



**U ovom dokumentu se nalazi vidljiv plan prehrane za tjedan dana, s pripadajućim receptima i s dijelom ostalog sadržaja koji se dobije prilikom ulaska u program.**

**U programu, osim cjelokupnog sadržaja, najveća vrijednost ovog plana je komunikacija s trenericom oko svih prilagodbi.**

# KAKO ODABRATI PLAN ZA SEBE?

**PLAN ZA MRŠAVLJENJE**- Ako je tvoj cilj gubljenje masnog tkiva s bilo kojeg dijela tijela. Bilo da želiš izgubiti 4kg masnog tkiva ili 40kg, ovo je plan za tebe.

Jedina razlika je u tome što treba više vremena za izgubiti 40kg masti nego 4.

**PLAN ZA ODRŽAVANJE**- Ne želiš gubiti masno tkivo nego se učvrstiti i oblikovati kroz treninge.

**PLAN ZA POVEĆANJE MASE**- Ovaj plan prehrane usmjeren je na debljanje. Cilj je povećati i mišićnu i masnu masu.

# 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

*(količinu hrane (grupa, povrće, riba, kruh, salata, jaja...))*

*Ako je količina prevelika - smanjiti proteinsku (riba, meso, povrće, salata, jaja...)*

- u jelovniku su predložene obavezne namirnice koje treba jesti ili više, koliko je sportista, bazirati se na te namirnice, a smanjiti ostale.
- Dopušteno je mijenjati redoslijed dana i kombinirati jela u sve 4 jela.
- Dopušteno je jesti tuu hranu više dana za redom.
- Tuu dopušteno. Dobro je jesti više namirnice.

*(Ostali mesni su deserti u tjednu (šakohada, šakohad, hamburger, tip...) - u grupu „Dopušteno povrće“)*

*(Piti dosta vode (1,5-2 l))*

- Tekućina - voda, čaj (bez kofeina), limunada (koliko limuna toliko da bude ukusno za piti), mineralna voda (ne prozračiti)
- Kava je dopuštena u mlijekom, medom, slatčinom i šećerom. Ne prozračiti u kavom, nikako više od 2 šalice u danu! (ako pijete previše kave, nemamo prostora za hranu koja bi nas dovela do cilja)
- Odgovarati prekomjerne soli hrane. Začinjavati normalno, samo ne prozračiti.
- Namirnice se veći u stvarnom obliku, uvijek u stanju prije kuharja/pečenja
- Šećer temeljito obrađati: dopušteno je i kuhati i peći, samo pažljivo i korištenje samo vještosti
- Piti na maslacu, umjerenom maslu, maslinovom ulju ili nekakvim drugim zdravijim uljima (umjerenom obimu) je u ovom slučaju kuharstva, ali malo koristi kući kuharstva)
- Salatu salati se soli i octom i još bolje maslinovim, šušćina ulja ili si



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 Kovač





# PLAN PREHRANE

Redni broj	Ime	Prehrana	Prehrana	Prehrana	Prehrana	Prehrana	Prehrana
1	Marko	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan
2	Marko	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan
3	Marko	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan
4	Marko	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan
5	Marko	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan	1. Dan 2. Dan 3. Dan 4. Dan

Kategori	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
1990-1991	1990-1991	1990-1991	1990-1991	1990-1991	1990-1991	1990-1991	1990-1991
1992-1993	1992-1993	1992-1993	1992-1993	1992-1993	1992-1993	1992-1993	1992-1993
1994-1995	1994-1995	1994-1995	1994-1995	1994-1995	1994-1995	1994-1995	1994-1995
1996-1997	1996-1997	1996-1997	1996-1997	1996-1997	1996-1997	1996-1997	1996-1997
1998-1999	1998-1999	1998-1999	1998-1999	1998-1999	1998-1999	1998-1999	1998-1999





<b>TJEDAN 3</b>	<b>PON</b>	<b>UTO</b>	<b>SRI</b>	<b>ČET</b>	<b>PET</b>	<b>SUB</b>	<b>NED</b>
<b>DORUČAK</b>	<u>Zobena kaša</u> (recept)	Sendvič: <u>Rižini krekeri</u> x6 <u>Tvrđi sir</u> , 100g 2 kuhana jaja rezana na ploške	<u>Pirove ili zobene pahuljice</u> , 80g Jogurt (da prekrije pahuljice) (Po želji dodati žlicu chia sjemenki i 30g whey proteina)	2-3 jaja Prilog po želji s popisa <u>obaveznih namirnica</u>	<u>Integralni sendvič</u> x3	<u>Voćna salata</u> , 300g (izmiješati sjeckano voće i bobičasto voće)	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (pogledati u napomene!)
<b>MEDUOBROK</b>	<u>Smoothie</u>	<u>Banana</u>	<u>Orašasti plodovi</u> , 40g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko), 1-2kom	<u>Kikiriki u ljusci</u> , 80g	<u>Proteinski puding</u>	
<b>RUČAK</b>	Pečena puretina <u>Salata s tjesteninom</u> (120g kuhane tjestenine + 50g <u>slanutka</u> iz konzerve + žlica vrhnja)	Batak i zabatak (iz pećnice ili s tave) Gljive Ribana kupus salata <u>Int kruh</u> , 3 šnite	Teletina iz pećnice <u>Krumpir (ili batat)</u> , 250g Salata po izboru	Pureće šnicle u saftu s graškom i mrkvom <u>Int riža</u> , 100g Zelena salata	Povrtno varivo s <u>rižom</u>	<u>Musaka</u>	
<b>MEDUOBROK</b>	<u>Orašasti plodovi</u> , 40g	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva), 50g neočišćeno	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko), 1-2kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva), 50g neočišćeno	Grčki jogurt, 200g <u>Bobičasto voće</u> 50-100g Cimet (po želji)	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko), 1kom	
<b>VEČERA</b>	Pečena puretina <u>Salata s tjesteninom</u> (ista količina)	Batak i zabatak Gljive Ribana kupus salata <u>Int kruh</u> , 3 šnite	Teletina iz pećnice <u>Krumpir (ili batat)</u> , 250g Salata	Pureće šnicle u saftu s graškom i mrkvom <u>Int riža</u> , 100g Zelena salata	Povrtno varivo s <u>rižom</u>	<u>Musaka</u>	



# RECEPTI

## TJEDAN 1

1. Piletina s parmezanom i  
sezamom
2. Integralni sendvič
3. Svinja
4. Svinjski gofrit
5. Šteta s tunom (verzija)
6. Piletina s povrćem
7. Šteta s povrćem
8. Zapečena svinjska  
klobasa
9. Svinjski

## TJEDAN 2

10. Kuhana piletina s povrćem
11. Piletina od tunja
12. Svinjski salata
13. Muffini od jaja i povrća
14. Čuvaj
15. Svinjski juha od svinjske  
šnige
16. Piletina s povrćem
17. Kukuruz
18. Zobena kašica s  
sezamom
19. 10 salata

## TJEDAN 3

20. Zobena kaša
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 svinjska
  29. Šteta s povrćem
  30. Piletina od graška
  31. Povrtno s povrćem
  32. Svinjski juha od svinjske i  
gofrita
  33. Piletina s povrćem s povrćem
  34. Pivo kruh
- Svinjski salata  
Piletina s povrćem

# TJEDAN 1

## 1. PILETINA S PARMEZANOM I SEMAMOM

Sastojci:

300g piletić prva izjava u komadu

po 1 žlica uljne soli, papar, paprika, češnjak u granulama

2 žlice tahinja (ili senfa)

4 žlice grčkog jogurta

50g parmezana

2 žlice semena

Nekoliko cherry rajfice

Prigrama:

Iskupi komad prva izjava na pola, malo uljani oblaganje i soliti i ulje strane. Dodati grčki jogurt također sa ulje strane. Za bolji okus, staviti to tako da tako odleža u hladnjaku bar 15 min. At nje mlije. Piletinu obložiti u hladnjaku papir i još bolje na papir sa peršom, posuti sa semenom i parmezanom i ulje strane. Na to dodati nekoliko prepolovljenih cherry rajfice koje se dati soliti i positi okus. Peći na 180° oko 40 minuta.

## 2. INTEGRALNI SENDVIČ

Sastojci: kruhovi (2-3 komada) i jogurtova krema

Iskupi umak: avokado

1) avokado, limunov sok, ulje, grčki jogurt i mozzarella

2) piletić prva u solima ili tunja ili tuna u konzervi ili pečena mesa

3) zelena salata

4) krastavac, rajfice, brokula, šunka, šampinjoni

## 3. SARMIS

Sastojci: (svakome odvojeno sa 1 obrokom)

100g mljevene puretine i 100g mozzarella light

Kvasac kvas

Ulje: 1 žlica ulja, pola žlice papra, 1 žlica mljevene daleke paprike, 1

žlica vegete, 1 žlica ulje pečkanog peršona, 2 pečkana češnja češnjaka,

2 pečkana crvena luka

Prigrama:

1. Iskupati meso, mozzarella i salata i tom umakom posuti kvas i malo sarma.

2. U lonac staviti ulje vode, 2 velike žlice koncentrata rajfice, malo ulja, malo maslinovog ulja i 1 granulirana žlica celera ili korijen celera. To ispekati, staviti sarma i dodati još vode da se paprika prokuha.

3. Kuhajte 20min u vapnom loncu ili 1,5 sat u štednjaku.

## 4. DINTANI PORULUK

Poruluk (djeteta kuhinju) namazati sa ketchupom i dimnati sa malo maslinovog ulja. (Po želji dodati i ribanu mrkvu i malo pečkanu papriku celera).

Dodati češnjak po želji i pečati 10 minuta rajfice, ali u pećnici bude gubitak. 15-20min dimnati na srednjoj temperaturi dok se umekša.



## 5. SALATA S TUNOM (I VARIJACIJE)

Pomiješati namo povrća, a kuhinjska i umjerena po želji.

Primer povrća: zelena salata, mrkvašica, rukola, rotkva, grašak, grah, kukuruz (ne preporučiti), rajčica, krastavac, paprika...

Miješanjem umjere povrća značajno mijenjamo okus! Da li je zelena salata u najpotrebijem kuhinji, jednako je kao i zelena ili je umjerena nema... Dobra mijena pričin!

Da se može ili, a i ne mora, kupa u konzervu. Isto tako se mogu napraviti i namo masne varijante s komadićima ili trakicama mesa.  
-Malo se koristi kupina (ne preporučiti), ali dosta se jede u obliku

## 6. PLETINA U COMPLACIJE



Sastojci:

- 100 g cornflakes (sitnog, razvaljanog)
- 1 šolica miješanog svinog lešnjaka, so i papar
- 1 šolica svinog kupa ili drugog mesa po želji
- 1 kom pletinog mesa po oko 100-150g
- 1-2 šolice vode

Za salatu:

- 2 šake zelene salate (ili kupa šljunak)
- 100g rajčica
- polo šolice svinog kupa
- 1 šaka maslinovog ulja
- sok pola limuna

Prigrama:

U zdjelicu pomiješati cornflakes, šolice so, papar, miješani lešnjak i kupa. Prebaciti u plastičnu vrećicu (za zamrzavanje), valjiti malo ravnim valjkom te pažljivo izmrviti lupanjem valjkom ili šolicom, paziti da se ne probući vrećica i da se ne izmrviti previše cornflakes (mora je ostati oko komadići). Sadržaj vrećice prebaciti u plitki tanjur. Pećnicu ugrijati na 200°C.

Platinu presuti i popapriti. Premazati svaki komad s po šolicom vode te premazati namoženom kulinom. Uvaljati ju u izmrvljeni cornflakes debelo, sa svih strana, i lagano stapkati rukama umjere. Platinu prebaciti u tlo sa pećnoga staklenog papira sa pećnoga te peći u ugrijanoj pećnici oko 30 minuta - dok se platinu ne ugode u cornflakes postane hrskav.

Dok se platinu peče, pripremiti salatu. Sve sastojke pomiješati i salatu sa so, maslinovim uljem i limunovim sokom.

## 7. RIBA U PEĆNICI

Prigrama priprema:

Šolja ribe štuka, salata s gornje strane napraviti 2 reza. Presuti, popapriti i malo presiti maslinovim uljem. Otkucati pola sata da odleđuje (da bolje je preko noći).

Zatim namazati još tako da njome popunimo drugo tanjuri. Otkucati i lešnjak. Ne se preporučiti ribe.

Prebaciti papirnom sa pećnoga ili ako željemo i peći 20min na 200° i još 10min bez papira.

Može se raditi i ribe koje se može presuti, onda je popapriti i još malo kupa i lešnjaka.



