



SMJERNICE ZA PREHRANU/CILJ: POVEĆANJE MASE - DEBLJANJE

OBAVEZNE NAMIRNICE (NEOGRANIČENE KOLIČINE- UGLJIKOHIDRATI I MASTI- DIREKTNO DJELUJU NA DOBIVANJE NA MASI)

Ugljikohidrati:

- voće (banana, sušeno voće, grožđe, ananas, kivi, limun, mandarina, jabuka, naranča...)
- bobičasto voće (borovnica, malina, kupina..)
- integralni kruh, integralna tjestenina, integralna riža, rižini krekeri, kukuruz, palenta, integralni dvopek, žitarice (zob, pir, ječam, heljda...), krumpir
- proteinski puding, proteinski napitak

Masti:

- orašasti plodovi (badem, orah, lješnjak, kikiriki, indijski), avokado
- sjemenke (suncokret, bundeva), pistacija
- pileća prsa i šunka u ovitku
- maslinovo ulje, laneno ulje, bučino ulje, svinjska mast
- tvrdi sir, kajmak, vrhnje

DOPUŠTENE NAMIRNICE (NEOGRANIČENE KOLIČINE)

*ove namirnice su uglavnom izvori proteina pa imaju malo kalorija i zbog toga slabo utječu na dobivanje na masi, ali isto ih je potrebno jesti

- riba (tuna, pastrva, sardina, skuša, losos, oslić, som, šaran, lignje...)
- meso (piletina, puretina, teletina, junetina, janjetina, zečetine + jetrice...) svinjetina rjeđe jer je teška za probavu
- jaja, sjemenke (lan, sezam, chia)
- povrće (brokula, cvjetača, kupus, kelj, blitva, špinat, luk, cikla, mrkva, paprika, cikla, poriluk, radić, muškatna tikva, kelj pupčar...)
- mahune, grašak, gljive, tikvice, šparoge
- salate (zelena, rukola, matovilac, kupus...), kiselo povrće, limun, limeta
- jogurt, svježi sir, posni sir, zrnati sir, biljno mlijeko, kefir, whey protein, tofu
- začini: Češnjak, đumbir, melasa, anis, bosiljak, cimet, feferoni, hren, klinčić, kopar, mažuran, metvica, paprika, peršin, rogač, ružmarin, šafran, vanilija..

DOPUŠTENI POKRETI:

- kravlje mlijeko (kvalitetniji izbor su biljna mlijeka, kao rižino (dosta neutralan okus), bademovo, zobeno...)
- gazirana i žestoka pića, cedevita, sokovi, cappuccino
- grickalice, slatkiši (čokolada, keksi, bomboni, kolači, sladoled, čips, smoki...),
- suhomesnati proizvodi (kobasice, slanina..), čvarci, hrenovke
- ketchup, majoneza, želatina

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!
- Međuobroke možete ubaciti i dodatno osim 2 koja su u jelovniku!
- Ako je količina hrane nedovoljna, povećavati ugljikohidratnu hranu (krumpir, tjestenine, riža, kruh, zobene...) koliko god je potrebno da se zasitite. Ako je količina prevelika- smanjiti proteinsku (riba, meso, povrće, salate, jaja...).
- U jelovniku su podcrtane obavezne namirnice koje treba jesti što više. Ukoliko je apetit slab, bazirati se na te namirnice, a smanjiti ostale.
- Dopušteno je mijenjati redoslijed dana i kombinirati jela iz sva 4 jelovnika.
- Dopušteno je jesti istu hranu više dana za redom.
- Juha dozvoljena. Dobro je uzeti više rezanaca.

