



SMJERNICE ZA PREHRANU

OBAVEZNE NAMIRNICE (JEDE SE U NEOGRANIČENIM KOLIČINAMA I U BILO KOJE VRIJEME)

- sva riba i svi morski plodovi (tuna, pastrva, sardina, skuša, losos, oslić, som, šaran, lignje...)
- meso (piletina, puretina, teletina, junetina, janjetina, zečetine + jetrice, želudac...)
- povrće (brokula, cvjetača, kupus, kelj, blitva, špinat, luk, cikla, mrkva, paprika, rajčica, cikla, poriluk, radić, muškatna tikva, kelj pupčar...)
- mahune, grašak, gljive, tikvice, šparoge
- salate (zelena, rukola, matovilac, kupus...), kiselo povrće (tzv. „kiseline“), limun, limeta
- jaja, jogurt (grčki jogurt je opcija s više masti), posni sir, zrnati sir, kefir, whey protein, tofu, sjemenke: lan, sezam, chia
- začini: sušeno i svježe bilje, sol (normalna količina), hren, pasirana rajčica

DOPUŠTENE NAMIRNICE (OGRANIČENE KOLIČINE- SAMO KOLIKO JE NAVEDENO U PLANU)

* u planu nisu navedene sve ove namirnice. Mogu se mijenjati jedne za druge po grupama- ugljikohidrati za ugljikohidrate i masti za masti (u istoj količini koja je navedena u planu)

Ugljikohidrati:

- voće (ananas, kivi, limun, mandarina, jabuka, naranča...), bobičasto voće (borovnica, malina, kupina..)
- integralni kruh, int. tjestenina, int. riža, int. tortilja, rižini krekeri, palenta, integralni dvopek, leća, kuskus, žitarice (zob, pir, ječam, heljda...), batat
- grah, slanutak, kukuruz
- proteinski puding, proteinski napitak kupovni, skuta
- *s posebnom pažnjom, radi veće količine ugljikohidrata*: banana, grožđe, smokve, med, suho voće (šljive, marelice, smokve, grožđice...), krumpir

Masti:

- orašasti plodovi (badem, orah, lješnjak, kikiriki, indijski oraščić...), avokado, sjemenke (suncokret, bundeva, pistacija...), mozzarella
- maslinovo ulje, laneno ulje, bučino ulje, kokosovo ulje, svinjska mast (Izbor ulja neće utjecati na mršavljenje. Suncokretovo izbjegavamo jer su ostala daleko kvalitetnija, ali može koristiti tko želi radi uštede.)
- *rijetko, radi veće količine masti i drugih svojstava*: tvrdi sir, kajmak, vrhnje, 1-2 fete kobasice

Ostalo:

- pileća prsa u ovitku, šunka s malim postotkom masti (do 2%)
- svinjetina (može povremeno, ali ne često jer ima više masti, teška je za probavu i ima nezdrav utjecaj na organizam)

IZBJEGAVAMO JER NAS NE VODI CILJU:

- bijelo brašno, brašno i proizvodi od bijelog brašna (sve vrste kruha i peciva), bijela riža, pšenična tjestenina
- kravlje mlijeko, ketchup, majoneza
- gazirana i žestoka pića, cedevita, svi sokovi, cappuccino
- grickalice, slatkiši (čokolada, keksi, bomboni, kolači, sladoled, čips, smoki...),
- suhomesnati proizvodi (slanine...), čvarci, hrenovke



NAPOMENE

PREHRANA JE 70% USPJEHA!

- Neophodno je napomene pročitati 2 puta i detaljno! Tu su odgovori na 90% tvojih pitanja.
- Svrha plana prehrane nije da se samo slijepo prati nego da se **nauči** hraniti! Iz tog razloga je bitno napraviti vlastiti plan i postavljati pitanja!
- Doručak, ručak i večera su obavezni obroci i svaki od njih vas mora zasititi! Nema smanjivanja količine i nikakvog gladovanja u nadi da ćete prije izgubiti kilograme => KONTRAPRODUKTIVNO!
- Međuobroci su po potrebi (ako nemate potrebu ne morate ih jesti)
- Ako je količina hrane nedovoljna, povećavati hranu s popisa neograničenih namirnica (riba, meso, povrće, salate, jaja...), koliko god je potrebno da se zasitite.
- Ako je količina hrane prevelika- smanjiti.
- Količina mesa po obroku je cca 100-150g
- Na tjednoj razini količina ograničenih namirnica treba ostati otprilike ista! Nije dopušteno povećavati količinu s popisa ograničenih namirnica (u planu prehrane su podcrtane)- dozvoljeno samo uz konzultaciju!!, ali se može mijenjati po skupinama: ugljikohidrati za druge ugljikohidrate i masti za druge masti, npr riža za kus kus ili dvopek za rižin kreker itd

- Dopušteno je mijenjati redoslijed dana i kombinirati jela iz sva 4 jelovnika.
- Dopušteno je jesti istu hranu više dana za redom (Česti upit je da se mogu jaja svaki dan za doručak. To je neograničena namirnica, tako da mogu!)
- Juha dozvoljena umjereno, ali nikako s dodatkom brašna te pripaziti na količinu rezanaca
- *Cheat meal*= JEDAN desert u tjednu (bilo koji dan): Bilo što s popisa „izbjegavamo“, npr čokolada, hamburger, čips...- najbolje iskoristiti kada su slavlja (rođendan, svatovi, blagdani...) Ako dolazi do kriza za slatkim, uzeti 2 puta tjedno!
- Piti dosta vode (cca 2 L)
- Tekućina : Voda, čaj (bilo koji), limunada (količina limuna tolika da bude ukusno za piti), mineralna voda (ne pretjerivati)
- Kava je dozvoljena bez šećera i meda, a mlijeko je ok ako se stavi malo (umjesto kravljeg predlažem rižino, ima dosta neutralan okus). Sladila su dozvoljena (predlažem eritritol jer je okusom identičan običnom šećeru, a ima 0 kalorija). Nikako više od 3 šalice kave u danu.
- Namirnice se važu u sirovom obliku, uvijek u stanju prije kuhanja/pečenja



