

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

ZdravoRastimo

APLAUZ  
ZA ŠAMPIONE  
RODITELJSTVA

ZDRAVOKLOPAJMO

KUVAR ZA SVA ČULA



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS   
ZdravoRastimo

ZDRAVOKLOPAJMO

**APLAUZ**  
ZA ŠAMPIONE  
RODITELJSTVA

# Reč FoodArt umetnice



**Danče Tomašević**  
*MAMA SA LIMANA*

**F**oodart je magičan spoj mojih strasti: deca, kuvanje i umetnost. Za mene, aranžiranje hrane nije samo priprema obroka, već i način da na vizualno-kreativan način približim svojoj deci zdravu ishranu.

**Za mališane, hrana je čarobna avantura, ispunjena igrom i slatkim zadovoljstvom.** Njihova pažnja često nije usmerena na kalorije i nutritivne vrednosti, već na trenutke čiste radosti koje hrana pruža i vreme provedeno u krugu porodice. Zato kroz umetnost aranžiranja hrane i igru sa bojama, oblicima i teksturama, svaki obrok činim neodoljivo privlačnim i ukusnim za moje mališane koji prosto ne mogu da odole čarobnim kreacijama na tanjiru.

**Kroz aranžiranje hrane, deca ne samo da uče o teksturama i bojama, već i o vrednostima zdravih i izbalansiranih obroka.** Najvažnije od svega, otkrivaju raznolikost voća, povrća i drugih hranljivih namirnica koje bi inače možda zaobišli.

Deca razvijaju svoje prve navike u ishrani u najmlađem dobu i one ih često prate kroz život, dok odrasli mogu raditi na prilagođavanju svoje ishrane kako bi očuvali dobro zdravlje i ravnotežu. Zato uz pravu podršku i edukaciju, možemo pomoći deci da razviju zdrav odnos prema nutritivno bogatoj hrani, dok odrasli mogu raditi na prilagođavanju svojih navika u ishrani kako bi živeli srećnije i zdravije.

Upravo zbog toga stvaranje ovog kuvara za mene je bilo izuzetno inspirativno i uzbudljivo. Imala sam priliku da kreiram i aranžiram 14 zabavnih izbalansiranih obroka koji će verujem inspirisati roditelje da istraže svet aranžiranja hrane i podstaknu decu na putu ka zdravim obrocima.

**Uključite vaše mališane u pripremu obroka i pretvorite zdravu ishranu u zabavnu aktivnost za celu porodicu!**

# Reč stručnjaka

**Koraljka Novina Brkić,**  
**magistar nutricionizma**

*Regionalni nutricionista Nestlé Adriatic*

““



Svaki trenutak proveden sa decom treba da bude prilika da se razvijaju zdrave navike koje će ih pratiti kroz čitav život. Zato Nestlé predano radi na podizanju svesti o važnosti formiranja zdravih životnih navika u domenu pravilne ishrane, ali i fizičke aktivnosti u detinjstvu, jer to je period intenzivnog rasta i razvoja u kome je potrebno obezbediti odgovarajući unos energije. Kako bismo očuvali i unapredili zdravlje, posebno dece, potrebno je da kroz redovne i raznovrsne obroke usadimo deci ljubav prema pravilnoj ishrani.

**Mi u kompaniji Nestlé predano radimo na promociji zdravih navika i prevenciji prekomerne telesne težine kroz projekte poput ZdravoRastimo i ZdravoKlopajmo, jer verujemo da jedino zajedno možemo stvoriti svet gde rastemo i razvijamo se zdravo.** Razvili smo niz edukativnih materijala koji roditeljima olakšavaju pripremu ukusnih i nutritivno bogatih obroka zajedno sa decom.

