






# Super DORUČAK

## ZA ŽENE U MENOPAUIZI

Ovaj doručak nije samo ukusan, on je prava riznica nutrijenata. Soja i lan sadrže **fitoestrogene** koji prirodno oponašaju estrogen, dok **zob** i **citrusi** brinu o vašoj **probavi** i **imunitetu**.

### Sastojci:

-  1 manja naranča (bogata vitaminom C i vlaknima)
-  50 g krupnih zobnih pahuljica (za dugotrajan osjećaj sitosti)
-  250 ml sojinog mlijeka (izvor biljnih proteina i fitoestrogena)
-  2 žlice mješavine lješnjaka, bučinih i lanenih sjemenki te suhih brusnica
-  1 žličica meda (za prirodnu slatkoću)

### Priprema:

Lagano zagrijavajte **zobene pahuljice** u **sojinom mlijeku**, dok ne omekšaju. Pripazite da mlijeko ne proključa, kako bi se očuvala nutritivna svojstva. U toplu kašu umiješajte komadiće **naranče** i **sjemenke**. Na kraju dodajte žličicu **meda** i uživajte u toplom obroku.



Više o menopauzi pročitajte u članku na našim stranicama:

<https://www.stampar.hr/hr/novosti/menopauza-simptomi-faze-i-savjeti-za-zdravlje>



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

