



# ŠTO JESTI

Branislava Belović

Rok Poličnik

## KOD ŠEĆERNE BOLESTI TIPA 2



Čakovec

2020

## **ŠTO JESTI KOD ŠEĆERNE BOLESTI TIPO 2**

Autori: prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.

Recenzentica: dr. Jelka Zaletel

Kulinarski savjeti: Janez Vinšek

Autori fotografija: Branislava Belović

Aleš Cipot

Lektor: Maja Markač

Prijevod sa slovenskog jezika: ORIS obrt za intelektualne usluge i Preteks, d.o.o.

Grafički prijelom: Modriš

Nakladnik: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Tisak: Printera Grupa d.o.o.

Naklada: 2000

Čakovec, 2020.

ISBN:

CIP

Naslov originala: BELOVIĆ, Branislava

Lahko jem pri slatkorni bolezni tipa 2 [Elektronski izvor] : nasveti in kuharski recepti / Branislava Belović, Rok Poličnik ; [avtorja fotografij Branislava Belović, Aleš Cipot]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku : RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018. - (Lahko jem

Način pristupa (URL): [http://rak-ms.si/media/lahko\\_jem/lahko\\_jem\\_slatkorna\\_tip2.pdf](http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_slatkorna_tip2.pdf)

Način pristupa (URL): <http://rak-ms.si>

»Projekt Što jesti kod šećerne bolesti tipa 2 sufinacira Ministarstvo zdravstva RS. Projekt/program dio je napora Dobar tek Slovenija za više kretanja i zdraviju prehranu.«





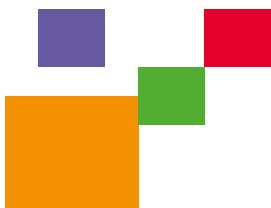
# ŠTO JESTI

Branislava Belović

Rok Poličnik

## KOD ŠEĆERNE BOLESTI TIPA 2

Čakovec  
2020



*Našim najmilijima:  
Juditit, Luciji, Ani, Evi, Vivien i Noi.*

# Sadržaj

1.2. Ritam prehrane i šećerna bolest .....	16
1.3. Koje namirnice imaju prednost kod šećerne bolesti tipa 2.....	16
1.3.1. Prva skupina: žitarice, pekarski proizvodi, riža, krumpir .....	17
1.3.2. Druga i treća skupina: voće i povrće .....	19
1.3.3. Četvrta grupa: mljekko i mlječni proizvodi.....	20
1.3.4. Peta grupa: meso, ribe i nadomjesci .....	20
1.3.5. Šesta grupa: hrana s visokim udjelom masti i šećera .....	21
1.3.6. Sedma grupa: tekućina.....	22
1.4. Više začina i aromatičnih biljaka – manje soli .....	23
1.5. Zdrav tanjur .....	27
1.6. Grickalice.....	28
<b>2. Koje vještine trebate poznavati da biste poboljšali svoje prehrambene navike .....</b>	<b>29</b>
2.1. Upoznajte se sa svojim prehrambenim navikama.....	29
2.2. Od kupovine namirnica do obroka .....	33
2.2.1. Planiranje prehrane .....	34
2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko i lokalno .....	34
2.2.3. Zdrava priprema hrane i briga o sigurnosti namirnica .....	36
2.2.4. Oblikanjanje zdrave porcije .....	38
2.2.5. Kultura prehrane .....	43
2.3. Primjer pravilnoga načina prehrane kod šećerne bolesti tipa 2 .....	43
<b>3. Svakodnevna tjelesna aktivnost i primjerena tjelesna težina važni su za uspješno lijeчењe šećerne bolesti tipa 2 .....</b>	<b>46</b>
<b>4. Izbjegavajte prekomjernu konzumaciju alkohola i pušenje.....</b>	<b>48</b>
<b>5. Recepti .....</b>	<b>49</b>
<b>6. Ovo i ono .....</b>	<b>134</b>
<b>7. Korisne internetske stranice .....</b>	<b>137</b>
<b>8. Literatura .....</b>	<b>140</b>

# Preporuka za ovaj priručnik

Šećerna bolest tipa 2 danas spada među bolesti čija je učestalost u porastu. Uzroci koji dovode do šećerne bolesti jesu raznoliki, a zasigurno značajno pridonose sljedeći čimbenici: pretilost, starija životna dob, sjedilački način života i pušenje. Stoga je kod šećerne bolesti tipa 2 ključno da se osoba pobrine za samokontrolu i upravljanje bolešću, za lijeчењe lijekovima, povećani stupanj tjelesne aktivnosti, umjereni gubitak tjelesne težine te pravilnu prehranu koja uključuje konzumaciju manje slane i masne hrane, više povrća i voća, obrano mlijeko i mliječne proizvode i umjerenost u konzumaciji alkohola. Prije mnogo godina prevladavalo je mišljenje da se kod šećerne bolesti tipa 1 i 2 mora uvesti posebna dijeta. Danas to više nije slučaj, već se osobi sa šećernom bolešću samo savjetuje obavezno pridržavanje principa pravilne prehrane. Smjernice o zdravoj prehrani jasne su na prvi pogled, ali su veliki izazov za mnoge.

Kod svojega liječnika/liječnice i medicinske sestre u ordinacijama obiteljske medicine, u specijalističkim dijabetološkim ordinacijama ili u svjetovalištima za prehranu pri zavodima za javno zdravstvo prikupite sve važne informacije o bolesti, pravilnom liječeњu te zdravim životnim navikama. Pitajte ih o preporučenom obliku prehrane za šećernu bolest tipa 2 te o svim značajkama na koje morate обратити pozornost.

Priručnikom koji je pred vama želimo vam pomoći da poboljšate svoje prehrambene navike koje će vam pomoći u dobroj regulaciji šećerne bolesti. Priručnik uključuje jednostavne strategije i vještine koje trebate poznavati da biste mogli poboljšati svoje prehrambene navike što lakše i uz što manje stresa. Da biste uspješno promijenili prehrambene navike, morate dobro poznavati načela pravilne prehrane, vrste namirnica, poželjan raspored obroka te naučiti vještine odabira hrane, a sve to u cilju konzumacije zdravoga obroka. U drugom dijelu priručnika dostupni su jednostavni recepti koji vam mogu znatno olakšati odabir preporučenih namirnica. Recepti su jednostavni, sadržavaju zdrave odabire u prehrani, a prije svega sastoje se od preporučenih vrsta namirnica, pri čemu su stručni i praktični kuharski savjeti Janeza Vinšeka lijepo zaokružili taj dio knjižnice o zdravoj prehrani.

Pozivamo vas da priručnik pročitate, pripremate zdrava jela te stavite pod kontrolu svoju šećernu bolest. Recepti nisu namijenjeni samo osobama sa šećernom bolešću tipa 2 već mogu i obogatiti jelovnik onima koji su odlučili jesti zdravo te žele uživati u zdravoj prehrani.

*Započnite danas, ali korak po korak!*

### Autori



Šećerna bolest predstavlja vrlo značajan zdravstveni, socijalni i ekonomski problem s kojim se suočava suvremeno društvo, odnosno sve brojni pojedinci. Bolest poprima epidemiske razmjere, a učestalost je i dalje u porastu, najvećim dijelom zbog pandemije debljine koja je posljedica nezdravoga načina života, prvenstveno nepridržavanja principa pravilne prehrane te nedovoljne tjelesne aktivnosti, odnosno sedentarnoga načina života. Učestalost šećerne bolesti povećava se i zbog starenja stanovništva, snižavanja dijagnostičkih kriterija, smanjenja udjela nedijagnosticiranih bolesnika te sve ranije dobi dijagnoze bolesti.

Osnovni principi liječenja šećerne bolesti tipa 2 uključuju pravilnu prehranu, redovitu tjelovježbu i edukaciju o bolesti, a farmakološko liječenje uključuje se kada osnovni principi nisu polučili očekivane rezultate. Potrebno je, stoga, uložiti maksimalne napore da bi se oboljele osobe motiviralo i educiralo o osnovnim principima pravilne prehrane kojih se dijabetičari obvezno moraju pridržavati.

Priručnik Što jesti kod šećerne bolesti tipa 2 uvelike može pomoći u tome jer sadrži važne informacije o broju i rasporedu obroka, sastavu nutritijenata, pravilnome izboru namirnica, kombinaciji namirnica te njihovoj količini u pojedinome obroku; dani su i primjeri zdravih jelovnika uz različite dnevne kalorijske unose, a navedeno je i kojim sve vještinama treba ovladati osoba koja želi pridonijeti dobroj regulaciji šećerne bolesti, a tako i sprečavanju ili odgodi pojave kroničnih komplikacija.

Posebna vrijednost ove publikacije leži u činjenici da je u njoj predstavljeno stotinjak recepata uz kalorijsku i nutritivnu vrijednost svakoga obroka, a obroci su pripremljeni od namirnica koje su uglavnom svima dostupne i prihvatljive. Odabir recepata vrlo je raznolik – od juha, variva, glavnih jela, priloga, salata, umaka za ribe i salate, namaza, pa sve do deserata i voćnih salata, što ukazuje na činjenicu da osobe oboljele od šećerne bolesti ne trebaju biti na posebnim „dijabetičkim dijetama“ i da njihova prehrana ne treba biti obilježena različitim zabranama, već i one mogu uživati u hrani ako se pridržavaju principa pravilne prehrane. Recepti su posebno primamljivi, ne samo zbog svojega sadržaja već i zbog prekrasnih „šarenih“ fotografija koje su nastale zahvaljujući umještosti kuhanja glavne autorice, ali i stoga što se u jelima upotrebljava mnoštvo raznolikoga povrća, voća, orašastih plodova, integralnih žitarica i začina, što se preferira u pravilnoj prehrani općenito, odnosno u prehrani osoba oboljelih od šećerne bolesti tipa 2.

Priručnik *Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2* izdali smo na hrvatsko-m jeziku zahvaljujući dugogodišnjoj uspješnoj suradnji s uvaženom kologicom prim. mr. sc. Branislavom Belović, dr. med. spec., autoricom niza publikacija iz područja promicanja pravilne prehrane, na čemu joj i ovom prilikom od srca najlepše zahvaljujemo. Ovaj će nam priručnik biti od velike koristi u radu Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine te ćemo ga rado preporučiti svim našim korisnicima, ali i svim drugim zainteresiranim osobama jer on nije namijenjen samo oboljelima od šećerne bolesti tipa 2 već i svima koji žele uživati u hrani, a svjesni su važnosti pravilne prehrane za unapređenje cjelokupnoga zdravlja. Priručnik je rezultat bogatoga i plodonosnoga dugogodišnjeg iskustva autorice na području promicanja zdravlja te se temelji na stručnim spoznajama, a dodatnu vrijednost dao je i drugi autor, Rok Poličnik, mag. diet. spec. klin. diet., kojem također lijepo zahvaljujemo.

Zahvalu upućujemo i Ministarstvu za zdravje Republike Slovenije, Pomurskom društvu za borbu protiv raka i Rdečem križu Slovenije (Območno združenje Murska Sobota) na suglasnosti da se priručnik izda na hrvatskome jeziku.

Financijsku podršku za tisak priručnika *Što jesti kod šećerne bolesti tipa 2* osigurale su tvrtke **Bernarda d. o. o.**, **Čakovečki mlinovi**, **Međimurske vode d. o. o.**, zatim Ljekarna Čakovec, Gradovi Čakovec, Mursko Središće i Prelog, Općine Belica i Domašinec te Međimurska županija kojima na tome izuzetno zahvaljujemo, u svoje ime, kao i u ime svih onih koji će ovu publikaciju zasigurno s velikim zadovoljstvom rabiti! Vjerujemo da su pri pružanju ove podrške imali na umu činjenicu da je ulaganje u zdravlje najbolji ulog u bolju budućnost svih nas!

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije  
Marina Payerl-Pal, dr. med., spec.  
medicinske mikrobiologije i parazitologije, ravnateljica

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec. epidemiologije,  
voditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo i promicanje zdravlja



# Poštovana čitateljice i cijenjeni čitatelju,

šećerna bolest postaje sve veći javnozdravstveni problem u svijetu, ali i u Sloveniji. Unatoč naporima države i brojnih stručnjaka koji su aktivni na tom području, pacijent ima važnu ulogu u upravljanju svojom bolešću. Priručnik *Prehrana kod šećerne bolesti tipa 2* izvrsna je pomoć za svakoga pacijenta koji se svakodnevno suočava s brojnim odlukama povezanimi s prehranom. Uvjerenja sam da će i oni koji se već suočavaju s bolešću, kao i oni koji žele jesti zdravo i uravnoteženo, u ovoj publikaciji uspjeti pronaći nove ideje za ukusan i zdrav obrok. Dobar tek vam želim.

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.  
državna tajnica Ministarstva zdravstva Republike Slovenije

# Što jesti kod šećerne bolesti tipa 2

„Što kuhati?“ – često se pitamo kada se radni dan bliži kraju ili se završavaju svakodnevne obveze umirovljenika. A ako ideje nema ni za lijek, često ni kuhani obrok neće biti tako ukusan jer se sastojci neće dobro prožeti u jelu, a izostat će maštovitost i užitak koji prati odabir i pripremu jela. Međutim, kada se među osobe koje zajedno objeduju prikrade šećerna bolest, često se čini da se na radost kuhanja i zajedničkih obroka spustila sjena i da ništa više ne može biti tako slobodno i jednostavno kao „nekada“.

Svaki se bolesnik nosi sa svojom šećernom bolešću te su različite vrste liječenja šećerne bolesti tipa 2 i prilagođavaju se svakom pojedincu. Neki oblici liječenja zahtijevaju vrlo detaljno poznavanje prehrane i stoga je obuka, odnosno edukacija o odgovarajućim prehrambenim odabirima u prehrani uključena u samo liječenje, obično u specijalističkom dijabetološkom timu. Za većinu bolesnika sa šećernom bolešću tipa 2 vrijedi pravilo da je već osnovno poznavanje namirnica, pripreme hrane i sastavljanja obroka dovoljno da uspješno ovladaju razinom krvnoga šećera koji će pomoći tijelu da ostane zdravo.

Često istodobno s pacijentom „obole“ i njihovi bližnji – zabrinuti su, ne znaju što bi drugo mogli učiniti da s njihovim najbližima bude sve u redu pa svoju brigu obično usmjere na hranu. Prema nekim općim uvjerenjima, zabrane i ograničenja, koje se prikradu u uobičajene obroke, često su neistinite. Čini se da odjednom svatko može biti savjetnik bolesniku u svezi s prehranom, izmjenjuje se obilje informacija, istina, poluistina, laži, zabluda...

Ovaj priručnik je lijek za takve situacije. Osoba može u njemu dobiti vjerodstojne informacije o prehrani kod šećerne bolesti tipa 2, pogodna je i za bolesnikove bližnje i zato ima moć prekinuti krug neistinitih ili čak štetnih informacija koje su na ovom području vrlo česte.

Kako se, dakle, koristiti ovim priručnikom? Nakon pitanja „Što danas kuhati?“ u drugome dijelu priručnika slijedi pregled recepata koji sadržavaju domaće sastojke, testirani su, a također uključuju analizu unosa kalorija i drugih hranjivih sastojaka. Informacije važne za konkretnog

bolesnika opisane su u prvoj dijelu knjige koji također sadržava korisne i jednostavne osnovne upute o pripremi obroka, njihovom raspoređivanju tijekom dana te o tome kako sebi pomoći u procjeni količina. Pri odabiru jela mogu sudjelovati svi koji obično objedu zajedno, jer su jela pogodna za sve, bez obzira na to imaju li šećernu bolest ili ne. Dakle, šećerna bolest zaista može donijeti velike promjene za sve koji zajedno objedu. Prije svega, svi će zajedno uživati u ukusnom hranjivom obroku, pripremljenom od domaćih namirnica, koji će svima pomoći pri očuvanju zdravlja. Ako se bolesnik ponovno nađe u situaciji da bude preplavljen brojnim mišljenjima drugih o tome što je u prehrani dobro za njegovu šećernu bolest, slobodno im se onda može reći da se na pitanje „Što jesti?“ mogu pronaći svi odgovori upravo u ovom priručniku.

dr. sci. Jelka Zaletel, dr. med., recenzentica

# Iz kuhinje Janeza Vinšeka

Recepti u kuharicama, publikacijama, časopisima, i još ponegdje, po mom mišljenju trebali bi imati praktičnu vrijednost. Sjećam se svojih prvih srednjoškolskih dana kada je netko došao na ideju da je učenicima nužno potrebna knjiga Veliki Pellaprat. Debela knjiga s lijepim fotografijama i jednim velikim nedostatkom. Primjer: umak s maslinama pripremamo tako i tako, također trebamo (pogledaj na stranici ...) i tako dalje. Naravno, izgubili ste volju već u prvom koraku jer recept nije opisan na jednome mjestu. Publikacija pred vama na siguran je način to izbjegla. Moj je zadatak da vam olakšam određene korake u kuhinji. Olakšajte rad, uštedite nešto vremena i uživajte u kuhanju – neka to bude naš moto. Još nešto mi se čini vrlo, vrlo važnim. Svi kuhajmo i pomažimo u kućanstvu. Tako će kuhanje proteći glatko, a djeca ili partner naučit će nešto novo. Kada sam prisiljen na „posebnu“ prehranu i želim kuhati nešto samo za sebe, obično je to osuđeno na neuspjeh. Uspjet ćemo uz podršku ostalih koji će s nama jesti isti ručak – i bit će zadovoljni. Dakle, veselo na posao.

