

# PREHRAMBENI PRIRUČNIK



## SADRŽAJ:

1. UVOD	4
2. PROLJEĆE   recepti	7
3. LJETO   recepti	15
4. JESEN   recepti	24
5. ZIMA   recepti	33

### KORISNIK:



CUKRIĆI ZADAR

### PARTNERI:



GRAD ZADAR



Poljoprivredna, prehrambena  
i veterinarska škola  
Stanka Ožanića, Zadar



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE  
Ured za udruge



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI



Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.  
Projekt je sufinancirao Ured za Udruge Vlade Republike Hrvatske  
Sadržaj Priručnika isključiva je odgovornost Udruge Cukrići - Zadar.  
Za više informacija o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

# PREDGOVOR

## **PREHRAMBENI priručnik za samopomoć i podršku ranjivim skupinama kroz usvajanje zdravih prehrambenih navika**

Kod liječenja dijabetesa tip 1 i 2, uz edukaciju, samokontrolu, tjelovježbu, **pravilna prehrana osnovni je princip liječenja**. Temeljne sastavnice dijabetičke prehrane su planiranje unosa energije, ritma obroka, sastava makronutrijenata uz prehrambena vlakna, a ukupni dnevni unos namirnica se određuje ovisno o tjelesnoj masi i tjelesnoj aktivnosti. Pravilna prehrana može dodatno poboljšati glukoregulaciju te čak smanjiti vrijednosti HbA1c za 1-2%. Od velike je važnosti provesti temeljitu edukaciju, shodno tome potrebno je da se svaka osoba s šećernom bolesti educira o količini i načinu pripreme i rasporedu unosa ugljikohidrata, masti i proteina tijekom dana, te se upozna s utjecajem hrane na vrijednosti HbA1c, lipide i krvni tlak.

U prehrambenom priručniku nalaze se obroci prilagođeni na način da ih djeca mogu sama pripremiti. Cilj je bio izraditi zanimljiv i zdrav vodič koji će spriječiti posezanje za nezdravom hranom. Obroci su grupirani po godišnjim dobima, a za pripremu jela preporučuje se koristiti sezonski dostupne namirnice. Uz svaki obrok navedene su nutritivne vrijednosti obroka, dobiti pojedine namirnice te fotografija.

Tekst priručnika pripremila je Poljoprivredna, prehrambena i veterinarska škola Stanka Ožanića, Zadar.

Prehrambeni priručnik je izrađen u sklopu Projekta **CUKAR 5.0**, ukupne vrijednosti **467.320,80 HRK** koji je sufinancirala **EU iz ESF-a u iznosu od 397.222,68 HRK** u okviru Poziva „Jačanje kapaciteta OCD-a za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice“. Nositelj projekta je **Udruga djece oboljele od dijabetesa i njihovih roditelja Cukrići - Zadar** a partneri su **Grad Zadar i Poljoprivredna, prehrambena i veterinarska škola Stanka Ožanića, Zadar**.

Više o Projektu CUKAR 5.0 možete pronaći na web stranici Udruge Cukrići <https://cukrici-zadar.hr/>.

Tekst pripremile:

Melita Ivanac, dipl. ing. prehrambene tehnologije

Matilda Sindičić, dipl. ing. prehrambene tehnologije

Nita Šarić, mag. nutr.



# SMOOTHIE ZA DOBRO JUTRO



Europska unija  
Zajedno do fondova EU

DOBUČAK

- Jogurt, 1 šalica, 240 g
- Pirove pahuljice, ~ 4 žlice, 40 g (sirovih pahuljica)
- Nektarina, 60 g
- Borovnice, 50 g
- Chia sjemenke, 1 žlica, ~10 g

## PRIPREMA:

- Sve sastojke osim chia sjemenki dodati u blender.
- Kada se izmiksaju dodati chia sjemenke i pustiti 10ak minuta kako bi nabubrile.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	/	1	1	/	1
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
390		54,4		14,3		11,7