**“ZdravoKlopajmo Tanjir”** zdrave ishrane na jednostavan način prikazuje odgovarajuće količine svake grupe namirnica za dva glavna obroka: ručak i večeru. Osmišljen za decu uzrasta od 4 do 14 godina, odličan je vodič kako osigurati uravnoteženu ishranu za pravilan rast. Tanjir je podeljen na 3 dela koja nam prikazuju da:

- ½ tanjira treba biti popunjena povrćem i salatama
- ¼ treba da sadrži hranu bogatu proteinima (meso, riba, jaja, mahunarke, mlečni proizvodi npr. sveži sir i sl.)
- ¼ predstavlja namirnice koje su izvor ugljenih hidrata (žitarice, testenina, pirinač, krompir i sl.).

Na obodu tanjira pronaći ćete preporuke za ostale grupe namirnica, jer su voće, mlečni proizvodi, orašasti plodovi, semenke, ulja i voda isto tako važan deo pravilne ishrane.

**“ZdravoKlopajmo kuvar”**, koji je nastao zahvaljujući trudu i u saradnji sa nekoliko influensera, roditelja, profesora i učenika koji su se odazvali, ima za cilj da pokaže kako na lagan način možete pripremiti izbalansiran obrok zajedno sa decom.

Sada je pred vama i posebno izdanje Nestlé knjige recepata **“ZdravoKlopajmo kuvar za sva čula”** u kome je svako jelo pretvoreno u pravo umetničko delo kako bi najmlađi uživali u svakom zalogaju, a roditelji bili uvereni da im pružaju uravnotežen i hranljiv obrok.

“ZdravoKlopajmo kuvar za sva čula” knjiga recepata pruža korisne smernice i inspiraciju kako da obroke učinite ne samo zdravim, već i zabavnim iskustvom za celu porodicu.

Pružite vašoj deci ne samo nutritivno bogatu ishranu, već i zabavu kada se zajedno upustite u kreiranje vaših malih umetničkih dela na tanjiru. Prijatno!

Nestlé zabavno edukativne materijale možete preuzeti na [Nestle.rs](http://Nestle.rs).



# Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| Žabica od avokada .....                    | 6  |
| Spajder pizza .....                        | 8  |
| Zlatna ribica sa spanaćem i pirinčem ..... | 10 |
| Kućica od povrća i hleba .....             | 12 |
| Humus tigar od batata .....                | 14 |
| Sova od prosa .....                        | 16 |
| Pužići od ovsenog brašna .....             | 18 |
| Dinosaurius ražnjići .....                 | 20 |
| Brodić od belog mesa i šampinjona .....    | 22 |
| Krokodil sa ćuftama od tune .....          | 24 |
| Takitos paleta .....                       | 26 |
| Mjau gulaš od sočiva .....                 | 28 |
| Raketa od palačinki od spelte .....        | 30 |
| Žirafa salata .....                        | 32 |
| Beleške .....                              | 34 |



Ideja više



Zdravlje na tanjiru



Broj porcija

# Žabica od avokada

Ovi žablji bataci se ne jedu samo u Italiji

## Sastojci:

- 1 avokado
- 1 kuvano jaje
- 1 mala kašičica pavlake
- so
- limun
- zapečen susam po želji
- integralni hleb



Odlična ideja  
za dečji  
rođendan!



Servirajte uz  
sveže voće



2 porcije

## Dekoracija:

Makazama iseći hleb u obliku žabe i premazati sve delove namazom od avokada. Od borovnica i kolutova krastavca napraviti oči, obraščiće i usta od rotkvice ili čeri paradajza, a ruke od krastavca.

## Priprema:

Izgnječiti avokado viljuškom, dodati jaje, pavlaku, limun, so i sve sjediniti. Namazati na hleb i preko posuti susamom.

