

Svakog dana zdrava hrana
ENERGETSKE PLOČICE

kao zdravi dodatak svakodnevnoj prehrani



Što je zdrava prehrana?



Zdrava prehrana je glavni faktor koji održava naše tjelesno, mentalno i duhovno zdravlje u ravnoteži.
Zdravom prehranom poboljšavamo kvalitetu života.



Danas postoji povećani interes za zdravu prehranu. No, zbog ubrzanog načina života često zanemarujemo pravilan odabir i način pripreme namirnica te smo zato osmislili zdravi dodatak svakodnevnoj prehrani.

Energetske pločice s dodatkom



Osnovni sastojci energetskih pločica:

- zobene pahuljice,
- rižine pahuljice,
- maslac od kikirikija
- kokosovo ulje
- med

Posebni sastojci energetskih pločica:

- brusnica
- borovnica
- banana
- groždice
- limun i naranča
- cimet
- čili
- đumbir
- kokos
- orašasti plodovi
- čokolada

Ponedjeljak - DAN ZA ENERGIJU

Brusnica i cimet su skladna kombinacija za početak tjedna, daju energiju i snagu organizmu



Utorak - DAN ZA JAČANJE IMUNITETA

Agrumi i med jačaju imunitet i opskrbljuju organizam vitaminom C koji otklanja umor, slabost i pad imuniteta



Srijeda - DAN ZA VITALNOST

Čili produžava vitalnost, snižava kolesterol i uravnotežuje rad našeg krvotoka te jača imunitet



Četvrtak - DAN ZA NOVE UZLETE

Orašasti plodovi i banane osiguravaju snagu i izdržljivost



Petak - DAN ZA ČIŠĆENJE ORGANIZMA

Đumbir čisti organizam i održava ga zdravim



Subota - DAN ZA OPUŠTANJE

Kokos djeluje smirujuće, ubrzava rad metabolizma i pomaže kod mršavljenja



Nedjelja - DAN ZA RADOST

Za potpuno ispunjenje i radost potrebna je kockica čokolade



POSTUPAK IZRADE



1. priprema
i vaganje
sastojaka



2. miješanje
sastojaka



3. sipanje u
kalup i
utiskivanje



4. pečenje



5. rezanje



6. slaganje i
pakiranje



HVALA NA PAŽNJI!