- *Cheat meal*= tri deserta u tjednu: (čokolada , sladoled, hamburger, čips...)– s popisa „dopušteno ponekad“
- 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 s mlijekom, medom, sladilima i šećerom. Ne pretjerivati s kavom, nikako više od 2 šalice u danu! (ako pijemo previše kave, nemamo prostora za hranu koja bi nas dovela do cilja!!)
- Izbjegavati prekomjerno soliti hranu. Začinjavati normalno, samo ne pretjerivati.
- 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 ili nekom drugom zdravijem ulju (Suncokretovo izbjegavamo jer su ostala daleko kvalitetnija, ali može koristiti tko želi radi uštede.)
- Salatu začiniti sa soli i octom i po želji maslinovo, bučino ulje ili sl

- 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 Kovac

www.kovacfitness.com



PLAN PREHRANE

<i>TJEDAN 1</i>	<i>PON</i>	<i>UTO</i>	<i>SRI</i>	<i>ČET</i>	<i>PET</i>	<i>SUB</i>	<i>NED</i>
<i>DORUČAK</i>	<u>Integralna tortilja</u> (prilozi: jaje na kajgano, paprika trakice, slata, ribani kupus, posni sir)	<u>Proteinski puding</u> (npr Zbregov, Milbona, Zott...)	2-4 jaja (pečeno/kuhano) <u>3 šnite kruha</u> , 1-2 Rajčice ili žlica ajvara	Salata s tunom Sastojci: zelena salata, tuna iz konzerve, svj krastavac, 2 kuhana jaja sjeckana, 50g <u>slanutka</u> iz konzerve	<u>Integralni sendvič x2</u>	2-4 jaja s krastavcima (svježi ili kiseli) ili rajčicom <u>2 šnite kruha</u>	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (pogledati u napomene!)
<i>MEĐUOBROK</i>	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom Ili 150-200g	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15kom	<u>Banana</u>	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom Ili 150-200g	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15 kom	<u>Proteinski puding</u>	
<i>RUČAK</i>	Piletina pečena na tavi Prilog od brokule i mrkve <u>3 šnite kruha</u>	Piletina iz pećnice 150g <u>njoka</u> Kupus salata	Pljeskavice <u>100g tjestenine</u> Salata mix (matovilac ili zelena salata+ svj krastavci sjeckani na sitnije + paprika sjeckana na sitnije + 1žl grčkog jogurta i sol)	Varivo od povrća 3-4 <u>šnite kruha</u>	Riba po izboru, 150g Zapečene mahune 100g <u>krumpira</u>	Piletina pečena na tavi 150g <u>tjestenine</u>	
<i>MEĐUOBROK</i>	<u>Orašasti plodovi</u> , 20kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija) 50g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom Ili 150-200g	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija), 50g	<u>Banana i proteinski puding</u>	<u>Pita sa sirom</u>	
<i>VEČERA</i>	Pileća prsa na trakice + 50g <u>riže</u> + rajčica na kockice (ili cherry) Promiješati i dodati sok limuna	Piletina iz pećnice 150g <u>njoka</u> Kupus salata	Pljeskavice 100g <u>tjestenine</u> Salata mix	Varivo od povrća 3-4 <u>šnite kruha</u>	Riba po izboru, 150g Zapečene mahune 100g <u>krumpira</u>	Piletina pečena na tavi 150g <u>tjestenine</u>	

TJEDAN 2	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	<u>Integralni sendvič</u> x2	2-4 jaja 2 <u>šnite kruha</u> Svježi sir	Kruščići od psilijum ljskica (praviti sendviče)	2-4 jaja Zrnati/svježi/posni sir (neograničeno) Int. kruh, 3 šnite	<u>Integralni sendvič</u> x2	<u>Zobene pahuljice</u> 70g	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	<u>Proteinski puding</u>	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u</u> <u>ljusci/lješnjak/badem</u> , 15 kom	<u>Banana</u>	
RUČAK	Pileća juha Kuhana piletina (iz juhe) 80g <u>riže</u> Zelena salata	Šnicle u saftu s graškom i mrkvom 100g <u>tjestenine</u>	Iz pećnice: batak, zabatak, žuta paprika, zelena paprika, crveni luk, 200g <u>krumpira</u> Začini: sol, origano, ružmarin	Pileća prsa u marinadi od jogurta 150g <u>tjestenine</u>	File lososa cca 200g (začiniti sa soli ispeći na tavi- svaka strana oko 1- 2min) +200g <u>krumpira</u> Zelena salata	Povrtno varivo 100g <u>riže</u>	
MEĐUOBROK	<u>Banana i kikiriki</u> <u>maslac</u>	<u>Siemenke</u> (suncokret, bundeve, pistacija) 30g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Siemenke</u> (suncokret, bundeve, pistacija), 30g	<u>Banana i kikiriki maslac</u>	<u>Proteinski puding + 1-2</u> <u>žlice kikiriki maslaca</u>	
VEČERA	Fitness salata + 100g kuhanog <u>krumpira</u>	Šnicle u saftu s graškom i mrkvom 100g <u>tjestenine</u>	Iz pećnice: batak i zabatak s paprikama i 200g <u>krumpira</u> +Zelena salata	Pileća prsa u marinadi od jogurta <u>150g tjestenine</u>	File lososa cca 200g +200g <u>krumpira</u> Zelena salata	<u>Pizza od cvjetače</u>	