## Savet više:

Obrok bogat proteinima i vlaknima zahvaljujući integralnom hlebu i avokadu. Kako biste povećali nutritivnu vrednost obroka, koristite hleb od celog zrna.

|                            | Nutritivna vrednost<br>(cca 250 g)<br>vrednost/porcija | Nutritivna vrednost<br>100g |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1737/415   | 695/166                     |
| Masti (g)                  | 18,0   | 7,2                         |
| Ugljeni hidrati (g)        | 41,8   | 16,7                        |
| Proteini                   | 15,9   | 6,4                         |



# Spajder pizza

Garantovano roditelje pretvara u superheroje

## Sastojci:

- 50 gr Nestlé kukuruznih pahuljica
- 150 gr sitnog sira
- 1 jaje
- 2 kašike pelata
- 4 -5 maslina
- 50 g trapist sira
- so po ukusu



Pun pogodak  
za dečije  
proslave



Proteini zauzimaju  
centralno mesto  
među hranljivim  
sastojcima



1 porcija



## Priprema:

Spojiti sitni sir, Nestlé kukuruzne pahuljice i jaje. Dodati so po ukusu i dobro promešati. Na pek papiru napraviti željenu formu i peći 15 min. na 180 °C.

Kad podloga porumeni, dodati pelat i pomoću sira i maslina napraviti oči Spajdermena. Vratiti još kratko u rernu da se sir istopi.

## Dekoracija:

Kad je pizza gotova, dodati trakice sira kako bi dobili pravog Spajdermena.



## Savet više:

Spajder pizza je odličan obrok u čijoj vam pripremi mogu pomoći upravo deca, jer su namirnice jednostavne za upotrebu. Kao prilog servirajte uz sezonsku salatu, a odlično će se slagati i uz kuvani brokoli.

|                            | Nutritivna vrednost<br>(cca 340 g)<br>vrednost/porcija | Nutritivna vrednost<br>100g |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 2683/640   | 789/188                     |
| Masti (g)                  | 29,9   | 8,8                         |
| Ugljeni hidrati (g)        | 52,1   | 15,3                        |
| Proteini                   | 39   | 11,5                        |





# Zlatna ribica sa spanaćem i pirinčem

Ova zlatna ribica ispunjava sve želje vezane za apetit vaše dece

## Sastojci:

- 1 mala glavica luka, sitno naseckana
- 1 manja šargarepa, sitno naseckana
- 70 gr spanaća, očišćenog i iseckanog
- 150 gr pirinača
- 1 čen belog luka
- so, biber po ukusu
- 1 kašika pelata
- ½ litre vode

## Prilog:

Kiselom mleku i pečeno jaje.

## Dekoracija:

Ispeći jaje na oko, od šargarepe napraviti dva srca, jedno veće za rep, manje za usta, od sira i suvog voća napraviti oči.

## Savet više:

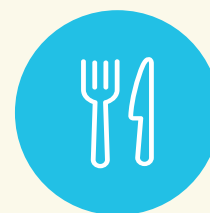
Jednostavan recept koji možete pripremiti od namirnica koje su vam već u frižideru. Za dezert servirajte voćku i obrok je kompletan.



Deca će zasigurno uživati u pripremi dekoracije i smazati sve sa tanjira



Kiselom mleku obiluje kalcijumom



2 porcije

## Priprema:

Prodinstati luk i šargarepu, kada luk omekša dodati spanać i pirinač.

Dinstati još malo dok pirinač ne dobije staklast izgled. Dodati beli luk, so, biber, pelat i prebaciti u posudu za pečenje.

Naliti vode i peći 30 min. na 200 °C. Kad je gotovo, poslužiti sa kiselim mlekom i pečenim jajima.

|                            | Nutritivna vrednost (cca 435 g) vrednost/porcija | Nutritivna vrednost 100g |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1952/463   | 449/106                  |
| Masti (g)                  | 10,2   | 2,3                      |
| Ugljeni hidrati (g)        | 77,1   | 17,7                     |
| Proteini                   | 12,9   | 3,0                      |



# Kučica od povrća i hleba

U našoj kući se svi hrane zdravo

## Sastojci:

- 1 tanki štap praziluka, iseckani
- 1 manja crvena paprika, iseckana
- 50 g soka od paradajza
- 1 konzerva pasulja (400 g)
- 1 čen belog luka, iseckani
- so, suvi začin, malo nane



Šarenilo boja na tanjiru privući će i one najmlađe



Dominacija povrća na tanjiru



2 porcije

## Priprema:

U tiganju na malo ulja dinstati praziluk i papriku dok ne omekšaju uz dodavanje vode. Dodati konzervu pasulja (sa sve vodom), sok od paradajza, začine i nanu. Kuvati još 10 minuta.

