ZDRAVA PREHRANA

Izreka "Ono si što jedeš" u bodybuildingu dobiva potpuno značenje. Možete se "ubijati" od vježbanja u teretani, ali jedno je sigurno, a to je da ako se dovoljno i pravilno ne čuvate vaš napredak će biti zanemariv.

Prehrana u bodybildingu se vodi na manipulaciju proteinima , ugljikohidratima i mastima. Ovdje ćemo se bazirati na ishrani za dobivanje mišićne mase. Da biste dobivali masu morate unositi dnevno 1,5 - 2 g proteina na 1 kg vaše tjelesne težine, raspodijeljeno u 5-6 manjih obroka tijekom dana.

Ugljikohidrate ćete unositi između 4 i 6g/1kg, ovisno o tome kakav vam je metabolizam . Osobe koje teže dobivaju na masi trebaju se držati gornje

brojke. Masti treba držati na minimumu i unositi ih samo kao nus-sastojak proteinske hrane.

Vaš ukupni dnevni kalorijski unos može se kretati između 40 i 50 kcal/kg. Ukoliko imate 70kg unosit ćete dnevno 2800 kalorija po donjoj granici. Navedene kalorije dijelite ovako: 25% proteini, 55% ugljikohidrati i 20% masti. Tako ćete dnevno unositi 175g proteina (1g proteina i 1g uglj. hidrata imaju po 4kcal), 385g ugljikohidrata i 62g masti (1g masti = 9kcal).

Unos dovoljnih količina proteina bit će u mnogome olakšanom uzimanju proteinskih napitaka , bez dodatnog opterećivanja digestivnog trakta. Tako proteinske napitke možete koristiti između obroka. Najvažnije vrijeme za proteine je do 30 minuta poslije treninga, nakon buđenja i prije polaska na spavanje. Obrok poslije treninga

je obavezan, jer je tijelo tada spremno da maksimalno iskoristi sve beneficije dobro izbalansiranog obroka, koji treba sadržavati 30 - 40g whey proteina i između 60 i 80g ugljikohidrata (dekstroza) te za prave rezultate još 5 - 10g kreatina i 5 - 10g glutamina .

Ako želite izgubiti na kilaži smanjite unos ugljikohidrata ali povećajte unos proteina da očuvate mišićnu masu. Kada je unos ugljikohidrata tijelo smanjeno počinje trošiti drugi izvor energije - mast . Ako radite na definiciji slijedite program dok ne izgubite višak kilograma i ne duže od 6 do 8 tjedana, jer će u protivnom vašem metabolizmu usporiti u cilju očuvanja masnih naslaga.

Korisno je i primjenjivati dane "varanja", npr. 3 dana nizak unos ugljikohidrata, 4. dan normalan unos ugljikohidrata, čime se sprečava jo jo efekat , tj. naglo vraćanje kilaže nakon dijete.

hrana

Bruno maretić

information

https://www.youtube.com/channel/UCHYoe8kQ-7Gn9ASOlmI0k6Q

and if u don't like cheese u go tu prison (i like cheese)

CHEESY ORIGINS

@etymology_nerd
@etymologynerd

The etymologies behind the names of some of the world's most popular cheeses

BRIE
Named for the French region of *Brie*, which gets its name from a Gaulish word for "hill"

GOUDA
Named after a city in the Netherlands that acquired market rights to the cheese

MOZZARELLA
A diminutive of Italian *mozzare*, "to cut off"

CAMEMBERT
After a French village (means "field of Maimbert")

GORGONZOLA
After an Italian village (which was named after the goddess *Concordia*)

MUENSTER
After the French town of *Munster* (meaning "monastery")

CHEDDAR
After a village in England (from Old English *ceodor*, "ravine")

GRUYÈRE
Named for the Swiss town of *Gruyères* (ultimately from Latin *grus*, meaning "crane")

PARMESAN
From Italian *parmigiano-reggiano*, which means "from the regions of Parma and Reggio Emilia"

COLBY
Developed in Colby, Wisconsin (which was named after businessman Gardner Colby)

HALLOUMI
Possibly traces to the Arabic word *haluma*, "to be mild"

PECORINO
Word derives from Italian *pecora*, meaning "sheep"

COMTÉ
After the French region of *Franche-Comté*, which has a name meaning "free county"

HAVARTI
After *Havarthigård*, the name of the farm where the cheese's first maker lived

PROVOLONE
Uncertain. Possibly traces from Latin *probare*, "to test"

COTTAGE
Made by farmers, who often lived in cottages, from leftover milk after making butter

LIMBURGER
After the Belgian province of *Limburg* (meaning "lime tree fortification")

RICOTTA
Means "cooked again" in Italian, because it had to be cooked twice to be extracted

EDAM
After a Dutch town, which had a name literally meaning "dam on the river"

MANCHEGO
From the Spanish region of *La Mancha* (which means "the stain")

ROQUEFORT
After a French village, which was granted a monopoly on the cheese by Charles VI

EMMENTAL
After a valley in Switzerland, which was named for the nearby *Emme* river

MASCARPONE
From the Lombard word *mascarpa*, meaning "ricotta"

STILTON
After an English village, which has a name meaning "farmstead at a steep ascent"

FETA
Means "slice" in Greek (from Italian *fetta*, also "slice")

MONTEREY JACK
Monterey is after a county in California and *Jack* is after crooked landowner *David Jack*

SWISS
After Switzerland, which was named for its *Schwyz* canton

Extra information

Cheese is good for you!