Janez Vinšek



## 1.2. Ritam prehrane i šećerna bolest

Kod šećerne bolesti tipa 2 važno je regulirati ritam prehrane. Konzumirajte više dnevnih obroka koji su ravnomjerno raspoređeni tijekom dana. Vrlo je važno da jedete redovito i da ne propuštate obroke. Preporučujemo jesti tri dnevna obroka. Ako trebate međuobrok između glavnih obroka, on bi se trebao sastojati od zdravih namirnica (voća, šake orašastih plodova, obranoga jogurta...). Konzumacija više manjih dnevnih obroka utječe na smanjenje fluktuacije šećera u krvi, što dugoročno utječe na vaše zdravlje. Pravilno raspoređeni obroci pomoći će vam da prevladate glad. Istodobno ćete izbjegći konzumaciju prekomjernih porcija tijekom obroka, što može dovesti do prekomjerne uhranjenosti ili čak pretilosti.

## 1.3. Koje namirnice imaju prednost kod šećerne bolesti tipa 2

Prehrana kod šećerne bolesti tipa 2 ne temelji se na eliminaciji pojedinih namirnica ili čak skupina namirnica iz prehrane. Važni su pravilan odbir, kombinacije namirnica i njihova količina na tanjuru. Osobe sa šećernom bolešću tipa 2 koje imaju pridružene druge poremećaje (visoki krvni tlak, povišene vrijednosti masnoća i kolesterola u krvi i pretlost) trebaju, osim općih prehrambenih uputa, obratiti pozornost i na neke smjernice koje će biti spomenute u opisu pojedinih skupina namirnica u nastavku.

### 1.3.1. Prva skupina: žitarice, pekarski proizvodi, riža, krumpir

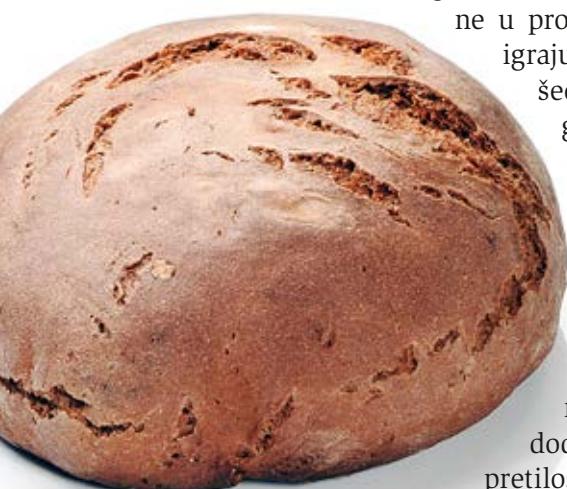
Kod šećerne bolesti tipa 2 treba više pozornosti posvetiti toj skupini namirnica. Naime, pogrešan odabir namirnica i prekomjerno uključivanje namirnica iz te skupine mogu imati utjecaj na pogoršanje bolesti. Žitarice su izvor energije, minerala i, prije svega, što je važno za dijabetičare, prehrambenih vlakana. Suvremena prehrana često je osiromašena vlaknima zbog neadekvatnih namirnica jer su one odstrane-

ne u procesu prerade. Prehrambena vlakna igraju važnu ulogu u prehrani osobe sa šećernom bolešću jer usporavaju nagle dizanje i spuštanje šećera u krvi.

Prehrana koja sadržava vlakna također nas više zasiti i sprječava posezanje za nezdravim grickalicama. Navedena skupina namirnica uključuje i šećere, koje je potrebno ograničiti. Šećeri uzrokuju velike fluktuacije u koncentraciji šećera u krvi. Osim toga, utječu na unos dodatnih kalorija, što može dovesti do pretilosti i još većih komplikacija. Šećer sadržava mnogo energije i gotovo nimalo hranjivih sastojaka.

Budite svjesni da je u današnje vrijeme šećer u skrivnome obliku prisutan u raznoj hrani (slatkiši, čokolade, biskviti, savijače, kroasani, keksi, žitarice za doručak, voćni jogurti, voćna skuta, kečap, konzervirano voće, ukiseljeno povrće itd.). Iznimno mnogo šećera sadržavaju i gazirana i negazirana bezalkoholna pića, voćni sokovi, ledeni čaj... Stoga izbjegavajte te namirnice, odnosno konzumirajte ih u manjim količinama. Toplo se preporučuje da pratite sadržaj šećera na deklaracijama na prehrambenim proizvodima. Međutim, ako vas je tako uputilo zdravstveno osoblje, pratite i količinu konzumiranih ugljikohidrata, koji od prosinca 2016., moraju biti odgovarajuće označeni na svakoj hrani.

Kako, dakle, odabrati namirnice iz navedene skupine? U svoje obroke, prije svega, uključite integralne namirnice (integralne pahuljice, kruh i pekarske proizvode, integralne tjestenine, neoljuštene vrste riže, kus-kus, bulgur, integralnu palentu itd.). Kruh od cjelovitih žitarica pripremljen



je od brašna koje je pripremljeno od cijelovitih zrna, odnosno u procesu mljevenja nije odstranjena vanjska opna. Slično se odnosi i na tjesteninu i rižu. Na policama trgovina već je dostupna dosta raznolika ponuda različitih tjestenina od integralnoga brašna. Izbjegavajte polirane vrste riže – radije birajte neku od integralnih vrsta (riža s ljuskom). Ne zaboravite na kaše: heljdina, prosena, pšenična, kukuruzna (integralna palenta), pirova kaša i integralni gris, integralni kus-kus, bulgur, oljušteni ječam, kvinoja, amarant – svi su oni važni u očuvanju zdravlja.

Pri odabiru žitarica za doručak izbjegavajte industrijske proizvode koji su vrlo primamljivi na prvi pogled zbog svoje šarene ambalaže koja sadrži pregršt podataka o tome kako baš te žitarice pozitivno utječu na zdravlje. Naime, spomenuti proizvodi sadržavaju mnogo dodanoga šećera, soli i drugih aditiva. Savjetujemo prvenstveno uživanje u tzv. osnovnim vrstama pahuljica, kao što su pirove, zobene itd.

**Savjet:** Ako je ikako moguće, odaberite cijelovite žitarice iz organske proizvodnje.

Manje preporučeni odabiri	Zdrava zamjena
- bijeli kruh	- integralni raženi, zobeni i druge vrste kruha
- bijela (polirana) riža	- smeđa riža (riža s ljuskom)
- kroasan s marmeladom	- integralno pecivo
- napitak s okusom jabuke (sirup)	- jabuka ili razrijeđeni sok od jabuke (100 %)
- tjestenina od bijelog brašna	- tjestenina od brašna cijelovitoga zrna
- bijelo brašno	- brašno cijelovitoga zrna
- pahuljice s dodanim šećerom, voćem, čokoladom...	- pahuljice od cijelovitoga zrna bez aditiva
- kukuruzna palenta (obična)	- integralna kukuruzna palenta



Što je s umjetnim zaslađivačima, odnosno dijabetičkim proizvodima? Često se dobiva osjećaj da možemo jesti veću količinu namirnica s umjetnim zaslađivačem. Zapravo i te namirnice mogu sadržavati tvari koje mogu uzrokovati podizanje razine šećera u krvi. Uz to, u sebi mogu sadržavati mnogo masti i kalorija, djelovati kao laksativ, a i skupe su.

### 1.3.2. Druga i treća skupina: voće i povrće

Voće i povrće spada u važne namirnice u našoj prehrani jer su izvor vitamina, minerala i drugih zaštitnih tvari. Ovisno o vrsti, povrće i voće sadržava više ili manje ugljikohidrata koji su dobar izvor energije. Konzumacijom voća i povrća u organizam unosimo malo energije, mnogo prehrambenih vlakana i vode te zanemarive količine masti.

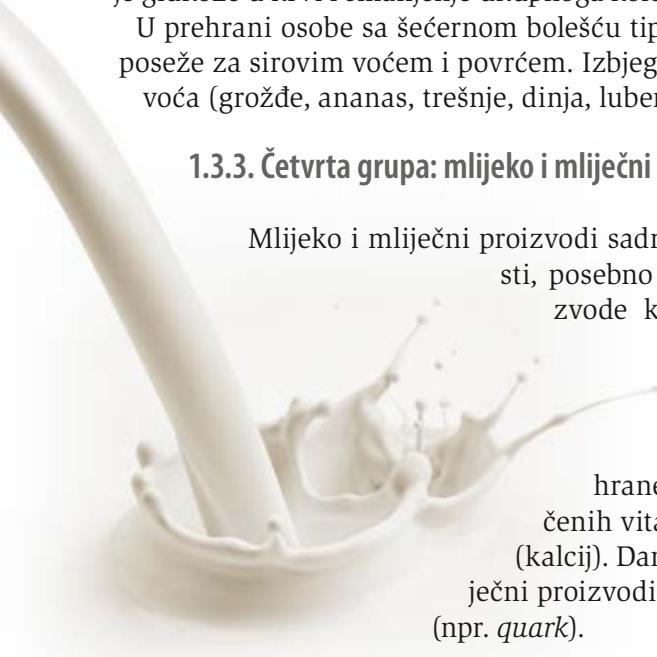


Prehrana s preporučenim udjelom prehrambenih vlakana zaštitna je prehrana protiv nastanka povišenih triglicerida, kolesterola i s njima povezanih bolesti (moždani udar, šećerna bolest tipa 2, pretilost itd.). Premda voće može sadržavati visoki udio šećera, znanost je otkrila da konzumacija voća nije krivac za višak kilograma. Nasuprot – voće igra važnu zaštitnu ulogu u dobivanju dodatnih kilograma jer je zasitno (po-većava volumen sadržaja u crijevima), utječe na sporije pražnjenje želuca i izlučivanje tvari slične gelu u tankom crijevu, što smanjuje aktivnost enzima odgovornih za metabolizam ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Uz to, sadržava mnoge minerale, vitamine i sekundarne zaštitne tvari koje utječu na skladištenje masti u tijelu, smanjuju oksidativni stres te

smanjuju mogućnost nastanka zaliha masti iz unesenih ugljikohidrata. Visok unos prehrambenih vlakana također utječe na smanjenje fluktuacije glukoze u krvi i smanjenje ukupnoga kolesterola u krvi.

U prehrani osobe sa šećernom bolešću tipa 2 posebno je važno da ona poseže za sirovim voćem i povrćem. Izbjegavajte vrlo zrele i slatke vrste voća (grožđe, ananas, trešnje, dinja, lubenica, suho voće itd.).

### **1.3.3. Četvrta grupa: mlijeko i mlječni proizvodi**



Mlijeko i mlječni proizvodi sadržavaju mnogo zasićenih masti, posebno ako mlijeko i mlječne proizvode konzumirate u velikim količinama. Preporučujemo odabir obranoga mlijeka i mlječnih proizvoda koji su važan dio pravilne prehrane. Osiguravaju unos preporučenih vitamina (vitamin D) i minerala (kalcij). Danas na tržištu već postoje mlječni proizvodi bez masti i dodanoga šećera (npr. quark).

### **1.3.4. Peta grupa: meso, ribe i nadomjesci**

Meso je važan dio naše prehrane jer sadržava bjelančevine, važne vitamine (vitamin B12) i minerale (željezo, cink). Manje dobra strana mesa i mesnih proizvoda u našoj prehrani je ta što ga konzumiramo previše (posebno crveno meso) te što sadržava zasićene masti koje značajno utječu na povećanje masnoće i kolesterola u krvi i prekomjernu tjelesnu težinu. Ključno je izbjegavati jesti previše masne hrane. Zato birajte između krtih vrsta mesa (perad, krta svinjetina, krto goveđe meso...) i dijelova mesa (mišići bez masnoga tkiva). Kada kupujete, odabirite manje masne dijelove mesa, a prije pripreme mesa uklonite što više masnoga tkiva. Mesne prerađevine priuštite si rijetko, odnosno u vrlo malim količinama. Što je s ribom? Riba je važan izvor omega-3 masnih kiselina koje imaju preventivni učinak na nastanak kardiovaskularnih bolesti te nisu



kalorične. Ribu biste trebali jesti barem jedan put tjedno. Konzervirana riba, odnosno jela od nje također se uzimaju u obzir. Izbjegavajte prženu ribu jer s prženom hranom unosite nepotrebne štetne masti i energiju u organizam.

Konzumacija jaja (posebno žumanjka) kod šećerne bolesti tipa 2 nije zabranjena, a preporučuje se da unos smanjite na minimum. To posebice vrijedi ako imate i povećan kolesterol. Preporučuje se pojesti najviše jedno jaje dnevno. Izbjegavajte način pripreme hrane kojim unosite veliku količinu masnoće (npr. jaja pržena na svinjskoj masti). Spomenuta jela sadržavaju velike količine zasićenih masti, kolesterola i energije. Slično vrijedi i za jela od jaja, poput majoneze, salate s dodatkom jaja (francuska salata) itd.

U prehranu svakako uključite i mahunarku (grah, slanutak, leća, soja ...).

### 1.3.5. Šesta grupa: hrana s visokim udjelom masti i šećera

Ako se suočavate s prekomjernom tjelesnom težinom, pretilošću i šećernom bolešću, ovo je ključna skupina namirnica koje biste trebali ograničiti u svojoj prehrani. Prekomjeran unos masti i masnih namirnica te nepravilan odabir masti značajno pri-donose prekomjernom unosu energije. Jela pripre-majte na biljnoj masti (uljima), odnosno u vlasti-tom soku. Izbor masti treba biti što raznolikiji. Preporučuje se konzumacija različitih vrsta ulja (maslinovo, repičino, suncokretovo, kukuruzno, sojino, sezamovo, orahovo itd.). Ne preporu-čuje se konzumacija goveđega loja, svinjske masti, palminoga ulja, kokoso-ve masti te masnih namirnica, poput masnih sireva, vrhnja, mesnih prera-devina, čvaraka, slanine itd. jer su va-žan izvor zasićenih masnih kiselina.



Već smo spomenuli šećer u grupi namirnica bogatih ugljikohidratima te u grupi napitaka. Šećer nije namirnica od vitalne važnosti, pa ga u našoj prehrani treba ograničiti. Slastice (kolače, peciva, industrijske kekse) treba zamijeniti voćem. Za posebne prigode pripremite „zdrave“ deserte, a u klasičnim slasticama uživajte u malim količinama.

### 1.3.6. Sedma grupa: tekućina



Za nadoknadu tekućine pijte običnu vodu, nezaslađene biljne čajeve i domaće kompote bez dodanoga šećera. Svakodnevno pijte najmanje 6-8 čaša tekućine, odnosno ukupno približno 1,5 litru. Preostalu tekućinu unosite i hranom (juhe, voće, povrće...). Izbjegavajte gazirane i negazirane bezalkoholne napitke jer sadržavaju mnogo šećera i iznimno su kalorični. Konzumacija napitaka te vrste ima značajan utjecaj na povećanje tjelesne težine. Isto vrijedi i za alkoholna pića s kojima, između ostalog, unosite mnogo kalorija.

