

**ЈАВЕТЕ СЕ ВЕДНАШ  
ЗА ДА УЧЕСТВУВАТЕ!**  
Краен рок за пријавување: 28 мај 2010  
За бесплатен информативен пакет за натпреварот и  
други совети. Јавете се во: Македонското Добротворно

Може ли Здравата Храна да биде Вкусна?  
Прифатете го Предизвикот...

# Натпревар за Македонски Рецепти

Натпреварот е отворен само за жители на НЈВ



## ЗА ДА СЕ ПРИЈАВИТЕ:

- Вашиот рецепт треба да биде:
  - ~ Главно јадење за 4 луѓе
  - ~ Од традиционални или изменети рецепти
  - ~ Содржи зеленчук и/или овошје
  - ~ Лесно за подготвување

## МОЖЕ ДА ДОБИЕТЕ \$100 & \$500 ШОПИНГ ВАУЧЕР

- Има два начини на учество
- 1) како кувар или
  - 2) како судија

## БИДЕТЕ ПЛАТЕНИ ДА ЈАДЕТЕ

Бидете еден од трите судии за да ги пробата вкусните рецепти и да го изберете највкусното јадење од здравите рецепти.

## ВИЕ ЌЕ ДОБИЕТЕ \$50 ШОПИНГ ВАУЧЕР!

Првите 50 рецепти ќе го добијат овој Готвач за Здрава Брза Храна

## ДАЛИ ЗНАЕВЕТ?

Македонската Заедница во Австралија е најголемата доселеничка група со висок процент на дијабетис. Дали знаете дека освен дијабетис, ако јадете овошје и зеленчук исто така може да ги спречите срцевите заболувања, некои видови рак, дебелина, запек и исто така да го намалите крвниот притисок и нивоото на холестерол во крвта. Препорачливо е возрасните да јадат најмалку две порции овошје и пет порции зеленчук секој ден.

\* една порција изнесува една шоља исецкано овошје или пола шоља варен зеленчук