Hvala na pažnji

Celijakija

Što je celijakija?

- Celijakija je najčešća kronična gastroenterološka bolest, ali se o njoj premalo govori i premalo zna
- Celijakija ili glutenska enteropatija nasljedni je imunološko-posredovani poremećaj koji obilježava trajna nepodnošljivost glutena
- Gluten je ljepljiva,elastična,bjelančevinasta tvar koja se nalazi u pšenični, raži, ječmu, piru i zobi.
- Osnovni oblici celijakije su tipična, atipična i "tiha" celijakija

Simptomi

- Ne postoje dva oboljela od celijakije s istim simptomima bolesti. Simptomi ovise o dobi bolesnika, trajanju i jačini bolesti, te oštećenju organa..
- Ovisno o obliku može se manifestirati na crijevima, koži i na drugim organima i organskim sustavima.

Najčešći simptomi su:

- Proljev, zatvor
- Nadutost, bolovi u trbuhu
- Mučnina, povraćanje
- Gubitak energije, apetita, tjelesne težine... i mnogi drugi

Lionel Messi

Novak Đoković

Gdje se nalazi gluten?

- Namirnice koje u sebi sadrže gluten su:

pšenica, ječam, raž, zob, bulgur, pir, kus kus, gris, pekarski proizvodi, kupljena gotova jela...

Lady Gaga

Prehrana

- Osoba oboljela od celijakije može jesti sve namirnice koje NE sadrže gluten:

voće i povrće, jaja, riba, meso, mlijeko, jogurt, sir, maslac, sjemenke, mahunarke, orašaste plodove, kvinoju, rižu, soju, tapioku, amaranth

- NE smije jesti: kruh sa pšenicom, pahuljice,tjesteninu,kekse i kolače,krekere i sve namirnice koje u sebi sadrže pšenicu, raž i ječam

Izvor slika: Internet

Leonardo Vidović, 7.a

Izvor slika: Internet

Leonardo Vidović, 7.a

Zdrava prehrana

Ljudi su sve više svjesni važnosti zdrave prehrane koja bi trebala biti obavezan sastavni dio naše svakodnevice. Ali što zapravo znači zdrava prehrana? Ne brinite, nisu samo brokule na pari s kuhanom piletinom ili zelenom salatom tri puta dnevno, kao što se na prvi pogled može činiti. Ne morate čak ni trčati ravno u knjižaru u potrazi za najnovijom knjigom o

zdravoj prehrani i početi izbacivati peciva, mliječne proizvode ili izbjegavati gluten poput vraga. Možda ćete se čak iznenaditi kako može izgledati zdrava prehrana. Nažalost, još uvijek postoji puno nepotrebnih mitova i vjerovanja o zdravoj prehrani, što pitanje prehrane čini mnogo složenijim nego što treba biti. Razmislite sami o onome što ste čuli o zdravoj prehrani. Jednog dana za globalnu pretilost krivi se gluten, zatim masnoća ili šećer, a iz dokumentarnih filmova na Netflixu može proizaći da bismo svi trebali postati vegani. Zbog takve džungle informacija nije iznenađujuće što ljudi često ne uspijevaju ili radije ni ne započinju u svojim pokušajima da jedu zdraviju hranu, jer im je odbojna pomisao na ideju da bi, primjerice, morali jesti samo određenu vrstu hrane. Ali sve je to puno jednostavnije, samo što mi sami sebi nepotrebno otežavamo stvari.

Što vam može donijeti zdravija prehrana?

1. Zdrava prehrana može uvelike smanjiti rizik od razvoja najvećih svjetskih ubojica u obliku kardiovaskularnih bolesti i raka.
2. Bolja kvaliteta života. Zdravije prehrambene navike uglavnom su povezane s nižom tjelesnom težinom, što znači manju vjerojatnost za razvoj dijabetesa tipa 2 ili problema sa zglobovima.
3. Poboljšanje ili barem održavanje funkcije mozga, uključujući pamćenje i dobro raspoloženje. Prehrana općenito utječe na osjećaj umora i na to kako se osjećamo. Poboljšanje prehrane tako je dobar način da napunite baterije i više pokazujete svoj osmijeh svijetu.
4. Zdravija probava zahvaljujući optimalnom unosu vlakana, prebiotika i probiotika. Bolje sportske performanse i građa tijela. Dovoljan unos svih esencijalnih hranjivih tvari pojačat će vaše performanse u bilo kojem sportu i poboljšati vašu tjelesnu kompoziciju u korist mišićne mase i gubitka masnog tkiva.