- Način termičke obrade: dozvoljeno je i kuhati i peći, osim pohanja i korištenja puno ulja/masti
- Peći na maslacu, svinjskoj masti, maslinovom ulju, kokosovom ulju ili nekom drugom zdravijem ulju (Izbor ulja neće utjecati na mršavljenje. Suncokretovo izbjegavamo jer su ostala daleko kvalitetnija, ali može koristiti tko želi radi uštede. To neće usporiti mršavljenje.)
- Salatu začiniti sa soli i octom (normalna količina, samo bez pretjerivanja) i po želji maslinovo ili bučino ulje ili bez ulja

- PRIMJER RASPOREDA OBROKA (prilagoditi svojim dnevnim obavezama i rutinama- ne mora uvijek biti isto i ne mora se držati točno navedenog vremena)

Doručak se jede najkasnije 2 sata od buđenja, a večera najkasnije 1,5 sat prije spavanja.

Primjer 1: Doručak: 6:00-7:00, Međubrok: 10:00-11:00, Ručak: 12:00-13:00, Međubrok: 15:00-16:00, Večera: 19:00-20:00

Primjer 2: Doručak: 9:00-10:00, Ručak: 12:00-13:00, Međubrok: 15:00-16:00, Večera: 18:00-19:00, Međubrok: 20:00-21:00

Obroci se mogu rasporediti na razne načine, sve ovisi o vašem dnevnom ritmu i obavezama(navedena su 4 primjera, ali može se i drugačije)!

Primjer 1	Primjer 2	Primjer 3	Primjer 4
Doručak	Doručak	Doručak	Ručak
Međubrok	Međubrok	Ručak	Međubrok
Ručak	Međubrok	Međubrok	Međubrok
Međubrok	Ručak	Večera	Večera
Večera	Večera	Međubrok	Doručak

ZAPAMTI: Ništa se ne postiže na brzinu!

Upornost i trud se uvijek isplate!

SRETNO !!

DRUŠTVENE MREŽE:



ivan.i.marija.kovac



Osobni trener Ivan i Marija Kováč



PLAN PREHRANE

TJEDAN 1	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	2-4 jaja (pečeno/kuhano) Integralni dvopek, Žlica ajvara	<u>Integralni sendvič</u> x2	<u>Proteinski puding (npr Zbregov, Zott, Milbona, Ehrmann)</u>	Salata s tunom (ili varijacije)- recept	<u>Integralna tortilja</u> (prijedlog punjenja: tuna iz konzerve, svj sir i 2 lista zelene salate)	2-4 jaja s krastavcima (svježi ili kiseli)	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. +
MEĐUOBROK	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	Svježi sir 100g + 30g šunke na kockice + svj krastavac na kockice	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15 kom	<u>Proteinski puding</u>	Cheat meal (pogledati u napomene!)
RUČAK	Piletina s parmezanom i sezamom Zelena salata	Sarma <u>Int kruh</u> , 2 šnite	Pečena piletina Dinstani poriluk	Piletina u <u>cornflakesu</u>	Riba po izboru Zapečene mahune Zelena salata	<u>Bolonjez</u>	
MEĐUOBROK	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija) 30g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija), 30g	Svježi/posni/zrnati sir, 200g	Jogurt, šalica	
VEČERA	Piletina s parmezanom i sezamom Zelena salata	Sarma <u>Int kruh</u> , 2 šnite	Pečena piletina Dinstani poriluk	Piletina u <u>cornflakesu</u>	Riba po izboru Zapečene mahune Zelena salata	Bolonjez (umjesto običnih špageta praviti špagete od tikvice)	

TJEDAN 2	<i>PON</i>	<i>UTO</i>	<i>SRI</i>	<i>ČET</i>	<i>PET</i>	<i>SUB</i>	<i>NED</i>
DORUČAK	<u>Integralni sendvič</u> x2	<u>Integralna tortilja</u> punjena s paštetom od tune i zelenom salatom (recept)	Muffini od jaja i povrća	2-4 jaja Zrnati/svježi/posni sir (neograničeno) <u>Int. kruh, 1 šnita</u>	Salata s tunom (Prijedlog sastojaka: zeleno salata, 2 kuhana jaja, tuna, sjeckana rajčica i sjeckani krastavac, ocat, sol)	Kruščići od psilijum ljuskica	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (pogledati u napomene!)
MEĐUOBROK	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	Svježi/posni/zrnati sir, 200g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u</u> <u>ljusci/lješnjak/badem,</u> 15 kom	<u>Proteinski puding</u>	
RUČAK	Kuhana piletina s povrćem	Riba po izboru <u>Kumpir salata</u> 100g	Ćevapi Salata mix (matovilac+ svj krastavci sjeckani na sitnije + paprika sjeckana na sitnije + grčki jogurt i sol)	Gusta juha od butternut tikve Pečena pileća prsa <u>Njoke</u> 50g Zelena salata	Ratatouille	<u>Fit pita zeljanica</u>	
MEĐUOBROK	Svježi/posni/zrnati sir, 200g	<u>Siemenke</u> (suncokret, bundeve, pistacija) 30g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Siemenke</u> (suncokret, bundeve, pistacija), 30g	Svježi/posni/zrnati sir, 200g	Jogurt, šalica	
VEČERA	Kuhana piletina s povrćem	Kuhano jaje + svježi sir 200g + 60g šunke na kockice + svj krastavac na kockice	Ćevapi Salata mix	Gusta juha od butternut tikve Pečena pileća prsa i zelena salata	Ratatouille	<u>Fit pita zeljanica</u>	