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu)**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Chia sjemenke predstavljaju značajan izvor omega-3 masnih kiselina te su bogate prehranbenim vlaknima, proteinima, antioksidansima, vitaminima i mineralima. Zbog prehranbenih vlakana koje sadržavaju imaju svojstvo formiranja gela u kontaktu s vodom. To svojstvo doprinosi usporavanju razgradnje ugljikohidrata i naglih oscilacija šećera u krvi, zbog čega su chia sjemenke posebno značajne za dijabetičare.

nešto obrok

# VOĆE

- Trešnje = 20 komada = 80 g = 1 jedinica voća ILI
- Lubenica = 1 3/4 šalice = 190 g = 1 jedinica voća ILI
- Dinja = 3/4 šalice = 100 g = 1 jedinica voća

za 1 osobu

**NUTRITIVNE**  
**VRIJEDNOSTI**  
**OBROKA**  
**( 1 jedinica**  
**voća sadrži:)**

kcal	Ugljikohidrati (g)	Proteini (g)	Masti (g)
60	15	/	/

**DOBROBITI NAMIRNICE:**

Šaroliko voće predstavlja jedan od glavnih izvora vitamina i minerala u prehrani, kao i izvor vlakana i antioksidansa što doprinosi zdravlju cijelog organizma.

# JUNEĆI GULAŠ S BIŽIMA

za 4 osobe

ručak

- 400 g kapule – 4 srednje kapule
- 360 g junetine za gulaš
- 400 g krumpira – 3 srednja krumpira
- 400 g biži – 1 pakiranje
- 300 g mrkve – 3 manje mrkve
- 200 g korjena celera – 1 šalica naribanog
- 5 režnja češnjaka
- 3 dcl bijelog vina (po želji može i bez)
- Govedi temeljac (ili voda)
- 20 g maslinovog ulja – 2 jušne žlice
- Sol, papar, lovorom list, klinčić, muškadni oraščić

## PRIPREMA:

- Povrće oprati i oguliti. Korijen celera naribati. Kapulu i češnjak narezati na manje kockice. Mrkvu i krumpir narezati na malo veće kockice.
- Dinstati kapulu na maslinovom ulju dok ne dobije zlaćanu boju. Dodati na kockice narezano meso i dinstati dok sva voda ne ispari (dok se ne počne „loviti“ na dno lonca). Podliti vinom i pirjati dok sva tekućina ne ispari.
- Dodati krumpir i mrkvu te biži. Prodinstati par minuta te podliti govedim temeljcem ili vodom.
- Dodati začine i krčkati na laganoj vatri cca. 45 minuta.

## NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA ( za jednu osobu)

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	1	/	2	2	/
<b>kcal</b>	<b>Ugljikohidrati (g)</b>		<b>Proteini (g)</b>		<b>Masti (g)</b>	
294,91	11,44		11,85		34,58	

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Prednosti graška su prije svega u činjenici da ne dovodi do emisije inzulina opasne za ljude. Iz toga slijedi da je apsorpcija glukoze u crijevima spora. Stručnjaci za dijetalnu prehranu cijene i grašak zbog činjenice da ima pozitivan učinak na proizvode koji se s njim koriste, naime, smanjuje njihov glikemijski indeks.

# NAMAZ OD BROKULE

- 350 g brokule
- 48 cijelih lješnjaka
- 1 češanj bijelog luka
- 120 g naribanog parmezana
- 1 svežnjic svježeg peršina
- 20 g maslinovog ulja - 2 žlice
- sol, papar