Kao što vidite, zdrava prehrana i zdravije prehrambene navike mogu vam donijeti mnoge dobrobiti. Najvažnije je podržati cjelokupno zdravlje koje svi mi imamo samo jedno, a često se počnemo brinuti o njemu kada se već počnu javljati zdravstveni problemi, što je prekasno. Bolje je spriječiti probleme nego ih trebati "gasiti".

Kako se može definirati zdrava prehrana?

Prema rječniku Cambridge Universityja, zdrava hrana je ona za koju se vjeruje da je dobra za ljudsko zdravlje jer ne sadrži umjetne kemikalije niti previše šećera ili masti. Ako biste proučavali što WHO govori o zdravoj prehrani, pronašli biste neke numeričke izraze kako zdrava prehrana (ne bi trebala) izgledati. No, nemojmo za sada nepotrebno komplicirati stvari i pogledajmo kako zdravu prehranu možemo definirati na puno jednostavniji i sažetiji način.

https://gymbeam.hr/blog/sto-je-zdrava-prehrana-i-kako-nauciti-jesti-zdravo/

Ida Vukman 6.C :D

ZDRAVA PREHRANA

5.4.2022.

Sadržaj

Što nam može donijeti zdravlja prehrana?.....3

Zdrava hrana i zdravlje 4

Što nam može donijeti zdravlja prehrana?

1. Bolju kvalitetu života
2. Smanjiti rizik od razvoja nekih bolesti kao npr. Rak
3. Poboljšanje pamćenja, dobro raspoloženje i održavanje funkcije mozga
4. Zdravlja prehrana
5. Bolje sportske performanse i građa tijela

Zdrava hrana je hrana koja je dobra za ljudsko tijelo i donosi nam mnogo dobrobiti.

Zdrava hrana i zdravlje

1. Avokado pozitivno utječe na zdravlje srca
2. Vitamin K smanjuje rizik za aterosklerozu

Utjecaj prehrane na zdravlje često je ključan saveznik u prevenciji i borbi protiv mnogih bolesnih stanja koja se mogu javiti u tijelu. Ženski organizam je osobito potreban raznih nutrijenata koji pridonose hormonalnoj i općoj ravnoteži organizma koja je često poremećena u raznim bolestima koje se s vremenom mogu javiti.

Vegetarijanska prehrana

Vegetarijanska prehrana je prehrana bez mesa, odnosno životinjskih proizvoda, kao što je teletina, svinjetina i piletina. Neki vegetarijanci izbjegavaju i nošenje odjeće i obuće od životinja, odnosno kože i krzna.

Vegani su najradikalniji i u potpunosti izbjegavaju životinjske proizvode, uključujući i odjeću i obuću životinjskog podrijetla i sve kemijske proizvode koji su testirani na životinjama.

ZDRAVA PREHRANA

Hraniti se treba zdravo jer onda si zdraviji i imaš puno više energije.

Danas sam otkrio da bi trebao jesti povrće jer nisam okusio povrće barem 1 mjesec.

Zdrav znači biti zdrav.

Zdrava hrana se ne smije bacat.

Ako jedeš naranču dobit ćeš sretan želudac.

Nije li ova jabuka ukusna?

ZDRAVA PREHRANA

KRATKI PREGLED
OVDJE ĆETE DOBITI
INFORMACIJE O ZDRAVOJ
PREHRANI☺

Korisnik:
Niki Pintarić i Jana Vajagić 6.c

ZDRAVA PREHRANA☺

Ljudi su sve više svjesni važnosti zdrave prehrane koja bi trebala biti obavezan sastavni dio naše svakodnevice. Ali što zapravo znači zdrava prehrana?

Ljudi su sve više svjesni važnosti zdrave prehrane koja bi trebala biti obavezan sastavni dio naše svakodnevice. Ali što zapravo znači zdrava prehrana?

Što vam može donijeti zdravija prehrana?

1. Zdrava prehrana može uvelike **smanjiti rizik od razvoja najvećih svjetskih ubojica** u obliku kardiovaskularnih bolesti i raka.

