*Izaberite namirnice iz ove tablice kako biste isplanirali svoj dnevni menu*

*i zapišite kalorije i grame za svaku namirnicu s liste.*

*(Sve vrijednosti u tablici se odnose na 100g.)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Namirnice** | **Kalorije po namirnici** | **Masti (g)** | **Ugljikohidrati (g)** | **Proteini (g)** |
| Pileće hrenovke | 258 | 20 | 7 | 13 |
| Svježi kravlji sir | 72 | 3 | 4 | 15 |
| Cijelo jaje | 167 | 11 | 1 | 13 |
| Bijeli kruh | 237 | 2 | 47 | 7 |
| Mlijeko (0,9 % masti) | 40 | 1 | 5 | 3 |
| Mlijeko (3,2 % masti) | 66 | 3 | 5 | 3 |
| Tuna u ulju | 303 | 21 | 0 | 24 |
| Jogurt (obični) | 40 | 4 | 5 | 4 |
| Kokice | 376 | 4 | 72 | 13 |
| Čips | 568 | 40 | 50 | 5 |
| Puding od čokolade | 134 | 4 | 21 | 4 |
| Tjestenina s jajima | 390 | 3 | 72 | 13 |
| Vrhnje, kiselo | 192 | 18 | 3 | 3 |
| Vrhnje, slatko | 317 | 32 | 2 | 3 |
| Šunka pureća/pileća | 128 | 5 | 0 | 19 |
| Banane | 99 | 0 | 23 | 1 |
| Prepečenac | 370 | 5 | 75 | 10 |
| Kuhani krumpir | 85 | 0 | 19 | 2 |
| Kivi | 55 | 1 | 11 | 1 |
| Svinjetina | 345 | 27 | 0 | 18 |
| Pomfrit | 270 | 12 | 34 | 4 |
| Voćni jogurt | 94 | 4 | 14 | 3 |
| Crni kruh | 250 | 1 | 51 | 6 |