TJEDAN 3	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	<u>Smoothie</u>	<u>Proteinski puding + 1-2 žlice kikiriki maslaca</u>	<u>Integralna tortilja</u> (primjer punjenja: 2 jaja kajgana, <u>gouda</u> , zelena salata)	<u>Integralni sendvič x2</u>	<u>Rižini krekeri mazani sa kikiriki maslacem</u> x4	<u>Puding od chia sjemenki</u>	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (može biti i bilo koji drugi dan u tjednu)
MEĐUOBROK	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15kom	<u>Proteinski puding + 20g mljevenog lješnjaka ili oraha</u> (pomiješati)	<u>Proteinski puding i banana</u>	<u>Sušeno voće</u> po izboru, šaka	<u>Voće</u> , 1 kom	
RUČAK	Ragu s junetinom i šampinjonima +200g <u>krumpira</u>	Pileća prsa s tave Grčki umak 100g <u>riže</u>	Pileća prsa na tavi Pire od cvjetače, brokule i <u>krumpira</u> Zelena salata	Svinjski vrat na tavi Povrće kuhano u pećnici <u>Int. tjestenina 150g</u>	Šnicle od prokulica 80g <u>riže</u> Salata krastavac i rajčica	Zdrava "pita" +2 šnite <u>kruha</u>	
MEĐUOBROK	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija) 30g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko)	<u>Banana</u>	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija) 30g	<u>Voće</u> , 1 kom	<u>Banana</u>	
VEČERA	Ragu s junetinom i šampinjonima +200g <u>krumpira</u>	Salata s dimljenim lososom +50g <u>slanutka</u> iz konzerve	Pileća prsa na tavi Pire od cvjetače i brokule i <u>krumpira</u> Zelena salata	Svinjski vrat na tavi Zelena salata <u>Int. tjestenina 100g</u>	Salata s grčkim umakom +70g <u>riže</u> umiješati	Palačinke od jaja (na to dodati sir gouda)	

TJEDAN 4	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	<u>Integralna tortilja</u> punjena s paštetom od tune (ili svj sirom), jajima i zelenom salatam (recept)	2-4 jaja, tvrdi sir, <u>Integralni kruh</u> , 3 šnite	<u>Zobene pahuljice</u> 60g s jogurtom <u>Bobičasto voće</u> 50g (po želji i cimet)	2-4 jaja (pečeno/kuhano) <u>Integralni kruh</u> , 3 šnite Tvrđi sir, 50-100g	<u>Integralni sendvič</u> x2	<u>Voćna salata</u> , (sjeckana jabuka, banana i bobičasto voće)	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (<u>može biti i bilo koji drugi dan u tjednu</u>)
MEĐUOBROK	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Banana</u>	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15kom	<u>Proteinski puding+</u> <u>sjeckani orasi</u>	
RUČAK	Dinstani kupus +100g <u>riže</u> (skuhati zajedno)	Kuhano meso s povrćem +100g <u>riže</u>	Pileća prsa na tavi 100g <u>tjestenine</u> Zelena salata	Bolonjez od mljevene puretine i 100g <u>integralnih špageta</u>	Orada iz pećnice <u>Krumpir</u> 200g Zapečene mahune	Pureće pljeskavice (recept 2) <u>Tjestenina</u> 100g Zelena salata	
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>Sladoled od šumskog voća</u> (recept)	<u>Sušeno voće</u> po izboru, šaka	
VEČERA	Dinstani kupus +100g <u>riže</u> (skuhati zajedno)	Kuhano meso s povrćem +100g <u>riže</u>	Pileća prsa na trakice + zelena salata + rajčica na kockice (ili cherry) Promiješati i dodati sok limuna	Bolonjez od mljevene puretine i 100g <u>integralnih špageta</u>	Palačinka od jaja + <u>tvrdi sir</u> i <u>šunka</u>	Pureće pljeskavice (recept 2) <u>Tjestenina</u> 100g Zelena salata	