## Dekoracija:

Naseći hleb u obliku kučice, pomoću paradajza napraviti krov, korice naseći na male kockice i napraviti cigle, a vrata i prozore napraviti od šargarepe.

## Savet više:

Hranljiv i ukusan obrok za bilo koju priliku, bogat vlaknima.

|                            | Nutritivna vrednost (cca 435 g) vrednost/porcija | Nutritivna vrednost 100g |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1539/367   | 340/81                   |
| Masti (g)                  | 11,2   | 2,5                      |
| Ugljeni hidrati (g)        | 44,4   | 9,8                      |
| Proteini                   | 15,2   | 3,4                      |



# Humus tigar od batata

Ovi mačići će biti jaki kao tigrovi

## Sastojci:

- 400 g kuvanih leblebija
- 1 batat, iseckan na kolutove
- 1 šargarepa, iseckana
- 3-4 čena belog luka
- sok od pola limuna
- 1 kašika tahinija
- 1 kašika ulja
- so, mlevena crvena paprika po ukusu
- voda po potrebi



Humus tigar  
oduševiče dečija  
nepca



Zdrav i  
primamljiv  
obrok



3 porcije

## Priprema:

Poređati u pleh na pek papir batat, šargarepu i luk u ljusci. Posoliti, pobiberiti, poprskati ih uljem i peći ih 20 min. na 200 °C prekriveno folijom ili poklopcem. Kad se batat ohladi, staviti u blender sve potrebne sastojke i izmiksati. Dodati vode po potrebi kako bi dobili željenu gustinu.

## Dekoracija:

Pomoću makaza iseći hleb u obliku glave, tela i šapa tigrića, namazati ih humusom i mileramom. Iseći oči, usta i pruge od tortilja i pločica suvog voća.

## Savet više:

Umesto tortilja od belog pšeničnog brašna, možete upotrebiti tortilje od integralnog pšeničnog brašna čime će ovaj obrok postati još bogatiji vlaknima.

|                            | Nutritivna vrednost<br>(cca 333 g)<br>vrednost/porcija | Nutritivna vrednost<br>100g |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1892/454   | 568/136                     |
| Masti (g)                  | 25,8   | 7,7                         |
| Ugljeni hidrati (g)        | 39,3   | 11,8                        |
| Proteini                   | 11,6   | 3,5                         |



# Sova od prosa

Ova sova će vas naučiti sve o balansiranoj ishrani

## Sastojci:

- 150 g prosa  
(prethodno potopiti 2 sata u vodi)
- 100 g mleka
- 2 kašike Nesquik-a
- sok od jedne pomorandže
- prstohvat soli
- 1 kašika vanile
- 450 ml vode



Sjajan izbor obroka za vikende ili vesela praznična jutra



Proso je dobar izvor magnezijuma



2 porcije

## Priprema:

Staviti proso u vodu da se kuva i kada voda prokluča, smanjiti temperaturu i kuvati još 15 min. Kada se proso ohladi, prebaciti u blender i dodati ostatak sastojaka i izmiksati. Prebaciti u posudice i dekorirate.

## Dekoracija:

Iseći kivi, banane, borovnice, jagode, pomorandže. Dodati badem, indijski orah i Nestlé Cheerios honey.