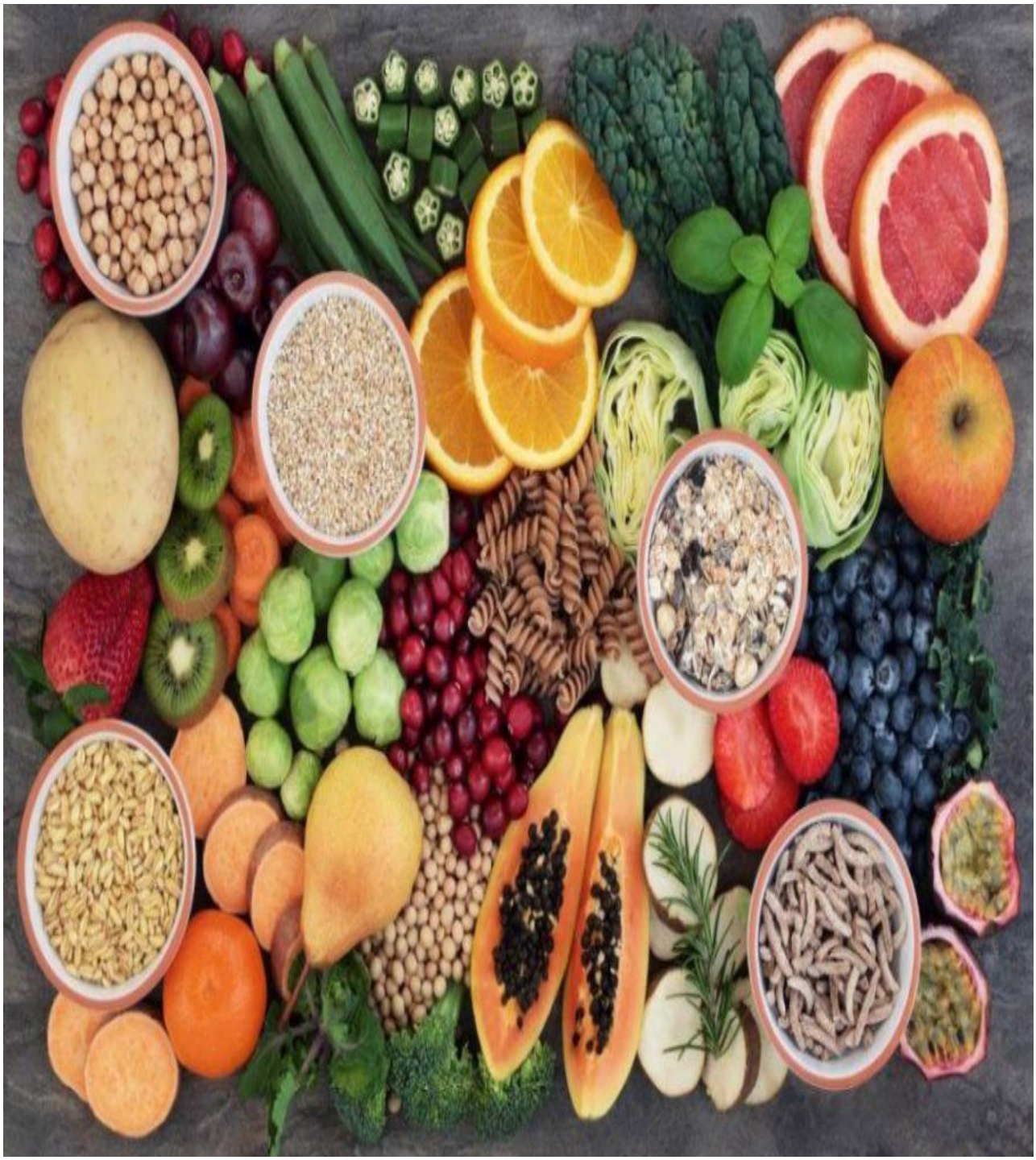
2.Bolja kvaliteta života. Zdravije prehrambene navike uglavnom su povezane s nižom tjelesnom težinom, što znači manju vjerojatnost za razvoj dijabetesa tipa 2 ili problema sa zglobovima.

3.Poboljšanje ili barem održavanje funkcije mozga, uključujući pamćenje i dobro raspoloženje. Prehrana općenito utječe na osjećaj umora i na to kako se osjećamo. Poboljšanje prehrane tako je dobar način da napunite baterije i više pokazujete svoj osmijeh svijetu.