TJEDAN 3	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	Lepinje bez brašna (prilozi kao za sendvič)	Sendvič: <u>Rižini krekeri</u> x3 Zrnati ili posni sir, 100g 2 kuhana jaja rezana na ploške	<u>Pirove ili zobene pahuljice</u> , 50g Jogurt (da prekrije pahuljice) (Po želji dodati žlicu chia sjemenki i 30g whey proteina)	2-4 jaja Prilog po želji s popisa neograničenih namirnica (npr cherry rajčice)	<u>Integralni sendvič</u> x2	<u>Voćna salata</u> , 200g (izmiješati sjeckano voće i bobičasto voće)	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (pogledati u napomene!)
MEĐUOBROK	<u>Smoothie</u>	Jogurt, šalica	<u>Orašasti plodovi</u> , 10kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko), 1kom	<u>Kikiriki u ljusci</u> , 10 kom	<u>Proteinski puding</u>	
RUČAK	Pečena puretina <u>Salata s tjesteninom</u> (50g kuhane <u>tjestenine</u> + žlica <u>slanutka</u> iz konzerve + žlica vrhnja)	Batak i zabatak (iz pećnice ili s tave) Gljive Ribana kupus salata	Teletina iz pećnice <u>Krumpir (ili batat)</u> , 100g Salata po izbou	Pureće šnicle u saftu s graškom i mrkvom Zelena salata	Povrtno varivo s <u>rižom</u>	Musaka	
MEĐUOBROK	<u>Orašasti plodovi</u> , 10kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva), 10kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko), 1kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva), 30g	Grčki jogurt, 200g <u>Bobičasto voće</u> 50g Cimet (po želji)	Posni sir, 200g	
VEČERA	Pečena puretina <u>Salata s tjesteninom</u> (ista količina)	Batak i zabatak Gljive Ribana kupus salata	Teletina iz pećnice Salata	Pureće šnicle u saftu s graškom i mrkvom Zelena salata	Povrtno varivo s <u>rižom</u>	Musaka	

TJEDAN 4	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	<u>Smoothie</u>	<u>Rižin griz s čokoladom</u>	<u>Zobene pahuljice</u> 50g s jogurtom <u>Bobičasto voće</u> 50g (po želji i cimet)	2-4 jaja (pečeno/kuhano) <u>Integralni dvopek</u> , 1kom Zrnati sir, 100g	<u>Integralni sendvič</u>	<u>Voćna salata</u> , 200g (voće i bobičasto voće)	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (može biti i bilo koji drugi dan u tjednu)
MEĐUOBROK	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	Jogurt, šalica	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15kom	<u>Proteinski puding</u> , 1kom	
RUČAK	Pileća/pureća prsa Kuhana mrkva Zelena salata	Riba po izboru Zapečene mahune Zelena salata	Crveno meso po izboru (teletina, svinjetina, junetina...) Pečene tikvice i paprika (prijedlog je sve zajedno peći u pećnici)	Pljeskavice od graška i povrće iz pećnice s <u>batatom/krumpirom</u>	Riba po izboru Bonduelle 4 seasons mix povrća	Krem juha od cvjetače i poriluka Piletina iz pećnice s povrćem	
MEĐUOBROK	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva), 30g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija) 30g	<u>Voće</u> , 1 kom	Jogurt, šalica	
VEČERA	Pileća/pureća prsa Kuhana mrkva Zelena salata	Riba po izboru Zapečene mahune Zelena salata	Crveno meso Tikvice i paprika	Pljeskavice od graška i povrće iz pećnice s <u>batatom/krumpirom</u>	Riba po Bonduelle 4 seasons mix povrća	Krem juha od cvjetače i poriluka Piletina iz pećnice s povrćem	

RECEPTI

TJEDAN 1

1. Piletina s parmezanom i sezamom
2. Integralni sendvič
3. Sarma
4. Dinstani poriluk
5. Salata s tunom (i varijacije)
6. Piletina u cornflakesu
7. Riba iz pećnice
8. Zapečene mahune
9. Bolonjez

TJEDAN 2

10. Kuhana piletina s povrćem
11. Pašteta od tune
12. Krumpir salata
13. Muffini od jaja i povrća
14. Čevapi
15. Gusta juha od butternut tikve
16. Pečena pileća prsa
17. Ratatouille
18. Kruščići od psilijum ljuskica
19. Fit zeljanica

TJEDAN 3

20. Lepinje bez brašna
21. Smoothie
22. Zobene/pirove/heljdine pahuljice
23. Teletina iz pećnice
24. Pureće šnicle u saftu sa graškom i mrkvom
25. Povrtno varivo s rižom
26. Musaka

TJEDAN 4

27. Smoothie
28. Kuhana mrkva
29. Rižin griz s čokoladom
30. Pljeskavice od graška
31. Povrće iz pećnice
32. Krem juha od cvjetače i poriluka
33. Piletina iz pećnice s povrćem
34. Pirov kruh

Zdrave slastice

Poticanje probave

TJEDAN 1

1. PILETINA S PARMEZANOM I SEZAMOM

Sastojci:

300g pilećih prsa (cijelih u komadu)
po 1 žličica začina: sol, papar, paprika, češnjak u granulama
2 žličice tahinija (ili senfa)
4 žlice grčkog jogurta
60g parmezana
2 žlice sezama
Nekoliko chery rajčica

Priprema:

Svaki komad prsa prerezati na pola, malo izlupati oklagijom i začiniti s obje strane. Dodati grčki jogurt također sa svih strana. Za bolji okus, idealno bi bilo da tako odstoji u hladnjaku bar 15 min. Ali nije nužno. Piletinu ubaciti u nauljenu tepsiju ili još bolje na papir za pečenje, posuti sa sezamom i parmezanom s obje strane. Na to dodati nekoliko prepolovljenih cherry rajčica koje će dati sočnost i puniji okus. Peći na 180° oko 40 minuta.

2. INTEGRALNI SEDVIČ

integralni kruh/tost (1-2 šnite) ili integralna tortilja

Izabrati između dodataka:

- 1) zrnati sir ili posni sir
- 2) pileća prsa u ovitku ili šunka s malo masti ili tuna iz konzerve ili pečena piletina
- 3) zelena ili slična salata
- 4) krastavac, rajčica, brokula, tikvice, šampinjoni

3. SARMA

Sastojci: (količina otprilike za 1 obrok):

150gr mljevene puretine i 100gr mozzarella light

Kiseli kupus

Začini: 1 žličica soli, pola žličice papra, 1 žlica mljevene slatke paprike, 1 žlica vegete, 1 žlica sitno sjeckanog peršina, 3 sjeckana češnja češnjaka, 2 sjeckana crvena luka

Priprema:

1. Izmiješati meso, mozzarellu i začine i tom smjesom puniti kupus i motati sarme.
2. U lonac staviti litru vode, 3 velike žlice koncentrata rajčice, malo soli, malo maslinovog ulja i 1 grančica lišća celera ili korijen celera. To izmiješati, staviti sarme i dodati još vode da se paprike prekriju.
3. Kuhajte 20min u expres loncu ili 1,5 sat u običnom.

4. DINSTANI PORILUK

Poriluk (željenu količinu) narezati na kolutiće i dinstati na malo maslinovog ulja. (Po želji dodati i ribanu mrkvu i malo sjeckane stabljike celera).

Dodati češnjak po želji i pelat (ili pasiranu rajčicu, ali s pelatom bude gušće). 15-20min dinstati na srednjoj temperaturi dok ne omekša.

5. SALATA S TUNOM (I VARIJACIJE)

Pomiješati razno povrće, s količinama i omjerima po želji.

Primjer povrća: zelena salata, matovilac, rukola, rotkvice, grašak, grah, kukuruz (ne pretjerivati), rajčica, krastavac, paprika...

Mijenjanjem omjera povrća značajno mijenjamo okus! Da li je zelena salata u najvećoj količini, jednakoj kao i ostalo ili je uopće nema... Skroz mijenja priču!

Uz to može ići, a i ne mora, tuna iz konzerve. Isto tako se mogu napraviti i razne mesne varijante s komadićima ili trakicama mesa.

--Može se koristiti i kupovna (npr insalatissime), ali domaća je puno zdravija.

6. PILETINA U CORNFLAKESU



Sastojci:

Oko 60 g cornflakesa (običnog, nezaslađenog)

1 žličica mljevenog suhog češnjaka, sol i papar

1 žličica suhog kopra (ili drugog začina po želji)

2 kom pilećeg filea (po oko 150 - 200 g)

2-3 žličice senfa

Za salatu:

2 šake zelene salate (ili baby blitve)

100 g rajčica

pola ljubičastog luka

2 žlice maslinovog ulja

Sok pola limuna

Priprema:

U zdjelici pomiješati cornflakes, žličicu soli, papar, mljeveni češnjak i kopar. Prebaciti u plastičnu vrećicu (za zamrzavanje), raširiti malo njen sadržaj te pažljivo izmrviti lupanjem valjkom ili batićem, pazeći da se ne probuši vrećica i da se ne izmrviti previše cornflakes (moraju ostati sitni komadići). Sadržaj vrećice prebaciti u plitki tanjur. Pećnicu ugrijati na 180°C.

Piletinu posoliti i popapriti. Premazati svaki komad s po žličicom senfa te premazati ravnomjerno kistićem. Uvaljati ju u izmrvljeni cornflakes dobro, sa svih strana, i lagano utapkati rukama smjesu. Piletinu prebaciti u lim za pečenje obložen papirom za pečenje te peći u ugrijanoj pećnici oko 30 minuta - dok se piletina ne ispeče a cornflakes postane hrskav.

Dok se piletina peče, pripremiti salatu. Sve sastojke pomiješati i začiniti sa soli, maslinovim uljem i limunovim sokom

7. RIBA IZ PEĆNICE

Prijedlog pripreme:

Svježu ribu očistiti, zatim s gornje strane napraviti 3 reza. Posoliti, popapriti i malo prelitati maslinovim uljem. Ostaviti pola sata da odstoji (još bolje je preko noći).

Zatim narezati luk tako da njime popunimo dno tepsije. Dodati i češnjak. Na to poslagati ribu.

Prekriti papirom za pečenje ili alu folijom i peći 20min na 200° i još 10min bez papira.

Ako se radi o ribi koja se može puniti, onda ju popuniti s još malo luka i češnjaka.

8. ZAPEČENE MAHUNE

U loncu izdinstati crveni luk pa dodati mahune (150g). Dinstati mahune na laganoj vatri uz dodavanje male količine tople vode po potrebi.

Dinstati dok mahune ne postanu mekane. Maknuti s vatre, dodati sol i biljne začine (bosiljak i peršin ili po ukusu). Umutiti 1 bjelanjak i 2 jušne žlice svježeg sira te prelitati mahune. Zapeći mahune u zagrijanoj pećnici.

9. BOLONJEZ

1) Prvo napraviti šalšu od rajčice na ovaj način:

Dinstati veći crveni luk i 3 režnja češnjaka na maslinovom ulju. Zatim dodati jedne pelate (250g), soli, papra i origana. Doliti čašu vode.

Kuhati na laganoj vatri oko 35min dok ne postane gusta.

2) Na drugoj tavi peći mljeveno pureće meso (željenu količinu za taj dan) uz povremeno miješanje. Začiniti sa soli. Kada je gotovo oko 70%, dodati šalšu i krčkati na laganoj vatri dok se meso u potpunosti ne obradi.

3) U loncu skuhati špagete pa pomiješati s mesom.

-nije nužno praviti šalšu. Za uštedu vremena dovoljno je samo staviti pelate u 70% ispečeno meso.

