

Roditelji

Zdravlje

# Preuzmite recepte za zdrave međuobroke koji su iznimno važni u prehrani djece



## Voćno-orašasta rapsodija

Vrijeme pripreme: 5 minuta  
Sastojci (4 osobe):

70 g badema  
70 g oraha  
70 g smetane  
100 g kiseljave kisjela  
100 g kiseljave kisela  
100 g sušenih banana  
100 g nasjeckanih sušenih marelica

**Priprema:**  
Pomiješati sve navedene sastojke i poslužiti kao zdrav međuobrok.

**Savjet:**  
Voćno-orašasta rapsodija predstavlja izvor složenih ugljikohidrata koji osigurava dovoljnu količinu šećera u krvi. Ingredijenti su vrlo jednostavni. Napravite modjavnu za cijelo obitelji te raspodijelite u sredici kako bi svakom članu obitelji osigurali zdrav međuobrok.

ZAŠTO JE  
HRANA  
HRANJIVA?



Foto: Petica



< Prethodni

Karamel krema s orašastim voćem i bijelom čokoladom savršen je recept za zimske dane

Slijedeći >

Kako ukloniti plastelin, tempere i flomaster s odjeće?



Nestlé



PODIGNI  
IMUNITET

Pet obroka dnevno potrebno je djeci kako bi osigurala energiju za sve aktivnosti koje imaju tijekom dana. Zajutak, ručak i večera su glavni obroci putem kojih osiguravamo 75%, a međuobroci, doručak i užina, dodatnih 25% ukupnog dnevnog unosa energije.