

Solata z gobami, krompirjem in zelenjavo

60 dag krompirja
20 dag vložnih gob
20 dag vložene pečene paprike
2 dl kuhanega fižola
2 žlici olivnega olja
kis, v katerem so bile vložene gobe
sveža bazilika

Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na kocke ali kolobarje. Papriko prav tako narežemo. Če so vložene gobe večje, jih tudi narežemo. Pomešamo vse sestavine in jih prelijemo s kisom, v katerem so bile vložene gobe, in oljem ter po potrebi blago solimo. Posujemo s sesekljanimi listi sveže bazilike ali peteršiljem.



prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Zdrav način življenja



za vse

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



RKS OBMOČNO ZDRUŽENJE
MURSKA SOBOTA



POMURSKO DRUŠTVO
ZA BOJ PROTI RAKU



OBČINA RAZKRIŽJE



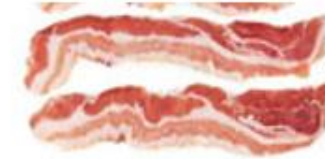
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS

Priprava gradiva:
Pomursko društvo za boj proti raku;
RKS Območno združenje M Sobota

DOBRO JE VEDETI

2 rezini slanine = 100 kcal = 20 minut hoje



10 kosov čipsa = 100 kcal = 20 minut hoje



Kos torte = 370 kcal = 68 minut hoje



Zdrav način življenja



za vse

za vse

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



RKS OBMOČNO ZDRUŽENJE
MURSKA SOBOTA



POMURSKO DRUŠTVO
ZA BOJ PROTI RAKU



OBČINA RAZKRIŽJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS

Priprava gradiva:
Pomursko društvo za boj proti raku;
RKS Območno združenje M Sobota