## Savet više:

Energetski bogat obrok za odličan početak dana. Proso je odlična žitarica bogata proteinima i vlaknima.

|                            | Nutritivna vrednost<br>(cca 200 g)<br>vrednost/porcija | Nutritivna vrednost<br>100g |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1939/460   | 969/230                     |
| Masti (g)                  | 9,3  | 4,6                         |
| Ugljeni hidrati (g)        | 76,9   | 38,5                        |
| Vlakna                     | 8,2  | 4,1                         |
| Proteini                   | 13,1   | 6,5                         |





# Pužići od ovsenog brašna

Jedemo sporo, ali temeljno

## Sastojci:

- 2 izgnječene zrele banane
- 2 jajeta
- 180 g ovsenog brašna
- 100 g urminog sirupa
- 100 g otopljenog putera
- 100 g grčkog jogurta
- 2 kašike ulja po želji
- 1 kašika tečne vanile
- pola kašičice sode bikarbone
- 100 g seckane crne čokolade



Zaposlite dečije ruke i zabava može da počne



Voćno bogatstvo na tanjiru



12 mafina

## Priprema:

Spajamo vlažne sastojke, dodajemo ovseno brašno, mešamo i crnu čokoladu. Smeša treba da je kompaktna. Nasuti u korpice za mafine i peći na 180 °C 20 min.

## Dekoracija:

Od banane napraviti telo puža, a od mafina kućicu. Od jabuke napraviti pipke, a pomoću čokolade napraviti obrve i usta.

## Savet više:

Obrok je po porciji bogat kalorijama koje su ravnomerno raspoređene na glavne makro nutrijente. Dobar izbor za doručak ili večeru uz čašu mleka.



|                            | Nutritivna vrednost (cca 170 g) vrednost/porcija | Nutritivna vrednost 100g |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 2509/600   | 1476/353                 |
| Masti (g)                  | 29,3   | 17,2                     |
| Ugljeni hidrati (g)        | 68,2   | 40,1                     |
| Vlakna                     | 7,9  | 4,6                      |
| Proteini                   | 11,9   | 7,0                      |



# Dinosaurus ražnjići

Kakvo uzbuđenje, dinosaurus koji može da se pojede

## Sastojci za zelene palačinke od blitve:

- 1 vezica blitve
- 2 jaja
- 4 pune kašike belog brašna
- 3 kašike pirinačanog brašna
- ½ šolje vode
- ½ šolje mleka
- so

## Sastojci za ražnjiće:

- 250 g mešanog mesa, samlevenog dva puta
- 150 g mešanog smrznutog povrća (šargarepa, grašak, kukuruz)
- 1 jaje
- 40 g prezli
- so, suvi začini, biber po ukusu
- pola kašike pelata
- pola kašike C senfa

## Dekoracija:

Napraviti skicu na pek papiru i pomoći nje iseći formu dinosaurusu od palačinke od blitve. Usta i oči iscrtati mileramom, a od pločica suvog voća napraviti oči.

## Savet više:

Uravnotežen obrok. Zelene palačinke bogate su antioksidansima i vitaminima, i odlično se slažu sa ražnjićima u kojima je zamaskirano puno povrća.



Deca će uživati dok kreiraju svoje umetničko delo na tanjiru!



Umesto testenine možete servirati i rižu



8 ražnjića

## Priprema:

Blitvu očistiti, oprati i blanširati. Ohladiti pod mlazom vode i zajedno sa ostalim sastojcima izblendati u kompaktnu smesu. Peći na nauljenom tiganju sa obe strane.

## Priprema:

U dublju posudu izmešati sve potrebne sastojke tako da se sve lepo sjedini. Na štapiću formirati ćevape (po želji umotati ih u slaninicu), nauljiti ih sa obe strane i staviti u pleh da se peku 10 min. na 220 °C, zatim ih okrenuti i peći još 5 minuta.

|                            | Nutritivna vrednost (cca 323 g) vrednost/porcija | Nutritivna vrednost 100g |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1741/416   | 544/130                  |
| Masti (g)                  | 18,9   | 5,9                      |
| Ugljeni hidrati (g)        | 36,6   | 11,4                     |
| Proteini                   | 22,9   | 7,1                      |



# Brodić od belog mesa i šampinjona

Plovite zajedno u moru zdrave hrane

## Sastojci:

- 1 luk, sitno seckani
- 1 šargarepa, iseckana
- 1 manja tikvica, sitno iseckana
- 1 belo meso, naseckano na kockice
- 200 g šampinjona isečenih na tračice
- so, suvi začin, biber po ukusu
- 1 lovorov list
- 1 kašika pelata
- 1 kašika soka od paradajza
- 1 kašika mlevene crvene paprike
- 1 dl vode
- ulje

## Dekoracija:

Od paprike napraviti trup broda, jedra od sira, jarbol od krastavaca i gumu od masline.

