

SADJE

1. Sadje vsebuje **veliko vode** in sodi med lahko prebavljivo hrano. Ravno tako ima nizko energijsko vrednost.
2. Sadje vsebuje **vitamine**, ki so potrebni za normalno delovanje organizma in sodelujejo pri številnih telesnih procesih. Vitaminov organizem ne proizvaja sam, zato jih uživamo s pestro prehrano.
3. Sadje se med seboj razlikuje tudi po hranilni in oziroma energijski vrednosti.
 - a) Sadje z nizko energijsko vrednostjo (vsebuje veliko vode, vitaminov in mineralov)
 - b) Sadje z visoko energijsko vrednostjo (vsebuje več ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin)
4. Sadje delimo na:
 - a) JAGODIČASTO
 - b) LUPINASTO
 - c) PEČKATO
 - d) KOŠČIČASTO

Poznamo pa tudi JUŽNO ali EKSOTIČNO SADJE, kot so banane, kivi, ananas, fige, mango ter CITRUSE kamor sodijo pomaranče, limone, grenivke, mandarine, klementine in limete.

PEČKATO



jabolko



kaki



hruška



naši



kutina

KOŠČIČASTO



češnje



slive



breskve



marelice



nektarine

SADJE

JAGODIČASTO



grozdje



maline



jagode



borovnice



brusnice



kosmulja

LUPINASTO ali JEDRASTO



pistacija



kostanj



arašidi



lešniki



orehi



mandlji

ZELENJAVA

1. Zelenjavo sestavljajo vitamini in minerali, sestavljajo pa jo tudi ogljikovi hidrati (gomoljnice), beljakovine (stročnice) ter voda.
2. Po vsebnosti zelenjavo ločimo na:
 - a) Zelenjavo z veliko vode (korenovke, listna zelenjava, stebelna zelenjava, cvetna zelenjava, plodovke)
 - b) Zelenjava z manj vode (stročnice in gomoljnice).
3. Zelenjavo delimo na:
 - a) PLODOVKE (paprika, kumarice, paradižnik, bučke)
 - b) CVETNICE (brokoli, cvetača, kitajski kapus)
 - c) GOMOLJNICE (krompir, sladki krompir) - Gomoljnice vsebujejo večjo vrednost ogljikovih hidratov.**
 - d) KORENOVKE (korenje, peteršilj, rdeča pesa, repa, koleraba)
 - e) LISTNA IN STEBELNA ZELENJAVA (solata, zelje, ohrovt, špinača, motovilec)
 - f) ČEBULNICE (čebula, česen, por, koromač)
 - g) STROČNICE (čičerika, bob, leča, fižol, grah, soja) - Stročnice vsebujejo večjo vsebnost beljakovin.**

PLODOVKE



PAPRIKA



KUMARE



PARADIŽNIK



BUČKE

CVETNICE



BROKOLI



CVETAČA



KITAJSKI KAPUS

GOMOLJNICE



KROMPIR



SLADKI KROMPIR

KORENOVKE



KORENJE



PETERŠILJ



RDEČA PESA



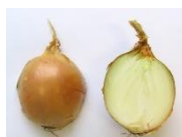
REPA



KOLERABA

ZELENJAVA

ČEBULNICE



ČEBULA



ČESEN



POR



KOROMAČ

LISTNA in STEBELNA



SOLATA



OHROVT



ZELJE



ŠPINAČA



MOTOVILEC

STROČNICE



ČIČERIKA



FIŽOL



GRAH