

MAREC



Tako kot polnovredna žita je tudi kvinoja povezana z manjšim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 in bolezen srca in ožilja. Ima razmeroma nizek glikemični indeks (53), zato je idealna izbira za ljudi, ki želijo bolje nadzorovati raven sladkorja v krvi. Kadar ima izdelek nizek glikemični indeks, se raven sladkorja po njegovem zaužitju dviguje postopoma, zaradi tega smo dlje časa siti in nismo lačni hitro po jedi. To cenijo vsi tisti, ki trpijo zaradi inzulinske rezistence ali sladkorne bolezni tipa 2.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 17.3.	makovka, bela kava* (1,7)	jabolko*	goveja juha, goveji zrezek, zdrobov cmok, radič štrucar (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 18.3.	jajčna omleta, koruzni kruh, sadni čaj (1,3,7)	kivi	porova juha, lazanja, kristalka z jajcem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 19.3.	čičerikin namaz, redkvice, ovseni kruh, melisin čaj (1,7)	mandarina	enolončnica z rdečo lečo in zelenjavo, kruh, domači krompirjevi krofi (1,3,7,9)	sadni jogurt, (1)
Čet. 20.3.	drobnjakov namaz, rženi kruh, planinski čaj (1,7)	hruška	korenčkova juha, piščančji zrezek v sezamovi srajčki, džuveč riž, endivija s krompirjem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 21.3.	eko mlečna prosena kaša (1)	jabolko*	brokolijeva juha, kislata repa s fižolom, pražen krompir, pečenica (1,3,7,9)	masleni piškot, čaj (1,7)

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost in jih obrok lahko vsebuje: **1.** Žita, ki vsebujejo gluten, **2.** Raki in proizvodi iz rakov, **3.** Jajca in proizvodi iz jajc, **4.** Ribe in proizvodi iz rib, **5.** Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, **6.** Zrnje soje in proizvodi iz soje, **7.** Mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), **8.** Oreški, **9.** Listna zelena in proizvodi iz nje, **10.** Gorčično seme ali proizvodi iz njega, **11.** Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, **12.** Žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

*živila so lokalnega porekla

Jedi solimo premišljeno in uporabljamo tradicionalno morskou sol iz Piranskih solin, ki se prideluje ročno po več kot 700 let starem izročilu. Tako pridelana, nerafinirana sol vsebuje številne, človekovemu organizmu potrebne minerale, ki nastajajo v naravnem okolju.