## Savet više:

Celovit i uravnotežen obrok koji će vašim mališanima pružiti sve hranjive materije. Belo meso je odličan izvor belančevina, kao i sir koji je bogat i potrebnim masnoćama. Testenina je izvor ugljenih hidrata, dok je povrće bogato vitaminima i mineralima.



Odličan obrok za pripremu tokom vikenda



Servirajte sa još povrća za bogatstvo boja i zdravlja na tanjiru



4 porcije

## Priprema:

Zagrejati ulje i dodati luk i šargarepu da se dinstaju. Kad luk bude staklast, dodati šampinjone, belo meso i dinstati dok meso ne pobeli. Dodati začine, pelat, mlevenu crvenu papriku i naliti vodu i sok od paradajza. Kuvati 30 min. na srednjoj temperaturi, ubaciti tikvice i kuvati još 10 min. Služiti uz pire krompir, nudle ili špagete.

|                            | Nutritivna vrednost (cca 306 g) vrednost/porcija | Nutritivna vrednost 100g |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1432/340   | 468/111                  |
| Masti (g)                  | 9,9  | 3,2                      |
| Ugljeni hidrati (g)        | 30,0   | 9,8                      |
| Proteini                   | 31,1   | 10,2                     |

\*Nutritivne vrednosti izračunate sa špagetama (kao na fotografiji)



# Krokodil sa ćuftama od tune

Krokodili nikad nisu imali bolji ukus

## Sastojci:

- 1 srednji krompir, skuvan i narendan
- 1 jaje
- 1 šargarepa, sitno narendana
- 1 veća konzerva tunjevine, ocedjena
- 1 mala glavica crnog luka, sitno iseckanog
- 2 kašike kukuruznog brašna
- so, suvi začin, mlevana crvena paprika, peršun po ukusu



Odličan obrok sa ribom koji će deca obožavati



Dodajte još blitve kako biste stvorili zelenu oazu našem malom krokodilu



15 ćuftica (4 porcije)

## Priprema:

U posudu staviti sve sastojke i mešati ih da se lepo sjedine. Formirati pljeskavice. U nelepljivi tiganj staviti malo ulja i peći ih sa obe strane dok ne porumene. Skinuti sa vatre i prebaciti na tanjir obložen ubrusom kako bi upili višak masnoće.

## Dekoracija:

Dodati sitno naseckanu blanširanu blitvu u pire krompir i formirati oblik krokodila. Od krastavca pomoću cik cak makaza ili noža napraviti bodlje, a zube napraviti od golice.

## Savet više:

Sočni krokodili i ćuftice od tune nikoga neće ostaviti ravnodušnim! Osim bogatog ukusa, obrok obiluje nutrijentima, vitaminima i mineralima.

|                            | Nutritivna vrednost (cca 306 g) vrednost/porcija | Nutritivna vrednost 100g |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 922/219  | 439/104                  |
| Masti (g)                  | 7,0  | 3,3                      |
| Ugljeni hidrati (g)        | 21,5   | 10,2                     |
| Proteini                   | 15,8   | 7,5                      |





# Takitos paleta

Zajedno pretvaramo obroke u umetnost

## Sastojci:

- 1 pileće belo meso
- 8 velikih tortilja
- 1 kašika C senfa
- 1 mala kašika soli
- ½ male kašike bibera
- ulje

## Dekoracija:

Naseći tortilju u obliku palete i po želji kašikom dodati: sos od avokada, paradajza, pavlaku sa kurkumom za žutu boju ili sa aktivnim ugljem za crnu boju.

