



SMJERNICE ZA PREHRANU / CILJ: ODRŽAVANJE

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, tofu, sjemenke: lan, sezam
- 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! Za sva pitanja sam uvijek na raspolaganju. Na kraju je tablica za vlastiti plan ako si želite prilagoditi više stvari– možete ju popuniti i poslati mi ako trebate pomoć i savjete!
- 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! Količina ograničenih namirnica (u planu prehrane su podcrtane) se mijenja ako primijetite neželjeni gubitak kilograma (tada ih povećavam) ili ako primijetite neželjeno povećanje mase (tada ih smanjujemo).
- Namirnice se mogu mijenjati po skupinama: ugljikohidrati za druge ugljikohidrate i masti za druge masti, npr riža za kus kus ili bademi za kikiriki 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 natren). Nikako više od 3 šalice kave u danu, a po mogućnosti samo 1

- 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 I WEB:



[ivan.i.marija.kovac](https://www.instagram.com/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>	2-3 jaja (pečeno/kuhano) <u>Integralni kruh</u> , 1 šnita Rajčica/krastavac	Salata s tunom	<u>Zobene pahuljice</u> 50g s vodom <u>Bobičasto voće</u> 50g cimet	2 jaja (pečeno/kuhano) <u>Integralni dvopek</u> , 3kom Zrnati sir, 100g	<u>Integralni sendvič</u> (recept)	<u>Smoothie: Pola banane,</u> <u>1 jabuka, 1-2 šake</u> <u>bobičastog voća</u>	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (pogledati u napomene!)
<i>MEĐUOBROK</i>	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom (ako je voće koje se važe, onda 150- 200gr)	<u>Proteinski puding</u> (npr <u>Zbregov, Zott,</u> <u>Milbona, Ehrmann..</u>)	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u ljusci</u> , 15 kom	<u>Proteinski puding</u>	
<i>RUČAK</i>	Pileća/pureća prsa <u>Palenta ili riža</u> , 50g Kuhana mrkva Zelena salata	Riba po izboru <u>Krumpir</u> , 100g Zapečene mahune (recept) Zelena salata	Crveno meso (npr svinjetina – komad po želji) Pečene tikvice i paprika <u>Riža</u> , 50g	Pureće šnicle u saftu s graškom i mrkvom (recept) <u>Integralna riža</u> , 50g Zelena salata	Riba po izboru <u>Krumpir</u> , 200g Salata: Mladi luk nasjeckati i pomiješati sa svježim sirom	Piletina pečena na tavi <u>Integralna riža</u> , 50g Salata: Zelena salata, krastavci, rajčica Umak: grčki jogurt, malo soli, malo soka limuna, malo senfa i malo češnjaka u prahu (količine prema vlastitom ukusu)	
<i>MEĐUOBROK</i>	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeve), 30g	Posni sir, 200g	Banana	
<i>VEČERA</i>	Pileća/pureća prsa <u>Palenta ili riža</u> , 50g Kuhana mrkva Zelena salata	Muffini od jaja i povrća	Crveno meso Pečene tikvice i paprika <u>Riža</u> , 50g	Pureće šnicle u saftu s graškom i mrkvom (recept) Zelena salata	Pomiješati: 2-3 kuhana jaja na kockice + svježi ili posni sir 200g + svj krastavac na kockice	Piletina pečena na tavi Salata i umak kao za ručak	