-za verziju jela bez ugljikohidrata, umjesto rižinih špageta mogu se praviti špagete od tikvice uz pomoć spirilizatora ili šiljila za tikvice

Spirilizator



Šiljilo za tikvice



TJEDAN 2

10. KUHANA PILETINA S POVRĆEM

[količine prilagoditi potrebama svog kućanstva]

U vodu staviti kuhati cijelo pile, 10 mrkvi i komad celera (to je tvrdo povrće kojem duže treba da se skuha). Začiniti sa soli i paprom.

Kuhati poklopljeno oko sat vremena na srednjoj vatri.

Zatim dodati cvjetaču i brokulu i kuhati dok im stabljike ne smekšaju (probosti vilicom).

Količina vode: tek toliko da prekrije sve.

11. PAŠTETA OD TUNE

Jednu konzervu tune (160g) ocijediti od ulja, staviti u blender s 10ak sušenih rajčica (kupe se u staklenki u naljevu od vinskog octa i začina, Kaufland i Lidl provjereno imaju). Prikaz rajčica:

<https://www.google.com/search?q=ponti+pomodori+secchi&oq=ponti+pomodori+secchi&aqs=chrome..69l57.4472j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

12. KRUMPIR SALATA

Krumpir skuhati u kori pa ohladiti. Zatim oguliti i narezati na tanje ploške. Preliti s malo maslinovog ulja.

Narezati luk i izmiješati s krumpirom. Začiniti sa soli, paprom i po želji žličicom senfa.

13. MUFFINI OD JAJA I POVRĆA



Sastojci (za oko 8 muffina):
5 jaja
Sol, papar
Sušeni kopar (ili drugi svježi/suhi
začin po želji)
120 g sitno sjeckane mozzarelle
Papirnati ili silikonski kalupi za
muffine

Povrće po želji: brokula, mini rajčice, šarene paprike, ljubičasti luk, šampinjoni, ...

Priprema:

Jaja razlupajte u zdjeli zajedno sa solju, paprom i začinskim biljem po želji. Dodajte sitno sjeckanu mozzarellu pa sve promiješajte.

U papirnate ili silikonske kalupiče slažite kombinaciju očišćenog i sitnije sjeckanog povrća po Vašoj želji i preferencijama - možete koristiti cvjetiče brokule (nije ih potrebno kuhati prije), papriku, luk, mini rajčice, šampinjone, cvjetaču - pustite mašti na volju. Neka povrće seže otprilike do visine kalupa. Zatim povrće prelijte razmućenim jajima s mozzarellom (ne do samog vrha kalupa jer će se tijekom pečenja dosta dići).

Pecite u pećnici ugrijanoj na 180°C oko 25-30 minuta (dok čačkalica ubodena u njih ne izađe van čista). Izvadite iz pećnice i pustite da se malo ohlade i slegnu.

14. ČEVAPI



Sastojci:
500 g purećeg mljevenog mesa
2 žlice krušnih mrvica
2 jaja
1 dcl mlijeka
1 mala žličica senfa
1 mala žličica soli

1 žlica kiselog vrhnja

Prstohvat sode bikarbone

1 žlica zobenog brašna (samljeti zobene pahuljice)

20 g naribanog sira

Začini: papar, origano, majčina dušica, dimljena crvena paprika, luk i češnjak u prahu, peršin, vlasac (sa začinima možete eksperimentirati)

Priprema:

Pomiješati sve sastojke u smjesu. Smjesa je ljepljiva, pa je idealno koristiti tuljak za šlag ili nešto slično kroz što ćete istiskivati čevape na tavu.

Ako se prave na tavi, peći ih na vrlo malo ulja te na umjerenj temperaturi. Povremeno podliti sa žlicom do dvije vode.

15. GUSTA JUHA OD BUTTERNUT TIKVE

Sastojci:

oko 500g bundeve
1 glavica luka
3 češnja češnjaka
1 čašica vrhnja
sol, papar

Priprema:

Oguliti i narezati tikvu na kocke. Sitno nasjeckati luk i oguliti češnjak. Kratko popržiti luk i češnjak, zatim dodati tikvu i vode toliko da samo prekrije tikvu. Ona će pustiti vodu pa će biti prerijetko ako se doda više vode. Posoliti i popapriti po želji.

Kada je povrće mekano, izmiksati ga štapnim mikserom ili nekakvom električnom sjeckalicom (može i blender) ili propasirati ručno. Zatim dodati vrhnje pa promiješati. Dodati još vode do željene gustoće i još kratko prokuhati.

16. PILEĆA PRSA (prijedlog pripreme)

Na tavi: Prsa se narežu na željenu veličinu, začine i peku po nekoliko minuta sa svake strane (što je deblje rezano, treba više vremena)

U pećnici:

Sastojci za sočnu piletinu:

- 500 g pilećih prsa (bez kostiju)
- 1 žličica mljevene slatke paprike
- ½ žličice tucane ljute paprike
- ½ žličice suhog bosiljka
- ½ žličice suhog peršina
- 1 žlica otopljenog maslaca
- 1 žlica maslinovog ulja
- sol i svježe mljeveni papar po ukusu

Priprema:

1. U veću posudu ulijte toplu vodu (ne vruću), stavite 2 žlice soli i promiješajte dok se sol ne otopi. Pileća prsa stavite u vodu i ostavite 15 minuta da stoje. Za to vrijeme ugrijte pećnicu na 220°C. Nakon 15 minuta, isperite piletinu pod mlazom hladne vode i osušite kuhinjskim papirom.
2. Pomiješajte 1 žlicu otopljenog maslaca i maslinovog ulja. Na limu za pečenje premažite piletinu s obje strane, te začinite sa soli i paprom. Stavite u ugrišanu pećnicu i pecite 20 minuta. Zatim još dodatno zapecite 5-8 minuta ispod gornjeg grijača, pazeći da ne izgori. Gotovu piletinu ostavite na odstoji 5-10 minuta, na taj način svi sočni sokovi ostat će u mesu.

17. RATATOUILLE



Sastojci:

3 tikvice i 1 patliđan
2 srednje velike glavice luka
2 reznja češnjaka
4 paprike
6-7 zrelih, sočnih rajčica
maslinovo ulje, sol, papar, po želji svježi kopar, sitno sjeckani peršin ili majčina dušica

Priprema: Očistiti luk i narezati ga na sitno. Paprike očistiti od sjemenki i narezati na veće kockice. Rajčicu također narezati na kockice. Na maslinovo ulje ubaciti luk i pirjati ga dok ne postane staklast. Na luk dodati paprike i nastaviti pirjanjem. Nakon 10 minuta dodati rajčice, protisnuti češnjak, posoliti i popapriti te poklopiti i ostaviti da se jelo kuha na laganoj vatri 20-25 minuta. Sataraš je gotov kad velik dio tekućine ispari. Pred sam kraj kuhanja dodati začine po želji; svježi kopar, sitno sjeckani peršin ili listiće majčine dušice.

Pri samom kraju kuhanja, u sataraš se može umiješati 3-4 (ili više) umućenih jaja da se dodatno zgusne i obogati jelo.

Narezati tikvice i patliđan na kolutiće jednake debljine. U posudu za pečenje na dno staviti dobiveni umak, a preko njega redati „u vlakić“ tikvice i patliđan (može se i rajčica rezana na ploške).

Pokriti folijom i peći na 150°, 1 - 1,5 sat. Otkriti foliju i peći na 175° još 45 min.

18. KRUŠČIĆI OD PSILIJUM LJUSKICA



Sastojci:

3 jaja
200 g svježeg sira (po mogućnosti da je kremast)
30g psyllium ljuskica (obavezno ljuskice, ne prah i ne sjemenke)
Malo soli i po želji još nekih suhih začina

Malo praška za pecivo ili sode bikarbone
Izmiješati pa ostaviti da odstoji 10-15min.

Postupak:

Vlažnom rukom praviti kuglice veličine manje breskve. Peći na 180-200° dok se ne dignu i porumene (30ak min). Ako se naprave velike kugle, manje se dignu tijekom pečenja. Od ove smjese se dobije 10-15 kom, ovisno o veličini kuglica.

Kada se ispeku, iznutra ostanu vlažne zbog sira.

Mogu se jesti u neograničenih količinama i mogu se praviti sendviči od njih, kao što je opisano u receptima za integralni sendvič. A mogu se dodavati i uz ručak.

19. FIT ZELJANICA



Sastojci:

200 g ricota sira

2 dcl jogurta

2 jaja

200 g zrnatog sira

400 g špinata (skuhati i ocijediti rukama)

120g cornfleksa (bez šećera)

Žličica soli

Priprema: Umutiti jaja, sol, jogurt, sir te potom dodati cornfleks.

Kuhani i ocijeđeni špinat narezati nožem i dodati u smjesu sira i cornfleksa.

Izliti na pleh obložen papirom za pečenje i peći u pećnici zagrijanoj na 200 stupnjeva oko 20 min do pola sata.

TJEDAN 3

20. LEPINJE BEZ BRAŠNA



Sastojci:

2 jaja i 1 žlica posnog sira ili nekog mazivog sira light.

Postupak:

Smutiti bjelanjke s prstohvatom soli, smutiti žumanjke sa sirom i zatim lagano penjačom ili vilicom spojiti smjesu bjelanjaka i žumanjaka. Čim je spojeno, ne miješati više jer će lepinje biti razlivene.

Staviti na pek papir i u pećnicu na 140°C dok ne porumene.

Od ove količine se dobiju 4 manje lepinjice.

Može se raditi za sendviče ili kao prilog jelu.

Mogu se jesti u neograničenih količinama.

21. SMOOTHIE

Sastojci:

Šaka šumskog voće (može i druga količina- po želji)

1 mjerica proteina (može i 2 za jači okus)

2dl vode

Priprema:

Ubaciti u blender. Voila! To je to!

Savjet:

Ako se koristi smrznuto voće, onda je najbolje dodati vruću (ne vreću) vodu, da smoothie ne bude prehladan.

22. ZOBENE/PIROVE/HELJDINE PAHULJICE

Kako pripremiti?

Pahuljice se trebaju prvo potopiti u tekućini, npr u vodi, u jogurtu, u biljnom mlijeku (bademovo, kokosovo, zobeno i sl). Potrebno je ostaviti neko vrijeme da omekšaju, ovisno o ukusu osobe koja jede. Mogu se ostaviti na 15min, nekoliko sati ili cijelu noć. Idealno je pričekati barem pola sata da ne budu tvrde.

Mogu se dodati chia i mljevene lanene sjemenke jer pomažu probavi i imaju hranidbena svojstva.

Ostali sastojci se dodaju za okus.

Neograničene namirnice za dodavanje su: whey protein, cimet

Ograničene namirnice za dodavanje su: orašasti plodovi (cijeli ili mljeveni), oljuštene sjemenke, kikiriki maslac, voće (svježe ili smrznuto), proteinski puding i kupovni proteinski napitci.

Ukusna kombinacija je: pahuljice i 50ak grama whey proteina s okusom čokolade. Dobro izmiješati i zatim staviti vodu, toliko da prekrije sve i ostaviti pola sata da omekša.

23. TELETINA IZ PEĆNICE

- Recept preuzet sa sasina-kuhinja.com (tu je i video)

Sastojci: 2,5 kg teleći vrat s kostima, 15g soli, papar, 40g meda, 1 dl karlovačkog gvirca ili medovine (ili bijelog vina), 5 - 6 češnjaka, mrkva, korjenasto povrće (celer, peršin), luk, jabuka, malo ulja
dodatno: krumpir za ukućane

Priprema:

Meso zarezati odozgora kako bi dobili džepove. Posoliti i popapriti pa senfom premazati meso.

U dobivene džepove rasporediti krupno narezani češnjak, mrkvu, korjenasto povrće (celer, peršin) luk i jabuku. Ne mora sve ići preko mesa i u dobivene džepove, može i sa strane biti povrća.

Zaliti sa malo ulja i zamotati u foliju i spremiti u hladnjak, najbolje preko noći kako bi se što bolje napacalo /mariniralo.

Drugi dan premjestiti u posudu za pečenje.

Zaklopiti i peći sat vremena na 210 C

Za to vrijeme narezati krumpire na veće ploške i držati u vodi do upotrebe.

Nakon sat vremena kako se teletina pekla u rolu, maknuti povrće odozgora, promiješati i zaliti sa sokovima iz tepsije. Vratiti natrag u pećnicu na istu temperaturu i peći narednih 45 minuta.

Nakon proteka vremena, dodati krumpire koje ste pomiješali sa malo soli.

Umiješati i vratiti natrag u pećnicu pola sata.

Nakon proteka vremena, promiješati pa vratiti još pola sata u pećnicu ali ovoga puta bez poklopca. Nemojte zaboraviti malo pojačati pećnicu, na 230 C. (Ukupno vrijeme pečenja: 2h i 15min.)

Izvaditi meso van a krumpire još kratko vratite natrag u pećnicu, taman koliko vam treba da narežete meso.

Poslužiti uz salatu po izboru.



24. PUREĆE ŠNICLE U SAFTU SA GRAŠKOM I MRKVOM

- šnicle malo sasjeći sa strane da se ne savijaju tijekom pečenja
- posoliti šnicle i ostaviti 10ak min
- kratko pržiti s obje strane
- 2 luka dinstati pa dodati 5 češanja češnjaka. Kad je luk postaklenio, na to staviti šnicle
- Dodati 1dcl bijelog vina, 1 veliku žlicu koncentrirane rajčice, lovorov list, 1 malu žl. samljevene slatke paprike, ½ male žl papra, po potrebi još soli i oko 4dcl vode
- dinstati meso 15min poklopljeno. Povremeno promiješati.
- izvaditi lovorov list, a dodati grašak i sjeckanu mrkvu
- kuhati 15-20min na lakšoj vatri

25. POVRTNO VARIVO S RIŽOM

Sastojci:

- 4 mrkve
- 2 tikvice srednje veličine rezane na veće kockice
- pola glavice svježeg kupusa i pola glavice kelja cvjetača i 1 poriluk
- 4 češnja češnjaka i 1 glavica luka, sol, papar, peršin

Priprema: Sastojke narezati na komadiće, začiniti, preliti vodom toliko da se sastojci pokriju i kuhati na laganoj vatri uz povremeno miješanje dok se svo povrće ne skuha.

U varivu skuhati i 100g riže, a ako kuhate za cijelu obitelj, onda skuhajte rižu sa strane pa si dodajte u varivo. Možete ju rasporediti na dva obroka po 50g.

26. MUSAKA

1. Mljeveno meso i rižu izmiješati i sjediniti.
2. Slagati red tikvica-red patliđana-meso-patliđani-tikvice-meso-patliđani-tikvice (ili tikvice-meso-patliđani-meso-tikvice... kombinirati po želji. Može se i više slojeva.).
3. Vilicom izmutiti 2 jaja i preliti preko musake (inače bi se prelilo sa smjesom od brašna).
4. Na kraju pečenja (5-10min prije kraja) se na vrh može staviti i mozzarella rezana na ploške.

- Može se i mijenjati vrsta mesa. Prijedlog je 50% puretina i 50% junetina.

Ako se koristi svinjetina, neka to bude mljeveni but jer je on najmanje masan (ne kupovati unaprijed samljeveno meso nego samljeveno kod kuće ili na zahtjev u mesnici), možete se i teleći ili juneći but, a mogu se i kombinirati različite vrste mesa u omjerima koje želite.

- Ako se pravi za jednu osobu, koristiti 200-300g mesa i 100g riže (za ručak i večeru)



TJEDAN 4

27. SMOOTHIE

Sastojci:

1 voćka (npr jabuka ili kruška),
2 žlice posnog sira,
pola žlice chia (nije nužno),
1 žličica cimeta

Priprema:

Ubaciti u blender. Voila! To je to! (Ako je pregusto, dodati malo vode.)

28. KUHANA MRKVA

Mrkvu kuhati u blago slanoj vodi s komadom celera. Celer daje bogatiji okus mrkvi.

29. RIŽIN GRIZ (ČOKOLADNA VERZIJA)

Sastojci:

250ml bademovog mlijeka (ili drugog)
40g rižinog griza
1 ZRELA banana (zrela banana je slađa i mekša)
50g tamne čokolade (min 75% kaka)
Po želji dodati i: šalica borovnica svježih ili zaleđenih, prstohvat cimeta, sjeckani ili mljeveni orašasti plodovi, žlica meda

Postupak:

Na laganoj vatri zagrijati mlijeko i postepeno u njega dodati griz. Stalno miješati dok se mlijeko ne upije, a griz poprimi teksturu kaše. Prebaciti u zdjelicu i dodati ostale sastojke. Naravno, svi ostali sastojci se mogu mijenjati po želji i ukusu.

30. PLJESKAVICE OD GRAŠKA

1 luk, 1 ribana mrkva, 1 kugla mozzarele, 1 jaje, kuhani grašak, par žlica psyllium ljuskica, 1 žlica sitnih zobnih i začini (po izboru: sol, majčina dušica, bosiljak, peršin, kopar...). Sve pomiješati i peći u pećnici na papiru za pečenje s malo maslinovog ulja, na 180° oko 20min.

31. POVRĆE IZ PEĆNICE

U vatrostalnu posudu ili tepsiju staviti razno povrće po želji. Primjer povrća: batat, mrkva, celer, luk, korijen celera, gljive, tikvice, brokula, prokulice, cvjetača, kelj...
Povrće kojem duže treba da se ispeče se stavlja odmah (batat, mrkva, celer, korijen celera), a nešto kasnije ostalo povrće koje se brže ispeče. Preporučuje se poklopiti posudu u kojoj se peče, kako bi se zadržalo što više vode i povrće ostalo mekano.
Peći oko sat vremena na 180°, odnosno dok svo povrće ne bude dobro pečeno.