## 13. MUFFINI OD JAJA I PUNJICA



Sastojci (za oko 8 muffina):  
1 jaje  
sol, papar  
Suklovi krapa (ili drugi najbliži  
slični po težini)  
120 g sitno speckane mozzarella  
Paparnaci ili silikonski kalupi za  
muffine

Punje po želji: brokula, mini rajčica, šarena paprika, ljubičasti luk, šampinjoni, ...

### Prigotavljanje:

Jaje natučajte u odjelj raspadne sa soli, paprom i solivodom bijelo po želji. Dodajte sitno speckanu mozzarella po vašim preferencijama. U paprnacima ili silikonskim kalupima stavite kombinaciju sitnijeg i sitnije speckanog povrća po vašoj želji i preferencijama – možete koristiti rajčicu brokulu (nije li potrebno kuhati prije), paprika, luk, mini rajčica, šampinjoni, rajčica – pospite malo sa soli. Neke povrće više naprskajte sa malo kalupa. Zatim povrće posipajte namuljenim jajima i mozzarellom (ne da samog vrha kalupa jer će se tijekom pečenja dosta štititi).

Pecite u pećnici upriličenoj na 180°C oko 20-30 minuta (dok kalupica obdarena u raji ne bude van čine). Izvadite u pećnicu i pospite da se malo ohlade i slaganje.

## 14. ČUVANI



Sastojci:  
500 g punjelog mljevenog mesa  
2 žlice krupnih mrvice  
1 jaje  
1 dl mlijeka  
1 mala šljiva senfa  
1 mala šljiva soli

1 žlica krupnog svinja

Pratuhvat vode bikarbona

1 žlica solanog brašna (zamijetiti solana pahuljica)

30 g naribanog sira

Šašice: papar, origano, majčina dušica, dimljena crvena paprika, luk i češnjak u prahu, peršin, vlasac (za solivoma možete eksperimentirati)

### Prigotavljanje:

Pomiješajte sve sastojke u umjenu. Umjena je ljepljiva, pa je idealno koristiti kuhaj sa šlag ili nešto sitnije kora što ćete koristiti čuvanje na tavi.

Može se pravi na tavi, peći ih na vrlo malo ulja te na umjerenom temperaturi. Posredstvom posuditi sa šljivom da drže vode.

## 15. GUSTA JUNA DO BUTTERNUT TASTE

Sastojci:

oko 500g bundeva

1 glavica luka

1 šalica belog luka

1 šalica uljane

sol, papar

Prigotavljanje:

Opiti i naribati tikvu na kocke. Tikvu nasjeckati luk i oguliti belog luka. Kocke paprika luk i belog luka, zatim dodati tikvu i vode toliko da samo prekrije tikvu. Ona se kuhati voda pa se biti promiješati ako se treba više vode. Posoliti i popapriti po želji.

Kada je povrće mekano, umaknut ga blagim mikserom ili rukavicom električnom upakalicom (mala i blanda) ili propapirati rukom.

Zatim dodati uljane pa promiješati. Dodati još vode da željena gustina i još kocke prokuhati.

## 16. PUNJA PISA (pripremljiv priprema)

Na taj: Pica se nanosi na željenu veličinu, veličine i gusto po nekakve mjeru sa koje strane (to je dublje mjesto, treba više vremena)

Sastojci:

Sastojci sa uljne platinu:

- 500 g piletih prsa (bez kostiju)
- 1 šolja mijesane svinje paprike
- 4 šolice tvornice jute paprike
- 4 šolice uljnog krompira
- 4 šolice uljnog peršuna
- 1 šolja stapljenog maslaca
- 1 šolja maslinovog ulja
- sol i papir mijesati papir po izboru

Prigotavljanje:

1. U vodu posoliti ulje tople vode (ne vruće), staviti 2 šolice soli i promiješati dok se sol ne stopi. Pileta prsa staviti u vodu i ostaviti 15 minuta da stopi. Za to vrijeme ugrijati pećnicu na 220°C. Nakon 15 minuta, isperite platinu još mlaćom hladne vode i osušite kuhinjskim papirom.

2. Promiješajte 1 šolja stapljenog maslaca i maslinovog ulja. Na limu sa pećnice premazite platinu s obje strane, te salinite sa sol i paprom. Stavite u ugrijanu pećnicu i pecite 20 minuta. Zatim još dodatno isperite 3-4 minute toplom gorućom vodom, posoliti da se ugrije. Zatim platinu ostavite na uljnog 5-10 minuta, na taj način sol uljni ulakni ostal se u masu.