RECEPTI

TJEDAN 1

1. Prilog od brokule i mrkve
2. Pureće pljeskavice
3. Varivo od povrća
4. Integralni sendvič ili tortilja
5. Zapečene mahune
6. Pita sa sirom

TJEDAN 2

7. Fitness salata
8. Šnicle u saftu s graškom i mrkvom
9. Kruščići od psilijum ljuskica
10. Pileća prsa u marinadi od jogurta
11. Zobene pahuljice
12. Povrtno varivo
13. Pizza od cvjetače

TJEDAN 3

14. Smoothie
15. Ragu s junetinom i šampinjonima
16. Grčki umak
17. Salata s dimljenim lososom
18. Pire od cvjetače i brokule
19. Svinjski vrat na tavi
20. Povrće kuhano u pećnici
21. Šnicle od prokulica
22. Salata s grčkim umakom
23. Puding od chia sjemenki
24. Zdrava „pita“
25. Palačinka od jaja

TJEDAN 4

26. Pašteta od tune
27. Dinstani kupus
28. Kuhano meso s povrćem
29. Bolonjez
30. Orada iz pećnice
31. Palačinka od jaja
32. Proteinski kruh

Zdravi deserti

Poticanje probave

TJEDAN 1

1. PRILOG OD BROKULE I MRKVE

Mrkvu sjeckanu na kolutiće kuhati u slanoj vodi 30min. Zajedno s njom kuhati i manji komad korijena celera rezanog na kockice (može se i bez celera). Dodati brokulu i kuhati dok sve ne bude dobro kuhano. Zatim dobro procijediti i povrće staviti na tavu, a uz to staviti i 1-2 jaja. Sve zajedno miješati dok se jaja ne ispeku. (količine povrća i jaja po želji)

2. PUREĆE PLJESKAVICE (ILI JUNEĆE/PILEĆE)

Piletinu/puretinu/junetinu (ili kombinaciju) samljeti u meljilici za meso (ili uzeti kupovnu mljevenu). - 150gr

Umiješati sitno sjeckani crveni luk. - 50gr

Začiniti (po izboru: sol, majčina dušica, bosiljak, peršin, kopar...).

Po izboru se može dodati i 200gr ribane tikvice.

Praviti pljeskavice i peći u pećnici na papiru za pečenje ili na tavi.

3. VARIVO OD POVRĆA

Sastojci: luk, češnjak, mrkva, grašak, tikvice, korijen peršina

Postupak: Povrće nasjeckati na sitno. Prodinstati luk, a zatim dodati češnjak i svo povrće (osim tikvica jer bi se prekuhale da se dodaju u ovoj fazi) te začine. Dinstati dok ima tekućine. Dodati vodu i kuhati 10-ak minuta. Zatim dodati tikvicu, pasiranu rajčicu i po potrebi doliti vode. Kuhati dok svo povrće ne omekša.

Ako želite i meso u ovom jelu, onda ga nasjeckate na kockice i stavite dinstati na luku. Kada bude 50% pečeno dodati povrće i dinstati ga dok ima tekućine. Dalje nastaviti po receptu gore.

Ovo je jaako fino i mami na još!

4. INTEGRALNI SEDVIČ ILI TORTILJA

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

Izabrati između dodataka:

- 1) tvrdi/svježi/zrnati sir, vrhnje, grčki jogurt ili mozzarella
- 2) pileća prsa u ovitku ili šunka ili tuna iz konzerve ili pečeno meso
- 3) zelena salata
- 4) krastavac, rajčica, brokula, tikvice, šampinjoni

5. ZAPEČENE MAHUNE

Ovo je način pripreme mahuna koji sve svidio mnogima koji ih inače ne jedu.

Recept: 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). Umotiti 1 bjelanjak i 2 jušne žlice svježeg sira te preliteri mahune. Zapeći mahune u zagrijanoj pećnici.

