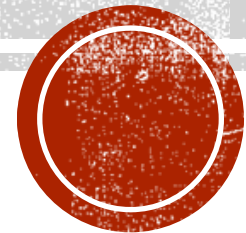




Ekošola

EKSPERIMENTALNO DOLOČANJE KALORIČNE VREDNOSTI HRANE IN PRIMERI JEDILNIKOV

»OD SEMENA, ZELENJAVE, SADJA DO GIBANJA IN ZDRAVJA ZA ZDRAVO SRCE«



10. 5. 2018

Lea Janežič

ZDRAVA PREHRANA



PREHRANA MLADOSTNIKA

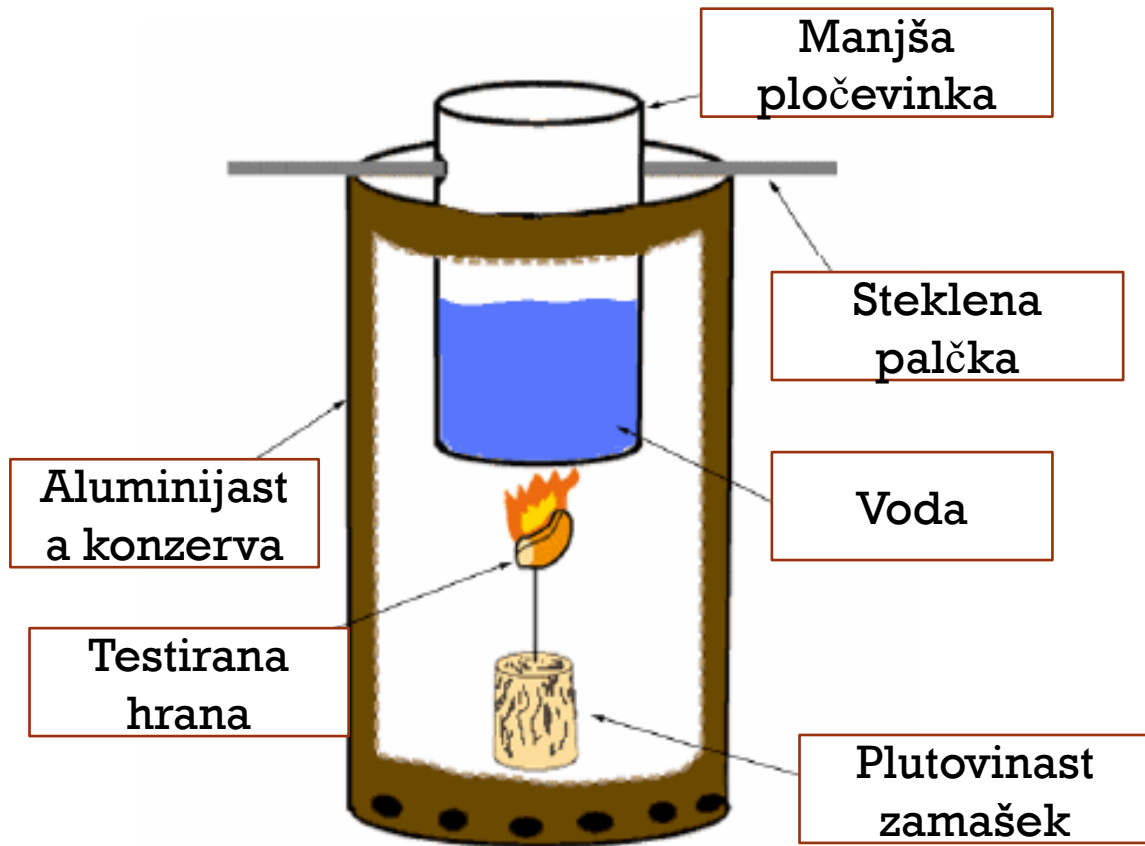


PRIMER DOBRE PRAKSE

- Izdelava kalorimetra
- Merjenje kalorične vrednosti hrane
- Izdelava jedilnikov



KALORIMETER



JEDILNIKI DIJAKOV

ZAJTRK

Ovsena kaša (kuhana v vodi) – 300 g – 202 kcal

Navadni jogurt – 200 g – 117 kcal

Banana – 100 kcal

Jabolko – 89 kcal

SKUPAJ: 508 kcal

MALICA

Solata z trdo kuhanim jajcem (kis+olje) – 280 g – 250 kcal

Pol kosa polnozrnatega kruha – 20 g – 100 kcal

SKUPAJ: 350 kcal

KOSILO

Korenčkova juha – 1 krožnik – 176 kcal

Kus kus – 170 g – 200 kcal

Piščanec (pečen brez dodanega olja v pečici) – 30 g – 170 kcal

Brokoli (kuhan na pari) – 100 g – 33 kcal

Kos polnozrnatega kruha – 40 g – 200 kcal

SKUPAJ: 779 kcal

MALICA

Žitni kosmiči – 70 g – 300 kcal

Jogurt – 100 g – 58 kcal

SKUPAJ: 358 kcal

VEČERJA

Omleta (pečena na žlički masla, ki ima 34 kcal) :

2 jajci – 120 g – 170 kcal

Čebula – 100 g – 40 kcal

Bučka – 100 g – 30 kcal

Kos polnozrnatega kruha – 40 g – 200 kcal

SKUPAJ: 474 kcal

SKUPEN VNOS KALORIJ: 2469 kcal

Dnevni Jedilnik

Zajtrk:

Muški jogurt, 150g – 184 kcal
Muesli s sadjem, 40g – 169 kcal
Žitnica, 50g – 176 kcal } 529 kcal

Malica:

Solata s piščancem, 280g – 150 kcal
Polnozrnat kruh, 2 kosa – 126 kcal } 276 kcal

Kosilo:

Brokoli, 100g – 35 kcal
Piščanec na kokosovem maslu, 225g – 410 kcal
Rjavi riž, 120g – 420 kcal } 865 kcal

Malica:

Mešana solata s tuno, 280g – 252 kcal
Polnozrnat kruh, 2 kosa – 126 kcal } 378 kcal

Večerja:

Osljč na kokosovem maslu, 120g – 265 kcal
Cvetiča, 100g – 30 kcal
Krompir, 150g – 131 kcal } 426 kcal



HVALA ZA POZORNOST



VIRI SLIK:

- - pexels.com
- - avtorica

