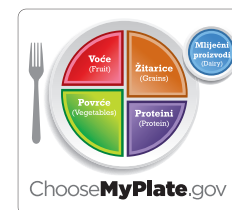


# 10 savjeta

Obrazovna  
Serija o prehrani

# neka vam pola žitarica budu integralne

10 savjeta koji će vam pomoći jesti više integralnih žitarica



**Svaki prehrambeni proizvod od pšenice, riže, zobi, kukuruze, ječma ili nekog drugog zrnja, spada u žitarice.**

Hljeb, pasta, zobena kaša, žitarice koje se jedu za doručak, tortilja i griz spadaju u tu grupu. Žitarice se dijele na dvije pod-grupe: integralne i rafinirane. Integralne žitarice sadrže cijela zrna – mekinje, klice i endospermije. Ljudi koji jedu integralne žitarice u sklopu zdrave prehrane imaju umanjen rizik od nekih hroničnih bolesti.

## 1 Jednostavna zamjena

Kako bi pola vaših žitarica bile integralne, zamijenite rafinirane žitarice integralnim. Na primjer, jedite hljeb ili kifle od 100% integralne pšenice, umjesto rafinirane. Umjesto bijele, birajte smeđu rižu.



## 6 Ispicite ukusnu integralnu hranu

Eksperimentirajte tako što ćete zamijeniti pola brašna za palačinke, vafle, kolače ili bilo koje druge recepte integralnim, kao što je heljda, proso ili zob. Da bi naraslo ovako tijesto, treba malo duže da odstoji.

## 2 Integralne žitarice kao zdrava užina

Kokice, kao integralne žitarice, mogu biti zdrava užina. Napravite ih sa samo malo ili potpuno bez soli ili putera. Oprobajte i krekerne od 100% integralne pšenice ili raži.

## 7 Budite dobar uzor djeci

Budite dobar uzor djeci tako što ćete služiti i jesti integralne žitarice svaki dan uz obroke i užinu.

## 8 Provjerite energetsku vrijednost i vlakna

Na oznaci za energetske vrijednosti proizvoda provjerite sadržaj vlakana i integralnih žitarica. Dobar izvor sadrži 10%-19% dnevne vrijednosti, a odličan 20% ili više.



## 3 Uštedite na vremenu

Skuhajte malo više pšenice ili ječma kad imate vremena, te zamrznete pola. Podgrijte i poslužite kasnije kao brz prilog glavnom jelu.

## 9 Naučite šta da tražite na listi za energetske vrijednosti

Pročitajte listu sastojaka i izaberite proizvode na kojima je integralni sastojak **prvi na listi**. **Potražite** naznake "integralna pšenica", "smeđa riža", "bulgur", "heljda", "zobena kaša", "integralna kukuruza", "integralna zob", "integralna raž" ili "divlja riža".

## 4 Integralne žitarice kao dodatak

Dodajte integralne žitarice drugim jelima, na primjer ječam stavite u juhu od povrća ili u paprikaš. Pšenicu dodajte musakama ili prženom povrću. Oprobajte salatu ili pilav od kinina.



## 5 Izaberite integralne proizvode

Za promjenu izaberite smeđu rižu ili integralne makarone. Napunite zelene paprike ili paradajz smeđom rižom te ih zapecite. Makarone sa sirom napravite od integralnih makarona.

## 10 Budite pametan kupac

Po boji hrane se ne može znati da li je proizvod integralni ili ne. Hrana sa oznakama kao što su "razne žitarice", "grubo samljeveno", "100% pšenica", "napukla pšenica", "sedam žitarica" ili "mekinje" obično nisu 100% integralni proizvodi, čak možda i ne sadrže **ni malo integralnih žitarica**.



Odjel za pravila i  
Unapređenje prehrane

Kliknite na [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) za više informacija

DG TipSheet Br. 4

Juni 2011.

USDA je dobavljač i poslodavac Jednakih mogućnosti za sve