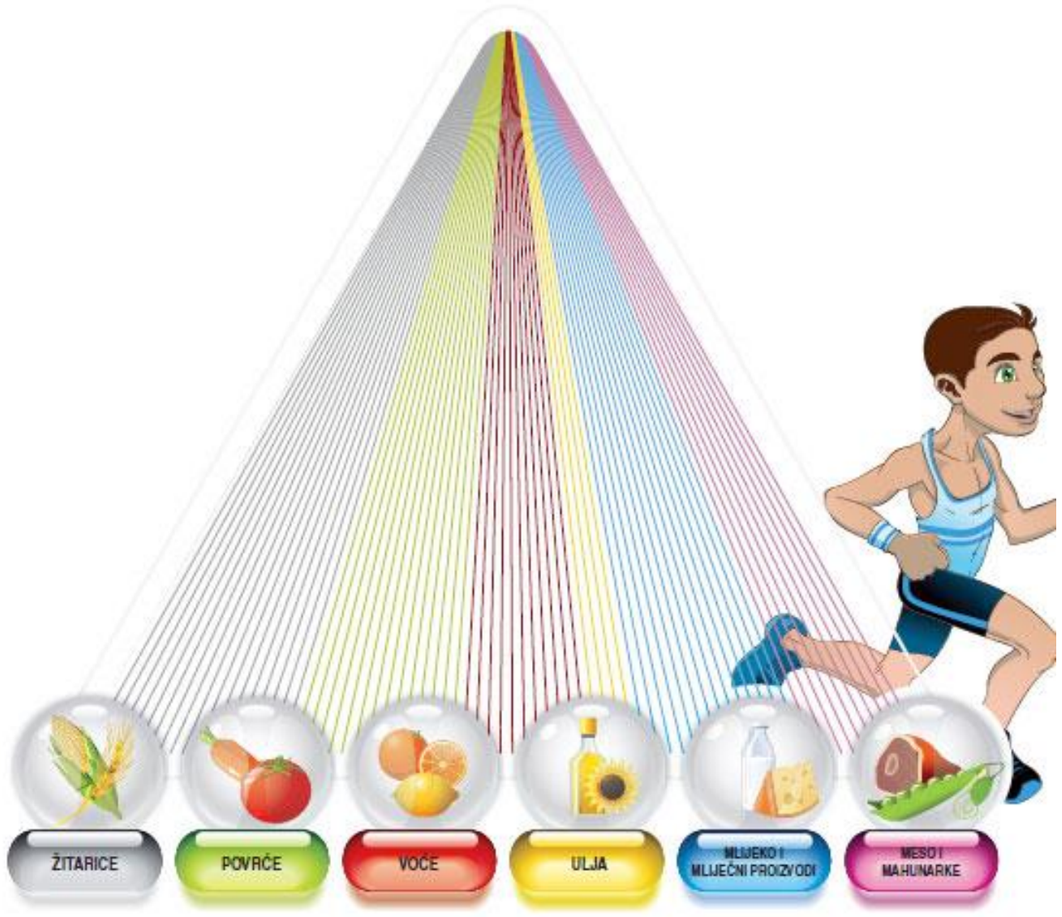
4.Zdravija probava zahvaljujući optimalnom unosu vlakana, prebiotika i probiotika.

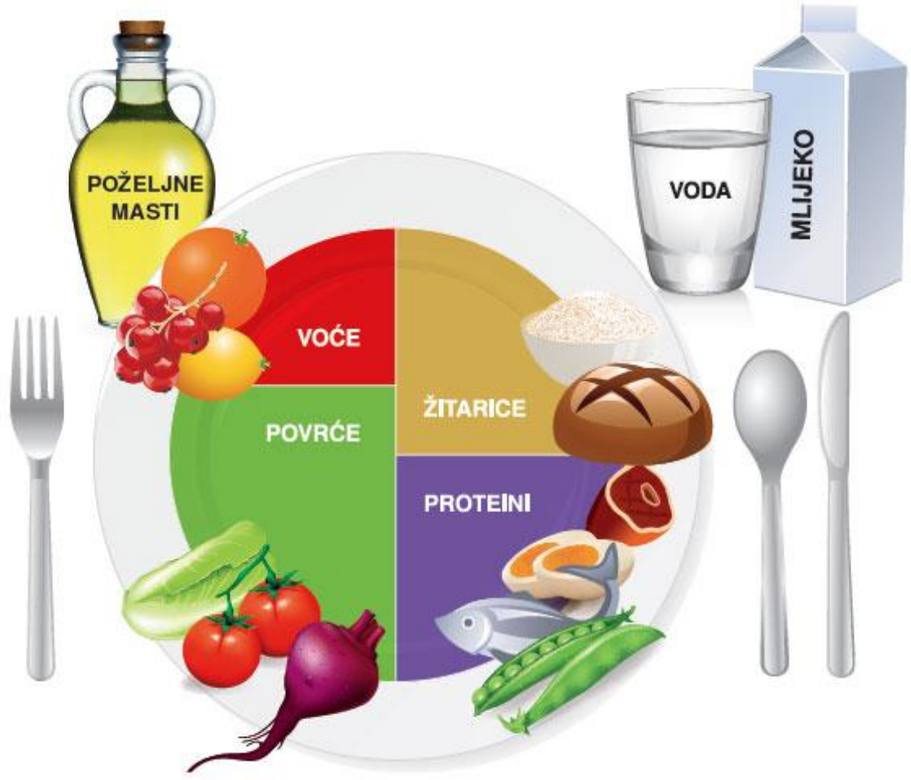
5. Bolje sportske performanse i građa tijela. Dovoljan unos svih esencijalnih hranjivih tvari pojačat će vaše performanse u bilo kojem sportu i poboljšati vašu tjelesnu kompoziciju u korist mišićne mase i gubitka masnog tkiva

