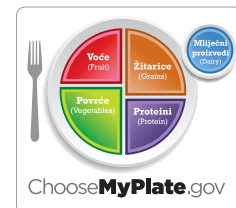


# dodajte više vrsta povrća obrocima svaki dan



**10 savjeta** koji će vam pomoći da jedete više voća

**Vrlo je jednostavno jesti više povrća!** Povrće je važno jer sadrži vitamine i minerale, a u glavnom je nisko kalorično. Kako biste dodali što više povrća obrocima, pratite ove jednostavne savjete. Lakše je nego što mislite.

## 1 Pronađite brz način kuhanja

Kuhajte svježe ili zamrznuto povrće u mikrovalnoj pećnici, kako bi ste dodali brz i jednostavan dodatak bilo kojem obroku. Na pari kuhajte mahune, mrkvu ili brokule u posudi u koju ste stavili malo vode, također u mikrovalnoj pećnici. Na ovaj način ćete napraviti brz prilog jelu.

## 2 Razmišljajte unaprijed

Narežite papriku, mrkve ili brokule. Zapakujte ih za kasnije, kad ne budete imali dovoljno vremena. Možete ih dodati salati, hummusu, ili u zamotuljke od povrća.



## 3 Izaberite povrće jake boje

Ukrasite tanjir povrćem crvene, narančaste ili tamno zelene boje. Puno je vitamina i minerala. Probajte tikvu, paradajz ili raštiku. Ne samo da su odličnog ukusa, nego su i jako hranjivi.

## 4 Nemojte zaobići zamrzivač u samoposluzi

Zamrznuto povrće se brzo i lako pripravlja, a ima jednaku hranjivu vrijednost kao i svježe povrće. Dodajte zamrznuti kukuruz, grašak, spanak ili mahune omiljenim jelima, ili ih jedite kao prilog.

## 5 Imajte zalihu povrća

Konzervirano povrće odličan je dodatak bilo kojem jelu. Uvijek je dobro imati pri ruci konzervirani paradajz, grah, gljive i cveklu. Izaberite konzerve na kojima piše "umanjen natrij," "nizak natrij," ili "bez dodatka soli."

## 6 Zelenu salatu obogatite bojama

Obogatite zelenu salatu tako što ćete dodati povrće raznih boja, kao što je crni grah, narezane crvene paprike, isjeckane rotkvice, izrendani crveni kupus, te potočarku.



## 7 Pijuckajte juhu od povrća

Podgrijte juhu, i jedite. Oprobajte juhu od pradajza, tikve, ili raznog povrća. Izaberite juhu niskog ili umanjenog natrija.

## 8 Izvan kuće

Ukoliko nećete večerati kod kuće, ne trebate se brinuti. Kad naručujete hranu zatražite provće ili salatu kao prilog umjesto pržene hrane.

## 9 Uživajte u ukusu sezonskog povrća

Kupite povrće dok je u sezoni, koje ima najviše ukusa i jeftinije je. Provjerite u lokalnom supermarketu sniženja u toku sezone. Posjetite i lokalnu pijacu.

## 10 Oprobajte nešto novo

Nikad ne znate šta vam se može svidjeti. Izaberite neko novo povrće – dodajte ga nekom vašem receptu ili potražite novi recept na internetu.

