



igrom do zdravlja

# Grickaj zdravo uz PETICU!

KNJIŽICA RECEPTA

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS   
VrtimZdraviFilm



# Energetske pločice iz vlastite radinosti

**Vrijeme pripreme:** 35 minuta

## **Sastojci (5 osoba):**

- 2 šalice zobnih pahuljica
- 1 šalica mljevenih sušenih jabuka
- 1/2 šalice kokosovog brašna
- 1/2 šalice nasjeckanih oraha
- 1/2 šalice suhih smokava
- 1/4 šalice suncokretovog/maslinovog ulja
- 1/4 nasjeckane tamne čokolade
- 2 žlice meda
- 1 žličica cimeta
- aroma vanilije po želji

## **Priprema:**

1. Zagrijati pećnicu na 180 °C.
2. Ravnomjerno rasporediti smjesu zobnih pahuljica, kokosovog brašna i oraha po papiru za pečenje te staviti u prethodno zagrijanu pećnicu na 10 minuta, odnosno do postizanja zlatne boje. Povremeno miješati kako sastojci ne bi zagorili.
3. Smokve staviti u mikser te miješati do postizanja homogene teksture.
4. Na laganoj vatri rastopiti suncokretovo ulje, med i aromu vanilije, a potom dodati pastu od smokava te dobro promiješati.
5. Vruću tekućinu pomiješati s prethodno tostiranom smjesom, mljevenim sušenim jabukama, komadićima tamne čokolade te cimetom.
6. Pripravljenu smjesu ravnomjerno razvaljati po limu za pečenje te hladiti u hladnjaku 2 sata.
7. Nakon što se smjesa ohladila, narezati na pločice te poslužiti.

## **Zeleni savjet:**

Vlakna potiču proces probave te tako pridonose zdravlju probavnog sustava. Ove ukusne energetske pločice izvrstan su izvor vlakana za cijelu obitelj, a korištenjem namirnica biljnog porijekla pridonosimo održivosti Planete!

**GRICKAJ  
ZDRAVO**



# Dobre bakterije u funkciji zdravlja

**Vrijeme pripreme:** 5 minuta

**Sastojci (1 osoba):**

1 kruška  
1/2 banane  
1 žličica chia sjemenki  
1 šalica probiotičkog jogurta  
cimet po želji  
med po želji

**Priprema:**

Sastojke staviti u mikser te miješati do postizanja homogene smjese.



**Zeleni savjet:**

Ovim međuobrokom unijet ćete hranjive sastojke i dobre bakterije, a brza priprema osigurat će štednju energije u vašem domu!

ZDRAVI  
SNACK ZA  
SVAKI DŽEP





**ZDRAVI  
SNACK ZA  
SVAKI DŽEP**

## Šareni štapići

**Vrijeme pripreme:** 5 minuta

**Sastojci (1 osoba):**

- 1 mandarina
- 1 banana
- 1/2 jabuke
- 2 drvena štapića

**Priprema:**

1. Oguliti bananu i narezati na ploške debljine 5 mm, a potom jabuku narezati na kockice.
2. Mandarinu, također, oguliti te odvojiti na manje komadiće.
3. Pripremljeno voće složiti na drveni štapić sljedećim redoslijedom: jabuka, banana i zatim mandarina.

 **Zeleni savjet:**

Ovim receptom unijet ćete preporučenu količinu lokalno uzgojenog i sezonskog voća te vlakana, a pritom ćete pridonijeti održivosti Planete štednjom energije i vode!





# Voćno-orašasta rapsodija

**Vrijeme pripreme:** 5 minuta

**Sastojci (4 osobe):**

70 g badema

70 g oraha

70 g svježeg kikirikija

100 g listića kokosa

100 g sušenih banana

100 g nasjeckanih sušenih marelica

**Priprema:**

Pomiješati sve navedene sastojke i poslužiti kao zdravi međuobrok.



**Zeleni savjet:**

Kupovanjem orašastih plodova iz rinfuze smanjujemo količinu korištene plastike!

GRICKAJ  
ZDRAVO





ZDRAVI  
SNACK ZA  
SVAKI DŽEP

## Okruglice snagu daju!

**Vrijeme pripreme:** 30 minuta

**Sastojci (20 okruglica):**

100 g orašastih plodova, po izboru  
4 žlice zobnih pahuljica  
150 g sušenog voća, po izboru  
1 banana  
2 žlice meda  
1 žlica rogača, mljevenog  
1 žličica lanenih sjemenki

**Priprema:**

1. Sve sastojke staviti u mikser te miješati dok svi sastojci ne budu usitnjeni.
2. Složiti 20 kuglica i položiti ih na lim za pečenje. Peći 15 minuta na 180°C.
3. Ostaviti ih preko noći u hladnjaku.



Pripremom PETICA okruglica unijet ćete omega-3 masne kiseline važne za mozak i srce, a pritom iskoristiti sve sastojke te smanjiti otpad koji biste stvorili nabavom kupovnih grickalica.