## 1.4. Više začina i aromatičnih biljaka – manje soli

Umjesto soljenja, jela radije začinite. Začini i aromatično bilje oplemenjuju jela, daju im pun okus i miris. Možete se koristiti svježim, sušenim ili zamrznutim začinima / aromatičnim biljem.

**Savjet:** Svježe aromatično bilje uvijek možete imati pri ruci – uspijeva na prozorskoj polici, balkonu ili vrtu.

U trgovinama možete naći velik izbor začina i aromatičnoga bilja. Odaberite one bez dodatne soli. Dostupni su pojedinačni začini / aromatično bilje ili u kombinaciji. Uvijek imajte zalihu različitih začina i aromatičnoga bilja.

**Začini / aromatično bilje s jakim okusom** (*rabimo ih u manjim količinama*):

lovor, kardamom, đumbir, papar, ružmarin, kadulja.

**Začini / aromatično bilje sa srednje jakim okusom** (*rabimo ih u umjerenim količinama*):

bosiljak, listovi i sjeme celera, kumin, kopar, koromač, češnjak, mažuran, metvica, origano, čubar (vrisak), kurkuma.

**Začini / aromatično bilje blagoga okusa** (*rabimo ih obilno, lijepo se kombiniraju s većinom začina i začinskoga bilja*):

krasuljica, vlasac, peršin.

**Začini / aromatično bilje slatkastoga okusa** (*rabimo ih za pripremu slatkih jela - manje šećera*):

cimet, klinčići, đumbir, kardamom, anis, koromač, metvica, feferon.

**Začini / aromatično bilje pikantnoga okusa:**

origano, tarkanj (estragon), kopar.

**Začini / aromatično bilje ljutoga okusa** (*rabimo ih pažljivo*):

ljuta paprika, papar, sjeme gorušice.



**Savjet:**

- Uvijek uzmite u obzir okus glavnoga sastojka jela. Obično vrijedi: što je blaži okus glavnoga sastojka, to je manje začina potrebno.
- Svježa aromatična bilja fino nasjeckajte jer će tako lakše pustiti okus.
- Jelima koja se dulje kuhaju dodajte cijele začine / aromatično bilje.
- Jelima koja su pripremljena brzo dodajte zdrobljene začine / aromatično bilje.
- Marinadama i preljevima dodajte začine / aromatično bilje nekoliko sati prije posluživanja.
- Kada rabite više začina / aromatičnoga bilja istovremeno, nemojte kombinirati jake okuse. Radije kombinirajte začin / aromatično bilje jakoga okusa s jednim ili više začina / aromatičnoga bilja blagoga okusa.

**Svježe, suho ili mljeveno?**

Suhi zdrobljeni začini i aromatično bilje imaju jači okus od svježih dok su mljeveni jači od suhih zdrobljenih.

Vrsta začina / aromatičnoga bilja	Za jednak okus trebate
suhi mljeveni	1/4 žličice
suhi zdrobljeni	3/4-1 žličica
svježi	2-3 žličice

Dio soli nadomjestimo paprom, kuminom, origanom, korijandarom, bosiljkom, đumbirom, češnjakom, lukom...

Ako želite smanjiti udio šećera u jelima, koristite se začinima slatka-stoga okusa: cimet, klinčići, feferoni, muškatni oraščići, kardamom, anis, đumbir.

**Savjet:** Kad kuhate tjesteninu, sol dodajte u posljednje dvije minute kuhanja jer će tako tjestenina upiti manje soli (sol će se upiti samo na površini tjestenine), a i dalje ćete imati osjećaj da je jelo dovoljno slano.

Možete pripremiti i vlastite mješavine začina. Neke možete samljeti i u mlincu za kavu.



Osnovna mješavina koja služi kao nadomjestak soli sadrži: origano, ružmarin, bosiljak i timijan.

Pripremite svoju mješavinu začina. Navedeno je nekoliko primjera.

**Govedini i junetini** odgovaraju začini poput lovora, bosiljka, mažurana, origana, timijana, feferona, muškatnoga oraščića, kadulje, česnjaka, luka.

Za odreske možete uporabiti mješavinu origana, timijana, bosiljka i grubo mljevenoga papra, kao i timjan, čubar (vrisak), ružmarin, mažuran (također za svinjetinu).

Mediteranska mješavina I

- 1/2 žličice origana
- 1/2 žličice ružmarina
- 1/2 žličice timijana
- 1/2 žličice kadulje
- 1/2 mažurana
- 1/2 žličice čubara (vriska)

Izmiješajte sve sastojke. Možete ih samljeti i u mlinčiću za kavu.

**Savjet:** Dvije žličice dodajte maslinovome ulju i u tome marinirajte meso. Mješavinom namažite meso prije pečenja.

**Svinjetini** odgovaraju kumin, korijandar, papar, origano, timijan, kopar i čubar (vrisak).

*Jelo sa svinjetinom i grahom začinite svježim ružmarinom, timijanom, bosiljkom i kaduljom te lovoroškim listom i paprom.*

■ **Mesu peradi** odgovaraju timijan, origano, lovor, bosiljak, mažuran, kadulja, metvica, ružmarin i estragon.

*Osnovna mješavina sadrži timijan, mažuran, ružmarin i kadulju.*

*Mješavina za meso peradi*

- 1 žličica ružmarina
- 1 žličica origana
- 1/2 žličice kadulje
- 1/2 žličice mažurana
- 1/2 žličice timijana
- 1 žličica mljevenoga crnog papra

Izmiješajte sve sastojke.

**Savjet:** Mješavinom namažite meso peradi prije pripreme.

■ **Ribama** odgovaraju timijan, ružmarin, origano, papar, češnjak, lovor...

*Mješavina za ribu*

- 1 žličica mljevene paprike
- 1/2 žličice origana
- 1/2 žličice timijana
- 1/2 mljevene oštре paprike (prema želji)
- 1/2 mljevenoga crnog papra
- 1/2 žličice mljevenoga bijelog papra

Izmiješajte sve sastojke.

**Savjet:** Mješavinom namažite ribu prije pečenja u pećnici. U unutrašnjost stavite nasjeckan češnjak.

■ **Mahunarkama** odgovaraju kumin, timijan, mažuran (smanjuje nadutost), lovor, ružmarin, korijandar, papar, estragon, češnjak, peršin...

■ **Povrću** odgovara mnogo začina i začinskoga bilja poput bosiljka, kopa, timijana, kumina, lovora, muškatnoga oraščića i mnogo drugih.

I još nekoliko primjera:

- peršin, lоворов лист, кадулја
- першин, метвича, власач
- першин, естрагон, ловоров лист, власач
- першин, ружмарин, кадулја
- тимијан, ружмарин, оригано, ловор

## 1.5. Zdrav tanjur

Zdrav tanjur sastoji se od pravilnoga omjera namirnica. Fotografija u nastavku ilustrira primjer pravilno sastavljenoga ručka ili večere. Osigurajte da svaki dnevni obrok bude zdrav i raznolik.



## 1.6. Grickalice



Grickalice same po sebi nisu problem u pravilnoj prehrani. Problem nastane kada se grickalice sastoje od nepreporučenih, slatkih, slanih i masnih namirnica i kada grickalice počinju zamjenjivati glavne dnevne obroke. Imajte na umu da se broji sva konzumirana hrana i da ona pridonosi vašem dnevnom unosu kalorija. Ako imate prekomjernu težinu ili ste pretigli, radije se odrecite grickalica. Time ćete smanjiti svoj dnevni unos energije. Grickalice se trebaju sastojati od povrća, voća ili orašastih plodova. Nemojte pretjerivati s orašastim plodovima jer oni pridonose ukupnom unosu masti. Umjesto vrećice lješnjaka ili badema, pojedite šaku orašastih plodova (30 grama).

## 2. Koje vještine trebate poznavati da biste poboljšali svoje prehrambene navike

### 2.1. Upoznajte se sa svojim prehrambenim navikama

Kakva je vaša prehrana, koje namirnice odabirete, kada imate određen obrok, kako se osjećate nakon svakoga unesenog obroka? Sve to možete provjeriti svojim dnevnikom prehrane, koji je, između ostalog, sjajan motivacijski alat za praćenje i promjenu prehrambenih navika. Dnevnik obično provjerava stručnjak koji također savjetuje i usmjerava osobu na poboljšanje njezinih prehrambenih navika. Tablica u nastavku sadržava personalizirani dnevnik koji će vam pomoći da procijenite jeste li na pravom putu što se tiče prehrane.

#### Kako voditi dnevnik prehrane

Bilježite svu unesenu hranu najmanje tri dana zaredom. U međuvremenu jedite kao i obično. Ne zaboravite zabilježiti sate unosa i osjećaje koji su pritom nastali (npr. loše se osjećam, previše sam se najeo/la, nakon obroka sam pospan/a i teško radim te se loše osjećam pri konzumaciji kolača). Također, ne zaboravite zabilježiti vrstu tekućine koju unosite te grickalice (čokoladice, čips, kava, sendvič na putu sa sastanka itd.). Ako pojedini obrok niste konzumirali, polje ostavite prazno.

**Dan 1.****Doručak**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

**Dan 2.**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

**Dan 3.**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Osjećaj:

Osjećaj:

Osjećaj:

**Prijepodnevna užina**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Osjećaj:

Osjećaj:

Osjećaj:

**Ručak**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Osjećaj:

Osjećaj:

Osjećaj:

---

**Dan 1.****Poslijepodnevna užina**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

**Dan 2.**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

**Dan 3.**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Osjećaj:

Osjećaj:

Osjećaj:

**Večera**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Osjećaj:

Osjećaj:

Osjećaj:

**Jelo nakon večere**Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Sat:   :  

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Osjećaj:

Osjećaj:

Osjećaj:

---



---



---

**Dan 1.****Noćni obrok**Sat:  : 

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

**Dan 2.**Sat:  : 

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

**Dan 3.**Sat:  : 

Pojeo/la sam:

---



---



---



---



---

Osjećaj:

Osjećaj:

Osjećaj:

**Nakon tri dana odgovorite na pitanja u nastavku.**

Jeste li svaki dan doručkovali?

 DA     NE

Jeste li svaki dan pojeli barem tri glavna obroka?

 DA     NEJeste li povrće/voće uključili u najmanje dva dnevna obroka?  DA     NEJeste li u obroke uključivali integralni kruh /  
integralne tjestenine, kaše...? DA     NE

Koristite li se uglavnom biljnim uljima pri pripremi hrane?

 DA     NE

Jedete li ribu barem jedanput tjedno?

 DA     NEJeste li u svoje obroke uključili manje masne, slane i  
slatke namirnice i grickalice? DA     NE

Jeste li žed̄ tažili vodom, a ne slatkim napitcima?

 DA     NE

Birate li više obrane vrste mlijeka i mliječnih proizvoda?

 DA     NE

Ako ste na većinu pitanja odgovorili s NE, trebali biste svoje prehrambene navike odmah poboljšati, stoga vam preporučujemo da se obratite liječniku i medicinskoj sestri u ordinaciji obiteljske medicine ili savjetovalištu za prehranu pri zavodu za javno zdravstvo. Oni vas mogu savjetovati o principima pravilne prehrane te vas motivirati na unapređenje prehrambenih navika. Na tome vam putu ova knjiga može uvelike pomoći s obzirom na to da ona sadržava smjernice i preporuke za odabir hrane kod šećerne bolesti tipa 2.

## 2.2. Od kupovine namirnica do obroka



## 2.2.1. Planiranje prehrane



Planiranje obroka započnite u svojoj kuhinji. Provjerite zalihe u smočnici i hladnjaku. Ovisno o godišnjem dobu i mogućnostima vlastite proizvodnje, uzmite u obzir i raspoloživu hranu iz vrta. Takav je način ekonomičan te njime možete dosta uštedjeti. Pripremite jelovnik koji vam odgovara, odnosno uključuje jela koja volite, čime ćete doći i do popisa potrebnih sastojaka koje trebate kupiti.

Ako ste zaposleni i nemate priliku za cjelovit obrok u svojoj radnoj organizaciji, donesite doručak od kuće. Ideje možete pronaći u publikaciji Prehrana na radnom mjestu (na slovenskom) koja je dostupna na sljedećoj mrežnoj poveznici: <http://www.nizj.si/sl/publikacije/prehrana-na-delovnem-mestu>.

Jela koja se nalaze u poglavlju *Recepti* mogu biti od pomoći.

## 2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko i lokalno

Ne kupujte hranu „za svaki slučaj“, nego slijedite popis koji ste pripremili kod kuće. Hranu kupujte siti, kad god je to moguće, da ne biste došli u iskušenje.

Birajte sezonsko voće i povrće. Takva vrsta kupovine jeftinija je i korisnija za zdravlje. Ne kupujte prethodno pripremljena i gotova jela. Ona su često izvor dodatne soli, masti i drugih nepotrebnih aditiva. Jeftinije je pripremiti jelo od osnovnih sastojaka. Izbjegavajte trgovачke trikove. Različite akcije („uštedite“, „veća količina za manje novca“ i slično) često



su obmanjujuće. Pročitajte deklaracije na prehrambenim proizvodima. Posebno obratite pozornost na ukupnu energetsku vrijednost namirnice, sadržaj šećera i zasićenih masti.

Sljedeća tablica može vam pomoći da brzo procijenite prikladnost namirnice s obzirom na sadržaj masti, šećera, soli i vlakana:

NA 100 g HRANE	MALO	SREDNJE	MNOGO
mast	3 g	3–20 g	20 g
zasićene masne kiseline	1 g	1–5 g	5 g
šećer	5 g	5–15 g	15 g
soli	0,3	0,3–1,5 g	1,5 g
prehrambena vlakna*	više od 6 g	3–6 g	manje od 3 g

\*Pozitivno je ako prehrambenih vlakana u namirnicama ima mnogo, stoga je najpoželjnija količina u tablici stavljena u stupac označen zelenom bojom, a najmanje poželjna u stupac označen crvenom bojom.

**Savjet:** Kad idete u kupovinu, u torbici uvijek ponesite povećalo da biste lakše mogli pročitati deklaracije na prehrambenim proiz-

nodima.

## 2.2.3. Zdrava priprema hrane i briga o sigurnosti namirnica

Pri pripremi hrane pokušajte slijediti sljedeće upute:

1. Namirnice operite brzo i ne ostavljajte ih na zraku, na svjetlu ili u vodi (npr. narezano povrće, krumpir).
2. Ne bacajte vodu u kojoj ste namakali hrana, nego ju iskoristite u pripremi jela (npr. juhe). Bacite samo vodu u kojoj ste namakali soju ili kvinoju jer ona sadržava gorke tvari.
3. Kad čistite namirnice, budite temeljiti. Neke dijelove namirnica možete iskoristiti za jušni temeljac.
4. Lisnato povrće perite nenarezano i ne ostavljajte ga da stoji u vodi.
5. Operite zrnate namirnice (mahunarke, rižu, heljdinu kašu, pir...) uz pomoć gustoga sita pod mlazom vode.

### Kako s pripremom za štednjakom?

U toplinsku obradu hrane ubrajamo sve one toplinske, mehaničke i fizikalne postupke koji namirnice čine jestivima. Kuhana je hrana probavljivija, a neke sirove namirnice tek kuhanjem postaju jestive. Tijekom toplinske obrade hrane stvaraju se nove aromatične tvari, a uništavaju se eventualni štetni mikroorganizmi i paraziti.

Toplinski procesi uključuju kuhanje, pirjanje, pečenje, prženje i toplinsku obradu hrane u mikrovalnim pećnicama.

Kuhanje s malom količinom vode preporučuje se kao način kuhanja jer veće količine vode utječu na eliminaciju vitamina, minerala i drugih tvari iz hrane. Kuhanje s većom količinom vode birajte samo kada želite da se iz hrane izluči više tvari (npr. kuhanje mesa u juhi), odnosno kod hrane kod koje postoji mogućnost da se slijepi (štrukli, knedle, tjestenine ...). Kuhanje na pari također je preporučena metoda, pri čemu hrana zadržava više vitamina i minerala, boju, okus i aromu. Za kuhanje na pari koristite





se posebnim posuđem u kojemu hrana nije potopljena u vodi. Pogodno je za kuhanje krumpira, mladoga povrća, knedla, štrukla... Preporučuje se i kuhanje pod visokim tlakom u ekonom loncu, čime možete skratiti vrijeme pripreme hrane i naposljetku uštedjeti na troškovima energije.

