

## Primjeri jelovnika za večeru

VRSTA OBROKA/ ENERGETSKA VRIJEDNOST	JELO	KOLIČINA	RECEPT
VEČERA 370 kcal	Integralni kruh Salata od kupusa, mrkve, kukuruza i celera  Kupus Mrkva Celer korijena Kukuruz Maslinovo ulje Limunov sok Kuhano meso	30 g  100 g 25 g 50 g 20 g 2 male žličice 1 mala žličica 60 g	Kupus, mrkvu i celer naribati, dodati kukuruz, začiniti maslinovim uljem i limunovim sokom.
VEČERA 390 kcal	Kuhana raštika s krumpirom Kupus Krumpir Kuhano jaje Maslinovo ulje Integralni kruh	200 g 100 g 1 kom 2 male žlice 30 g	Skuhati raštiku i krumpir, začiniti maslinovim uljem.
VEČERA 415 kcal	Batat s porilukom i svježim sirom Batat Poriluk Svježi sir Zelena salata Maslinovo ulje Jabučni ocat	200 g 50 g 60 g 100 g 2 male žlice 2 male žlice	Batat narezati na pole ili ploške debljine oko 1,5 cm. Složiti u lim na papir za pečenje, ispeći ih po 15 min s obje strane na 200°C. Namazati sirom, isjeckani poriluk rasporediti po siru te posuti malo ružmarinom. Ispeći u pećnici još desetak minuta.
VEČERA 440 kcal	Zapečeni špinat s rižom i porilukom: Riža Špinat Poriluk Jaje Maslinovo ulje Svježi sir Cikla kuhana Integralni kruh	20 g 100 g 25 g 1 kom 2 male žlice 60 g 100 g 30 g	Skuhati rižu. U tavi na maslinovom ulju dinstati izrezani špinat i poriluk dok ne uvene. Dodati rižu, prelići vodom i skuhati rižu na pola. Staviti u keramičku posudu, razmutiti jaje i sir, prelići i zapeći.