

# Spisak za kupovinu brze nabavke za školsku kutiju za ručak

## Sveže povrće

- Avokado
- Krastavčići
- Mlada šargarepa
- Snežni grašak
- Sirova zelena boranija
- Šećerni grašak sa mahunom
- Paradajz trešnja (čeri)
- Mladi spanać
- Mešana salata
- Celer\*
- Šargarepa\*
- Krastavci\*
- Paprike\*
- Kupus
- Paradajz\*
- Kukuruz na klipu\*
- Zelena salata\*

## Sveže voće

- Banane
- Jabuke
- Mandarine
- Kruške
- Breskve
- Nektarine
- Kivi
- Grožđe
- Kupine
- Jagode
- Maline
- Borovnice
- Mango\*
- Pomorandže\*
- Lubenica\*
- Dinja\*
- Slatka zelena dinja\*
- Liči

## Namirnice u konzervama

- Voće u prirodnom soku
- Mladi kukuruz
- Jezgra kukuruznih zrna
- Čorba od povrća (smanjena so)\*
- Pečeni pasulj (smanjena so)
- Tunjevina (u izvorskoj vodi)
- Losos (u izvorskoj vodi)
- Mešavina tunjevine i pasulja
- Leblebija
- Crveni pasulj
- Mešavina 4 vrste pasulja
- Sočivo

## Frižider i delikatesi

- Obični ili aromatizovani jogurt u čašama
- Štapići sira
- Kriške sira
- Krem sir
- Obično ili aromatizovano mleko
- Humus
- Belo meso u šnitama\*
- Jaja\*
- Piletina sa roštilja (bez kože)
- Tofu
- Caciki
- Falafel

## Ostava i pekara

- Dugotrajni obični ili aromatizovani mlečni popersi
- Obične kokice kokane vazduhom\*
- Pakovanja suvog grožđa Sultana (pojedinačna posuda)
- Čaše sa voćem isečenim na kockice
- Pakovanja prethodno skuvanog običnog pirinča
- Tortilja
- Hleb ili meka testa sa kvascem integralni ili od brašna od celih zrna
- Hleb sa suvim grožđem
- Palačinke na australijski način
- Engleski mafini
- Pirinčani krekeri od brašna od celih zrna/hrskavi hlebovi
- Roti lepinja
- Indijska ravna lepinja

## Saveti

- Birajte povrće i voće u sezoni
- Zamrznuto voće i povrće su podjednako hranjivi koliko i sveži
- Uštedite novac kupujući proizvode na veliko kada su na rasprodaji
- Dodajte zamrznutu bocu vode/blok leda da bi kutija za ručak ostala hladna
- Koristite termos za pakovanje tople hrane poput supe, karija, špageta itd.
- Držite flašu vode i dopunite je vodom sa česme

\*Ove stavke zahtevaju minimalnu pripremu

# Moja zdrava kutija za ručak

Pomešajte i stavite namirnice iz svake grupe namirnica da biste napravili zdravu kutiju za ručak



## Žitarice

Birajte uglavnom opcije sa brašnom od celih zrna koje će obezbediti energiju za učenje i igranje



Meka testa sa kvascem/indijska ravna ili roti lepinja od brašna od celih zrna



Hleb od brašna od celih zrna



Krekeri od brašna od celih zrna



Smeđi pirinač



Testenina od brašna od celih zrna



## Belančevine

Birajte minimalno prerađene belančevine koje će vam pomoći u jačanju mišića



Nemasne pileće grudi



Kuvane mahunarke i sočivo



Humus u sosu



Tunjevina



Kuvano jaje



## Povrće

Birajte povrće koje će deci pomoći da dobiju važne vitamine i da bi im pomoglo da se osećaju sitim



Krastavac i paradajz



Krompir



Štapići celera



Ostaci kuvanog povrća



Salata



## Voće

Birajte voće svakog dana, ono je puno vitamina, minerala, vlakana i još mnogo toga



Grožđe



Isečene kriške pomorandže



Jagode



Banana



Voće u prirodnom soku u konzervama



## Mlečni proizvodi

Birajte mlečne proizvode da biste potpomogli zdravim kostima i zubima



Sir



Mleko



Sojino mleko



Jogurt



Caciki

Lako je zapakovati hranjivu kutiju za ručak

