ZA ZDRAVIJE NAVIKE SVAKI DAN

DODAJTE LJUBAV I JOŠ

2 - 3 PORCIJE

ILI

LISNATO SVJEŽE POVRĆE

POVRĆE SVJEŽE ILI KUHANO

2-3 PORCIJE

40-60G ILI 50-90G

ILI

ILI KUHANIH MAHUNARKI

ILI SVJEŽEG SIRA

NUTRIPORCIJA

DODAJTE MASLINOVO / BUČINO ULJE

POVRĆE I SALATE

PIJTE VODU

MESO, RIBA, JAJA, SIR, MAHUNARKE

NE ZABORAVI MLIJEKO / JOGURT

ŽITARICE ILI TJESTENINA, KRUH OD CJELOVITOG ZRNA, KRUMPIR

JEDITE VOĆE

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

VrtimZdraviFilm

2 - 3 PORCIJE

ILI

ŽLIČICA ULJA

KOMADIĆ MASLACA

ILI

15-20G ORAŠASTIH PLODOVA

60'' TRČANJA

ILI BICIKLA ILI ZMAJA

ILI LOPTANJA

5-8x 200ML

4-7 PORCIJA

ILI TJESTENINA / RIŽA

ILI 30G ŽITARICA ILI

1-2 PORCIJE

ILI ILI ILI

ŠUMSKOG VOĆA