Pirjanje je jedan od najzdravijih postupaka za pripremu povrća, mesa i drugih namirnica jer se u namirnici sačuva većina hranjivih tvari. Izlučivanje hranjivih sastojaka dodatno ćete smanjiti ako ne dodate vodu. Tijekom pirjanja što manje otvarajte posudu i onemogućite pristup zraku da se hranjive tvari ne bi dodatno gubile. Postupak pirjanja jedan je od najboljih načina toplinske obrade namirnica i stoga ima prednost u svakodnevnoj i dijetnoj prehrani.

S tehnološkog stajališta, namirnica treba biti izložena što je moguće nižoj temperaturi i što je moguće kraće. Pri pečenju treba obratiti pažnju na zagrijavanje masti. Pregrijano ulje s kojega se podiže plavkast dim štetno je za zdravlje i treba ga odbaciti. Svakako se preporučuje pečenje u foliji ili papiru za pečenje. Jelo se kod takvoga načina ne lijepi za posudu za pečenje i hranu ne treba polijevati jer se priprema u vlastitom soku.

Prženje u dubokoj masnoći nije preporučljivo kao način pripreme hrane u pravilnoj i dijetnoj prehrani. Posebno je štetno koristiti se posuđem u kojemu se ne može kontrolirati temperatura ulja. Kada ulje dosegne 180 °C, ono se počinje razgrađivati, odnosno tvoriti kancerogene tvari.

Prženje je još jedan nepreporučljiv način pripreme hrane, odmah nakon prženja u dubokoj masnoći. Posebno je problematična kontrola temperature masti jer se mast pri visokoj temperaturi počinje brzo razgrađivati, stvarajući za zdravlje štetnu tvar akrolein. Osobito je problematična spržena škrobna hrana, kao što je npr. krumpir (pečeni krumpir).

### Što je sa sigurnošću hrane i odabirom odgovarajućega posuđa?

Materijali u kojima pohranjujete i priprematе hranu moraju biti sigurni, o čemu se brinu nadležne državne službe. Kada kupujete posuđe za pripremu i pohranu hrane, provjerite oznaku na posudi jer nisu sve posude prikladne za pripremu i pohranu svih namirnica.

Prednost za zdravlje ima prije svega emajlirano posuđe jer je neutralno pri toplinskoj obradi hrane i nema utjecaja na hranu.

Ako se koristite posuđem s teflonskim premazom, nemojte ga pregrijavati (npr. ako ga zaboravite na vatri) na visokoj temperaturi jer se pritom stvaraju otrovne tvari.



Ako se koristite aluminijskim posuđem, u njemu nemojte pripremati kisela ili slana jela jer se, naime, pritom aluminij rastapa, prelazi u hranu i ulazi u vaše tijelo. Isto pravilo vrijedi i za aluminijsku foliju, u koju nemojte pohranjivati voće i povrće ili slano meso.

Za pohranu hrane kod kuće najbolje se koristiti staklenim posuđem te kvalitetnim plastičnim materijalima (uključujući plastične folije).

#### 2.2.4. Oblikovanje zdrave porcije

Ljudi su različiti, a razlikuju se i naše potrebe za vrstom hrane i njezinim unosom. Ženama obično treba manje hrane od muškaraca, fizičkim radnicima više od ljudi koji imaju uglavnom sjedilački posao. Ne postoje precizne upute koliko hrane pojedinac treba dnevno konzumirati. Ako želite saznati pojedinosti o svojoj prehrani ili prehrambenim potrebama, preporučujemo vam da se obratite nutricionističkom stručnjaku koji će kreirati plan prehrane u skladu s vašim potrebama i navikama.

Umjerenost i zdrav odabir trebali bi biti u prvom planu. Slušanje vlastitoga tijela ili osjećaja pri odabiru hrane nije najpouzdanija metoda jer nas to često može prevariti da pojedemo previše. Primjerice: ako smo žaošni ili nismo u emocionalno dobrom stanju, hrana nam je često utjeha. Treba paziti da prehrana ne bude previše kalorična (prehrana s visokim udjelom masti i šećera) te neadekvatno sastavljena (mnogo masne, slatke i slane hrane te premalo povrća i voća). Kako, dakle, jesti ispravno? U nastavku ćemo vam predstaviti jednostavan način kako oblikovati odgovarajuću porciju.



### Korak 1.

Podijelite tanjur napolja, a zatim jednu od polovica na četvrtine. Koristite se manjim tanjurima (npr. promjera 23 cm).

### Korak 2.

Polovicu tanjura neka zauzima povrće (njegova količina mora biti usporediva s dvije stisnute šake).





### Korak 3.

Na četvrtinu tanjura stavite proteinsku namirnicu (meso, riba). Količina bi trebala biti usporediva s veličinom dlana bez prstiju te povisini s debljinom maloga prsta.



### Korak 4.

Na preostalu četvrtinu smjestite škrobnu hranu. Količina bi trebala odgovarati veličini stisnute šake jedne ruke.



## Korak 5.

Obroku dodajemo još dva raširena dlana salate,  
što znači količinu zdjele za salatu koja je srednje veličine.



## Korak 6.

Oblikovali smo zdrav obrok. Možemo mu dodati voće  
ili čašu napitka veličine šake.



Ako želite pojesti složeno jelo (npr. jušno jelo s mesom, povrćem, krumpirom ili tjesteninom), primjenjuju se slična pravila kao što je prethodno opisano, samo što ćete jelo konzumirati u jušnom tanjuru, odnosno zdjeli.



Prethodno opisana metoda vrlo je korisna za ručak ili večeru. No, što je zdrava porcija za doručak? Obroci u našoj tradicionalnoj prehrani razlikuju se u vrsti hrane i načinu pripreme. Za ručak ili večeru volimo konzumirati „topli obrok“ jer je to karakteristično za naš kulturni prostor, ali to nije nužno. Doručak i večera mogu biti sastavljeni i drugčije. Slijedi primer zdrave porcije doručka koja se sastoji od kruha, namaza od povrća, voća i napitka, odnosno mlječnoga proizvoda:

1. U odnosu namirnica pridržavajte se koraka iz prethodnoga primjera jer bi doručak također trebao sadržavati škrobnu hranu, proteinsku hranu, povrće, odnosno voće te napitak.
2. Odaberite krišku integralnoga kruha veličine i debljine vašega dlana (bez prstiju), dodajte namaz veličine (odnosno volumena) vašega palca (približno jedna žlica). Pažnja! Kada birate maslac ili margarin, količina bi trebala biti manja – približno u veličini (odnosno volumena) vašega nokta. Isto se odnosi i na vrlo slatke namaze (npr. čokoladne namaze ili marmelade).
3. Odaberite sezonsko voće veličine jedne stisnute šake.
4. Dodajte napitak (obrano mljeko, bijela kava s obranim mljekom) u veličini (volumena) šake, što je usporedivo sa šalicom srednje veličine, odnosno šalicom od 200 do 250 ml.

## 2.2.5. Kultura prehrane

Jedete li često obrok usput? Vrijeme koje posvećujemo jedenju jest dragocjeno. Ako je ikako moguće, obrok konzumirajte u mirnom okružju i opuštenoj atmosferi bez ometajućih čimbenika (npr. televizija, računalo...). Uživajte u hrani s osjećajem, pazite što jedete i koliko.

## 2.3. Primjer pravilnoga načina prehrane kod šećerne bolesti tipa 2

Predstavljamo vam dva uravnotežena jelovnika koja su po sastavu raznolika, šarena i uključuju jela iz recepata koje ćete pronaći u nastavku. Budite što je moguće originalniji u sastavljanju jelovnika. Ako je ikako moguće, u svoj dnevni jelovnik uključite što više nove hrane na koju do sada možda niste bili naviknuti. Nemojte pretjerivati s veličinom porcija.

Jelovnik tijekom tjedna Količina (u g)		Jelovnik (≈ 1800 kcal)		Jelovnik (≈ 2200 kcal)		Jelovnik (≈ 2600 kcal)	
		Količina (u g)	Energetska vrijednost	Količina (u g)	Energetska vrijednost	Količina (u g)	Energetska vrijednost
Doručak	• domaći integralni kruh	65	188	80	232	100	290
	• <i>namaz od skute s orasima</i>	30	36	40	48	50	60
	• mlijeko	250	115	250	115	250	115
	• svježe jagode	50	17	70	24	90	31
Užina	• banana	90	90	90	90	100	100
	• integralni kreker	40	122	40	122	50	153
Ručak	• pileći gulaš s povrćem	350	330	370	349	400	377
	• kruh od heljde	50	131	80	210	80	210
	• <i>desert s malinama</i>	200	131	200	131	250	164
Užina	• zobeni kruh	30	75	40	100	40	100
	• obični jogurt	180	111	200	124	250	155
Večera	• <i>bezmesno lazanje</i>	200	247	220	272	250	309
	• <i>salata od karfiola</i>	180	112	180	112	190	118
Jelo nakon večere	• naranča	180	70	180	70	180	70

**Savjet:** Jela označena kosim slovima  
možete naći u poglavlju 5.



Nedjeljni jelovnik Količina (u g)	Jelovnik (≈ 1800 kcal)		Jelovnik (≈ 2200 kcal)		Jelovnik (≈ 2600 kcal)	
	Količina (u g)	Energetska vrijednost	Količina (u g)	Energetska vrijednost	Količina (u g)	Energetska vrijednost
Doručak	• omlet Zdravo srce	200	189	220	208	250
	• raženi kruh	40	77	60	115	60
	• obični jogurt	150	93	180	111	250
Užina	• dvopek	30	132	30	132	40
	• grejp	200	44	200	44	200
Ručak	• juha od graha s mentom	250	103	250	103	250
	• riba kuhanja na pari	200	176	220	193	230
	• mediteranski prilog od povrća	80	39	90	44	100
	• mladi krumpir sa skutom i povrćem	150	150	200	200	220
	• hrskava salata	80	34	80	34	80
	• voćna torta	80	163	80	163	80
	• voćna salata s narančom, grejpom i smokvom	200	88	200	88	200
Užina	• probiotička sirutka	150	85	200	113	200
	• popečci s piletinom i jabukama	190	286	190	286	200
	• salata s cikorijom	90	47	90	47	100
Večera	• kuhanji krumpir	60	14	90	22	90
	• svježa kruška	100	60	100	60	100
Jelo nakon večere						



### 3. Svakodnevna tjelesna aktivnost i primjerena tjelesna težina važni su za uspješno liječenje šećerne bolesti tipa 2

Osim pravilne prehrane, dovoljna tjelesna aktivnost i primjerena tjelesna težina spadaju u osnovne mjere u liječenju šećerne bolesti tipa 2. Tjelesna aktivnost utječe na snižavanje šećera u krvi, a istodobno povećava osjetljivosti tkiva na inzulin.

Budite umjерено tjelesno aktivni barem 30 minuta dnevno pet dana u tjednu, čime ćete najlakše postići preporučenih 150 minuta umjerenе tjelesne aktivnosti tjedno. Dodatne pozitivne učinke na zdravlje postići ćete barem s 300 minuta umjерeno intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno, odnosno s barem 60 minuta umjерeno intenzivne tjelovježbe pet dana u tjednu. Važno je tjelesnu aktivnost ravnomjerno rasporediti na sve dane u tjednu kako između dvaju vježbanja ne bi prošlo više od dva dana.



Intenzivniju tjelesnu aktivnost potrebno je postupno uvoditi. Prije nego što započnete s tjelesnom aktivnošću (umjerenom ili intenzivnom) obvezno se posavjetujte sa svojim liječnikom/liječnicom, medicinskom sestrom u ordinaciji obiteljske medicine ili u zavodu za javno zdravstvo te s edukatorom svojega dijabetološkog tima.

Svakodnevna tjelesna aktivnost osigurat će vam više energije, više životne snage, snažnije mišiće, manji rizik od razvoja srčanih bolesti, moždanoga udara, osteoporoze, ljepše držanje i oblik tijela i – ništa manje važno – veće samopouzdanje. Također pazite da ne sjedite predugo. Nakon jednog sata sjedenja razgibajte se. Tjelesnom aktivnošću i pravilnom prehranom lakše ćete moći pratiti i kontrolirati svoju tjelesnu masu. Ako imate prekomjernu tjelesnu masu ili ste pretili (što načelno vrijedi za većinu bolesnika sa šećernom bolešću tipa 2), upravo snižavanjem tjelesne mase postići ćete velike promjene u kontroli razine šećera u krvi. Sniženje tjelesne mase utjecat će također na krvni tlak i masnoću u krvi. Stoga hodajte, vozite bicikl, trčite, vježbajte, plivajte, plešite...!

## 4. Izbjegavajte prekomjernu konzumaciju alkohola i pušenje

Ako ste pušač, prestanite pušiti. Također, izbjegavajte pasivno pušenje. Naime, nikotin i druge tvari iz dima cigarete povećavaju štetni učinak šećerne bolesti tipa 2 na krvne žile. Dobro je znati da alkohol utječe na razinu šećera u krvi. Unos veće količine alkohola može dovesti do snižavanja šećera u krvi ispod normalne granice (hipoglikemija).

## 5. Recepti

Količine navedene u kulinarskim receptima  
dane su za četiri osobe ako drugčije  
nije navedeno.

## Juhe i variva

Juhe možemo podijeliti na tri glavne skupine: bistre, guste, hladne. Kod pripreme svih navedenih juha bitno je da se od namirnica od kojih se jušna tekućina priprema dobije što više hranjivih tvari. Nikad nemojte precijeniti količinu vode. Može se dogoditi da imate juhu za čitav tjedan. To nam nije cilj. Cilj je pojesti svježe kuhanu juhu. Dva i pol decilitra dovoljna su za odraslog čovjeka. Iznimke su variva koja mogu biti samostalno jelo.

Juhu ne kuhamo na jakoj vatri, nego polako ne bi li polako i zavrila. Moramo također paziti i na vrijeme. Juhu od povrća nije potrebno kuhati satima.

Držimo se načela da najduže kuhamo najtvrdje sastojke: prvo ćemo kuhati krumpir i mrkvu, tek kasnije poriluk, a nakon toga tikvice...

## Bogata povrtna juha

20 dag mrkve  
20 dag poriluka  
20 dag korabice  
20 dag prokulice  
8 dl bistre pileće juhe  
1 žlica ulja  
1 klinčić  
5 zrna papra  
1 lovorov list  
sol  
nasjeckan peršin



Na ulju jednu minutu pirjajte 5 dag fino naribane mrkve. Zaliјite juhom te dodajte preostalu narezanu mrkvu, korabicu i prokulicu. Začinite lovorovim listom, klinčićem, paprom i solju te po potrebi dodajte još 1-2 dl vode. Poriluk dodajte na kraju kuhanja. Prije nego što poslužite, obilno pospite nasjeckanim peršinom.

**Po osobi približno:**

77 kcal  
4 g bjelančevina  
11 g ugljikohidrata  
2 g masti  
0 g zasićenih masnih kiselina  
0 mg kolesterola  
6 g vlakana

## Juha od rajčice s tjesteninom ili rižom

45 dag oguljene zrele rajčice

2 režnja češnjaka

1 luk

10 dag integralne riže ili sitne tjestenine  
od brašna cijelovitoga zrna

2 žlice maslinovoga ulja

6 dl bistre povrtne juhe ili pileće juhe

svežanj peršina

svježi bosiljak

sol, papar, origano

### **Po osobi približno:**

153 kcal

5 g bjelančevina

13 g ugljikohidrata

9 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

5 mg kolesterola

1 g vlakana

Na ulju pirjajte nasjeckan luk, peršin i nasjeckanu rajčicu. Kad rajčica omekša, dolijte juhu i dodajte začine. U kipuću juhu zakuhajte rižu ili tjesteninu. Pospite nasjecanim peršinom i natrganim listovima bosiljka te poslužite.

**Savjet:** Juhi možete dodati već kuhanu rižu ili tjesteninu (koja je preostala od nekog drugog jela).

U ljetnim mjesecima uzmite malo vremena i svježu rajčicu prokuhajte u malo vode. Preporučujemo da ju prije ogulite. Kuhajte ju sa začinima koje volite i koji vam odgovaraaju. Posolite. Kad rajčica zavrije, štarnim mikserom pripremite gustu juhu. Takvu vruću smjesu ulijte u staklenke (2 dl). Trajat će vam čitavu jesen i zimu, sve do proljeća. Kad nešto ukuhavate, nemojte zaboraviti da godina ima 52 tjedna i da vam nije potrebno pripremiti dvije stotine čašica.



