Osnovna škola Ivana Mažuranića

Vinkovci, Hrvatska

SMOOTHIES

ERASMUS+ PROJECT

„GIFTS OF NATURE“

 Energetska i nutritivna vrijednost na 100 g / (kcal / kJ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.smoothie/sastojci(voće,povrće,sjemenke,mliječna baza)** | **ugljikohidrati** | **bjelančevine** | **masti** |
| jagode | 7,68 g | 0,67 g | 0,30 g |
| banane | 22,84 g | 1,09 g | 0,33 g |
| mrkva | 10g | 1g | 0g |
| jabuka | 13,81 g | 0,26 g | 0,17 g |
| sladoled vanilija |  |  |  |
| chia sjemenke | 42 g | 17 g | 31 g |
| lješnjaci | 16,70g | 14,95g | 60,75g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.smoothie/sastojci(voće,povrće,sjemenke,mliječna baza)** | ugljikohidrati | bjelančevine | masti |
| špinat |  |  |  |
| limun | 10,70 g | 1,20 g | 0,30 g |
| mrkva | 10g | 1g | 0g |
| jabuka | 13,81 g | 0,26 g | 0,17 g |
| sjemenke bundeve | 54 g | 19 g |  19 g |
|  med | 82 g | 0,00 g | 0,00 |

 Energetska i nutritivna vrijednost na 100 g/ (kcal / kJ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3. smoothie/sastojci(voće,povrće,sjemenke,mliječna baza)** | **ugljikohidrati** | **bjelančevine** | **masti** |
| crni ribiz | 13,80 g | 1,40 g | 0,20 g |
| banane | 22,84 g | 1,09 g | 0,33 g |
| sladoled punč |  |  |  |
| sjemenke bundeve | 54 g | 19 g | 19 g |

 Energetska i nutritivna vrijednost na 100 g/ (kcal / kJ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.smoothie/sastojci(voće,povrće,sjemenke,mliječna baza)** | **ugljikohidrati** | **bjelančevine** | **masti** |
| ananas | 12,63 g | 0,54 g | 0,12 g |
| banane | 22,84 g | 1,09 g | 0,33 g |
| crni ribiz | 13,80 g | 1,40 g | 0,20 g |
| jogurt | 4,66 g | 3,47 g | 3,25 g |

 Energetska i nutritivna vrijednost na 100/ (kcal / kJ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.smoothie/sastojci(voće,povrće,sjemenke,mliječna baza)** | **ugljikohidrati** | **bjelančevine** | **masti** |
| ananas | 12,63 g | 0,54 g | 0,12 g |
| banane | 22,84 g | 1,09 g | 0,33 g |
| jogurt | 4,66 g | 3,47 g | 3,25 g |
| sjemenke bundeve  | 54 g | 19 g | 19 g |

 Energetska i nutritivna vrijednost na 100 g/ (kcal / kJ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6.smoothie/sastojci(voće,povrće,sjemenke,mliječna baza)** | **ugljikohidrati** | **bjelančevine** | **masti** |
| malina | 11,94g | 1,20 | 0,65g |
| banane | 22,84 g | 1,09 g | 0,33 g |
| sladoled punč |  |  |  |
| sjemenke lana | 28,88 g | 18,29 g | 42,16 g |

 Energetska i nutritivna vrijednost na 100 g/ (kcal / kJ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.smoothie/sastojci(voće,povrće,sjemenke,mliječna baza)** | **ugljikohidrati** | **bjelančevine** | **masti** |
| suha brusnica | 82 g | 0,1 g | 1,4 g |
| mljeveni orasi | 13,71 g | 15,23 g | 65,21 g |
| jogurt | 4,66 g | 3,47 g | 3,25 g |
| kruška | 15,46 g | 0,38 g | 0,12 g |
| zobene pahuljice | 66,27g | 16,8g | 6,90g |
| lješnjaci | 16,70g | 14,95g | 60,75g |