6. PITA SA SIROM

Sastojci (za dva obroka):

100g zobnih pahuljica sitni tip

100g feta sira

1 jaje

150ml jogurta

1 čajna žličica praška za pecivo

1 čajna žličica soli

1 čajna žličica sezama

Priprema:

Sve sastojke izmiješati i staviti u pleh (20x30) obložen papirom za pečenje. Peći u pećnici na 200° oko 30min ili dok pita ne dobije zlatnu koru.

Prije rezanja pričekati da se ohladi.

TJEDAN 2

7. FITNESS SALATA (I VARIJACIJE)

Pomiješati razno povrće, s količinama i omjerima po želji.

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

Mijenjanjem omjera povrća značajno mijenjamo okus! Da li je zelena salata u najvećoj količini, jednako 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.

8. ŠNICLE U SAFTU SA GRAŠKOM I MRKVOM

Može se koristiti meso po želji (svinjetina, teletina, piletina, puretina...)

Priprema:

1. Šnicle malo sasjeći sa strane da se ne savijaju tijekom pečenja, posoliti ih i ostaviti 10ak min
2. Kratko pržiti s obje strane
3. Dva 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
4. Dinstati meso 15min poklopljeno. Povremeno promiješati.
5. Izvaditi lovorov list, a dodati grašak i sjeckanu mrkvu i kuhati još 15-20min na lakšoj vatri.

9. 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 suhих 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 pećenja. 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.

10. PILEĆA PRSA U MARINADI OD JOGURTA

Sastojci:

250g pilećih prsa:
100ml jogurta
1 češanj češnjaka sitno rezani
Pola žličice curry
Pola žličice slatke paprike
1 žličica timijana
1 žlica limunovog soka

Priprema:

Pileća prsa prerezati na ne predebele ploške. Sastojke za marinadu promiješamo, u njih stavimo meso i ostavimo u hladnjaku bar 2-3 sata, a najbolje cijelu noć.
Meso izvaditi i odstraniti višak marinade, peći na tavi ili u pećnici (cca 30min na 200C)

11. 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.

12. POVRTNO VARIVO

Sastojci:

4 mrkve

2 tikvice srednje veličine rezane na veće kockice

pola glavice svježeg kupusa

pola glavice kelja

cvjetača

4 češnja češnjaka

1 glavica luka

1 poriluk

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.

Rižu skuhati posebno i dodati ju u tanjur za ručak (izmiješati s varivom).

13. PIZZA OD CVJETAČE

TIJESTO:

500g cvjetače/karfiola (važu se samo cvjetovi, bez otpadaka)

100g naribane mozzarelle

2 žlice ribanog parmezana

1 jaje

Pola žličice soli

Malo suhog bosiljka

NADJEV- (sastojci se mogu mijenjati)

Pasirana rajčica, 3 žlice

4 lista tvrdog sira po izboru (npr gouda)

100g niskomasne šunke ili pilećih prsa (mi smo sjeckali na kockice)

2 masline, sjeckane na kolutiće

Gljive, prethodno ispečene na tavi

Malo ribane mozzarelle

Origano

PRIPREMA:

1. Cvjetaču skuhati, ocijediti, protisnuti vilicom pa još procijediti kroz kuhinjsku krpu (ispadne kao pire od cvjetače).

2. Procjeđenu cvjetaču pomiješati sa ostalim sastojcima, rasporediti na pleh i peći 20min na 200C. Koristiti papir za pečenje.

3. Dodati na pizzu sve što želite i peći zajedno još 10min na 200C.

TJEDAN 3

14. SMOOTHIE 1

Sastojci:

1 jabuka i 1 banana
2 žlice posnog sira,
pola žlice chia (nije nužno),
1 žlica mljevenih lanenih sjemenki (ako trebate poticaj za probavu),
1 žličica cimeta

Priprema:

Ubaciti u blender. Voila! To je to!

Savjet:

Ako je pregusto, dodati malo vode.

SMOOTHIE 2

Sastojci:

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

1 banana
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 vrelu) vodu, da smoothie ne bude prehladan.