ZDRAVE NAMJERNICE☺



Pravilna prehrana

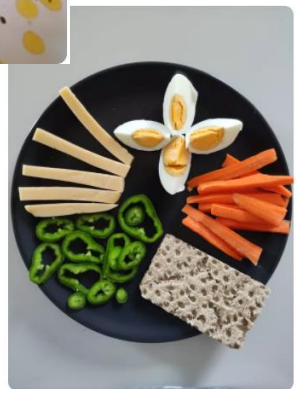




7.b

Pravilna prehrana

- ✓Zdrava prehrana je dovoljan unos svih potrebnih namirnica u naš organizam
- ✓Da bi prehrana bila zdrava i pravilna unos namirnica mora biti raznolik
- ✓Potrebno je unositi dovoljnu količinu vode



Namirnice – podijeljene u skupine:

1. Žitarice i proizvodi od žitarica, riža, kruh, tjestenina
2. Voće
3. Povrće
4. Mlijeko i mliječni proizvodi
5. Meso, riba i jaja
6. Masti, ulja, slatkiši

Piramida pravilne prehrane, HZZJZ

Što čini hranu?

➢ Hranu čine hranjive tvari:

- Ugljikohidrati
- Bjelančevine
- Mineralne tvari
- Masti
- Vitamini
- Voda

Primjer jelovnika zdrave prehrane

✓**Doručak**
- Žitarice (muesli) s mlijekom

✓**Međuobrok**
- Voće (banana, jabuka, kruška…)

✓**Ručak**
- Tjestenina, meso, salata

✓**Međuobrok**
- Sirni namaz na integralnom kruhu

✓**Večera**
- Piletina s povrćem na žaru

Više slika na: Moj zdravi doručak 7.a

Izvor: Internet, *Tonešić J., Zadražil L. Pravilna prehrana,* https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/300

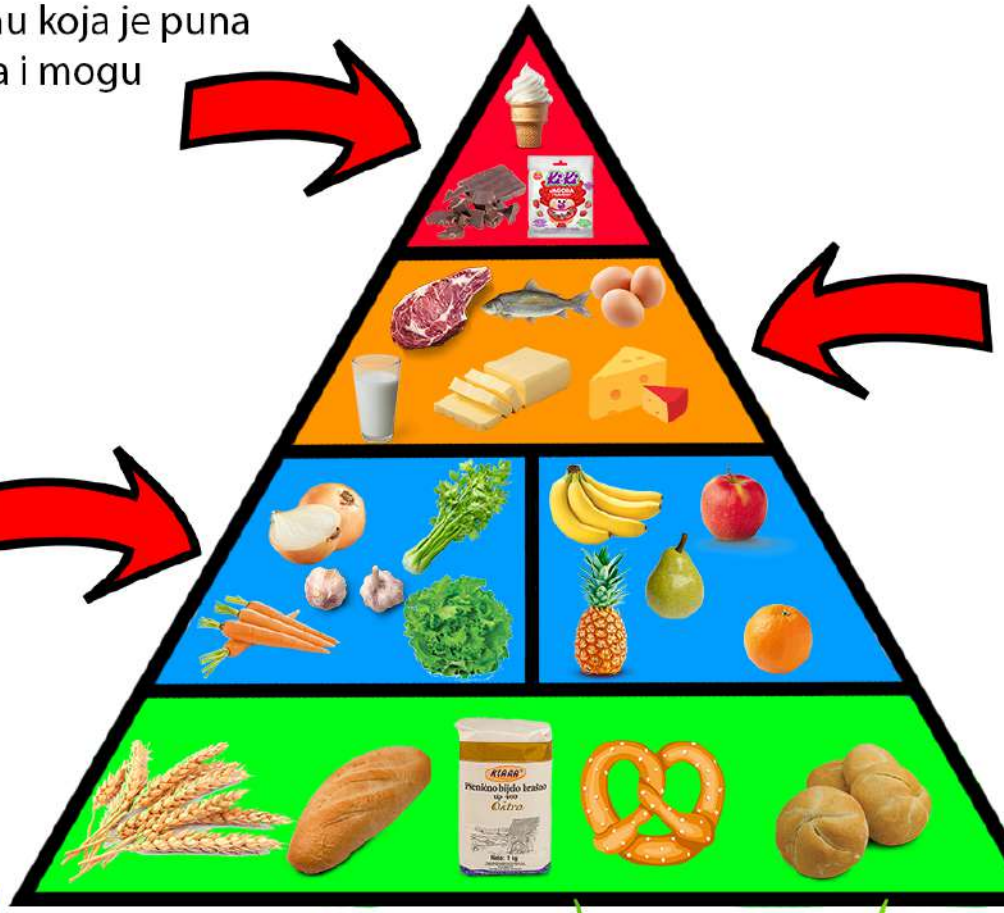
Gabrijel Burek, Marin Mihinjač 7.a

Nije zdravo jesti slatkiše i hranu koja je puna šećera jer sadrže puno kalorija i mogu doveti do pretijelosti.

