

## Primjeri jelovnika za zajutak

VRSTA OBROKA/ ENERGETSKA VRIJEDNOST	JELO	KOLIČINA	RECEPT
ZAJUTRAK 175 kcal	Čaj od đumbira Med Jabuka s krupno mljevenim orasima i grožđicama Jabuka Orasi Grožđice	2 dl 1 mala žlica  160 g 8 g 10 g	Zagrijte vodu. Kada proključa dodajte nasjeckani korijen đumbira i kuhajte još 5 minuta. Procijedite čaj i dodajte med. Izribati jednu jabuku srednje veličine, dodati nekoliko kapi limuna, grožđice i usitnjene orahe.
ZAJUTRAK 170 kcal	Sok od naranče Integralni kruh Maslac	1,5 dl 30 g 5 g	Svježe iscijeđeni sok od naranče.
ZAJUTRAK 180 kcal	Svježe iscijeđeni sok od naranče, jabuke, mrkve i blitve: Jabuka Naranča Mrkva Cikla blitva Integralni kruh Zrnati sir	80 g 50 g 50 g 25 g 1 list 30 g 60 g	Iscijediti sok u sokovniku.
ZAJUTRAK 360 kcal	Proso na mlijeku s kupinama i medom Mlijeko Proso Kupine Med	2,4 dl 40 g 150 g 1 mala žlica	Proso skuhati u mlijeku i kad se malo ohladi dodati usitnjene kupine i med.

