

PREHRANA NAJ BO PESTRA!

Uživajmo zelenjavo in sadje, žita in žitne izdelke, meso in zamenjave zanj, mleko in mlečne izdelke, zmerne količine kvalitetnih maščob in čim manj sladkorja, sladic in sladkih pijač.



Zdrav način življenja



za vse



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preprečevanje
in zdravljenje
bolezni za otroke in mlade

Pire krompir z brokolijem

70 dag olupljenega krompirja

30 dag brokolija

½ dl vrelega mleka (z manj maščob)

½ dl jogurta (z manj maščob)

2 žlici olja

2 žlici mandljevih lističev ali grobo seseklanih mandljev

sol

Krompir narežemo in skuhamo. Posebej skuhamo brokoli. Iz odcejenega krompirja in brokolija naredimo pire z dodatkom olja, mleka in jogurta. Začinimo s soljo in potrosimo z mandljevimi lističi.



prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Zdrav način življenja



za vse



RKS OBMOČNO ZDRUŽENJE
MURSKA SOBOTA



POMURSKO DRUŠTVO
ZA BOJ PROTI RAKU



OBČINA RAZKRIŽJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS