



# Zdrava VEGANSKA prehrana

**KONZUM**  **Mercator**

**PONUĐA VRIJEDI OD 28.10. DO 10.11.2024.**

i odnosi se na odabrane Konzum i Mercator prodavnice

Ponuda vrijedi od 28.10.2024. do prodaje zaliha, a najduže do 10.11.2024. Cijene su izražene u KM. Fotografije ne moraju u potpunosti odgovarati stvarnom izgledu proizvoda. Za moguće štamparske greške ne snosimo odgovornost. U skladu sa ograničenjem kvadrature prodajnih objekata moguća je nezastupljenost proizvoda objavljenih u ovom katalogu u svim prodajnim objektima.



# Šta jedu **VEGANI...**

## Tofu, tempeh i seitan.

Zamjene za meso od soje i pšeničnog glutena bogate su proteinima.

## Mahunarke.

Hrana kao što su grah, leća i grašak izvrsni su izvori mnogih hranjivih tvari i korisnih biljnih spojeva.

## Sjemenke.

Posebno konoplje, chia i lanene sjemenke, koje sadrže dobru količinu proteina i korisnih omega-3 masnih kiselina.

## Orašasti plodovi i maslac od orašastih plodova.

Posebno neblanširane i nepržene sorte, koje su dobri izvori željeza, vlakana, magnezija, cinka, selena i vitamina E.

## Voće i povrće.

Odlična su hrana za povećanje unosa hranjivih tvari. Lisnato zelje, kao što su bok choy, špinat, kelj, potočarka i zelje gorušice, posebno je bogato željezom i kalcijem.

## Alge.

Spirulina i klorela su dobri izvori cjelovitih proteina i izvrsni su izvori joda. Nutritivni kvasac. Ovo je jednostavan način za povećanje količine proteina u veganskim jelima i dodavanje zanimljivog sirastog okusa. Neki nutritivni kvasci obogaćeni su vitaminom B12.

## Cjelovite žitarice, žitarice i pseudožitarice.

Izvrstan su izvor složenih ugljikohidrata, vlakana, željeza, B vitamina i nekoliko minerala. Pir, tef, amarant i kvinoja posebno su bogate proteinima.



**01.11.**

**SVJETSKI DAN  
VEGANSTVA**

*Jeste li probali*  
**PUTER OD KIKIRIKIJA?**

Ne samo da je kikiriki puter veoma ukusan, već je prava riznica važnih sastojaka koji čuvaju vaše zdravlje i štite od mnogih bolesti...Ovaj puter bogat je hranjivim materijama. U njemu se nalazi i vitamin E koji je moćni antioksidans, vitamin B6 koji služi za jačanje imuniteta tijela.

Naime, puter od kikirikija sadrži visok procenat masnoće (oko 49%), ali većina tih masnoća su nezasićene masnoće, čak 80 %. To znači da utiče na holesterol u krvi tako što smanjuje nivo onog lošeg, povećava nivo dobrog holesterola i povećava prisustvo mononezasićenih kiselina u krvi, prije svega oleinske.







# BIO PALENTA

450g



3<sup>95</sup>  
KM



# Napravite

## TART OD PALENTE, MOZZARELE I CHERRY PARDAJZA

### Sastojci

800ml temeljca

200g instant palente

maslinovo ulje

3 kašike pesta od sušenog  
paradajza

6 komada Cherry paradajza

250g Mozzarella

1 stabljika svježeg bosiljka

1 kašika aceta balsamica

Zagrijte rernu na 200°C. Zakuhajte temeljac do vrenja a zatim ubacite instant palentu u njega pa kontinuirano miješajte dok ne postane jako gusta. Pustite da se ohladi a zatim izlijte u kalup za pite pa pecite 20 minuta.

Izvadite pitu, dodajte Cherry paradajz i Mozzarelu pa sve zapecite još nekih 5 minuta dok se sir lijepo ne rastopi. Sve prelijte s maslinovim uljem i pospite listićima svježeg bosiljka, a možete dodati i malo majčine dušice.

Istu pitu možete napuniti pečenim patlidžanima ili sirom i gljivama.

## Prijatno!



**PRIRODNO**  
**ZDRAVO**  
**VEGAN**

# VOĆNI NAMAZ

100% iz voća,  
razne vrste,  
Podravka,  
220g



5 40 KM







**100% IZ VOĆA  
BEZ DODANOG ŠEĆERA**



# Za pripremu vašiva!

## SLANUTAK

400g



## GRAH

crveni, bijeli, smeđi,  
Podravka,  
400g

VEĆ OD:  
**1**  
**75**  
**KM**



ODABRANO ZA  
VEGANE





# BIO ZONE MLIJEKO

riža, badem, soja, 1l



VEĆ OD:  
**2,55**  
KM









**BEZ KONZERVANSA I  
DODANOG ŠEĆERA**



# Prisrodni izvor proteina!

## O'PLANT POVRTNI NAMAZ

razne vrste,  
135g



250  
KM





## BIO SOK

borovnica, mrkva, cvekla,  
Pfanner, 0,5l

VEĆ OD:  
**370**  
KM







Veganski brzi  
ručak ili snack!



ODABRANO ZA  
VEGANE



## VAPAĆE

veganski ćevapi, Biona, 200g

## HAMBASH

veganski burger, Biona, 250g

## KOBAYA

veganska kobasica, Biona,  
170g





# BIO ZONE POLPA

paradajz sos, 400g

# BIO ZONE PELATI

paradajz sos, 400g

CRNO NA BIJELO  
PROVJERENO DOBRE  
NAŠEMARKE



190  
KM



Za pripravo  
vasiva!

ODABRANO ZA  
VEGANE





# SUŠENO VOĆE ZA KOMPOT

Elma fruit, 200g

