

Primjeri jelovnika za popodnevni međuobrok

VRSTA OBROKA/ ENERGETSKA VRIJEDNOST	JELO	KOLIČINA	RECEPT
UŽINA 150 kcal	Jogurt lgg Kruška	200 g 100 g	
UŽINA 270 kcal	Pečena jabuka s mljevenim bademima i medom Jabuka Bademi Med Mlijeko	160 g 8 g 1 mala žlica 2,4 dl	Jabuku ispeći u pećnici na papiru za pečenje. Pred kraj pečenja posuti je mljevenim bademima i kad se malo ohladi prelititi medom.
UŽINA 230 kcal	Frape mlijeko-banana: Mlijeko Banana	2,4 dl 100 g	
UŽINA 130 kcal	Voćna salata s prepečenim lješnjacima Jabuka Kruška Lješnjaci	100 g 100 g 8 g	Lješnjake malo popeći na tavi ili u pećnici na papiru za pečenje. Usitniti ih i dodati narezanom voću.