Meso i mliječni proizvodi nisu zdravi jer su bogati mastima, no sadrže puno proteina koji su bitni za kosti.

Jesti voće i povrće je bitno jer je bogato vitaminima C i A te pomažu u probavi.

Kruh i žitarice je poželjno jesti svaki dan jer su dobar izvor biljnih vlakana, ugljikohidrata, bjelančevina te raznih vitamina i minerala.



Leon Četrtek 8.D

Ivan Prstec 6.c

ZDRAVA PREHRANA

Sadržaj

Zašto se treba zdravo hraniti? 2

Kako se možemo zdravo hraniti? 3

Zašto dolazi do debljanja? 4

Zašto se treba zdravo hraniti?

Dakle, zdrava prehrana više nije pitanje ukusa nego zdravlja. Jedući zdravo smanjujemo mogućnost obolijevanja, poboljšavamo opće stanje organizma jer unosimo sve što je organizmu potrebno za kvalitetno funkcioniranje i pogotovo razvoj dok smo u mlađem životnom dobu.

Osim ovoga, nezdrava hrana često izaziva ovisnost, pogotovo slatkiši i slastice mogu biti neodoljivi. Razlog tome je kemijska reakcija koju u organizmu izaziva konzumiranje namirnica sa rafiniranim šećerom.

Zdravom prehranom držimo liječnike daleko od sebe, imamo kvalitetnu tjelesnu težinu i naš organizam funkcionira optimalno. Dokazano je da su ljudi na nezdravoj hrani puno bezvoljniji, manje se kreću i lošije se osjećaju. Uživaju samo tijekom konzumacije hrane no istog trenutka kada se prestane jesti ugoda prestaje i počinje bol.

Postoji jasna povezanost između zdrave prehrane i fizičkog vježbanja iako ako se samo hranimo zdravo imamo puno veće šanse biti zdravi nego ako samo vježbamo. Naravno, kombinacija zdrave prehrane i vježbanja je optimalna za naš organizam.

Hraneći se zdravo naše se osjetilo okusa prilagođava zdravoj hrani te nam ona počinje više prijati a tek ako tada uzmemo nešto sa nezdravog repertoara shvaćamo koliko je to pogubno za naš organizam.

Ako se samo tjedan dana hranite svježim voćem i povrćem ili tek malo termički obrađenim i nakon toga pojedete nešto što spada u junk food, gotovo trenutno ćete se osjećati loše od toga.

Kako se možemo zdravo hraniti?

-Jesti polako i svjesno pet manjih obroka dnevno, uvijek u isto vrijeme. Kako biste postupno počeli konzumirati redovitih pet manjih obroka dnevno, ako ste izvan kuće, kao međuobroke uvijek sa sobom ponesite neku voćku ili sjemenke i suho voće, kefir, acidofil ili sendvič od integralnog kruha, bočicu vode ili biljnog nezaslađenog čaja. Time ćete osujetiti svoj izgovor kako nemate vremena za pravilnu prehranu.

-Obavezno doručkovati.

-Ne jesti najmanje tri sata prije spavanja.

-Piti oko **osam čaša vode** dnevno.

-Konzumirati zdrave namirnice koje daju energiju.

-Jesti umjerenu količinu raznovrsne hrane.

-Jesti polako u miru uz dobro žvakanje i koncentraciju na uživanje u obroku.

-Ustati od stola prije osjećaja sitosti (pojedite 80 posto obroka koji bi vas inače u potpunosti zasitio).

-Unositi dnevno potrebnu količinu vitamina i minerala prvenstveno zdravom hranom, odnosno svježim voćem, povrćem, klicama, integralnim žitaricama itd.

-Konzumirati neprocesuiranu svježu hranu, po mogućnosti iz biološkog uzgoja.

-Crveno meso svakako zamijeniti bijelim mesom peradi bez kožice te ribom.

-Ograničiti unos soli, šećera, bijelog brašna i masnoća u hrani.

Mršavljenje treba biti postupan proces jer se niste ni udebljali preko noći. Odlučite da ćete postupno, u roku od šest ili dvanaest mjeseci, mijenjati svoje loše prehrambene navike i usvajati zdrave.

Zašto dolazi do debljanja?

