

Korak 1

Izberemo manjši krožnik
(npr. premera 23 cm).
Krožnik razdelimo na
polovici in nato eno od
polovic krožnika na
četrtni.



Korak 2

Polovico krožnika naj
predstavlja zelenjava.
Količina zelenjave naj bo
primerljiva z dvema
stisnjenima pestema.



Korak 6

Oblikovali smo zdravo
sestavljen obrok, ki mu
lahko dodamo sadež ali
napitek (npr. voda) v
velikosti stisnjene
pesti.



ZDRAV KROŽNIK

Korak 5

Obroku dodajmo še
solato v velikosti dveh
razprtih, sklenjenih dlani,
kar predstavlja količino
srednje velikosti
skodelice za solato.



Korak 3

Četrtno krožnika naj
predstavlja beljakovinsko
živilo. Količina naj bo
primerljiva z velikostjo
vaše dlani brez prstov ter
v debelini mezinca.



Korak 4

Preostalo četrtno
naj predstavlja
škrobno živilo.
Količina naj ustreza
velikosti stisnjene
pesti ene roke.

