



Nakupovalni listek za 4-člansko družino

..... ZA 7 DNI

sadje / zelenjava

- zelenjava: 16 kg
npr.: belo in rdeče zelje, zelena solata, motovilec, paprika, paradižnik, korenje, koleraba, čebula, por, bučke, rdeča pesa, stročji fižol...
- krompir: 5 kg
- fižol: 300 g
- sadje: 7 kg
npr.: jabolka, hruške, slive, kaki, kivi, marelice, breskve, češnje, jagode...

žita / riž / testenine

- kruh: 3 kg
polnozrnat pšenični kruh: 1 kg
pirin mešani kruh: 1 kg
rženi mešani kruh: 1 kg
- ovseni kosmiči ali muesli brez dodanega sladkorja: 2 x 500 g
- riž: 500 g
- polenta: 500 g
- testenine: 1,5 kg
ajdovi široki rezanci: 500 g
pirini polži: 500 g
polnozrnat peresniki: 500 g
- ajdova kaša: 500 g
- ješprenj: 500 g

mleko / mlečni izdelki

- mleko: 5 x 1 L (1,5 % mm)
- jogurt: 2 x 1 L
- skuta: 2 x 250 g (20 % mm)
- sir za žar: 900 g
- mladi sir: 300 g
- poltrdi sir: 250 g

meso / ribe / jajca

- jajca: 3 x 10 jajc
- meso*: 5,4 kg
kuhana šunka: 750 g
mleto meso: 700 g
meso v kosu: 3,4 kg
npr. govedina, teletina, svinjina, perutnina
- sveže ribe: 1 kg
npr. brancin, sardele, postrv
- tuna v konzervi: 4 x 80 g

olja / maščobe

- olje**: 1 L

* pomembno je, da izbiramo puste dele mesa
** priporočamo olje iz oljne ogrščice zaradi ugodne maščobno kislinske sestave

Nakupovalni listek za 4-člansko družino upošteva preračunane količine osnovnih živil, ki jih potrebujemo za pripravo predlaganih obrokov, ki so v skladu z načeli zdravega prehranjevanja.



Izberi sezonsko sadje in zelenjavo od lokalnih proizvajalcev.
Kupuj živila z znakom "Izbrana kakovost - Slovenija".
Živila po odprtju embalaže shrani v skladu z navodili proizvajalca.
Preglej svojo shrambo in hladilnik ter porabi živila pri kuhanju.
Shrani in uporabi ostanke hrane od predhodnih obrokov.

POMEMBNO:

Pri pripravi obrokov bodimo zmerni s soljo, zadostuje da jed začimemo (začimbe, sol) in je ne solimo dodatno pri mizi. S sadjem bomo zaužili zadostno količino sladkorja, ki je v plodovih naravno prisoten. Poskrbite za zadostno količino vode ali nesladkanih pijač. Če se ne morete izogniti sladkanju, bodite zmerni in namesto sladkorja uporabite med.

