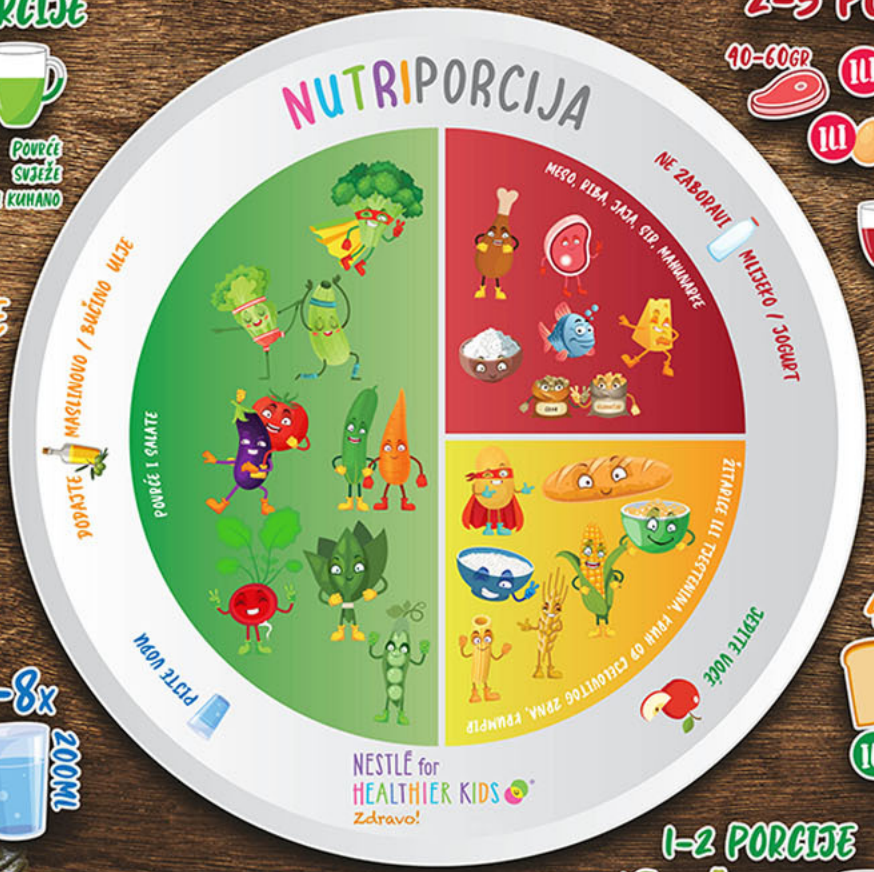
ZA ZDRAVIJE NAVIKE SVAKI DAN

DODAJTE LJUBAV I



2 – 3 PORCIJE

LISNATO SVJEŽE POVRĆE

POVRĆE SVJEŽE ILI KUHANO

2 – 3 PORCIJE

ŽLIČICA ULJA

KOMADIĆ MASLACA

15–20GR ORAŠASTIH PLODOVA

5–8x 200ML

2–3 PORCIJE

40–60GR

50–90GR

SVJEŽEG SIRA

KUHANIH MAHUNARKI

60'' TRČANJA

BICIKLA

LOPTANJA

ZMAJA

4–7 PORCIJA

TJESTENINA / RIŽA

30GR ŽITARICA

1–2 PORCIJE

ŠUMSKOG VOĆA