15. RAGU S JUNETINOM I ŠAMPINJONIMA

Sastojci:

400 g junetine od buta

1 veća glavica luka
2 režnja češnjaka
1 mrkva
1 crvena paprika
150 g šampinjona
2 žlice mljevene slatke paprike
2 žlice dvostrukog koncentrata rajčice
200 g pelata
400 ml goveđeg temeljca ili kocka za juhu
začini sol, papar, svježi timijan i kadulja, suhi mažuran i bosiljak
100g krumpira

Priprema:

1. Luk sitno nasjeckajte i pirjajte na malo ulja dok ne postane staklast. Dodajte mu junetinu narezanu na male kockice ili tanke rezance i pirjajte dok meso ne pusti sok.
2. Dodajte mrkvicu narezanu na kolutiće i papriku narezanu na kockice. Posolite, popaprite i kratko pirjajte, a zatim ubacite i sitno sjeckani češnjak.
3. Meso i povrće pospite mljevenom paprikom i dodajte koncentrat rajčice te suhe začine i dobro promiješajte.
4. Zatim dodajte krumpir i nasjeckane pelate i zalijte temeljcem. Ako nemate temeljca poslužiti će i goveđa kocka za juhu ili voda. Pustite da zavrije pa dodajte svježe začinsko bilje, a zatim poklopite i kuhajte uz povremeno miješanje oko sat vremena tj. dok meso ne omekša. Po potrebi dodajte još temeljca ili vode.
5. Kada je meso omekšalo u ragu dodajte šampinjone narezane na listiće. Po potrebi dotjerajte okus sa još malo soli i papra i kuhajte još 15-ak minuta dok šampinjoni ne omekšaju.

16. GRČKI UMAK:

30g grčkog jogurta
1 krastavac
2 žlice maslinovog ulja
1 žlica vinskog octa (može i obični)
2 češnja češnjaka (protisnuti) sol i papar



Priprema:

Nasjeckati krastavac na sitne kockice, staviti ga na ubrus i posoliti. Ostaviti tako 15-20 min da pusti tekućinu. Zatim pomiješati sve sastojke.

17. SALATA S DIMLJENIM LOSOSOM



1. Staviti peći gljive rezane na krupnije dijelove (oko 400g)
2. Napraviti dresing: oko 150g posnog sira, 0,5dl jogurta, 1 svježe jaje i pola čajne žličice soli- dobro promiješati.
3. Zelenu salatu pomiješati s dresingom, a zatim dodati i gljive, mozzarella (rezana na kockice) i dimljeni losos (rezan na

trakice ili kockice)

Količine su za 2 obroka.

Naravno sastojci se mogu mijenjati, kao i omjeri.

18. PIRE OD CVJETAČE I BROKULE

Sastojci:

Pola cvjetače
Pola brokule
200g krumpira
1 jušna žlica maslaca ili maslinovog ulja
1 l povrtnog temeljca (ili 1l vode i kocka za juhu)
prstohvat soli i papra
Po želji: kopar, timijan, češnjak

Priprema:

Cvjetaču i brokulu narezati na manje komadiće (ovisno o njihovoj veličini varirat će vrijeme kuhanja). Povrtni temeljac zakuhajte (ili kocku za juhu) te u tome skuhanje krumpir, cvjetaču i brokulu. Kad je omekšalo, izvaditi i staviti u blender zajedno s maslacem/uljem, soli i paprom te dobro izraditi skroz do kremaste teksture. Ako nemate blender, onda sa štapnim mikserom. Ovisno o vašim preferencijama, začinite dodatno nekim od svježih ili suhih začina. To može biti npr svježi kopar ili timijan. Može se dodati i protisnuti češnjak ili češnjak u prahu.

19. SVINJSKI VRAT NA TAVI

(Naravno, može i drugi način pripreme.)

Šnicle začiniti- sol, papar, češnjak u prahu, paprika u prahu. Po mogućnosti ostaviti preko noći.

Peći na jačoj vatri na ulju ili svinjskoj masti par minuta s jedne strane pa par minuta s druge strane.

Zatim smanjiti vatru, dodati nekoliko češanja češnjaka (zgnječiti ih), po želji ružmarin, malo vode (da ne zagori i da bude sočnije) i poklopiti.

Peći dok ne bude potpuno pečeno.