## Krem juha od šparoga

25 dag zelenih šparoga

20 dag krumpira

20 dag kupusa

velik stručak peršina

sol

10 listova svježega bosiljka

8 dl vode ili bistre povrtne juhe

2 dl mlijeka, s manjim udjelom masti, ili mlaćenice

Ogulite krumpir, narežite ga na kockice i skuhajte zajedno s naribanim ku-pusom. Potkraj kuhanja dodajte još i šparoge, bosiljak i nasjeckan peršin. Posolite. Kuhajte još približno 5 minuta. Četiri šparoge odvojite za ukrašavanje. Izmiksajte štapnim mikserom te dodajte mlijeko. Ugrijte do vrenja te jelo ukra-site čitavim šparogama i žlicom mlaćenice ili jogurta.



**Po osobi približno:**

102 kcal

7 g bjelančevina

15 g ugljikohidrata

1 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

3 mg kolesterola

4 g vlakana

## Riblja juha

*15 dag mrkve*

*8 dag celera*

*0,5 dl soka od rajčice ili pasirane rajčice*

*2 žlice maslinovoga ulja*

*50 dag morskih riba (škarpina, oslić (može biti i zamrznuti) i slično)*

*15 dag kuhane integralne riže (6 dag sirove riže)*

*ocat (po želji)*

*sok polovice limuna (koricu također možete dodati*

*ako je limun iz ekološkoga uzgoja)*

*sol, papar, lovor*

*listovi celera*

*nasjeckan peršin*

U odgovarajuću posudu dodajte ulje, narezanu mrkvu i celer, listove celera, papar, lovor i malo soli. Zalijte vodom i kuhatjte približno četvrt sata. Dodajte octa, sok od rajčice i očišćenu ribu. Kuhatjte približno 15 minuta. Kuhanoj ribi odstranite kosti, a komadiće mesa vratite u juhu. Dodajte kuhanu rižu i obilno pospите nasjeckanim peršinom.

**Savjet:** Ribu kuhatjte dok meso ne počne lagano otpadati s kostiju. Izvadite ju iz posude te u istoj posudi nastavite kuhati povrće. Ribe očišćene od kostiju na kraju kuhanja vratite u juhu.



### **Po osobi približno:**

*332 kcal*

*25 g bjelančevina*

*33 g ugljikohidrata*

*11 g masti*

*2 g zasićenih masnih kiselina*

*60 mg kolesterola*

*2 g vlakana*

## Juha od brokule i badema

30 dag brokule

1 krumpir

3 dl mlijeka sa smanjenim udjelom masti

6 dag badema

muškatni oraščić, sol, papar

2 žlice vrhnja

U 6 dl vode kuhatje krumpir narezan na kockice. Kad omeša, dodajte komadiće brokule i mlijeko. Skuhajte, izmiksajte štapnim mikserom, začinite muškatnim oraščićem, paprom i malo soli te ponovno stavite da zavrije. Skinite s vatre i dodajte vrhnje. Ukrasite sjeckanim bademima.

**Savjet:** Možete uporabiti mješavinu oraščića i sjemenki.



### Po osobi približno:

166 kcal

9 g bjelančevina

9 g ugljikohidrata

10 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

7 mg kolesterola

4 g vlakana

## Juha od graška s mentom

*30 dag graška*

*8 dl bistre povrtnе ili mesne juhe*

*polovica manjega luka*

*mladi luk*

*1 žlica maslinovoga ulja*

*2 žlice nasjeckane svježe mente*

*sol, papar*

Na ulju pirjajte nasjeckan luk. Grašak skuhajte u juhi. Dodajte pirjani luk, mladi narezani luk i mentu. Kuhajte još 2-3 minute. Posolite i popaprite. Izmiksajte štapnim mikserom. Juhu možete poslužiti u staklenoj zdjeli ili čaši te ju ukrasiti listićima svježe mente.

### **Po osobi približno:**

*130 kcal*

*9 g bjelančevina*

*16 g ugljikohidrata*

*4 g masti*

*1 g zasićenih masnih kiselina*

*0 mg kolesterola*

*5 g vlakana*



## Juha štedljive domaćice

10 dag mrkve  
 20 dag cvjetače  
 10 dag mahuna  
 10 dag graška  
 5 dag prokulice  
 5 dag poriluka  
 15 dag pilećih prsa  
 10 dag heljdine kaše  
 2 žlice ulja  
*sol, papar u zrnu, klinčić  
 peršin*

**Po osobi približno:**  
 281 kcal  
 17 g bjelančevina  
 29 g ugljikohidrata  
 10 g masti  
 2 g zasićenih masnih kiselina  
 29 mg kolesterola  
 7 g vlakana

Heljdinu kašu skuhajte tako da ostane čvrsta. Polovicu mrkve naribajte i kratko pecite na ulju. Zaliјite vodom te dodajte meso narezano na kocke, preostalu mrkvu narezanu na kolutiće, prokulicu izrezanu na polovice, mahune i začine. Kuhajte pokriveno. Kad je povrće napola skuhano, dodajte cvjetaču, grašak i narezan poriluk te kuhajte do kraja. Dodajte heljdinu kašu, pustite da kratko vrije i pospite nasjeckanim peršinom.

**Savjet:** Ova je juha primjer kako uporabiti ostatke povrća (svježega ili zamrznutoga) da biste skuhalili ukusnu i zdravu juhu. Sami možete osmislitи svoju kombinaciju povrća.

Kašu možete uporabiti i za naredne dane, i to ne samo za juhu. Možete ju uporabiti drugi dan uz glavno jelo. Imajte na umu, pri kuhanju, da 1 dl vode „popije“ 1 jušnu žlicu kaše (prosene, heljdine, ječmene...).



## Krem juha od cikle

*50 dag cikle*

*10 dag krumpira*

*8 dl pileće juhe*

*limunov sok*

*mljeveni kumin i kumin u zrnu*

*maslinovo ulje*

*peršin*

*sol, papar*

**Po osobi približno:**

*146 kcal*

*4 g bjelančevina*

*19 g ugljikohidrata*

*6 g masti*

*1 g zasićenih masnih kiselina*

*2 mg kolesterola*

*4 g vlakana*

Skuhajte ciklu i ogulite ju dok je još topla. Krumpir naribajte i kuhatje u pilećoj juhi s dodatkom ulja i mljevenog kumina. Nakon 10 minuta dodajte ciklu narezanu na kockice i limunov sok. Dolijte 6 dl juhe ili vode. Pustite neka vrije 5 minuta. Blago posolite i popaprite, kao i uvijek, svježe mljevenim paprom.

Pola juhe izmiksajte štapnim mikserom. Dodajte preostalu juhu, ukrasite zrnima kumina i nasjeckanim peršinom te poslužite.



## Juha od heljdine kaše i lisičarki

15 dag mrkve

15 dag poriluka

10 dag celera

polovica manjega luka

10 dag lisičarki ili drugih gljiva po odabiru

8 dag heljdine kaše

2 žlice ulja

papar u zrnu, klinčić, lovorov list, sol

peršin

Na ulju kratko pirjajte nasjeckan luk, nasjeckanu mrkvu i celer. Zaliјite vodom, začinite i pustite da kratko vrije. Dodajte narezane lisičarke, poriluk i heljdinu kašu. Prije nego što poslužite juhu, pospi-te ju nasjeckanim peršinom.

**Savjet:** Za promjenu umjesto heljdine dodaj-te prosenu ili jećmenu kašu.

### Po osobi približno:

166 kcal

5 g bjelančevina

19 g ugljikohidrata

8 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

6 g vlakana



## Pileća obara

*polovica piletina (približno 80 dag)*

*15 dag mrkve*

*15 dag žute korabice*

*15 dag poriluka*

*10 dag celera*

*10 dag peršinovoga korijena*

*1 luk*

*3 režnja češnjaka*

*3 žlice ulja*

*papar u zrnu, lovor, timijan, mažuran*

*ocat, sol*

*1 žlica brašna, škroba ili rižinoga brašna*

### **Po osobi približno:**

*375 kcal*

*49 g bjelančevina*

*15 g ugljikohidrata*

*13 g masti*

*3 g zasićenih masnih kiselina*

*60 mg kolesterola*

*5 g vlakana*

S piletine odstranite kožu te ju narežite na manje dijelove. Na jednako velike dijelove narežite i povrće. Na ulju prepržite meso, dodajte povrće i začine te sve prelijte vodom. Kad je jelo kuhanje, zgusnite ga jednom žlicom brašna i 0,5 dl vode. Dodajte ocat po želji. Na kraju gulaš obilno pospite nasjeckanim peršinom.

**Savjet:** Obara (staro slovensko narodno jelo) je gusta juha od mesa i povrća. Može biti samostalno jelo, pogotovo ako ju poslužimo s helđinim žgancima ili kruhom od cjelovitih žitarica. Žlicu brašna i 0,5 dl vode, pri kuhanju, treba promiješati tako da ne bude grudica, dodati juhi i kuhati još nekoliko minuta.



## Lonac s piletinom i slanutkom

2 pileća batka/zabatka  
4 režnja češnjaka  
2 žlice maslinovoga ulja  
malo mljevene crvene paprike  
polovica feferona ili malo  
mljevene čili paprike  
20 dag kuhanoga slanutka  
(10 dag suhogra slanutka)  
40 dag pelata  
limunov sok (po želji)  
svežanj svježeg peršina  
8 dl bistre pileće juhe (voda)  
sol, papar

**Po osobi približno:**

252 kcal  
19 g bjelančevina  
20 g ugljikohidrata  
11 g masti  
2 g zasićenih masnih kiselina  
49 mg kolesterola  
4 g vlakana



Na ulju pirjajte češnjak, dodajte pileće batke/zabatke, zalijte juhom, začinite paprom, mljevenom paprikom i feferonom te kuhatite približno 25 minuta. Meso izvadite iz posude u kojoj ste ga kuhalili, odstranite kosti te ga narežite na komadiće. Vratite ga u juhu. Dodajte kuhanu slanutku i nasjeckane pelate te pustite da sve zavrije. Prije nego što jelo poslužite, začinite limunovim sokom te obilno ospisite nasjeckanim peršinom.

## Varivo á la Marina

40 dag mesa po odabiru

10 dag mrkve

20 dag graška

20 dag mahuna

25 dag kupusa

20 dag kelja

1 luk

3 režnja češnjaka

20 dag krumpira

4 žlice ulja

lovor, papar, sol



Na tavi na ulju prepržite meso narezano na kockice.

Prelijte ga s malo vode i pirjajte približno 10 minuta. Povrće i krumpir narežite.

U lonac, u kojem će se kuhati varivo, razvrstajte povrće i meso (sloj povrća pa sloj mesa naizmjenično) sve dok ne potrošite sastojke. Svaki sloj obilno pospite nasjeckanim peršinom. Blago posolite, popaprite i dodajte lovor. Nalijte dovoljno vode da bi gornji sloj bio potopljen. Kuhajte pokriveno 30 do 40 minuta (jelo nemojte miješati). Varivo mora biti gusto.

**Savjet:** a varivo možete uporabiti ostatke svježega ili zamrznutoga povrća.

### **Po osobi približno:**

440 kcal

26 g bjelančevina

28 g ugljikohidrata

25 g masti

7 g zasićenih masnih kiselina

60 mg kolesterola

9 g vlakana

## Bogati povrtno-mesni lonac

40 dag mljevenoga mesa

20 dag mrkve

20 dag rajčice

polovica zelene paprike ( približno 10 dag)

polovica crvene paprike (približno 10 dag)

25 dag cvjetače

20 dag mahuna

1 luk srednje veličine

1 žlica ajvara

timijan, ružmarin, papar, sol

4 žlice ulja

bistra juha ili voda

peršin

### Po osobi približno:

414 kcal

24 g bjelančevina

20 g ugljikohidrata

27 g masti

7 g zasićenih masnih kiselina

62 mg kolesterola

6 g vlakana

Na ulju pirjajte luk, dodajte meso te začine i po potrebi prelijte s malo bistre juhe. Kad je meso skuhano napol, dodajte narezano povrće, dodajte namirnicama još juhe ili vode do vrha. Kad se povrće skuha, dodajte ajvar, pustite jelo da zavrije, pospite jelo nasjeckanim peršinom te poslužite s kruhom od cjelovitih žitarica.



## Varivo s tofuom

30 dag tofuua  
 10 dag mrkve  
 20 dag graška  
 20 dag mahuna  
 25 dag kupusa  
 10 dag kelja  
 1 luk  
 3 režnja češnjaka  
 2 krumpira (približno 25 dag)  
 2 žlice ajvara  
 4 žlice ulja  
 lovor, papar, sol  
 peršin

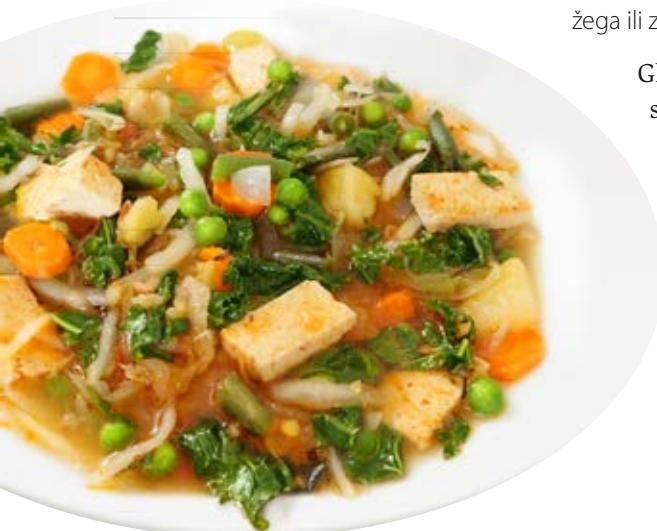
**Po osobi približno:**

509 kcal  
 27 g bjelančevina  
 48 g ugljikohidrata  
 23 g masti  
 3 g zasićenih masnih kiselina  
 0 mg kolesterola  
 12 g vlakana

Povrće i krumpir narežite te ih stavite u odgovarajući posudu. Povrće do vrha prelijte jušnim temeljcem, dodajte začine, 2 žlice ulja i kuhanje pokriveno. Tofu narežite na kocke i marinirajte u ajvaru barem pola sata. Ugrijte 2 žlice ulja, prepržite tofu te ga dodajte gotovom varivu. Jelo pospite nasjeckanim peršinom.

**Savjet:** Za varivo možete uporabiti ostatke svježega ili zamrznutoga povrća.

Glavicu češnjaka oljuštite i nasjeckajte. Čistu čašicu za čuvanje hrane napunite češnjakom te zalijte kvalitetnim uljem tako da je češnjak u potpunosti u ulju. Čuvajte ga u hladnjaku. Da biste imali takav češnjak pri ruci, ponovite postupak svakih 14 dana.



## Lonac s kupusom i piletinom

8 pilećih bataka

80 dag fino narezanoga kupusa

10 dag mrkve

1 veći luk

2 režnja češnjaka

20 dag rajčice

zelena paprika

crvena paprika

timijan, papar, sol

1/3 feferona (po želji)

3 žlice ulja

Na ulju pirjajte luk i češnjak, dodajte narezanu mrkvu, kupus, papriku i rajčicu. Promiješajte, dodajte začine i pirjajte još nekoliko minuta. Dodajte pileće batke i prelijite ih vodom tako da je povrće i meso u potpunosti u vodi. Kuhajte pokriveno. Kao prilog poslužite kruh od cjelovitih žitarica.

### Po osobi približno:

320 kcal

14 g bjelančevina

38 g ugljikohidrata

12 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

65 mg kolesterola

13 g vlakana



## Varivo od poriluka i graha

*1 luk*

*3 režnja češnjaka*

*50 dag narezanoga poriluka*

*40 dag narezane rajčice*

*30 dag kuhanoga graha*

*(15 dag suhograha)*

*4 dl bistre povrtne ili mesne juhe*

*2 žlice ljudog ajvara*

*(može biti i blagi ajvar)*

*1 feferon (po želji)*

*3 žlice ulja*

*limunov sok (po želji)*

*sol*

*svežanj svježega peršina*

*kockice tosta ili kruha od cjelovitih žitarica*

**Po osobi približno:**

*346 kcal*

*14 g bjelančevina*

*38 g ugljikohidrata*

*15 g masti*

*2 g zasićenih masnih kiselina*

*0 mg kolesterola*

*13 g vlakana*

Na ulju pirjajte luk i češnjak, dodajte rajčicu i poriluk te sve prelijte juhom. Kad se povrće skuha, dodajte kuhanji grah, ajvar, feferon i malo soli. Pustite da provrije, začinite limunovim sokom, nasjeckanim peršinom i poslužite s prepečenim tostom u kockicama ili kruhom od cjelovitih žitarica.

**Savjet:** Ako umjesto svježe rajčice uporabite pelate, pripazite na soljenje.

Varivo sadrži mnogo vlakana.



## Heljdina kaša sa špinatom

15 dag heljdine kaše

45 dag zamrznutoga špinata

2-3 dl mlijeka s manjim udjelom masti

papar, sol

češnjak

2 žlice vrhnja za kavu (10 % masti)

Heljdinu kašu skuhajte i ocijedite. Zamrznuti špinat, kojemu ste dodali nekoliko žlica vode, rastopite na umjerenoj vatri. Kuhajte nekoliko minuta, dodajte kašu i mlijeko. Posolite, popaprite i dodajte nasjeckan peršin. Ako je jelo rijetko, dodajte žlicu ili dvije krušnih mrvica te sve kuhajte još jednu minutu. Kad je jelo gotovo, umiješajte još dvije žlice slatkoga vrhnja.

**Savjet:** Ako ćete uporabiti svježi špinat, najprije ga fino usitnite i prokuhajte.

### Po osobi približno:

294 kcal

17 g bjelančevina

45 g ugljikohidrata

5 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

7 mg kolesterola

8 g vlakana



## Kisela repa s prosenom kašom i mesom

80 dag kisele repe  
 10 dag prosene kaše  
 25 dag manje masnoga svinjskog mesa  
 3 žlice ulja  
 1 luk  
 3 režnja češnjaka  
 2 žličice crvene mljevene paprike  
 kumin, lovor, papar u zrnu, mažuran

**Po osobi približno:**  
 316 kcal  
 19 g bjelančevina  
 31 g ugljikohidrata  
 13 g masti  
 2 g zasićenih masnih kiselina  
 41 mg kolesterola  
 8 g vlakana

Nasjeckan luk pirjajte na dvije žlice ulja, dodajte zatim meso narezano na kockice. Promiješajte, dodajte repu, kumin, lovor, papar u zrnu te zalijte vodom. Kuhajte pokriveno. Potkraj kuhanja dodajte mažuran i opranu prosenu kašu koja se kuha iznad repe. Jelo nemojte miješati jer bi se inače moglo primiti za dno posude. Na preostalom ulju kratko pržite češnjak te ga dodajte kuhanom varivu.

**Savjet:** Jelo nemojte dodatno soliti jer sama repa u sebi sadrži mnogo soli. Ako želite dodati sol, dodajte samo prstohvat.



## Glavna jela

Za glavno jelo uvijek smo određivali ono jelo koje bismo poslužili poslije juhe. Danas mnogo ljudi ne bira klasične jelovnike. Pojede se samo juha ili meso ili obilnija salata... Često se postavlja pitanje:

„Što brzo skuhati nakon što stignemo kući poslije posla uz što bolju organizaciju vremena koje ćemo izdvojiti za kuhanje?“

Nemojte pripremati svaki dan čitav ručak. Kad se vratite kući gladni, pojedite nešto što će utažiti prvu glad. Nakon toga odredite primjereno vrijeme za glavni obrok. Glavnim jelom smatra se obrok koji u sebi sadrži meso, prilog i salatu. Pripremu je potrebno organizirati. Najprije se pripremi meso ili one namirnice koje ćemo uporabiti umjesto mesa. Prilog će se, uz malo kulinarскога umijeća, pripremiti usput. Primjer: s rižom baš nema mnogo posla. Šalica riže, dvije šalice vode – to je osnova za pirjanu rižu. U pokrivenoj posudi pirjamo rižu 20 minuta. Nemojte zaboraviti da se riža ne smije kuhati na najvećoj temperaturi. Kad voda zavrije, smanji se izvor energije i pirja se pokriveno dok u međuvremenu možemo završiti salatu i meso ili pripremiti neke druge namirnice.

# Tjestenina cjelovitoga zrna sa špinatom i grahom

*30 dag tjestenine cjelovitoga zrna*

*30 dag kuhanoga graha (15 dag sušenoga)*

*1 luk*

*25 dag cherry rajčica*

*20 dag špinata*

*3 žlice maslinovoga ulja*

*papar, sol*

*4 dag parmezana*

Na ulju pirjajte luk, dodajte rajčice (ako je veća, narežite ju), a nakon nekoliko minuta dodajte i špinat. Pirjajte još 2-3 minute, dodajte kuhanji grah, posolite i popaprite. Pomiješajte s kuhanom tjesteninom te začinite parmezanom.

**Savjet:** Tjesteninu kuhajte u deseterostruko više vode. Primjerice, 200 g tjestenine traži 2 litre vode. Kad voda zavrje, dodajte tjesteninu u vodu i kuhajte onoliko vremena koliko je potrebno (na ambalaži je obično naznačeno preporučeno vrijeme kuhanja). Lonac neka bude dovoljno velik da vam voda s tjesteninom ne bi iskipjela.



## *Po osobi približno:*

*490 kcal*

*15 g bjelančevina*

*64 g ugljikohidrata*

*14 g masti*

*4 g zasićenih masnih kiselina*

*8 mg kolesterola*

*9 g vlakana*

## Bezmesno lazanje

*8 listova za lazanje od brašna cijelovitoga zrna*

*1 poriluk*

*3 režnja češnjaka*

*10 dag zelene paprike*

*10 dag žute paprike*

*20 dag tikvica*

*30 dag zrelih rajčica ili pelata*

*8 račića (kozica)*

*5 žlica maslinovoga ulja*

*sol, mješavina začina (bosiljak, origano, ružmarin, timijan)*

*peršin, listovi svježega bosiljka*

**Po osobi približno:**

346 kcal

12 g bjelančevina

35 g ugljikohidrata

17 g masti

3 g zasićenih masnih kiselina

42 mg kolesterola

5 g vlakana

Na tri žlice ulja pirjajte fino nasjeckan poriluk i češnjak, dodajte oguljenu rajčicu narezanu na kockice ili nasjeckane pelate, narezane tikvice i papriku te nasjeckan peršin. Začinite. Tjesteninu za lazanje skuhajte prema uputama na ambalaži. Ocjijedite svaki pojedinačni list za lazanje te ga prerežite na pola. Na tanjur položite tijesto za lazanje, premažite ga maslinovim uljem, dodajte nadjev i pokrijte drugim listom koji prije toga također premažite maslinovim uljem. Postupak ponovite. Zadnji sloj lazanja neka bude list premazan uljem. Žlicu nadjeva prelijte po gornjem listu lazanja, preko toga pospite nasjeckani peršin te ukrasite s dva prepržena račića i listovima bosiljka. Ako vam je ostalo malo maslinovoga ulja, pokapajte ga po lazanju.

**Savjet:** Umjesto listova za lazanje možete uporabiti i široke rezance. Možete za lazanje, također, uporabiti i svježu tjesteninu koju ne trebate kuhati.



## Riža s povrćem i gljivama

20 dag integralne riže

3 žlice ulja

20 dag gljiva

25 dag mahuna

10 dag špinata

1 crvena paprika

1 žuta paprika

1 luk

2 režnja češnjaka

papar, kumin, sol

peršin

**Po osobi približno:**

333 kcal

8 g bjelančevina

49 g ugljikohidrata

11 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

6 g vlakana

Skuhajte mahune (neka ostanu čvrste). Na ugrijano ulje dodajte narezane gljive, luk, češnjak i papriku. Začinite kuminom i paprom. Više puta promiješajte. Na kraju dodajte kuhanе mahune i špinat, promiješajte i pirjajte 2 minute. Rižu skuhajte (pazite da se ne raskuha) u blago zasoljenoj vodi, ocijedite i istresite u tavu. Po potrebi jelo još malo posolite, obilno pospite nasjeckanim peršinom i poslužite.



# Špageti od cjelovitih žitarica s umakom od gljiva

25 dag šampinjona  
*ili drugih gljiva po odabiru*  
 1 mrkva  
 1 veći luk  
 4 režnja češnjaka  
 40 dag pelata ili oguljene rajčice  
 2 žlice maslinovoga ulja  
 čili paprika (po želji)  
*origano, bosiljak, ružmarin, timijan,*  
*kadulja, sol*  
 30 dag špageta ili druge tjestenine od cjelovitih žitarica  
 4 dag grubo naribanova parmezana  
 peršin

**Po osobi približno:**  
 512 kcal  
 21 g bjelančevina  
 83 g ugljikohidrata  
 10 g masti  
 3 g zasićenih masnih kiselina  
 8 mg kolesterola  
 10 g vlakana



Na žlici ulja pirjajte nasjeckan luk i češnjak. Dodajte narezanu mrkvu, pelate ili oguljenu rajčicu, čili papriku i začine. Pokriveno pirjate približno 20 minuta. Tjesteninu skuhajte u većoj količini vode. Posolite tek na kraju kuhanja. Pazite da se tjestenina ne raskuha, neka bude malo tvrda (*al dente*). Na preostaloj žlici ulja popržite narezane gljive te ih dodajte u umak. Umak prelijte preko tjestenine, začinite peršinom i grubo naribanim parmezanom te poslužite sa salatom. Zbog dodanoga parmezana jelo manje posolite.

## Ražnjići s tofuom

20 dag tofuua

60 dag povrća (ljutika, tikvice, paprika)

ružmarin

češnjak

sol, papar

4 žlice ulja

štapići za ražnjiće

Tofu narežite na kocke. Marinirajte ga u ulju kojem ste dodali nasjeckan svježi ružmarin, papar i drobljeni češnjak. Povrće narežite na kockice podjednake veličine. Tofu i povrće naizmjениčno slažite na štapiće za ražnjiće te ih nakon toga ravnomjerno pecite na svim stranama na električnom roštilju ili u tavi.

### **Po osobi približno:**

249 kcal

10 g bjelančevina

11 g ugljikohidrata

19 g masti

3 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

2 g vlakana



## Savijača od poriluka

(za 16 komada)

*tijesto od cjelovitih žitarica za savijače*

*50 dag poriluka*

*45 dag svježega sira*

*2 jaja i 1 bjelanjak*

*2 žlice krušnih mrvica*

*4 žlice ulja*

*3 režnja češnjaka*

*papar, sol, bosiljak*

*pola čaše jogurta*

**Za jedan komad približno:**

117 kcal

6,5 g bjelančevina

9,5 g ugljikohidrata

6 g masti

1,5 g zasićenih masnih kiselina

38 mg kolesterola

1,5 g vlakana

Poriluk narežite, kuhatjte 3-4 minute i dobro ga ocijedite. U svježi kravlji sir umutite jaja i bjelanjak, krušne mrvice, češnjak, papar, sol, bosiljak. Dodajte poriluk. Tijesto premažite uljem pa potom dodajte nadjev, zamotajte tijesto i položite u lim za pečenje koji ste prethodno obložili papirom za pečenje. Premažite jogurtom i približno pecite 45 minuta na temperaturi od 180 °C.

**Savjet:** Tijesto za savijaču od brašna cjelovitih žitarica možete naći u svakoj bolje opremljenoj trgovini.

Uporabom papira za pečenje izbjegavate dodatno korištenje masti.



## Povrtne rolice s tofuom

20 dag dimljenoga tofua  
 10 dag mrkve  
 20 dag krastavaca  
 1 crvena paprika srednje veličine  
 2 mlada luka  
 8 listova kineskoga kupusa  
 8 cherry rajčica (ili 1 rajčica srednje veličine narezana na kockice)  
 8 ukiseljenih malih klipova kukuruza  
 3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja  
 peršin  
 oct ili limunov sok  
 papar, čili paprika, sol  
 sušeno začinsko bilje za salate\*

Tofu narežite na uske trake, popaprite, začinite čili pačirom te prelijte žlicom ulja.

Listove kineskoga kupusa blanširajte, isperite u hladnoj vodi i ocijedite, a srednja rebara pritisnite nožem da se spljošte. Mrkvu narežite na trakice, blanširajte i puštite da se ohladi. Na uske trake narežite papriku, kao i krastavac (najlakše nožem za guljenje). U odgovarajuću posudu stavite papriku, blanširanu mrkvu, krastavac, narezan luk i kukuruz (nemojte ih mijesati) pa ih prelijte preljevom od octa, sušenoga začinskog bilja, ulja i soli. Na svaki list položite mrkvu, krastavac, luk, kukuruz, papriku i tofu te pospite sitno nasjeckanim peršinom. Listove zamotajte, krajeve savigte. Složite ih u veći tanjur, ukrasite rajčicama i pokapajte preljevom za salate.

**Savjet:** • Rolice možete poslužiti kao predjelo, ali i kao samostalno jelo. Ako izostavite tofu, jelo možete poslužiti kao prilog ili salatu.

\*Sušeno začinsko bilje za salate možete naći na policama bolje opremljenih trgovina sa začinima.

### Po osobi približno:

254 kcal  
 12 g bjelančevina  
 17 g ugljikohidrata  
 16 g masti  
 2 g zasićenih masnih kiselina  
 0 mg kolesterola  
 4 g vlakana



## Mladi krumpir sa svježim sirom i povrćem

80 dag mladoga krumpira

Preljev:

5 dag svježega sira

15 dag feta sira

pola čaše jogurta

10 dag krastavaca

10 dag paprike

1 mladi luk

2 režnja češnjaka

svježi bosiljak

papar

**Po osobi približno:**

196 kcal

16 g bjelančevina

9 g ugljikohidrata

11 g masti

6 g zasićenih masnih kiselina

13 mg kolesterola

1 g vlakana



Krumpir dobro operite (po potrebi čak operite i četkom) i skuhajte. Kuhani krumpir narežite na polovice i prelijte ga preljevom. Za preljev kuhačom glatko umiješajte svježi sir u koji dodajete zdrobljen feta sir, jogurt, sitno nasjeckanu papriku, krastavac, luk, češnjak i grubo nasjeckane listove bosiljka. Prelijte ga po vrućemu krumpiru te poslužite.

**Savjet:** • S obzirom na to da feta sir sadrži mnogo soli, jelo nemojte dodatno soliti ili dodajte manje soli.

Ako nećete uporabiti mladi krumpir, kuhani krumpir ogulite.

## Omlet Zdravo srce

8 bjelanjaka

1 manji luk

15 dag kuhanoga graška

10 dag kuhanih mahuna

1 zelena ili žuta paprika

15 dag rajčice

1 žlica blago ljutoga ili ljutoga ajvara

4 žlice maslinovoga ulja

sol, papar

prstohvat praška za pecivo

peršin

### Po osobi približno:

225 kcal

11 g bjelančevina

14 g ugljikohidrata

14 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

5 g vlakana

Na ulju pirjajte luk i papriku. Kad luk i paprika omekšaju, dodajte rajčicu koju ste narezali na tanke kolute te sve pirjajte još nekoliko minuta.

Dodajte već kuhanje mahune i grašak. Istucite bjelanjke kojima ste dodali prasak za pecivo, papar, sol, ajvar i nasjeckan peršin. Prelijte ih po povrću i zapecite.



### Savjet:

- Jelo ne sadrži kolesterol (žutanjak je bogat kolesterolom).
- Umjesto mahuna možete uporabiti brokul.
- Ajvar je dodan umućenim bjelanjcima radi ljepše boje.

## Patlidžani s rajčicama

40 dag patlidžana  
40 dag rajčica  
4 dag parmezana  
1 veći luk  
2 žlice maslinovoga ulja  
2 reznja češnjaka  
peršin  
sol, papar

**Po osobi približno:**  
160 kcal  
7 g bjelančevina  
10 g ugljikohidrata  
10 g masti  
3 g zasićenih masnih kiselina  
8 mg kolesterola  
4 g vlakana

Patlidžane operite, odrežite im vrhove, narežite ih na kocke i posolite. Rajčice narežite na kocke (odstranite sjemenke). Na ulju prepržite nasjeckan luk. Dodajte patlidžane i rajčice. Za vrijeme pirjanja dodajte nasjeckan češnjak, peršin, posolite i popaprите. Pirjajte sve dok povrće ne omekša. Začinite grubo naribanim parmezonom i poslužite uz kruh od cjelovitih žitarica kao samostalno jelo.