Do debljanja dolazi čak i ukoliko jedemo manje nego prije dijete, zato što organizam ima svoje regulatorne mehanizme kojima pokušava zadržati ravnotežu. Dijeta i gladovanje su šok za organizam i on se pokušava zaštititi, stvarajući veće rezerve masnog tkiva nakon gladovanja, odnosno dijete. Nemojte se prečesto vagati! Ne dozvolite da vam brojanje kalorija, vaganje hrane ili pretjerano razmišljanje o hrani pokvari kvalitetu života jer ćete tada ovisnost o hrani zamijeniti ovisnošću za mršavljenjem ili savršenim fizičkim izgledom.

Ako ponekad malo "zgriješite", oprostite sebi. U sljedećem obroku se ponovno vratite na prethodni režim. Nagradite sami sebe za svaki mali uspjeh (po mogućnosti ne s kolačima ili čokoladom) i ne tražite magične tablete i napitke za mršavljenje jer su oni često opasni za vaše zdravlje.

Pouzdajte se u sebe i u snagu svoje volje, a kada vam "zaškripi" potražite potporu ostalih članova obitelji, prijatelja ili liječnika.

Postupno malim, motivirajućim koracima do zdravlja i idealne tjelesne težine

Hrana koju jedete treba biti izvor užitka i zdravlja, a ne izvor osjećaja krivice i samokažnjavanja. Budite disciplinirani, ustajni, ali fleksibilni!

Promjene loših prehranih navika trebaju biti **postupne**, tijekom duljeg vremenskog razdoblja i pozitivno motivirane jer samo tako će postati i ostati trajna zdrava navika.

Franka Golub

Vinka Cokarić

Karla Habunek

Zdrava prehrana

Što vam može donijeti zdravija prehrana?

Zdravija prehrana može donijeti smanjenje rizika od razvoja najvećih svjetskih ubojica, bolju kvaliteta života, poboljšanje ili barem održavanje funkcije mozga, uključujući pamćenje i dobro raspoloženje, Zdraviju probavu, Bolje sportske performanse i građa tijela.

Kako se može definirati zdrava prehrana?

Zdrava hrana je ona za koju se vjeruje da je dobra za ljudsko zdravlje jer ne sadrži umjetne kemikalije niti previše šećera ili masti. Poveznica između prehrane i ljudskog zdravlja ispitivana je danas bezbrojnim znanstvenim studijama, u ljudskoj povijesti ili samim promatranjem vlastitog života tijekom vremena.

Gdje pronaći proteine, masti i ugljikohidrate?

Izvori proteina: meso, riba, plodovi mora, mlijeko, mliječni proizvodi i sirevi, jaja, mahunarke (grašak, grah, sve vrste leće, slanutak, zrna soje), pseudožitarice (heljda, amarant, kvinoja), tofu, tempeh, orašasti plodovi i sjemenke, biljne zamjene za meso, delikatesni kvasac, proteini sirutke, biljni proteini, proteinske pločice.

Izvori masti: orašasti plodovi i sjemenke, ulja, masline, avokado, maslac i kao prirodni dio životinjskih bjelančevina.

Izvori ugljikohidrata: integralne i obične žitarice (zobene pahuljice, brašno, riža, tjestenina, kruh i peciva), pseudožitarice, krumpir i batat, mahunarke, voće i povrće.

Što napraviti ako želite dobiti mišiće?

Za rast mišića potrebno je poticanje treningom, prehrana s umjerenim viškom energije i optimalnim količinama proteina. Jednostavno se ponovno promatrajte kako je navedeno iznad, i ako vam se tjelesne mjere i težina ne počnu povećavati, povećajte unos ugljikohidrata i pobrinite se da jedete dovoljno proteina koji bi trebali biti u rasponu od otprilike 1,4 – 2 grama proteina po kilogramu tjelesne težine. Kvalitetna sirutka ili veganski biljni proteini mogu vam pomoći u dovoljnom unosu proteina.

Što naučiti iz toga?

Prehrana je moćna vještica, a samo je na vama koje će vas čarolije iznenaditi. Kad počnete malo više razmišljati o hrani, posvetite joj malo više pozornosti i naučite osnovna jednostavna načela zdrave prehrane i na dobrom ste putu da diplomirate na akademiji “Nutrition Warts”. Nije teško, samo poželite malo više. Polako, uz zdraviju prehranu, počet ćete se osjećati energičnije, riješit ćete se nekoliko kilograma masti, dobiti mišiće i početi se osjećati nekako dobro u vlastitom tijelu. Glavni je bonus što zdrava prehrana ima veliki zaštitni faktor protiv civilizacijskih bolesti i pomaže vam da živite aktivan i ispunjen život u najboljoj mogućoj formi.

Zdrava prehrana

https://www.youtube.com/watch?v=iTJEGdyaqxY

Čokolada je vrlo zdrava i treba se puno jesti.

Još neke zdrave namirnice su:

-Jabuka

-Salata

-Kruška

-Brokula

-Kruh

-Tortilja

HVALA NA PAŽNJI

-credit Game Theory on youtube