## 17. KATAJOUKLE



**Sastojci:**  
2 tikvice i 1 patlidan  
2 srednje velike glavice luka  
2 srednje celjovake  
4 paprike  
6-7 smetki, soljeni rajčica  
maslinovo ulje, sol, papar, po želji rajski  
koper, sitno sjeckani peršin ili majčina  
dušica

**Prigotavljanje:** Tikvice i patlidan ga na sitno. Paprike ukloniti od sjemenki i namočiti na vodu bez kože. Rajčicu također namočiti na kockice. Na maslinovo ulje ubaciti luk i pržiti ga dok ne postane staklast. Na luk dodati paprike i nastaviti pržanjem. Nakon 10 minuta dodati rajčicu, prstimać celjovak, smetke i papapriku te poklopiti i ostaviti da se jelo kuha na laganoj vatri 20-25 minuta. Zatim se gotovo kaš ukuha sjeckati rajski, sitno sjeckani peršin ili sitna majčina dušica.

Prilikom kraja kuhanja, u sastavu se može umiješati 3-4 (ili više) umućenih jaja da se dobije gušava i obogatiti jelo.

Namočiti tikvice i patlidan na kuhalište jednake debljine. U posudu sa povrćem na dno staviti dobiveni umak, a preko njega rešet „u vlak“ tikvice i patlidan (može se i rajčica rezana na ploške).

Ploške celjovak i peći na 150°, 1 - 1,5 sat. Otkriti želje i peći na 170° još 45 min.

## 18. ŽEMINE PALAČINKE I BACONČINE

**Sastojci:**  
50 g solanog brašna (ili zamijet solano pšenično)  
50 g bademovog brašna  
2 žlice bijelog brašna  
1 žličica prašak za pecivo  
1 jaje  
250 ml bademovog mlijeka  
malo meda  
prstimać sol  
kukuruzno ulje (ili drugo po želji)

### **Prigotavljanje:**

U posudi pomiješajte solano, bademovo i bijelo brašno, prašak za pecivo, sol, jaje i mlijeko.

Miješajte dok ne dobijete jednoličnu umjenu bez grudica.

Umjenu ostavite da odstoji oko 10 minuta.

Na tavi zagrije malo kukuruznog ulja, dodajte dio umjene, formirajte palačinkicu po potrebi dok se ne porumeni i upihuriti.

Preokrenite palačinkicu i pecite je još kratko.

Prigodnog namaza: šunka, maslac i med ili jovanova slaga

## 18. FIT ZELJANICA



### Sastojci:

200 g mrkve sitno

2 dl jogurta

2 jaja

200 g smrznutog voća

400 g špinata (kuhati i usjeckati rukama)

100g cornflakes (bez soli)

Žličica soli

Priprema: Umiješati jaja, sol, jogurt, da se najbolje dodati cornflake.

Kuhani i usjeckani špinat namočiti vodom i dodati u smjesu jaja i

cornflake.

Sve se još obilno poprskati sa pečurcima i poslije u pećnici zagrijavati na

200 stupnjeva oko 20 min do pola sata.

## TJEDAN 3

### 20. ZOBENA KAŠA

#### Sastojci:

5 žlica instant zobene kaše

30g sjeckanih oraha

pola žličice cimeta i žlica meda

suho voće po izboru

jabuka sjeckana na kockice (može i bez toga)

jogurt (količina po želji- do željene gustoće)

#### Priprema:

Sve sastojke pomiješati i ostaviti malo da odstoji na sobnoj temperaturi kako bi se sve povezalalo i kaša omekšala.

Savjet: Kako bi se ubrzalo, zobena kaša se može prvo staviti u vruću vodu- količina vode tek toliko da prekrije kašu.

### 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 vrelu) 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 češnja češnjaka, mrkva, korjenasto povrće (celer, peršin), luk, jabuka, malo ulja  
Dodati po potrebi više krumpira 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, krumpirkorjenasto 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 spremite 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 pećenja: 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, preliteri vodom toliko da se sastojci pokriju i kuhati na laganoj vatri uz povremeno miješanje dok se svo povrće ne skuha.