**Savjet:** Ako izostavite sir, jelo možete poslužiti kao hladan prilog uz kuhanu morskú ribu.



## Mediteranski prilog od povrća

*60 dag komorača  
25 dag zrelih rajčica  
2 žlice maslinovoga ulja  
limunov sok (2 žlice)  
0,5 dl bijelog vina  
sol, papar, mažuran  
svežanlj peršina*

**Po osobi približno:**  
*121 kcal  
4 g bjelančevina  
8 g ugljikohidrata  
7 g masti  
1 g zasićenih masnih kiselina  
0 mg kolesterola  
4 g vlakana*

Komorač narežite na veće komade. Rajčicu na trenutak potopite u vreloj vodi, ogulite ju i narežite. Na ulju prepržite komorač, dodajte rajčicu, limunov sok i začine. Pokriveno pirjajte 10 minuta. Dodajte vino i jelo skuhajte do kraja. Prije nego što poslužite, jelo obilno pospite peršinom.

**Savjet:** Vino možete zamijeniti razrijeđenim jabučnim ili vinskim octom.



## Prokulice s bademima i koprom

50 dag prokulica

2 žlice maslinovoga ulja

5 dag badema

1 žlica nasjeckanoga kopra

sol, papar

malo octa ili limunovoga soka

### Po osobi približno:

207 kcal

8 g bjelančevina

13 g ugljikohidrata

14 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

7 g vlakana



Skuhajte prokulice (pazite da se ne raskuhaju). Ugrijte ulje i popržite nasjecane bademe, dodajte ocijeđene prokulice, posolite i popaprite. Dodajte malo octa ili limunovoga soka pa začinite nasjeckanim koprom. Dobro promiješajte, ospistite nasjeckanim koprom i poslužite.

## Povrtni prilog

1 veća zelena paprika  
 1 veća žuta paprika  
 40 dag zrelih rajčica  
 1 veći luk  
 3 režnja češnjaka  
 0,5 dl vinskoga octa  
 0,5 dl vode  
 1 žličica mljevene crvene paprike  
 1 žlica smeđega šećera  
 1 žlica ulja  
 sol, mljeveni đumbir

**Po osobi približno:**

125 kcal  
 3 g bjelančevina  
 13 g ugljikohidrata  
 7 g masti  
 1 g zasićenih masnih kiselina  
 0 mg kolesterola  
 2 g vlakana



Papriku i oguljene rajčice narežite na kocke. Nasjeckajte luk i češnjak. U lonac stavite papriku, rajčicu i luk. Dodajte octa, vodu, ulje, mljevenu papriku, češnjak, sol, đumbir i šećer. Kuhajte na laganoj vatri 20 minuta. Poslužite hladno kao prilog mesu sa žara. Jelo možete čuvati u hladnjaku do čak 5 dana (u zatvorenoj posudi).

## Mediteranski prilog s cvjetačom i rajčicama

80 dag cvjetače (očišćene)

30 dag rajčice

1 luk srednje veličine

3 režnja češnjaka

kumin

svežanj peršina

2 žlice maslinovoga ulja

sol, papar

**Po osobi približno:**

156 kcal

6 g bjelančevina

17 g ugljikohidrata

7 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

6 g vlakana

Cvjetaču razrežite na 8 dijelova. Skuhajte u malo vode (blago zasoljene) ili na pari da bi ostala čvrsta. Rajčice potopite na trenutak u vreloj vodi te ih ogulite. Odstranite sjemenke te ih stavite u cjedilo da bi se ocijedio sok, a potom rajčice narežite na kockice. Na ulju pirjajte nasjeckan luk i češnjak, blago posolite i poparite te dodajte kumin. Dodajte rajčice i sok od rajčica, pokriveno nastavite kratko pirjati. Pospite grubo nasjeckanim peršinom, a umak prelijte po ocijeđenoj cvjetači. Poslužite mlako.



## Brokula i cvjetača s bademima

30 dag brokule

30 dag cvjetače

2 žlice maslinovoga ulja

4 dag badema u listićima ili grubo nasjeckanih badema

Brokulu i cvjetaču skuhajte tako da ostanu čvrste. U tavi prepržite bademe (bez masti). Povrće složite na tanjur, pokapajte maslinovim uljem i pospitate listićima badema.

### **Po osobi približno:**

163 kcal

7 g bjelančevina

7 g ugljikohidrata

12 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

5 g vlakana



## Pirjani crveni kupus s ciklom i jabukom

2 crvene cikle srednje veličine  
1 glavica crvenoga kupusa  
1 veća jabuka  
2 žlice ulja  
3 žlice crvenoga vinskog octa  
žlica šećera  
štapić cimeta  
zvjezdasti anis

**Po osobi približno:**  
140 kcal  
1 g bjelančevina  
19 g ugljikohidrata  
7 g masti  
1 g zasićenih masnih kiselina  
0 mg kolesterola  
3 g vlakana

Naribajte kupus, ciklu i jabuku. U odgovarajućoj posudi ugrijte ulje te dodajte povrće i jabuku. Umiješajte ocat, šećer i dodajte malo vode. Umjesto octa možete dodati 1 dl crvenoga vina. Dodajte još jedan štapić cimeta i zvjezdasti anis. Pokrijte i pustite neka se pirja. Kad je jelo gotovo, izvadite štapić cimeta i zvjezdasti anis. Poslužite kao prilog.

**Savjet:** Pazite da se crveni kupus i cikla ne raskuhaju. Jelo možete pripremiti u zdjeli koja je slična woku. Kupus i ciklu narežite na debljinu 2-3 mm. Brzo okrećite na vrućoj vatri, dodajte jabuku i poslužite. Što poslužiti uz to? Tjesteninu, krumpir, pa čak i integralnu rižu.

Zvjezdasti anis možete pronaći u bolje opremljenim trgovinama. Taj se začin odlično slaže s raznim kompotima. Za posebne prigode možete ga čak dodati i u pileću juhu, za jedno s komadićima kore limuna koji je ekološki uzgojen.



## Prilog od patlidžana i rajčica

*1-2 patlidžana (8 koluta)*

*2-3 rajčice (8 koluta)*

*2 žlice maslinovoga ulja*

*svježe mljeveni papar, malo soli (prema potrebi)*

*4 dag parmezana*

*listovi bosička*

Patlidžane i rajčice narežite na kolute debljine prsta. U tavu za pripremu mesa bez dodatne masti dodajte 1 žlicicu ulja i ispecite patlidžane. Na preostalom ulju ispecite i rajčice. Patlidžane i rajčice možete također peći i na električnom roštilju. Na tanjur položite patlidžane, malo ih popaprite te na njih položite rajčice i pospitate ih parmezanom. Ukrasite listovima bosička i poslužite kao prilog.

**Savjet:** Ovo jelo možete ponuditi s prepećenim kruhom od cjelovitih žitarica kao užinu ili kao lagano jelo.

### *Po osobi približno:*

*160 kcal*

*7 g bjelančevina*

*10 g ugljikohidrata*

*10 g masti*

*3 g zasićenih masnih kiselina*

*8 mg kolesterola*

*4 g vlakana*



## Pečeno pile s kardamomom

(za 6 osoba)

*Marinada:*

2 žlice meda  
4 žlice svježega narančinoga soka  
1 žličica kardamoma (sjeme)  
čili - pola žličice grubo zdrobljenoga (po želji)  
manje pile  
sol, papar  
3 žlice maslinovoga ulja  
2 limuna ekološki uzgojena

*Po osobi približno:*

256 kcal  
16 g bjelančevina  
19 g ugljikohidrata  
14 g masti  
3 g zasićenih masnih kiselina  
120 mg kolesterola  
1 g vlakana

Ogulite kardamom. Zrnca zdrobite i pomiješajte s toplim medom, narančnim sokom i čilijem. Premažite pile marinadom i marinirajte barem pola sata (u hladnjaku). Pile posolite i popaprите. U posudu za pečenje dodajte ulje i pile. Pecite pile, pokriveno folijom, na 200 °C. Nakon 20 minuta izvadite pile iz posude za pečenje. Na dno posude za pečenje posložite tanko narezane kolute oguđjenoga limuna. Na limun vratite pile i prelijte ga s 2-3 žlice bistre povrtnje juhe ili vruće vode te pecite nepokriveno do kraja, sve dok pile ne dobije lijepu boju.

**Savjet:** Da biste skratili vrijeme pečenja, pile možete prerezati na polovice.



# Popečci od pilećega mesa i jabuke

*40 dag mljevenoga mesa  
od pilećih prsa*

*2 dvopeka od cjelovitih žitarica*

*1 veća jabuka*

*sol, papar*

*timijan, mažuran, ružmarin*

*2-3 žlice ulja*

## ***Po osobi približno:***

*272 kcal*

*25 g bjelančevina*

*15 g ugljikohidrata*

*12 g masti*

*2 g zasićenih masnih kiselina*

*60 mg kolesterola*

*2 g vlakana*

Jabuku ogulite te naribajte. Dvopek navlažite vrućom mesnom juhom ili vodom i dobro zgnječite. Pomiješajte meso, dvopek, začine i nasjeckan peršin. Dodajte grubo naribanu jabuku, promiješajte i oblikujte 8 popečaka. U tavi za pripremu jela bez dodatne masti dodajte žlicu ulja i ispecite popečke. Postupak ponovite (ovisno o veličini tave).

**Savjet:** S obzirom na to da ovako pripremljeni popečci ne sadrže jaja, teže će zadržati pravilan oblik. Zbog dodane jabuke bit će sočniji (na taj se način može prikriti manja količina masti). Jabuku možete zamijeniti naribanim tikvicama.



## Odrezak s gljivama

4 manja adreska po 12 dag (svinjski file, pileća prsa, pureće meso)

3 žlice suncokretovoga ulja

25 dag šampinjona

1 dl bistre juhe

1 žlica limunovoga soka (po želji)

1 žličica škrobnoga brašna

sol, papar

Odreske popržite na naglo na žlici ulja. Meso izvadite iz tave te ga stavite na toplo. U tavu dodajte preostalo ulje i na njemu prepržite narezane šampinjone. Dodajte adreske i dolijte juhe. Kad zavrije, dodajte škrobo brašno rastopljenou žlici vode. Popaprite, posolite i začinite limunovim sokom. Pirjajte još 1-2 minute. Kao prilog dodajte kuhanu povrće.

### Po osobi približno:

245 kcal

26 g bjelančevina

2 g ugljikohidrata

15 g masti

3 g zasićenih masnih kiselina

80 mg kolesterola

1 g vlakana



## Mesni ragu s kus-kusom od cjelovitih zrna

40 dag mesa (bezmasna svinjetina, piletina, pureće meso ili zečetina)

20 dag paprike

30 dag zrele rajčice ili pelata

1 veći luk

2 režnja češnjaka

lovor, bosiljak, timijan, papar

sol

3 žlice ulja

18 dag kus-kusa od cjelovitih zrna

Na ulju popržite meso narezano na kocke, dodajte luk, češnjak, papriku narezanu na kocke i oguljene rajčice. Začinite i pokriveno nastavite pirjati. Poslužite s kus-kusom od cjelovitih zrna koji pripremite prema uputama naznačenima na ambalaži.

### **Po osobi približno:**

313 kcal

31 g bjelančevina

40 g ugljikohidrata

7 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

63 mg kolesterola

4 g vlakana

**Savjet:** Kus-kus od cjelovitih zrna možete zamijeniti integralnom rižom, bulgurom ili heljdinom kašom.



## Pečeni svinjski file s patlidžanima

40 dag svinjskoga filea  
4 manja ili 2 veća patlidžana  
3 žlice maslinovoga ulja  
1 čvrsti jogurt  
sok polovice limuna  
4 režnja češnjaka  
svežan timijana  
sol  
papar  
svježi listići mente, vlasca  
ili peršina

### Po osobi približno:

189 kcal  
25 g bjelančevina  
7 g ugljikohidrata  
7 g masti  
2 g zasićenih masnih kiselina  
58 mg kolesterola  
5 g vlakana

Patlidžane narežite po dužini na debljinu od 1 cm. Pokapajte ih uljem, malo posolite i popaprite. Pecite ih na električnom roštilju ili u tavi za pripremu jela bez masti. Pomiješajte jogurt, limunov sok, fino usitnjen češnjak i mentu. Umjereno posolite i popaprite. Prelijte umak po patlidžanima koje ste ohladili na sobnoj temperaturi. Meso narežite na komade debljine 1,5 cm. U tavi za pripremu hrane bez dodatne masti ugrijte žlicu ulja i ispecite meso s obje strane. Kad meso okrenete, dodajte svežan timijana i režanj češnjaka. Pripremljeno meso poslužite s patlidžanima i salatom.

**Savjet:** File je najfinije meso. To se može reći za sve vrste mesa. Obično ga pečemo na tzv. engleski način, da iznutra meso ostane ružičasto. Ako ne volite takav način pripreme, morate обратити pozornost na to da ne prepečete meso koje bi se moglo od najfinijeg komada mesa pretvoriti u gumu za žvakanje.



## Pureće meso s povrćem

30 dag purećih (ili pilećih) prsa

2 mlada luka

15 dag paprike

10 dag komorača

15 dag tikvica

5 dag špinata

15 dag rajčice

3 žlice ulja

peršin

*sol, papar, mješavina provansalskih začina*

Na ulju ispecite meso narezano na trakice. Dodajte narezan luk, komorač, papriku i tikvice. Začinite mješavinom provansalskih začina i solju te nastavite pirjati još nekoliko minuta. Dodajte rajčicu, a posljednje tri minute dodajte mlađi špinat. Jelo popaprite i pospite po njemu peršin te ga poslužite.

### **Po osobi približno:**

216 kcal

21 g bjelančevina

7 g ugljikohidrata

11 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

47 mg kolesterola

3 g vlakana

**Savjet:** Mješavinu provansalskih začina možete pronaći u svakoj dobro opskrbljenoj trgovini. Ne sadrži dodatnu sol.



# Gulaš od govedine, patlidžana, rajčice i graška

40 dag mlade govedine

1 luk

2 režnja češnjaka

30 dag patlidžana

30 dag zrelih rajčica ili limenka pelata  
(40 dag)

10 dag graška (može biti i zamrznuti)

2 žlice maslinovoga ulja

crveni vinski ocat (po želji)

sol, timijan, čubar (vrisak), ružmarin,  
mažuran

peršin

**Po osobi približno:**

300 kcal

30 g bjelančevina

21 g ugljikohidrata

10 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

74 mg kolesterola

6 g vlakana

Pirajte na umjerenoj vatri na ulju luk sve dok ne omekša. Dodajte meso na-rezano na kocke, patlidžan i češnjak. Pirajte nekoliko minuta. Dodajte očišće-ne rajčice narezane na kockice ili nasjeckane pelate, 2-3 dl vode ili bistre juhe te začine. Kad meso omekša, dodajte grašak i pustite da vrije nekoliko minuta. Prije nego što jelo poslužite, začinite crvenim vinskim octom te posipajte na-sjeckanim peršinom.



## Riba kuhana na pari

45 dag ribljih filea  
 35 dag oguljenoga krumpira  
 10 dag mrkve  
 25 dag brokule  
 papar, sol  
 svežanj grančica ružmarina, lovorov list  
 3 žlice maslinovoga ulja  
 2 režnja češnjaka  
 peršin

**Po osobi približno:**

272 kcal
25 g bjelančevina
18 g ugljikohidrata
11 g masti
2 g zasićenih masnih kiselina
54 mg kolesterola
5 g vlakana

Filee blago začinite solju i paprom. U vodu stavite svežanj ružmarinovih grančica i lovorov list. Postavite košaricu za kuhanje na pari. Riblje filee posložite u košaricu tako da koža bude okrenuta prema dolje i kuhanje. Posebno u drugoj posudi u blago zasoljenoj vodi skuhajte narezano povrće. Pomiješajte nasjeckan peršin, češnjak i ulje te ih prelijte po ribi i povrću.