## PRIPREMA:

- Podijeliti brokulu na cvjetice, one veće prerezati na pola. Ubaciti ih u veću posudu s kipućom, malo posoljenom vodom i kuhati 10 minuta, dok brokula nije mekana.
- Ocijediti i staviti odmah u drugu posudu s hladnom vodom i ledom (da zadrži lijepu zelenu boju), dok se ne ohladi. Sačuvati par žlica vode u kojoj se kuhala brokula, može zatrebati kasnije.
- Tostirati lješnjake u tavi bez masnoće dok nisu zlatne boje. Listove peršina operati i posušiti tapkajući kuhinjskim papirom. Staviti peršin, ohlađene lješnjake, naribani parmezan, očišćeni češnjak, kojem je izvađena klica iz sredine, i 2 žlice ulja u zdjelu multipraktika.
- Miksati dodajući ostatak ulja u tankom mlazu dok se ne dobije prilično gladak pesto.
- Dodati dobro ocijeđenu brokulu, sol i papar i izmiksati ponovo sve skupa. Ako je potrebno, regulirati gustoću dodajući žlicu ili dvije vode u kojoj se kuhala brokula.
- Paštetu staviti u staklenu teglicu, zaliti s maslinovim uljem površinu i čuvati u hladnjaku.
- Poslužiti ovu paštetu uz kriške integralnog ili raženog kruha, kao i uz kreker-e i sl.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	1	/	2	2	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
294,91		11,44		11,85		34,58

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Preporučuje se u dijetoterapiji dijabetesa jer sadrži krom, mineral koji stabilizira nivo glukoze u krvi.

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu )**



# ZOBENA KAŠA SA BRESKVOM

- 140 g breskve – 1 srednja
- 40 g zobelih pahuljica
- 2 dcl bademovog mlijeka – 1 šalica
- 20 g meda – 2 jušne žlice

za 1 osobu

poručak

## PRIPREMA:

- Noć prije pomiješajte zobene pahuljice sa bademovim mlijekom i medom te ostavite preko noći u frižideru.
- Ujutro narežite breskvu na fete i poslužite sa zobenom kašom.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	3	/	/	1	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
376,2	75		8,19	5,65		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu )**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Bogatstvo vitamina i minerala u breskvi poboljšava stanja srca i krvnih žila, probavu, organe vida, metabolizam, povećava otpornosti organizma na infekcije i razne bolesti.

- Ujutro narežite breskvu na fete i poslužite sa zobenom kašom.

poručak

# LJETNI SMOOTHIE

za 1 osobu

- 120 g – 1/2 manje nektarine
- 135 g marelice – 4 komada
- 240 g tekućeg jogurta – 1 šalica
- 40 g zobenih pahuljica – 4 vrhom pune jušne žlice
- vode po potrebi

## PRIPREMA:

- Sve sastojke staviti u smoothie maker i dobro izmiksati.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	/	1	1	/	2
<b>kcal</b>	<b>Ugljikohidrati (g)</b>		<b>Proteini (g)</b>		<b>Masti (g)</b>	
399,12	62,46		15,54		10,35	

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu)**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Narančasti pigment marelice, poznat i kao beta karoten, jedan je od najjačih antioksidansa. Također, marelice u sebi sadrže velike količine kalija.

# LJETNA VOĆNA SALATA

za 2 osobe

međusobrok

- 135 g marelica – 4 komada
- 280 g breskve – 2 srednja
- 200 g jabuke – 2 manje
- 125 g malina – 1 šalica
- Sok od 1 limuna

Dodatak za 1 osobu:

- 8 g badema – 6 komada

## PRIPREMA:

- Voće oprati i narezati što sitnije.
- Sve skupa pomiješati i zaliti sokom od limuna.
- Pri serviranju, narezati bademe na sitno i posuti po voćnoj salati.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	/	/	1	/	1

kcal	Ugljikohidrati (g)	Proteini (g)	Masti (g)
218,76	43,69	5,01	5,43

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu)**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Ketoni u malini zaslužni su za kontrolu glukoze u krvi te pomažu u sprečavanju pretilosti i dijabetesa.

# PIZZA OD LUBENICE

za 2 osobe

- 190 g lubenice – 1 cijela feta
- 60 g ABC sira – 1 jušna žlica
- 100 g borovnice – 3/4 šalice
- 10 g chia sjemenki – 1 žličica
- 5 listića mente

## PRIPREMA:

- Voće oprati i narezati.
- Na fetu lubenice namazati ABC sir i po vrhu poredati borovnice, chia sjemenke i listiće mente.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	2	/	1	/	2
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
307,2	34,81		7,45	17,19		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu osobu )**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Lubenica obiluje vlaknima te pozitivno utječe na probavni proces. Konzumiranje umjerenih količina lubenice može obuzdati želju za slatkijima te daje duži osjećaj sitosti.