U varivu skuhati i 200g riže, a ako kuhate za cijelu obitelj, onda skuhaite rižu sa strane pa si dodajte u varivo. Možete ju rasporediti na dva obroka po 100g.

## 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 preliteri preko musake (inače bi se prelilo sa smjesom od brašna).
4. Na kraju pečenja (5-10min prije kraja) na vrh staviti i tvrdi sir rezan 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. SMOTHEL

Sastojci:

1 mlika (naj) jableke ili kruške,

2 žlice pšeničnog bra.

po 1 žlica ulja (naj) maslaca,

1 žličica cimeta

Prigotiti:

Uljevit u blender. Dodati to je to! (Može se pregrušati, dodati malo vode.)

### 28. KUHANA MRKVA

Mrkva kuhana u sluzi (može) maslac i komadić cimeta. Celer (može) bogatiji

ulja mrkva.

### 29. MLIJEČNA ČAJA (KOKTILNA VERZIJU)

Sastojci:

200ml kečmanskog mlijeka (ili drugog)

10g rižinog grisa

1 žličica vanilije (može) vanilije je slatka i maslac

10g tamne čokolade (može) 70% kakao

Po želji dodati i žličica karamela (može) ili vanilije, pregrušati cimeta,

pečeno ili mješaviti vrućim gljivama, žlica masla

Prigotiti:

Na laganoj vatri zagrijati mlijeko i postupno u njega dodati gris. Malo mješaviti dok se mlijeko ne zgusne, a gris popravi teksturu kafe.

Prebaciti u vjetrovit i dodati ostale sastojke.

Samostalno, ali ostali sastojci se mogu mijenjati po želji i ukusu.

### 30. PULSAVANJE OD ORAŠKA

1 jaj, 1 ribara mrkva, 1 kugla mozzarella, 1 jaj, kuhani grašak, po 1 žlica pšeničnog brašna, 1 žlica ulja (može) uljevit (može) uljevit, maslac, žličica, peršin, kopar...), 100g pomiješati i peći u pećnici na papiru za pečenje i malo maslinovog ulja, na 180° oko 20min.

### 31. PUNČIĆ I PEČENICE

U ekstraktu povrća ili kumpira staviti malo povrća po želji. Prigotiti povrće (patk, mrkva, celer, luk, korijen celera, gljive, špinat, brokula, prokulica, rajčica, šaljica).

Povrće kopar malo masla da se ispele se staviti uljevit (patk, mrkva, celer, korijen celera), a malo kumpira ostalo povrće kumpi se bolje ispele. Prigotiti se pregrušati povrću u kumpi se peći, kako bi se sadržalo što više vode i povrće ostalo mekano.

Peći oko sat vremena na 180°, odmoriti dok se povrće ne bude dobro pečeno.

## 32. KREM JUNA DO CVETAČE I POMOLINA



Sastojci:  
Slava cvetače (jela, odmrznut  
kao topla slava)  
2 srednje peršika  
Pomol pomoljan 4 kocke sa juhu  
Dva ške krem sir  
Dva medernog sir

Začin: sol, papar, maslac, peršin, šargparšil i grašak i šargparšil

### Prigotavljanje:

U loncu sa juhu zagrijati medernog sir i na njemu lagano papriti peršik, oko 2 min. Dodati cvetače i prethi povrća nakon 45 minuta temeljano. Okušati namerno gorko temeljano, dodati kocke sa juhu, pola male šlice soli i kuhati oko 30 – 40 min, ostaviti u tona kuhinje da debelo narazul povrće. Pred kraj kuhanja, dodati ške krem sir i ostale začine.

Nakon što se juha ohladi na sobnu temperaturu, odmrznuti je šlagom mikserom.

## 33. PILETINA U PEČNICI S POMOLJEM

U vatrootpornoj posudi 4 srednje staviti cijelo pile (20 kilograma) u raznim povrćem. Prilog povrća: mrkva, celer, luk, korjen celera, gljive, špinat, brokula, prokulica, cvjetača, šargparšil.

Povrće kopati duže treba da se ispele sa staviti odmrznuti (mrkva, celer, korjen celera), a nešto kasnije ostalo povrće koje se brže ispele.

Prigotavljanje se potkrajiti posudu u kojoj se peče, kako bi se odmrzelo ške vodu i povrće i meso ostalo mekano.

Peći oko sat vremena na 180°, odmrznuti dok meso povrća i meso ne budu dobro pečeno.

