

Nutriporcija doručka

Doručak osigurava 20 – 25 % dnevnog unosa energije u danu

(min. 10 g proteina i 5 g vlakana)

Jedna porcija cjelovitih žitarica
(peciva, kruh, razne vrste žitnih kaša i žitarica)

Izvori dobrih masnoća
(sjemenke, orašasti plodovi, maslinovo ulje)

Raznovidno voće i povrće
(svježe, termički obrađeno, smrznuto, konzervirano)

+ čaša vode
(voda i prirodni napitci)

Mlijeko i mliječni proizvodi
ili zamjene obogaćene proteinima, kalcijem i vitaminom D, poseban naglasak staviti na fermentirane mliječne proizvode

Izvori proteina
kombinacija biljnih i životinjskih izvora: jaja, šunka, raznovrsne mahunarke i prerađevine od mahunarki



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 
VrtimZdraviFilm