

POLNOZRNATI IZZIV

7 dni, 7 enostavnih izbir



1. dan

Zamenjaj tortilije iz bele moke s polnozrnatimi.



2. dan

Namesto čokoladnih kosmičev izberi ovsene kosmiče z dodatkom suhega sadja.



3. dan

Testenine iz bele moke zamenjaj s polnozrnatimi.



4. dan

Namesto navadnega rogljička izberi polnozrnatega.



5. dan

Za topli sendvič namesto toasta iz bele moke uporabi polnozrnati toast.



6. dan

V rižoti namesto belega riža uporabi miks ali mešanico različnih polnozrnatih žit.



7. dan

Za pripravo palačink namesto bele moke uporabi polnozrnato.