## 34. PILETINA U PEČNICI

Sastojci:  
400 g prinos brašna (preporučeno integralno prinos brašna)  
1 šlice soli  
1 šlice vode blagotvorne  
2 šlice medernog sir  
300 g paprika  
150 ml gustava mineralna voda

### Sastojci:

30 g koncentratni sjemenki  
20 g čine sjemenki

### Prigotavljanje:

Pečnica zagrijati na 200 stupnjeva.

Ške staviti staviti u posudu i dobro umiješati kuhinjskom šlugom (šluk se ne peče u kompjuternoj rerni). Možete dodati sjemenke po volji šargparšil, a možete raditi kruh i bez sjemenki, jednako je ukusan.

Šlugom se ške malo šargparšil, tako treba biti.

Prigotavljanje ške sa pečanje šargparšil paprom sa pečanje.

Šlugom se kruh staviti na papir sa pečanje, odmrziti je po volji šargparšil.

Kruh možete peći i u kuhinjskoj rerni.

Kruh pečiti 30 minuta na 200 stupnjeva sa umiješati pečnicu na 180 stupnjeva i pečiti još 30 minuta. Znači, ukupno se treba peći 60 minuta.

Pečeni kruh zamotajte u kuhinjsku šlugom dok se ne ohladi.

Ohlađeni kruh držite u najtoplijem mjestu, a šlugom u hladnjaku.



## DA POTREBUJEMO PROMENITI (kako je preporučeno)

- 1) Često konzumirati površnice i voće sa visokim sadržajem vlakana (jagurt, salate... naprave u vodi)
- 2) Povećati udio u biljnoj ishrani
- 3) Oznaci Mg bogatije namirnice, poput oraha i grožđa salate
- 4) Manje konzumirati životinjske proizvode (meso, mlije)
- 5) Mlijeke konzumirati na toplu
- 6) Mlijeke napravljeni funkcije kaze na toplu
- 7) Probaviti jogurt (bez šećera)



# ZDRAVE SLASTICE

## SKRIVALI



- Sestreci
- 2 unci karamela
- 2 jaj
- 2 žlice kafe
- 1 žlica kokosovog mleka (10 žlica)
- škrilj
- 1 žlica vanilin
- 2 žlice meda
- 1 žlica praška za pecivo
- 1 žlica kokosovog ulja (10 žlica)

Prigotite: Sve sestavke ubacite u blendera dok se dobro ne upadne.  
Imajte ulje u manji kuhinjski pribor papirnat za pečenje i posud za smesu.  
Kockicama tamne čokolade.  
Peći na 180° oko 10min.

## CHOCOLATE JAM

- Sestreci
- 100g kokosovog mleka (10 žlica)
- 10g čia sjemenke
- 1 žlica meda

Prigotite: Mleko ublažite i zagrejte ulicom. Dodajte čia i med.  
Stavite na parni sa pečenjem i zagrejte 4-5 minuta lagano.  
Stavite u zamrzivač na 24h.  
Izvadite čokoladu i posud

## CHOCOLATE PUDDING

- Sestreci
- 100ml kokosovog mleka
- 100ml vode
- 10g whey protein (10 žlica ulja)
- 10g pudling prah u vanilin, ulje za želje
- per kockice čokolade

### Prigotite:

- Stavite kuhati 100ml vode i oko 100ml kokosovog mleka.
- Dok se kuva u šerpu ulite 100ml kokosovog mleka, dodajte whey, pudling i kockice čokolade dok se ne uklone sve grudice. Dodajte ostalo na kraju i promiješajte.
- Kad promiješate da se voda i mleko uključe dodajte ovaj ostatak mleka i pudlingom, wheyom i smanjite temperaturu plaha i na 50.
- Konstantno miješajte par minuta dok pudling ne poprime gustu teksturu.
- Prebacite u posudicu i posudite da se ohladi.

## MOJ PLAN PREHRANE

	<i>PON</i>	<i>UTO</i>	<i>SRI</i>	<i>ČET</i>	<i>PET</i>	<i>SUB</i>	<i>NED</i>
<i>DORUČAK</i>							
<i>MEĐUOBROK</i>							
<i>RUČAK</i>							
<i>MEĐUOBROK</i>							
<i>VEČERA</i>							

---

***Svaki dan si za jedan dan bliže svom cilju!***

---