20. POVRĆE KUHALO U PEĆNICI

Npr. Brokula, cvjetača, mrkva, prokulica, kupus

- dodati razno povrće u vatrootalnu posudu
- začiniti i staviti vode da prekrije svo povrće
- peći na 200-250°, dok se sve dobro ne skuha
- može se dodati i meso, u tom slučaju treba oko 1h

21. ŠNICLE OD PROKULICA

Sastojci: 500g prokulica, 1 crveni luk, 2 češnja češnjaka, 2 jaja, 1 kugla mozzarelle, 1-2 žlice zobnih pahuljica, maslinovo ulje, sol, biber

Priprema:

- Prokulice očistiti i kuhati 5 min u ključaloj vodi, a onda ohladiti i sitno isjeckati
- Dodati sitno sjeckan luk, protisnut češnjak, narendanu mozzarelu, jaja, sol, biber, malo maslinovog ulja i zobnih pahuljica dovoljno da se dobije kompaktna masa
- Praviti šnicle i redati na pleh obložen papirom za pečenje
- Peći na 220 stupnjeva, oko 40ak min, tj dok ne porumene

22. SALATA S GRČKIM UMAKOM

Sastojci:

- 2 šake zelene salate
- 10 cherry rajčica rezanih na pola (ili obične rajčice)
- 1-2 krastavca rezan na kockice
- 1-2 paprike rezane na kockice ili trakice
- po želji malo feta sira i 2 kuhana jaja

Umak: grčki jogurt + žlica senfa + sol + sok limuna (limun nije obavezan)

23. PUDING OD CHIA SJEMENKI

Sastojci:

- ¼ šalice chia sjemenki
- 1 šalice bademovog mlijeka
- prstohvat soli
- 3 žlice kakaa
- 2 žlice meda
- 100g tamne čokolade (min 75% kakaa)
- šalice borovnica



Postupak:

- Sve sastojke osim čokolade stavite u veću posudu i dobro promiješajte da se sjedine. Ostavite da stoji barem sat vremena, da bi chia povukla vodu i napravila želatinoznu smjesu.
- Nakon što je odstojalo, dodati borovnice (ili drugo voće- može i iz vrećice, po želji smrznuto ili odmrznuto) i naribati čokoladu na vrh.
- Po želji staviti i malo orašastih plodova.

24. ZDRAVA "PITA"

2 tikvice, 2 poriluka, 400g pilećeg bijelog mesa, 5 žlica svježeg sira i 2-3 jaja (može se dodavati i ostalo povrće).

Ovo su okvirne mjere, može se prilagoditi.

Tikvicu naribati i posoliti te ostaviti da pusti vodu, a za to vrijeme nasjeckati poriluk i piletinu. Ocijediti tikvicu, dodati nasjeckane sastojke, začiniti s paprom i soli, dodati razrađena jaja i sir, sjediniti sve sastojke te izliti u kalup za torte (u kalup staviti papir za pečenje). Peći nekih 30-35 min na 200 stupnjeva.

Fantastičan prilog je zelena salata, ali može se i bez nje.

25. PALAČINKE OD JAJA

Na tavicu za palačinke staviti svježi špinat. Kad on malo uvene, razmutiti dva jaja i preliti preko špinata i posoliti. Zapeći s obje strane nekoliko minuta. Palačinke su gotove.
Puniti npr sa posnim sirom, pilećom salamom, rajčicama, krastavcima..

TJEDAN 4

26. 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+pomodo+ri+secchi&aqs=chrome..69i57.4472j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

27. DINSTANI KUPUS

Sastojci:

1-2 glavice kupusa (ovisi o željenoj količini)
1 glavica luka
2 vece mrkve
sol, papar
2 žličice crvene paprike

Priprema:

Kupus prerezati na 4 dijela i onda svaki dio tanko izrezati. Mrkvu izrezati na tanje kolotove.
Luk nasjeckati i pržiti desetak minuta dok ne dobije zlatno smeđu boju.

Na luk dodati polovinu kupusa, mrkve, sol, biber i crvenu papriku i sve promiješati da se sjedini kupus sa lukom. Zatim dodati ostatak kupusa i mrkve i opet promiješati i poklopiti. Češće miješati dok kupus ne pusti svoj sok. Tada doliti još pola čaše vode. Kada počne kuhati, povremeno miješati na laganoj vatri oko 45 minuta. Po potrebi dolijevati još vode da ne zagori. Kuha se skroz na gusto.

