

Zdravko Lidl priporočča!

„Živijo, jaz sem Zdravko Lidl in tukaj sem, da vam vsem pokažem, kako pomembno je skrbeti za dobro počutje in uravnoteženo prehranjevanje.“



V Lidlu Slovenija želimo s projektom 'Zdravko Lidl priporočča' predstaviti prehranske prednosti različnih izdelkov, ki so na voljo v naših trgovinah po Sloveniji.

Vse izdelke, izbrane v projektu 'Zdravko Lidl priporočča', smo izbrali, da bi poudarili prehranske prednosti nekaterih živil v naši ponudbi. Hkrati vam ponujamo tudi prehranske nasvete, ki vam bodo pomagali do pestre in uravnotežene prehrane.



Da bo izbira živil z ugodno prehransko sestavo lažja, vam bo na pomoč priskočil Zdravko Lidl. Ne spreglejte zelenih oznak v obliki naše maskote 'Zdravko Lidl priporočča'!

**Nariši Zdravka Lidla v družbi sadja in zelenjave!
Pošlji fotografijo risbice na zdravko.lidl@lidl.si
in se poteguj za Zdravkov paket presenečenja!**



Pravila in pogoji na www.lidl.si.

Podrobne informacije in več izdelkov poiščite na
lidl.si/zdravko-lidl-priporoca

Ne pozabi obiskati tudi spletne strani www.zdravko-lidl.si, kjer boš med TV-kuharijami spoznaval nove okusne jedi, pripravljene po preprostih receptih.



BIO Organic

COMBINO

BIO Organic FARFALLE

CONTROLLED ORGANIC FARMING

vir prehranske vlaknine

COMBINO
Bio polnozrnatih testenine
• metuljčki

500 g

-30%

~~0.99~~
0.69*

• (1 kg = 1.38)

Vlaknine so pomemben del uravnotežene prehrane.

Po priporočilih bi dnevno morali zaužiti vsaj 30 gramov prehranskih vlaknin, v povprečju pa jih zaužijemo le 20 gramov.



BIO Organic

Lupilu

BIO Apple-Pear-Strawberry

BIO Apple-Pear-Blueberry

BIO Apple-Peach-Mango

100% FRUIT

brez dodanega sladkorja

vsebuje naravno prisotne sladkorje

90 g

-28%

~~0.69~~
0.49*

• (1 kg = 5.44)

LUPILU
Bio sadna blazinica
• več vrst



VEGAN

FRUIT TO DRINK

Solevita

Fruit SMOOTHIE

APPLE, BANANA, MANGO AND OTHER FRUITS.

FRUIT TO DRINK

Solevita

BANANA, GRAPE, RASPBERRY, MEGRANATE AND OTHER FRUITS.

HLAJENO

brez dodanega sladkorja

vsebuje naravno prisotne sladkorje

SOLEVITA
Smoothie
• več vrst

250 ml

-29%

~~0.98~~
0.69*

• (1 l = 2.76)

Pozor: prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim tudi tveganje za pogoste zobne bolezni in karies, zato je treba količino sladkorjev v prehrani omejevati.

Ali veš, da lahko količino dnevnega vnosa sladkorja močno zmanjšaš? Poišči manj sladke zamenjave za sladka živila:

- izbiraj izdelke brez dodanega sladkorja,
- namesto pijače z dodanim sladkorjem za žejo popij vodo ali nesladkan čaj.

In seveda ne pozabi, da je pestra in uravnotežena prehrana pomembna za zdravje!

Še več koristnih nasvetov poiščite na:

Prehrana.si
Nacionalni portal o hrani in prehrani

Portal urejata Inštitut za nutricionistiko in Nacionalni inštitut za javno zdravje, financira pa ga Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Nasvet inštituta za nutricionistiko: Več o zdravem prehranjevanju in smernicah najdete na portalu **www.prehrana.si**.