# ZAPEČENA DUNJA

za 1 osobu

- 1 dunja – 200 g
- 8 g badema (pola šake badema)
- 15g zobenih pahuljica – 1 jušna žlica
- 5 g meda – 1 žličica

doručak

## PRIPREMA:

- Dunju oprati i izdubiti dok se sve koštice ne uklone.
- Bademe nasjeckati na sitnije i pomiješati sa zobenim pahuljicama i medom.
- Dobivenom smjesom napuniti dunju i zapeći u pećnici na 180 stupnjeva 20tak minuta.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	/	1	/	2
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
249	48,9		5,7	5,4		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu )**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Dunja je bogata vlaknima te ima nizak sadržaj šećera.

metuobrok

# KESTEN I KRUŠKA (bez glutena)

- 45 g kestena - 1 šalica
- 1 kruška

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	/	/	/	2
kal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
209,85	50,95		1,81	1,3		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
(za jednu osobu)**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Kruške se smatraju hranom niskog glikemijskog indeksa, djelomično zahvaljujući visokom sadržaju vlakana.

# RAŽNJIĆI OD GROŽĐA (bez glutena)

za 1 osobu

- 30 g grožđa - 5 zrna
- 30 g jabuke - 1/3 jabuke
- 20 g šljive - 1 manja šljiva
- 8 g oraha - pola šake
- 5 g meda - 1 žličica

meduobrok

## PRIPREMA:

- Voće oprati i narezati na jednake, ne premale, komade.
- Na ražnjiće slagati voće po želji.
- Gotove ražnjiće prelitati medom i posuti nasjeckanim orasima.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	/	/	1	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
125	20,2		1,4	5,5		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu)**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Grožđe čuva zdravlje kostiju, pomaže kod uklanjanja migrena i uklanja umor.

Večera

# JUHA OD HOKAIDO TIKVE

za 4 osobe

- 600 g hokaido bundeve – 1 srednja bundeva
- 200 g krumpira – 1 srednji krumpir
- 200 g kapule – 1 veća glavica
- 3 češnja češnjaka
- 15 g maslinovog ulja – 1.5 jušna žlica
- 15 g vrhnja za kuhanje – 1 velika žlica
- sol, papar, vegeta, voda

## PRIPREMA:

- Oprati, oguliti i očistiti bundevu, krumpir, kapulu i češnjak te sve nasjeckati na sitnije komade.
- Na maslinovom ulju ispržiti kapulu dok ne dobije zlaćanu boju. Dodati češnjak, krumpir i bundevu narezanu na kockice. Malo prepržiti dok ne „uvene“.
- Zaliti vodom toliko da pokrije povrće. Začiniti po želji.
- Kad je povrće mekano usitniti električnom sjeckalicom.
- Na kraju dodati vrhnje za kuhanje i kratko prokuhati.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	/	1	2	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
142,1	24,14		3,33	4,91		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu )**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Glikemijski indeks kuhane bundeve iznosi 3,15 te vam toplo preporučujemo da uključite bundevu u svoju prehranu.



# SMOOTHIE OD ŠIPKA (bez glutena)

za 1 osobu

- 80 g šipka – 1/2 šalice sjemenki
- 100 g banane – 1 manja banana
- 90 g grčkog jogurta – 1/2 šalice
- 18 g meda – 1 jušna žlica

doručak

## PRIPREMA:

- Sve sastojke staviti u blender, po želji dodati led i izmiksati dok se ne dobije glatka smjesa.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	1	1	/	2
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)	
322,62		57,76		5,9	10	

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu osobu)**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Šipak je bogat vitaminom C i smanjuje upale zglobova.

