

# KAKO POVEČATI KOLIČINO ZELENJAVE IN SADJA V PREHRANI?

V kremno zelenjavno juho lahko »skrijemo«  
10 dag ali več zelenjave po porciji.

Mesnim omakam, paprikašu, golažu, ipd.  
dodajmo pretlačeno zelenjavo.

Pripravimo sestavljene solate iz različnih  
vrst zelenjave ali iz zelenjave in sadja.



Zdrav način življenja



za vse

DÖBER 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

## Blitva z belim fižolom

60 dag blitve  
30 dag kuhanega belega fižola  
2 stroka česna  
2 žlici olivnega olja  
limonin sok

Blitvo skuhamo in odcedimo. Na olju malo popečemo sesekljan česen, dodamo fižol in 2 žlici vode. Ko je fižol topel, dodamo blitvo in začinimo z limoninim sokom. Namesto blitve lahko uporabimo špinačo.



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



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