# Hrskavi, šareni čips

ZDRAVI  
SNACK ZA  
SVAKI DŽEP

Vrijeme pripreme: 40 minuta

## Sastojci (3 osobe):

- 1 batat
- 1 celer
- 1 mrkva
- 1 pastrnjak
- 2 žličice maslinovog ulja
- 1/2 žličice soli

## Priprema:

1. Povrće oprati te oguliti koru. Ukloniti lišće gdje je potrebno.
2. Nasjeckati povrće na tanke ploške debljine 2 mm.
3. Preliti maslinovim uljem i dodati sol. Zatim posložiti ploške na lim za pečenje.
4. U prethodno zagrijanu pećnicu staviti lim za pečenje te peći čips na 200°C, 30 minuta.



## Zeleni savjet:

Hrskavi, šareni čips izvor je vlakana, vitamina i minerala, a ono najvažnije sadrži manje zasićenih masnoća i soli od kupovnih grickalica. Također, iskoristit ćete sve dijelove namirnica i time smanjiti bacanje hrane.



# Slatko-slano iznenađenje

**Vrijeme pripreme:** 1 sat

**Sastojci (10 osoba):**

4 šalice slanutka, prethodno kuhan  
2 žličice maslinovog ulja

**Priprema:**

1. Prethodno skuhanu slanutek kratko posušiti.
2. Zatim staviti u zagrijanu pećnicu i peći na 180°C, 45-60 minuta.
3. Kada je slanutek hrskavi i topli izvaditi ga iz pećnice.
4. Nakon što ste izvadili slanutek iz pećnice dodati maslinovo ulje te kombinaciju začina po želji.



## Zeleni savjet:

Ako želite slatku kombinaciju pomiješajte s cimetom, medom i muškatom oraščićem, a za slanu kombinaciju pomiješajte slanutek sa solju, crvenom paprikom i kurkumom. Korištenjem namirnica biljnog porijekla pridonosite globalnoj održivosti.

GRICKAJ  
ZDRAVO





**GRICKAJ  
ZDRAVO**

# Brze pločice

**Vrijeme pripreme:** 45 minuta

**Sastojci (4 osobe):**

- 1 šalica sušenih marelica
- ½ šalice badema
- ½ šalice oraha
- 2 jaja
- sok jedne naranče
- 2 žlice meda
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica đumbira, nasjeckanog

**Priprema:**

1. Sve sastojke, osim soka naranče i jedne žlice meda, staviti u mikser i miješati dok se sastojci dobro ne povežu.
2. Zagrijati pećnicu na 200°C. U lim za pečenje staviti pripremljenu smjesu i peći 25 minuta, na 180°C.
3. Kada se smjesa ohladi, oblikovati pločice. Pomiješati sok jedne naranče i med te prekriti svaku pločicu ovom smjesom.



**Zeleni savjet:**

Brze pločice izvor su energije, vitamina i minerala, a u njihov sastav savršeno će se uklopiti različito sušeno voće, sjemenke, orašasti plodovi ili začini. Grickaj zdravo i smanji bacanje hrane!





GRICKAJ  
ZDRAVO

# Pesto od listova mrkve

**Vrijeme pripreme:** 5 minuta

**Sastojci za 1 manju staklenku:**

1 šalica listova mrkve ili rotkvice  
30 g badema ili pinjola  
20 g tvrdog sira  
1 režanj češnjaka  
4 žlice maslinovog ulja  
Sol i papar

**Priprema:**

Listove mrkve ili rotkvice, bademe i češnjak usitniti u mikseru. Postepeno dodavati maslinovo ulje do postizanja homogene teksture. Pred kraj umiješati naribani tvrdi sir i začiniti po želji. Pesto čuvati u hladnjaku i potrošiti unutar 10 dana.



**Zeleni savjet:**

Pesto će obogatiti jelo vitaminima i mineralima, a korištenjem listova mrkve ili rotkvice u potpunosti ćete iskoristiti namirnicu i smanjiti otpad!





# Sladoled od banane

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (2 osobe):

2 banane

2 žličice meda

Priprema:

Banane oguliti, narezati i staviti u zamrzivač na 3 sata. Smrznute banane usitniti i pomiješati zajedno s medom u mikseru. Sladoled se može poslužiti samostalno ili s mljevenim orašastim plodovima.

 Zeleni savjet:

Brzi i ukusni međuobrok kojim ćete unijeti hranjive tvari, a pritom očuvati resurse Planete - električnu energiju i vodu.

GRICKAJ  
ZDRAVO







EPODE  
international  
network

*Svaki EPODE program temelji se na EPODE metodologiji koja je razvijena u Francuskoj 2004. godine. EPODE programi znanstveno su utemeljeni, provode se u 29 zemalja diljem svijeta, obuhvaćaju 200 milijuna ljudi, a do sada je razvijeno više od 40 programa.*