poručak

# TOPLA ZOBENA KAŠA SA BRUSNICAMA

za 1 osobu

- 60 g sitnih zobnih pahuljica – 3 jušne žlice
- 200 ml bademovog mlijeka – 1 šalica
- 5 g cimeta – 1 žličica
- 18 g meda – 1 žlica
- 20 g sušenih brusnica – 1 žlica

## PRIPREMA:

- Sitne zobene pahuljice kuhati u bademovom mlijeku dok se ne zgusne.
- Kada se dobije željena gustoća umiješati cimet, med i sušene brusnice.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	4	/	/	1	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
433	89,62		9,74	6,5		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu )**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Brusnice su jedan od najpovoljnijih lijekova koji se nalaze u divljini. Pomažu kod bolesti poput prehlade, nedostatka vitamina, reumatizma i dijabetes melitusa.

# ZAPEČENA JABUKA

za 3 osobe

- 200 g jabuke – 1 srednja jabuka
- 20 g zobenih pahuljica – 1 jušna žlica
- 18 g meda
- 8 g badema – 6 komada

## PRIPREMA:

- Jabuku oprati i izdubiti sredinu.
- Bademe nasjeckati na sitnije komade i pomiješati sa zobenim pahuljicama i medom.
- Dobivenom smjesom napuniti jabuku.
- Peći u pećnici na 180 stupnjeva 30tak minuta.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	/	/	1	/	2
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
286,88	57,21		5,15	5,98		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu osobu )**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Jabuka smanjuje kolesterol i poboljšava probavu.

meduobrok

meduobrok

# ZIMSKA VOČNA SALATA (bez glutena)

za 3 osobe

- 100 g jabuke – 1 manja jabuka
- 200 g naranče – 1 srednja naranča
- 160 g šipka – 1 šalica sjemenki
- 100 g banane – jedna manja banana
- 200 g soka od limuna – 1 šalica soka od limuna
- 54 g meda – 3 jušne žlice

## PRIPREMA:

- Voće oprati i po potrebi oguliti.
- Narezati na otprilike jednake komade, začiniti medom i sokom od limuna.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	/	/	/	2
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
510,48 (567,48)	64,33 (64,4)		11,31 (23,14)	24,86 (25,59)		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu)**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Limun čisti jetru i štiti od stresa i depresije.

# NABUJAK OD KELJA

za 6 osoba

večera

- 800 g kelja – 1 veća glavica
- 100 g kapula – 1 srednja glavica
- 270 g mljevenog mesa
- 3 češnja češnjaka
- 200 ml kiselog vrhnja – 1 čašica
- 15 g maslinovog ulja – 3 jušne žlice • 3 jaja
- 20 g krušnih mrvica – 1 jušna žlica • 2 dcl bijelog vina – 1 čaša (po želji)
- sol, papar, muškatni oraščić, klinčić

## PRIPREMA:

- Povrće oprati i po potrebi oguliti.
- Kelj narezati na stine komade i skuhati u posoljenoj vodi dok ne omekša.
- Kapulu narezati na sitne komadiće i pržiti na tavi sa maslinovim uljem dok ne dobije zlačanu boju. Dodati mljeveno meso i sitno nasjeckani češnjak i pirjati dok sva voda koju meso otpusti ne ispari. Za to vrijeme začiniti po želji.
- Zaliti bijelim vinom i pirjati dok sva tekućina ne ispari uz miješanje, da ne zagori.
- Kada se meso ohladi, pomiješati ga sa keljem, dodati žumanjke, kiselo vrhnje i krušne mrvice,
- Bjelanjak umutiti u snijeg i dodati soli.
- Snijeg od bjelanjaka postepeno dodavati i kuhačom miješati u smjesu mesa i kelja.
- Smjesu prebaciti u posudu za pečenje i peći u pećnici na 180 stupnjeva 30 minuta.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	2	/	2,5	1,5	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
299,93	14,15		16,69	18,75		

**NUTRITIVNE  
VRIJEDNOSTI  
OBROKA  
( za jednu  
osobu )**

## DOBROBITI NAMIRNICE:

Kelj ima snažno antioksidativno djelovanje i čuva zdravlje kostiju.



Dobar tek!