Po želji se može prije dodavanja kupusa na luku popeći i kockice mesa pa kada budu na pola pečene, dodati kupus i ostalo.

28. KUHAMO MESO S POVRĆEM

Sastojci:

100g mesa po želji
2 mrkve
2 tikvice srednje veličine rezane na veće kockice
pola glavice svježeg kupusa
pola glavice kelja
cvjetača
4 češnja češnjaka
1 glavica luka
1 poriluk
sol, papar, peršin

Priprema:

1. Svo povrće i meso narezati na komadiće.
2. Meso kratko peći na tavi (otprilike 50%).
3. Povrće dodati mesu, začiniti, preliti vodom toliko da se sastojci pokriju i kuhati na laganoj vatri uz povremeno miješanje dok se svo povrće i meso ne skuha.

29. 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

30. ORADA IZ PEĆNICE

Oradu staviti na tepsiju, prelići s malo maslinovog ulja, posoliti pa puniti i posuti preko sjeckanim crvenim lukom. Unutra staviti i 2 režnja češnjaka.

Peći u pećnici na 200C dok riba ne bude mekana, oko 40min. Luk odstraniti prije jela.

31. PALAČINKE OD JAJA

Na tavicu za palačinke staviti svježi špinat. Kad on malo uvene, razmutiti dva jaja i prelići preko špinata i posoliti. Zapeći s obje strane nekoliko minuta. Palačinke su gotove.

Puniti npr sa posnim sirom, pilećom salamom, rajčicama, krastavcima

32. PROTEINSKI KRUH

(može se koristiti na svim mjestima gdje je predviđen kruh)

1. U jednoj posudi promiješaj suhe sastojke: 250g zobnih, žličicu soli i vrećicu praška za pecivo.

2. U drugoj posudi promiješaj mokre sastojke: 500g niskomasnog sira (npr Pilos iz Lidla ili bilo koji posni) i 3 jaja.

3. Sve sjediniš. Možeš dodati i sjemenke. Ja sam bučine i suncokretove (kupim oguljene).

4. Izliješ smjesu u kalup, gore isto staviš sjemenke ako želiš. Pečeš na 180C 45min.

ZDRAVI DESERTI

(ograničeno - može poslužiti kao cheat meal ili za zasladiti se malo u krizi)

ČOKO KOLAČ



Sastojci:

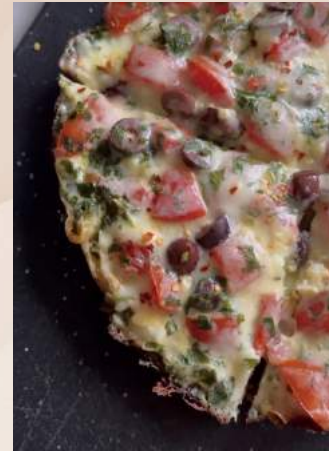
2 zrele banane
2 jaja
25gr kakaa
pola vrećice praška za pecivo

Za preljev:

85g crne čokolade
1 žlica kokosovog ulja (može i
suncokretovog)

Priprema: U blender ili sjeckalicu staviti sve sastojke. Staviti u okrugli kalup od 16cm promjera. Peći 35min na 180C.
Kada je gotovo, rastopiti čokoladu i ulje i preliti preko. Ukrasiti po želji s voćem.

5-MIN PIZZA



Sastojci:

3 tortilje, 3 jaja,
200g zrnati sir (ili posni)
1 rajčica sjeckana
masline sjeckane na kolutiće
ribana mozzarella
malo sjeckanog svježeg peršina

Priprema:

1. Staviti sve 3 tortilje jednu na drugu, zatim ih smotati kao palačinku i rezati na tanke trakice (0,5cm)
2. Jaja umutiti s vilicom i pomiješati sa zrnatim sirom.
3. Dublju tavu (ili lonac) nauljiti, na to staviti trakice od tortilje, a na to smjesu od jaja i sira. Zatim dodati rajčice i masline. Preko toga staviti ribanu mozzarellu i peršin.
4. Poklopiti tavu i peći 10min na laganoj vatri.

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

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							

Sve što mi je danas teško, svakim danom postaje sve lakše!
