



Popis namirnica

1. Mlijeko i zamjene namirnice

- Mlijeko

2. Ugljikohidrati namirnice

- Integralni, raženi, crni kruh ili
- Riža, tjestenina, tortilja ili
- Cornflakes, muesli, zobene pahuljice, ili
- Kuhani krumpir, pire, pečeni krumpir

3. Proteini namirnice

- Pilećih ili purećih prsa, ribe, ili
- Nemasne teletine, junetine, ili
- Svježeg kravljeg sira, ili
- Bjelanjci, ili

- Salama pileća ili pureća ili svinjska bezmasne

4. Povrće namirnice

- Bilo koje povrće

5. Voće namirnice

- Svježe voće

6. Masti namirnice

- Žumanjak ili
 - Orašastih plodova ili
 - Žlica maslinovog ulja
-