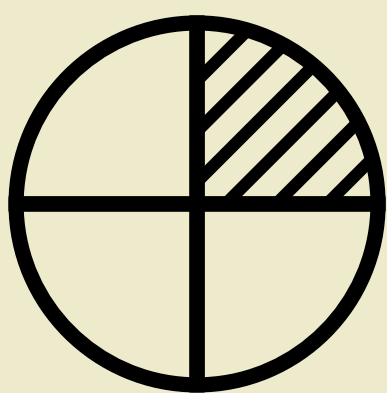


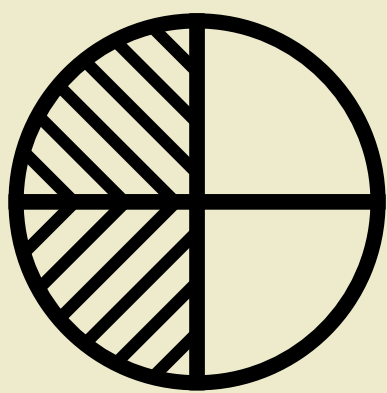
Kaj naj dam na svoj krožnik



OGLIKOVI HIDRATI



BELJAKOVINE



**ZELENJAVA,
VLAKNINE**



MAŠČOBE

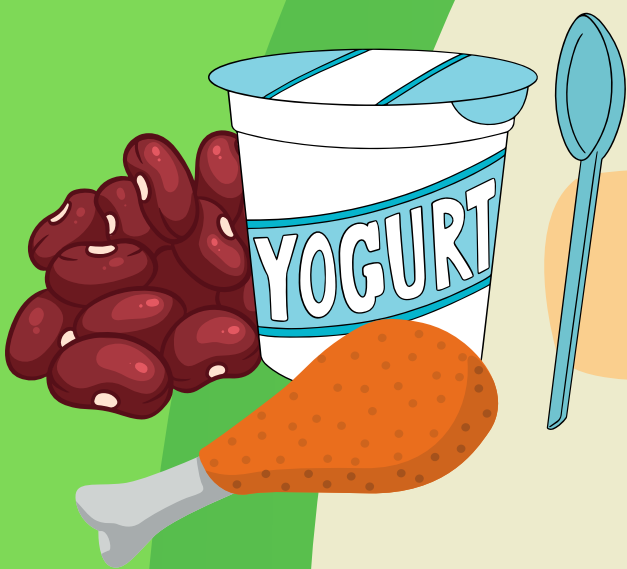


Sestava živil



Oglikovi hidrati

žitarice, kruh, testenine, riž



Beljakovine

meso, ribe, jajca, mlečni izdelki,
stročnice



Maščobe

olja, maslo, semena,
oreščki

Vitamini, minerali



zelenjava, sadje