TJEDAN 2	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	3 jaja (pečeno/kuhano) <u>Integralni kruh</u> , 2 šnite Rajčica/krastavac	Salata s tunom	<u>Zobena kaša</u> , 60g s ribanom <u>jabukom</u> , i cimetom	<u>Integralni sendvič</u> x2	Ribana banana i <u>jabuka</u> (naribati na ribež) Cimet Po želji: Whey protein, 30g	<u>Zobene pahuljice</u> 50g Prijedlog dodatka: <u>ribana jabuka</u> , cimet, Whey protein ili <u>žlica meda</u>	PO IZBORU! Po uzoru na druge dane. + Cheat meal (pogledati u napomene!)
MEĐUOBROK	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko), 1kom	<u>Proteinski puding</u>	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki</u> u ljusci, 15 kom	Jogurt, šalica	
RUČAK	Grašak na varivo s mrkvom i <u>rižom</u> 50g	Brancin iz pećnice (ili druga riba po izboru), 150g Blitva/špinat/kelj <u>Krumpir</u> , 100g	Pileća prsa na tavi Salata: <u>Integralna tjestenina</u> , 50 g <u>Slanutak</u> iz konzerve- <u>žlica</u> , tuna iz konzerve, malo vrhnja- pomiješati	Pileća prsa na tavi, Salata: 50g <u>slanutka</u> iz konzerve, sjeckani krastavac, rajčica, i paprika i žlica svj sira	Povrtno varivo <u>Riža</u> 100g (skuhati u varivu)	Piletina i paprika iz pećnice <u>Tjestenina</u> 100g	
MEĐUOBROK	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, <u>bundeva</u>), 30g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko), 1kom	Posni sir, 100-200g	<u>Sjemenke</u> (suncokret, <u>bundeva</u>), 30g	Svježi/posni/zrnati sir, 200g	
VEČERA	Grašak na varivo s mrkvom i <u>rižom</u> 50g + Posni sir, 100g	Riba po izboru, 150g Blitva/špinat/kelj <u>Krumpir</u> , 100g	Pileća prsa na tavi Kuhano povrće (brokula, cvjetača, mrkva, celer)	Pileća prsa na tavi, Salata: 50g <u>slanutka</u> iz konzerve, sjeckani krastavac, rajčica, i paprika i žlica svj sira	Fitness salata: 2-3 kuhana jaja sjeckana, zelena salata, krastavac i rajčica sjeckani, limunov sok, sol, po želji i pečena piletina na kockice	<u>Tortilla-pizza</u>	

TJEDAN 3	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	<u>Rižin griz s čokoladom</u>	2-4 jaja, svježi ili posni sir, rajčice, <u>1-2 šnite kruha</u>	<u>Zobene pahuljice</u> 50g s jogurtom i žlicom <u>međa</u> <u>Bobičasto voće</u> 50g (po želji i cimet)	2-4 jaja (pečeno/kuhano) <u>Integralni dvopek</u> , 3kom Zrnati sir, 100g	<u>Integralni sendvič</u> x2	<u>Puding od chia sjemenki</u>	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>Proteinski puding</u>	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15kom	<u>Voće</u> , 1 kom	
RUČAK	Pileća/pureća prsa <u>Kuhani mix</u> Zelena salata	Gulaš od gljiva <u>Integralni kruh</u> , 2-3 šnite	Kuhana junetina s povrćem <u>Riža</u> , 50g	Ragu s junetinom i šampinjonima <u>+150g krumpira</u>	Riba po izboru Prijedlog: Tuna odrezak peći na tavi po 1min sa svake strane Bonduelle 4 seasons mix povrća	Zdrava "pita" <u>+2 šnite kruha</u>	
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 višanja</u>	Jogurt, šalica	
VEČERA	Pileća/pureća prsa <u>Kuhani mix</u> Zelena salata	Salata: Zelena salata, 1 konzerva tune ili druge ribe (ocijediti ulje), narezani krastavac, narezana rajčica, nasjeckani svježi peršin, sol i ocat	Kuhana junetina s povrćem <u>Riža</u> , 50g	Ragu s junetinom i šampinjonima <u>+150g krumpira</u>	Salata: Zelena salata, 1 konzerva tune ili druge ribe (ocijediti ulje), narezani krastavac, narezana rajčica, nasjeckani svježi peršin, sol i ocat	Zdrava "pita" <u>+2 šnite kruha</u>	

TJEDAN 4	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
DORUČAK	<u>Integralna tortilja</u> punjena s paštetom od tune (ili posnim sirom), jajima i zelenom salatam (recept)	2-4 jaja, posni sir, rajčice	<u>Zobene pahuljice</u> 50g s jogurtom <u>Bobičasto voće</u> 50g (po želji i cimet)	2-4 jaja (pečeno/kuhano) <u>Integralni kruh</u> , 1 šnita Zrnati sir, 100g	<u>Integralni sendvič s proteinskim kruhom</u>	<u>Voćna salata</u> , 200g (sjeckana jabuka 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	Banana	<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	Dinstani kupus + <u>50g riže</u> (skuhati zajedno)	Kuhano meso s povrćem + <u>70g tjestenine</u>	Pileća prsa na tavi Zelena salata	Bolonjez od mljevene puretine i 70g <u>integralnih špageta</u>	Orada iz pećnice (Prema receptu 9) Zapečene mahune	Pureće pljeskavice <u>Tjestenina</u> , 70g 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>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15kom	
VEČERA	Dinstani kupus + <u>50g riže</u> (skuhati zajedno)	Kuhano meso s povrćem + <u>70g tjestenine</u>	Pileća prsa na trakice + zelena salata + rajčica na kockice (ili cherry) Promiješati i dodati sok limuna i sol	Bolonjez od mljevene puretine i 70g <u>integralnih špageta</u>	Salata: Zelena salata, 1 konzerva tune ili druge ribe (ocijediti ulje), narezani krastavac, narezana rajčica, nasjeckani svježi peršin, sol i ocat	Pureće pljeskavice <u>Tjestenina</u> , 70g Zelena salata	

RECEPTI

TJEDAN 1

1. Kuhana mrkva
2. Salata s tunom
3. Muffini od jaja i povrća
4. Zapečene mahune
5. Zobene pahuljice
6. Pureće šnicle u saftu s graškom i mrkvom
7. Integralni sendvič

TJEDAN 2

8. Grašak na varivo
9. Brancin iz pećnice
10. Povrtno varivo
11. Piletina i paprika iz pećnice
12. Tortilla-pizza

TJEDAN 3

13. Rižin griz s čokoladom
14. Kuhani mix
15. Gulaš od gljiva
16. Kuhana junetina s povrćem
17. Ragu s junetinom i šampinjonima
18. Puding od chia sjemenki
19. Zdrava pita
20. Palačinke od jaja

TJEDAN 4

21. Pašteta od tune
22. Dinstani kupus
23. Kuhano meso s povrćem
24. Bolonjez
25. Proteinski kruh
26. Orada iz pećnice
27. Sladoled od šumskog voća
28. Pureće pljeskavice

Zdravi deserti

Poticanje probave

TJEDAN 1

1. KUHANA MRKVA

Mrkvu kuhati u blago slanoj vodi s komadom celera malo duže, dok ne postane skroz mekana. Za brže kuhanje, mrkvu prerezati na 2 ili više dijelova. Celer će dati bogatiji okus mrkvi.

2. SALATA S TUNOM (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, 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.

3. 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.

4. 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). Umutiti 1 bjelanjak i 2 jušne žlice svježeg sira te preliteri mahune. Zapeći mahune u zagrijanoj pećnici.

5. 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: 50g pahuljica i 30ak grama whey proteina s okusom čokolade. Dobro izmiješati i zatim staviti toplu vodu, toliko da prekrije sve i ostaviti pola sata da omekša (može se i staviti vruća voda pa će brzo omekšati).

6. 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

7. INTEGRALNI SEDVIČ ILI TORTILJA

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

TJEDAN 2

8. GRAŠAK NA VARIVO

- Nasjeckati 3 mrkve na sitno
 - Peći crveni luk 15ak sekundi pa staviti mrkvu da se zajedno dinstaju kako bi mrkva pustila svoju aromu
 - Dodati pola žličice slatke mljevene paprike
 - Poklopiti dok se dinsta i smanjiti temperaturu te dolijevati malo vode po potrebi, da ne zagori
 - Nakon 15ak min dodati 400g graška i pustiti da se i on dinsta 10ak min, a nakon tih 10min dodati vodu do željene gustoće.
- Može se napraviti i s mesom na način da se komadići mesa prvo djelomično ispeku na tavi pa se dodaju grašku isto kada i voda i nastave se t3e3rmički obrađivati kuhanjem. U tom slučaju dodati malo više vode.

9. BRANCIN IZ PEĆNICE

- Brancin staviti na tepsiju, preliti s malo maslinovog ulja, posoliti pa puniti i posuti preko sjeckanim crvenim lukom. Unutra staviti i 2 češnja češnjaka.
- Peći u pećnici na 200C dok riba ne bude mekana, oko 40min. Luk odstraniti prije jela.

10. 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).

11. PILETINA I PAPRIKA IZ PEĆNICE

Sastojci:

- Piletina (dijelovi po izboru)
- Crvena rog paprika (količina po potrebi) Češnjak

Priprema:

- Piletinu začiniti po želji.
- Papriku očistiti i uzdužno preprezati na 3 dijela.
- Sve posložiti na tepsiju. Papriku politu s malo ulja, posoliti i staviti protisnuti ili sjeckani češnjak na nju.
- Peći u pećnici na 180 dok meso ne bude u cijelosti pečeno.

12. TORTILLA – PIZZA

Video recept:

https://www.instagram.com/reel/C3nfuPltxjg/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNW FZA==

Sastojci za „tijesto“:

3 integralne tortilje

3 jaja

200g zrnatog sira

Malo soli

Priprema:

1. Tortilje staviti jednu na drugu i zarolati kao palačinku pa rezati na tanke trakice (kao da režemo kolutiće).
2. Nabaciti ih na tavu, a na njih izliti izmiješana jaja + zrnati sir + sol
3. Na to staviti dodatke. Prijedlog: niskomasna šunka ili pileća prsa u ovitku, sjeckane rajčice, sjeckani svježi peršin, ribani sir.
4. Poklopiti i peći na niskoj vatri 10min.

TJEDAN 3

13. RIŽIN GRIZ S ČOKOLADOM

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.

14. KUHANI MIX

Kuhati 2 sjeckane mrkve, sjeckani komad celera i 100g riže 30min u slanoj vodi. Zatim dodati sjeckane brokulu i cvjetaču (količina prema želji i potrebi). Kada je gotovo, dobro procijediti. Staviti na tavu na srednju vatru kako bi isparila voda, na to dodati nekoliko jaja i izmiješati. Gotovo je kada jaja više nisu sirova.

15. GULAŠ OD GLJIVA



Sastojci:

250g šampinjona
250g bukovača (ili samo šampinjone)
1 velika glavica luka sitno sjeckana
3 češnja češnjaka sitno sjeckana
2 mrkve rezane na kolute
1 veliki krumpir rezan na kockice
250ml pasirane rajčie

Začini: sol, papar, slatka i ljuta mljevena paprika, lovorov list, peršin, ružmarin

500ml goveđeg ili pilećeg temeljca (ili kocka za juhu)

Priprema:

1. Šampinjone narezati na željenu veličinu, a bukovače se mogu lomiti rukama.
2. Na maslacu u dubokoj zdjeli prepržiti luk i češnjak pa dodati mrkvu. Nakon nekoliko minuta dodati gljive i krumpir.
3. Podliti s 250ml temeljca i začiniti. Ne dodavati puno tekućine jer će gljive pustiti dosta vode.
4. Nakon 15min dodati pasiranu rajčicu i kuhati oko 30min, odnosno dok se ne dobije željena gustoća.

p.s. Po želji se može napraviti i s kockicama mesa da dobijete zasitnije jelo. U tom slučaju, meso ubaciti na koraku 2, nakon mrkve. Dinstati do 60% ispečenosti pa onda dodati gljive i krumpir.

16. KUHANA JUNETINA S POVRĆEM

Sastojci:

juneći but ili vrat (količine prema potrebama kućanstva)
3 mrkve
komad celera
5 listova kelja
brokula, cvjetača
100g graška

Priprema:

Junetinu, mrkvu i celer staviti kuhati na srednju vatru. Začiniti sa soli i lovorovim listom.

Nakon 3 sata dodati ostalo povrće i kuhati još dok svo povrće ne bude gotovo.

Može se kuhati i kraće na većoj temperaturi, ali ovako se dobije sočnije i mekše meso koje se topi u ustima.

17. 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

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.

18. PUDING OD CHIA SJEMENKI

Sastojci:

¼ šalice chia sjemenki
1 šalica bademovog mlijeka
prstohvat soli
3 žlice kakaa
1 žlica meda
40g tamne čokolade (min 75% kakaa)
šalica 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.

19. 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.

20. 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

21. 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..69i57.4472j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

22. 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 kolutove.

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.

23. KUHANO MESO S POVRĆEM

Sastojci:

100g mesa po želji

2 mrkve

2 tikvice srednje veličine rezane na veće kockice

polu glavice svježeg kupusa

polu 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.

24. 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

25. 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 posn9i) 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.

Čuvati u hladnjaku radi sira do 3 dana.

26. ORADA IZ PEĆNICE

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

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

27. SLADOLED OD ŠUMSKOG VOĆA

U blenderu izblendati posni sir (ili skyr), mjericu whey proteina, šaku šumskog voća i malo vode da ne bude pre gusto.

Količinu sira i vode prilagoditi prema željenoj gustoći.

28. 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 100gr ribane tikvice.

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

p.s. Navedena količina je otprilike za ručak i večeru, ali potrebe za količinom su jako individualne pa svatko treba sebi dozirati koliko će mu trebati u danu.

ZDRAVI DESERTI

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

RAFFAELLO KUGLICE



KLIK NA SLIKU
ZA VIDEO RECEPT

Sastojci:

300 g proteinski puding, okus vanilija ili kokos-badem,

(npr Zbregov, Zott, Milbona...)

10 g eritrita (umjesto običnog šećera jer eritrit nema šećera)

60 g kokosovih mrvica

30 g kokosovo brašno

40 g whey protein vanilija (nije obavezno)

25 badema za punjenje

25 kuglica 30 minuta

Ako se ne koristi whey protein, onda povećati kokosovo brašno za 40 g.

Postupak:

1. Badem potopiti par minuta u vrućoj vodi da se kožica lako skine (ako želite puniti kuglice s bijelim bademima).
2. Sve sastojke spojiti, dobro sjediniti i praviti kuglice.

Savjet: Ako se kuglice pune s bademima, onda napraviti malo manje kuglice da ne budu prevelike kada se u njih stavi i badem, ali ne ni premale da ne bude dovoljno smjese da prekrije cijeli badem.

Može stajati do 3 dana u hladnjaku.

ČOKO VOĆNI ORAŠASTI MIX



KLIK NA SLIKU
ZA VIDEO RECEPT

Sastojci:

125g svježih brusnica

125g svježih malina

75g oraha usitnjenih na manje komade (malo istući s čekićem za meso)

150g čokolade za kuhanje

Po želji: 1 žličica mix začina za medenjake ili pola žličice cimeta

Priprema:

1. Odabrati manju posudu obloženu papirom za pečenje (promjer cca 10x15)- može se koristiti plastična ili staklena posuda za čuvanje hrane ili bilo kakva druga manja posuda.
2. U tu posudu staviti brusnice pa orahe pa maline i preko toga preliti otopljenu čokoladu u koju je umiješan cimet.
- Gore posuti s malo kokosa za ljepši izgled.
3. Hladiti u hladnjaku oko 3 sata.

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							

Kada ti kažu „nemoguće je“, znaj da su u pravu! Nemoguće je! Ali njima, ne tebi!
