

JELOVNIK ZDRAVE ISHRANE - DNEVNI UNOS 2200 KALORIJA
za dob 12-14 godina

Obrok	Namirnice	količina	kcal
DORUČAK	kakao	2 dl	120
	hljeb	60 g	140
	pureća prsa	60 g	80
	margarin 1 čajna kašika	5 g	20
UŽINA	tanja kriška crnog hjeba	30 g	70
	kuhano jaje	1 komad	75
	margarin 1 čajna kašika	5 g	10
	jabuka	200 g	120
RUČAK	supa sa tjesteninom	2 dcl	100
	kuhana riža	120 g	140
	kuhan karfiol	200 g	50
	sitno meso-dinstano	60 g	140
	ulje-2čajne kašike	10 g	20
	manja voćka-naranča	100 g	60
UŽINA	crni hljeb	30 g	70
	mladi sir	60 g	145
	pavlaka 12 %-2 sup.kašike	30 g	25
	2 manje voćke	200 g	120
VEČERA	dinstana piletina	160 g	240
	kuhan krompir	300 g	240
	kupus salata	200 g	40
	ulje - 2 čajne kašike	10 g	20
UŽINA	jogurt 1,5 %	2 dcl	100
	hljeb	30 g	70
UKUPNO			2215