## Savet više:

Šarenu paletu i kistove obavezno treba poslužiti sa povrćem narezanim na štapiće. Možete koristiti šargarepu, krastavac, celer i rotkvice ili poslužiti uz kuvanu šargarepu, grašak, brokoli i karfiol. Odlična opcija je i povrće iz turšije. Probajte sve opcije serviranja u zavisnosti od godišnjeg doba.



Neka se deca zabave kreirajući svoju paletu



Upotpunite obrok sa humusom od leblebija za neodoljivu kombinaciju ukusa



4 porcije

## Priprema:

Naseći meso na tračice, začiniti ga i ostaviti ga na par sati u frižider. Iseći tortilje na 6 delova i u svakom komadu staviti tračicu belog mesa i čvrsto urolati. Tortilje ređati na štapić jednu do druge. Premazati uljem sa obe strane i peći u rerni na 180 °C 15 min. Dok se peku tortilje sa mesom, napravite paletu, koristeći za boje soseva koje volite: gvakamole, pavlaka sa kurkumom, paradajz sos, Thomy majonez i sl.

|                            | Nutritivna vrednost<br>(cca 190 g)<br>vrednost/porcija | Nutritivna vrednost<br>100g |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1703/405   | 911/216                     |
| Masti (g)                  | 12,5   | 6,7                         |
| Ugljeni hidrati (g)        | 42,6   | 22,8                        |
| Vlakna                     | 2,2  | 1,2                         |
| Proteini                   | 29,3   | 15,7                        |



# Mjau gulaš od sočiva

Da omastimo brke

## Sastojci:

- 1 glavica luka, iseckana
- 1 šargarepa, iseckana
- 1 stabljika celera, iseckana
- 1 manji batat, iseckan
- 200 g sočiva
- 300 ml soka od paradajza
- 1 čen belog luka, iseckani
- so, biber, mlevena crvena paprika po ukusu
- ulje
- 500 ml vode

Pire krompir za macu treba praviti paralelno dok pripremate gulaš od sočiva.

## Dekoracija:

Od pire krompira napravite macu, sa soja sosom dodajte šare i teksturu, a od sira isecite mesec i zvezdice.

## Savet više:

Gulaš od sočiva lako možete kombinovati sa drugim namirnicama, na primer uz sveži kravljji sir i integralni hleb. Obrok je bogat ugljenim hidratima i uz sočivo dobar biljni izvor proteina koji pružaju dugotrajnu sitost.



Pokažite deci da ste pravi umetnici!



Sočivo je odličan biljni izvor proteina i vlakana



4 porcije

## Priprema:

Zagrejati ulje u loncu i dodati luk, šargarepu i celer da se dinstaju uz dodavanje vode, kad omekšaju dodati batat, sočivo i ostale sastojke, osim belog luka koji se dodaje na kraju. Kuvati 45 min. na srednjoj temperaturi. Po potrebi dodati još vode. Poslužiti uz pire krompir ili pirinač.

|                            | Nutritivna vrednost<br>(cca 356 g)<br>vrednost/porcija | Nutritivna vrednost<br>100g |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1516/359   | 426/101                     |
| Masti (g)                  | 4,8  | 1,3                         |
| Ugljeni hidrati (g)        | 58,4   | 16,4                        |
| Vlakna                     | 10,0   | 2,8                         |
| Proteini                   | 15,6   | 4,4                         |



# Raketa od palačinki od spelte

Ne zaboravite na zdravu hranu na ovom putovanju

## Sastojci:

- 1 šolja speltinog brašna
- ½ šolje bademovog brašna
- 2 jajeta
- 1 šolja mleka
- 3 kašike javorovog sirupa
- ½ kašičice soli
- 2 kašike ulja
- ½ praška za pecivo



Zabavan recept u čiju pripremu lako možete uključiti decu



Dodajte još šarenih voćki i stvorite pravu eksploziju boja i vitamina na vašem tanjiru



12 palačinki

## Priprema:

Odvojiti belanca od žumančeta i belanca umutiti u sneg. U drugoj posudi spojiti ostale sastojke tako što ćete prvo spojiti vlažne sastojke pa zatim dodati ostale, sve vreme mešajući mutilicom. Dodati belanca nežno mešajući. Peći ih u nelepljivom tiganju na blagoj temperaturi dok ne porumene.

