

## Prijedlozi sendviča

NAZIV JELA	ENERGIJA		BJELANČEVINE	MASTI	UGLJIKOHIDRATI
	kcal	kJ			
<b>Sendvič s pilećim prsima i slanutkom, jabuka</b>					
Graham pecivo (60 g)	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
Namaz od slanutka (2 žlice)	124,67	521,44	3,44	8,53	9,08
Pileća/pureća prsa delikates (40 g)	46,80	163,60	8,00	1,60	0,12
Zelena salata (10g)	1,55	6,50	0,10	0,01	0,32
Jabuka (veličina manje šake)	35,42	147,84	0,23	0,00	9,16
<b>UKUPNO</b>	<b>332,04</b>	<b>1356,58</b>	<b>15,97</b>	<b>11,34</b>	<b>42,68</b>

NAZIV JELA	ENERGIJA		BJELANČEVINE	MASTI	UGLJIKOHIDRATI
	kcal	kJ			
<b>Sendvič s kajganom i špinatom, jabuka</b>					
Graham pecivo (60 g)	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
Kajgana (1 žličica maslinovog ulja, 1 cijelo jaje, 1 bjelanjak, 1 šaka svježeg špinata)	163,4	683,93	13,47	11,93	0,69
Jabuka (veličina veće šake)	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>UKUPNO</b>	<b>357,85</b>	<b>1496,81</b>	<b>18,13</b>	<b>13,13</b>	<b>43,01</b>

Za izradu jelovnika i primjera sendviča korišten je računalni program „Dijetetičar“.

### Primjer 1. Sendvič s pilećim prsima i slanutkom, jabuka

U prvom primjeru umjesto baze od maslaca, margarina ili majoneze korišten je namaz od slanutka. Slanutak je izvor biljnih bjelančevina, složenih ugljikohidrata, prehrambenih vlakana te minerale poput željeza, magnezija, bakra i cinka. Namaz od slanutka sadrži maslinovo ulje te sjemenke sezama koje će doprinijeti unosu nezasićenih masnih kiselina. Zelena salata, radič, matovilac ili rikula odličan su dodatak sendviču zbog male kalorijske vrijednosti i visokog udjela vitamina, minerala, antioksidansa i prehrambenih vlakana.

### Primjer 2. Sendvič s kajganom i špinatom, jabuka

U drugom primjeru kao izvor složenih ugljikohidrata korišteno je graham pecivo. Jaja su pristupačan izvor bjelančevina i masti. Kako bi održali povoljan omjer makronutrijenata koristi se jedno cijelo jaje i jedan bjelanjak. Špinat je izvor folne kiseline, prehrambenih vlakana i antioksidansa te povoljno djeluje na kontrolu šećera u krvi.