32. KREM JUHA OD CVJETAČE I PORILUKA



Sastojci:

Glavica cvjetače (cijela, odstraniti samo tvrdo lišće)
2 srednja poriluka
Povrtni temeljac ili kocka za juhu
Žlica Abc krem sira
Žlica maslinovog ulja

Začini : sol, papar, vlasac, peršin, češnjak u prahu i bosiljak

Priprema:

U loncu za juhu zagrijati maslinovo ulje i na njemu lagano popržiti poriluk, oko 2 min. Dodati cvjetaču i preliti povrće vodom ili povrtnim temeljcem. Ukoliko nemamo gotov temeljac, dodati kocku za juhu, pola male žličice soli i kuhati oko 30 – 40 min, ovisno o tome koliko ste debelo narezali povrće. Pred kraj kuhanja, dodati Abc krem sir i ostale začine.

Nakon što se juha ohladi na sobnu temperaturu, izblendati je štapnim mikserom.

33. PILETINA IZ PEĆNICE S POVRĆEM

U vatrostalnu posudu ili tepsiju staviti cijelo pile (ili dijelove) s raznim povrćem. Primjer povrća: mrkva, celer, luk, korijen celera, gljive, tikvice, brokula, prokulice, cvjetača, kelj...

Povrće kojem duže treba da se ispeče se stavlja odmah (mrkva, celer, korijen celera), a nešto kasnije ostalo povrće koje se brže ispeče.

Preporučuje se poklopiti posudu u kojoj se peče, kako bi se zadržalo što više vode i povrće i meso ostalo mekano.

Peći oko sat vremena na 180°, odnosno dok svo povrće i meso ne budu dobro pečeno.

34. PIROV KRUH

Sastojci:

400 g pirovog brašna (preporučujem integralno pirovo brašno)
1 žličica soli
1 žličica sode bikarbone
2 žlice maslinovog ulja
300 g jogurta
150 ml gazirane mineralne vode

Dodatno:

50 g suncokretovih sjemenki
25 g chia sjemenki

Priprema:

Pećnicu ugrijte na 200 stupnjeva.

Sve sastojke stavite u posudu i dobro izradite kuhinjskom žlicom (dok se ne povežu u kompaktnu smjesu). Možete dodati sjemenke po vašoj želji, a možete raditi kruh i bez sjemenki, jednako je ukusan.

Smjesa će biti malo ljepljiva, takva treba biti.

Pripremite lim za pečenje koji obložite papirom za pečenje.

Smjesu za kruh istresite na papir za pečenje, oblikujte je po vašoj želji.

Kruh možete peći i u kalupu za kruh.

Kruh pecite 30 minuta na 200 stupnjeva pa smanjite pećnicu na 180 stupnjeva i pecite još 20 minuta. Znači, ukupno se treba peći 50 minuta.

Pečeni kruh zamotajte u kuhinjsku krpu dok se ne ohladi.

Ohlađeni kruh držite u najlonskoj vrećici, a ljeti u hladnjaku.

ZDRAVE SLASTICE

BROWNIE



Sastojci:

- 2 zrele banane
- 3 jaja
- 2 žlice kakaa
- 1 šalica bademovog mlijeka (ili drugog biljnog)
- 1 šalica zobnih
- 2 žlice meda
- 1 žlica praška za pecivo
- 1 žlica kokosovog ulja (ili drugog)

Priprema: Sve sastojke usitniti u blenderu dok se skroz ne sjedine. Smjesu izliti u manji kalup obložen papirom za pečenje i posuti sitnim kockicama tamne čokolade. Peći na 180° oko 35min.

CHOCOLATE JUM

Sastojci:

- 100g Smrznuto voće (koje želiš)
- 15g Chia sjemenke
- 1 Žlica meda

Priprema:

Voće odmrznuti i izgnječiti vilicom. Dodati chia i med. Staviti na papir za pečenje i napraviti 4-5 plosnatih loptica. Staviti u zamrzivač na 24h. Istopiti čokoladu i posuti

ČOKOLADNI PUDING

Sastojci:

- 250ml kokosovog mlijeka
- 50ml vode
- 35g whey protein (bilo koji okus)
- 25g puding prah iz vrećice, okus po želji
- par kapljica stevije

Priprema:

1. Staviti kuhati 50ml vode i oko 150ml kokosovog mlijeka.
2. Dok to kuha u šalicu uliti 100 ml kokosovog mlijeka, dodati whey , puding i dobro miješati dok se ne uklone sve grudice. Dodati steviju na kraju i promiješati.
3. Kad primjetite da su voda i mlijeko uskuhali dodati ovaj ostatak mlijeka s pudingom, wheyom i smanjiti temperaturu ploče (na 3) .
4. Konstantno mješati pjenjačom dok puding ne poprimi gustu teksturu.
5. Prebaciti u posudicu i pustiti da se ohladi.

ZA POTICANJE PROBAVE (ako je potrebno):

- 1) Lanene sjemenke samljevene u mlincu za kavu (mogu se dodati u jogurt, salate... zapravo u sve)
- 2) Planinski čaj iz biljne ljekarne
- 3) Donat Mg (ujutro natašte, prije ručka i prije večere)
- 4) Hrana koja sadrži dosta vlakana (povrće, voće)
- 5) Mlaka limunada na tašte
- 6) Slabo napravljena turska kava na tašte
- 7) Probiotički jogurti (npr Sensia)



MOJ PLAN PREHRANE

	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK							
MEĐUOBROK							
RUČAK							
MEĐUOBROK							
VEČERA							

Svaki dan si za jedan dan bliže svom cilju!
