

# Namirnice s dobrim i lošim kalorijama

## ZADATAK

Istraži koji od dva nacrtana jelovnika ima više namirnica s dobrim kalorijama. Zatim rasporedi hranu s dobrim i lošim kalorijama u tablice!



**Zajutrak:** Pecivo (70 g) s rajčicom (50 g) i kravljim sirom (30 g) začinjeno žličicom maslinovog ulja  
**Doručak:** Narezana jabuka i naranča (100 g), groždice (10 g) te žličica meda  
**Ručak:** Matovilac (100 g) s piletinom (160 g) i povrćem (rajčica, patlidžan - 100 g), 1 tanjur  
**Užina:** Kompot od višanja, 1 zdjelica  
**Večera:** Tjestenina (65 g sirove) s tikvicama (250 g), 1 tanjur; 1 žlica ribanog parmezana



**Zajutrak:** Krafna s čokoladom, 1 komad (50 g)  
**Doručak:** Čips, 1 šalica (30 g)  
**Ručak:** Pohana svinjetina s prženim krumpirima (160 g svinjetine i 150 g krumpirića); zdjelica salate od matovilca (100 g) začinjena suncokretovim uljem (3 žličice)  
**Užina:** Kroasan punjen čokoladom, 1 komad (75 g)  
**Večera:** Pecivo (50 g) namazano majonezom (2 žličice) te 4 kriške suhomesnate salame (10 g)

### Namirnice s dobrim kalorijama

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Namirnice s lošim kalorijama

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....