## Dekoracija:

Ispecite palačinke u obliku rakete ili ih isecite, pomoću jabuke napravite krila, rep, vrh i prozore, sa jagodicama napravite plamen.

## Savet više:

Ukoliko ste u žurbi, ovo može biti odličan obrok za doručak ili brza poslastica. Slobodno dodajte još voća po izboru i dodatno obojite raketu.



|                            | Nutritivna vrednost (cca 202 g) vrednost/porcija | Nutritivna vrednost 100g |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 1960/469   | 970/232                  |
| Masti (g)                  | 22,3   | 11,0                     |
| Ugljeni hidrati (g)        | 46,9   | 23,2                     |
| Proteini                   | 16,7   | 8,3                      |



# Žirafa salata

Da porastu veliki kao žirafa

## Sastojci proja:

- 3 jajeta
- 3 kašike maslinovog ulja
- pola šolje jogurta
- 3 kašike kukuruznog brašna
- 3 kašike pirinačanog brašna
- so i 1 kašičica praška za pecivo
- po želji dodati sir, španać, praziluk i blitvu



Tradicionalna proja na novi način koja će zabaviti celu porodicu



Orasi i maslinovo ulje odličan su izvor nezasićenih masnih kiselina



4 porcije

## Sastojci salata:

- 100 g kupusa
- 100 g kukuruza
- 1 krastavac, rendani
- 150 g ćurećih prsa, iseckanih na kockice
- 1 kašika seckanih oraha
- 2 kuvana belanca, iseckana

## Dekoracija:

Isecite tanko proju u obliku žirafe kao na slici (potrebni su vam: vrat, 2 elipse za glavu, uši i rogići). Soja sosom oslikati pege žirafi.

## Savet više:

Obrok bogat nezasićenim masnim kiselinama i proteinima koji možete kombinovati i sa drugim vrstama mesa ili ribom.

## Priprema:

Pomešati sastojke i naliti u pleh. Peći oko 20 min. na 220°C, dok ne porumeni.

## Preliv:

2 kuvana žumanceta, 3 kašike ulja, 2-3 kašike pavlake, 1 kašičica C senfa i so po ukusu.

## Priprema:

Zgnječiti žumance viljuškom i dodati ulje, pavlaku, C senf i so. Ostatak sastojaka spojiti i dodati preliv. Poslužiti uz testeninu, proju ili pitu.

|                            | Nutritivna vrednost<br>(cca 283 g)<br>vrednost/porcija | Nutritivna vrednost<br>100g |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| Energija/porcija (kJ/kcal) | 2111/507   | 746/179                     |
| Masti (g)                  | 34,3   | 12,1                        |
| Ugljeni hidrati (g)        | 27,9   | 9,9                         |
| Vlakna                     | 2,8  | 1,0                         |
| Proteini                   | 20,2   | 7,1                         |





# Beleške



# ZDRAVOKLOPAJMO

NE ZABORAVITE

MLEKO/DJOGURT

MESO, RIBA, JAJCA, MAHUNARKE

JEDITE VOĐE

ZITNICE ILI TETIVNIKE, MLEKO OD KALUDI ZOBNA, KROMPIR

PONOVČE I SALATE

MASLINOVO ULJE/ULJE BUNDEVE

OSTATE

PITE VOĐE

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS  
ZdravoRaštinio



**APLAUZ**  
ZA ŠAMPIONE  
RODITELJSTVA



**Nestlé**

Good food, Good life