## Riba sa špinatom u foliji

4 riblja filea (15 dag svaki file)

15 dag špinata

crvena paprika

žuta paprika

sol, papar

4 režnja češnjaka

4 žlice maslinovoga ulja

folija (4 lista folije) )

**Po osobi približno:**

300 kcal

30 g bjelančevina

4 g ugljikohidrata

17 g masti

3 g zasićenih masnih kiselina

85 mg kolesterola

2 g vlakana

Foliju premažite uljem. Špinat operite i dobro ocijedite. Riblje filee položite na foliju (tako da koža bude okrenuta prema dolje), obložite listovima špinata i pa- prikom narezanim na kockice. Blago začinite solju i paprom. Ako vam ostane još nešto povrća, položite ga uz ribu. Foliju zamotajte, položite u posudu za pe- čenje i pecite u pećnici približno 15 minuta. Prije nego što poslužite jelo, otvori- te foliju te ribu prelijte mješavinom nasjeckanoga češnjaka i maslinovoga ulja.



## Riba u zagrljaju rajčica

2 ribe (npr. brancin), približno 60 dag  
 4 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja  
 10 dag crvenoga luka  
 40 dag rajčica  
 4 režnja češnjaka  
 malo limunovoga soka  
 peršin, listovi svježe melise  
 sol, papar  
 papir za pečenje (2 lista)

**Po osobi približno:**

349 kcal
30 g bjelančevina
9 g ugljikohidrata
17 g masti
3 g zasićenih masnih kiselina
62 mg kolesterola
1 g vlakana

Ribu najprije očistite i operite u vodi s dodatkom 2 žlice morske soli. Nasjeckajte luk, češnjak i peršin. Dodajte rajčicu narezanu na kockice i ulje te promiješajte. Rasporedite povrće na dva lista papira za pečenje. Na povrće položite ribu, popravite ribu, poprskačte limunovim sokom, zamotajte i pecite u pećnici približno 20 minuta na temperaturi od 180 °C.



## Pečena riba

60 dag ribe  
3 dag kukuruznoga brašna  
3 žlice maslinovoga ulja  
sol  
4 režnja češnjaka  
peršin  
1 limun

**Po osobi približno:**  
278 kcal  
30 g bjelančevina  
8 g ugljikohidrata  
14 g masti  
2 g zasićenih masnih kiselina  
62 mg kolesterola  
2 g vlakana



Ribu narežite na jednake komade (neka budu tanji da bi se bolje ispekli). Blago posolite i uvaljajte u kukuruzno brašno. U teflonskoj tavi ili tavi za pripremu jela bez dodatne masti ugrijte ulje i ispecite ribu. Pečenu ribu začinite peršinom i nasjeckanim češnjakom. Ukrasite kriškama limuna.

**Savjet:** Da bi se spriječilo prljanje štednjaka tijekom pečenja, može vam od pomoći biti mrežica za pečenje.

## Tuna ili losos sa začinskim biljem

4 filea tune ili lososa (po 10-15 dag)

3 žlice maslinovoga ulja

3 režnja češnjaka

sol, svježe i grubo mljeveni papar

svježi listovi ružmarina i timijana

peršin

Filee premažite uljem, blago posolite i začinite začinima. Pecite na dvije žlice ulja. Pečenu ribu pospite nasjeckanim češnjakom i peršinom.

### **Po osobi približno:**

399 kcal

31 g bjelančevina

1 g ugljikohidrata

31 g masti

6 g zasićenih masnih kiselina

66 mg kolesterola

0 g vlakana



## Srdele pečene u pećnici

60 dag srdela

4 režnja češnjaka

3 žlice nasjeckanoga peršina

3 žlice maslinovoga ulja

sok jednoga limuna

origano, papar, sol

Srdele očistite, operite u slanoj vodi te ocijedite. Posložite ih u vatrostalnu posudu. Pomiješajte nasjeckan češnjak, peršin, ulje, limunov sok i papar. Prelijte umak po ribama te ih pecite u pećnici na 200 °C 10-15 minuta.

### Po osobi približno:

273 kcal

30 g bjelančevina

2 g ugljikohidrata

16 g masti

3 g zasićenih masnih kiselina

121 mg kolesterola

0 g vlakana



## Umak za ribe

3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja

3 režnja češnjaka

2 žlice nasjeckanoga peršina

2 žlice nasjeckane rikole

1 žličica nasjeckanoga mažurana

1 žličica nasjeckanoga origana

2 žlice crvenoga vinskog octa

sol, papar

Češnjak fino nasjeckajte te ga pomiješajte s ostalim sastojcima. Umak poslužite uz kuhanu ribu ili ribu pečenu na žaru.

### **Po osobi približno:**

77 kcal

0 g bjelančevina

1 g ugljikohidrata

9 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

0 g vlakana



## Umak za tunu, pastrvu i losos

3 žlice nasjeckane mente

2 režnja češnjaka

3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja

4 žlice limunovoga soka

1 žličica meda

4 žlice vode

Vodu pustite da zavrije. Dodajte žlicu mente i žličicu meda. Pustite da odstoji 15 minuta. Procijedite, dodajte limunov sok, ulje, preostalu nasjeckanu mentu i nasjeckan peršin.

### **Po osobi približno:**

111 kcal

0 g bjelančevina

3 g ugljikohidrata

9 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

1 g vlakana



## Salata od lososa i graha

*30 dag filea lososa*

*3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja*

*1 žuta paprika*

*1 zelena paprika*

*sok jednoga limuna*

*30 dag kuhanoga bijelog graha (15 dag*

*suhoga)*

*2 rajčice (približno 30 dag)*

*1 luk*

*svježi kopar, timijan i peršin*

*sol*

**Po osobi približno:**

*358 kcal*

*23 g bjelančevina*

*19 g ugljikohidrata*

*21 g masti*

*4 g zasićenih masnih kiselina*

*33 mg kolesterola*

*8 g vlakana*

Ribu ispecite na električnom roštilju ili u pećnici te pustite da se ohladi.

Narežite ribu na manje komade. Papriku i rajčice narežite na kockice. Luk narežite na tanje kolutiće. Svježe začinsko bilje nasjeckajte. Sve sastojke pomiješajte, umjereno začinite solju te prelijite limunovim sokom i uljem.

**Savjet:** Salatu možete poslužiti kao posno jelo ili kao jelo za posebne prilike.



## Mesno-povrtna salata

50 dag brokule  
2 mlada luka (ili jedan manji bijeli luk)  
20 dag ukiseljenih šampinjona  
20 dag cherry rajčica  
20 dag ostataka pečenoga ili kuhanoga  
mesa  
1 žličica fine gorušice  
vinski ocat  
2 žlice ulja  
sol, mješavina sušenih začina za salatu  
2 dag badema u listićima

### Po osobi približno:

235 kcal  
22 g bjelančevina  
7 g ugljikohidrata  
13 g masti  
3 g zasićenih masnih kiselina  
39 mg kolesterola  
6 g vlakana

Brokulu razdijelite na manje cvjetove te kratko kuhajte (približno 4 minute). Ocijedite i ohladite. Šampinjone narežite, rajčice narežite na polovice, luk na tanke kolutiće. Ako želite uporabiti veće rajčice, narežite ih na kockice. Dodajte meso narezano na kraće trakice. Ocat razrijedite žlicom vode, dodajte suhe začine i pustite neka se prožimaju 2-3 minute. Dodajte ulje i gorušicu te dobro promiješajte ili istucite vilicom. Prelijte umak preko salate i promiješajte. U tavi za kuhanje bez masti lagano prepržite bademe u listićima te ih pospите po salati.

**Savjet:** Možete uporabiti i svježe šampinjone koje je onda potrebno prepržiti na žlici ulja (trebat ćete još jednu žlicu ulja).



## Salate

Dodavanjem salata u svoj jelovnik pokazat ćemo veliku brigu za svoje zdravlje. Za pripremu ne treba mnogo vremena, a u pripremi nam se pruža raznolikost vrsta i kombinacija. Salata, uz dodatke, može postati glavno jelo. Važno je da namirnice za salatu ne namačemo bez potrebe. Očistimo namirnice, operemo i osušimo. Sve posložimo na tanjur ili u zdjelu i na kraju prelijemo preljevom za salate.

## Salata s belgijskim radičem

25 dag belgijskoga radiča (*witloof*)

1 crveni luk

2 jabuke

10 dag rotkvice

5 dag rikole

Preljev:

3 žlice jabučnoga octa

2 žličice pikantne gorušice

1 žličica meda

2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja

papar, sol

**Po osobi približno:**

115 kcal

2 g bjelančevina

14 g ugljikohidrata

6 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

3 g vlakana

Sve sastojke, osim rikole, narežite na kockice. Za preljev dobro umiješajte jabučni ocat, gorušicu, med, maslinovo ulje, malo soli i svježe mljeveni papar te ga prelijte po povrću. Sačuvajte dvije žličice preljeva. Salatu promiješajte i složite na tanjure ili u plitku zdjelu. Na vrh dodajte rikolu i pokapajte preostalim preljevom.



## Osvježavajuća zimska salata

20 dag kupusa  
 20 dag crvenoga kupusa  
 20 dag mrkve  
 1 veća jabuka  
 1 limun iz ekološkoga uzgoja (sok i korica)  
 2 žlice maslinovoga ulja  
 1 žličica meda  
 1 žličica maka (5 g) - po želji  
 sol

**Po osobi približno:**

153 kcal  
 2 g bjelančevina  
 16 g ugljikohidrata  
 9 g masti  
 1 g zasićenih masnih kiselina  
 0 mg kolesterola  
 4 g vlakana



Naribajte kupus, mrkvu i jabuku te ih prelijte mješavinom ulja, limunovoga soka, limunove korice, soli i meda. Po želji možete dodati malo octa. Promiješajte i posipajte makom.

**Savjet:** Ako nemate limun iz ekološkoga uzgoja, koricu limuna izostavite zbog moguće prisutnosti pesticida.

## Hrskava salata

30 dag kristalke ili puterice  
10 dag mladoga špinata ili rikole  
2-3 mlada luka  
1 krastavac  
1 crvena ili žuta paprika  
glavica češnjaka (po želji)  
2 žlice maslinovoga ili suncokretovoga ulja  
jabučni ocat  
sok polovice limuna  
sol, papar  
1 žlica suncokretovih sjemenki (1 dag)

**Po osobi približno:**

94 kcal  
2 g bjelančevina  
6 g ugljikohidrata  
7 g masti  
1 g zasićenih masnih kiselina  
0 mg kolesterola  
2 g vlakana

Povrće narežite i pomiješajte. Prelijte preljevom od octa, limunovoga soka, ulja, soli i papra. Promiješajte i pospite suncokretovim sjemenkama te odmah poslužite.



## Salata s mahunama, rajčicom i rotkvicom

40 dag mahuna

20 dag cherry rajčica

10 dag rotkvica

Preljev:

2 žlice maslinovoga ulja

jabučni ocat

sol

peršin, bosiljak

Mahune skuhajte i ohladite. Cherry rajčice narežite na polovice ako su veće, čak i na četvrtine. Rotkvice narežite na kolutiće. Pomiješajte sve sastojke, prelijte ih preljevom i promiješajte.

### **Po osobi približno:**

88 kcal

2 g bjelančevina

7 g ugljikohidrata

6 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

3 g vlakana



## Salata od cvjetače

60 dag cvjetače

8 dag kiselih krastavaca

bijeli luk

2-3 žličice octa u kojem su bili ukiseljeni  
krastavci

peršin

sol, papar

2 žlice ulja

1 žlica gorušice

**Po osobi približno:**

115 kcal

4 g bjelančevina

9 g ugljikohidrata

7 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

4 g vlakana

Cvjetaču razdijelite na veće komade te skuhajte. Pazite da se ne prekuha (neka ostane čvrsta). Fino nasjeckajte luk i peršin, kao i krastavce. Pomiješajte gorušicu, ulje i ocat. Začinite paprom i dodajte luk, krastavce i peršin. Umakom prelijite kuhanu i ohlađenu cvjetaču.

**Savjet:** Čitavu cvjetaču može-

te pripremiti za kuhanje

tako da u korijen/sta-

bljiku urežete križ

dubok nekoliko

centimetara.

Kuhajte cvje-

taču okomi-

to, korijenom

okrenutim do-

lje. Cvjetača

je također vrlo

ukusna i sirova.



## Krumpir-salata s matovilcem, radičem i grahom

25 dag matovilca  
15 dag radiča  
40 dag krumpira  
20 dag kuhanoga graha (10 dag suhograha)  
jabučni ocat  
2 žlice ulja  
sol, papar

Krumpir skuhajte, ogulite i narežite na kolute. U zdjelu dodajte krumpir, matovilac, radič (po potrebi ga narežite) i kuhanji grah. Prelijte preljevom od octa, ulja i soli.

Po želji začinite paprom. Promiješajte i poslužite.

### **Po osobi približno:**

197 kcal  
8 g bjelančevina  
24 g ugljikohidrata  
7 g masti  
1 g zasićenih masnih kiselina  
0 mg kolesterola  
8 g vlakana



## Salata od mahuna i rajčica

40 dag mahuna

30 dag rajčica

listovi svježega bosiljka ili peršina

Preljev:

ocat (po potrebi ga razrijedite s malo vode)  
mješavina sušenih začina za salatu (bez dodatne soli)

2 žlice maslinovoga ulja

sol

### **Po osobi približno:**

88 kcal

2 g bjelančevina

7 g ugljikohidrata

6 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

3 g vlakana



Mahune skuhajte i ohladite. Rajčicu narežite na kocke. Pomiješajte ocat, ulje, sušene začine za salatu i sol. Pola preljeva prelijte po mahunama i promiješajte. Na mahune dodajte rajčicu, prelijte preostalim preljevom i ukrasite grubo na-sjeckanim peršinom ili bosiljkom.

## Bogata mediteranska salata

30 dag mahuna

30 dag rajčica

2 mлада лука или мања главица bijelog luka

20 dag kuhanoga slanutka (10 dag suhogra)

10 dag kuhanoga kukuruza

5 crnih maslina bez koštica

Preljev:

2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja

crveni vinski ocat

mješavina sušenih začina za salatu

(bez dodatne soli)

2 režnja češnjaka

sol

### **Po osobi približno:**

199 kcal

7 g bjelančevina

25 g ugljikohidrata

8 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

7 g vlakana

Mahune skuhajte i ohladite. Rajčicu narežite na kockice, kao i luk. Pomiješajte mahune, rajčice, luk, slanutak, kukuruz i masline narezane na kolutiće, a potom za preljev ulje, ocat, suhu mješavinu začina za salatu, sol, fino nasjeckan češnjak. Prelijte po salati, promiješajte i poslužite.



## Salata od heljdine kaše

*115 dag heljdine kaše*

*20 dag svježih krastavaca*

*20 dag rajčice*

*10 dag žute paprike*

*10 dag zelene paprike*

*10 dag ukiseljenih gljiva*

*6 ukiseljenih mlađih ljtutika*

*2 dag bućinih sjemenki*

*preljev:*

*2 žlice ulja*

*ocat*

*sol*

*sušeni začini za salatu (bez dodatne soli)*

*peršin*

### **Po osobi približno:**

*269 kcal*

*11 g bjelančevina*

*33 g ugljikohidrata*

*10 g masti*

*1 g zasićenih masnih kiselina*

*0 mg kolesterola*

*5 g vlakana*

Heljdinu kašu skuhajte i ohladite. Pazite da se ne raskuha. Svježe krastavce, rajčicu i papriku narežite na kocke. Ljutiku i gljive prerezite na pola. Pomiješajte kašu i povrće, prelijte preljevom od octa, ulja, sušenih začina za salatu i soli. Promiješajte i ukrasite preprženim bućinim sjemenkama.

**Savjet:** Izaberite bućine sjemenke bez dodatne soli te ih lagano prepržite u tavi bez dodavanja ulja. Ako želite uporabiti već pržene i posoljene sjemenke, onda salati dodajte manje soli.



## Prelijev za salatu od bučinoga ulja

2 žlice bučinoga ulja

2 žlice bučinih sjemenki

4 režnja češnjaka

ocat (po želji)

sol

U mlincu za kavu grubo sameljite bučine sjemenke ili ih sitno nasjeckajte. Češnjak fino nasjeckajte te pomiješajte s mljevenim sjemenom i uljem. Dodajte ocat, sol i мало воде. Dobro promiješajte.

### **Po osobi približno:**

44 kcal

1 g bjelančevina

0 g ugljikohidrata

12 g masti

0 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

0 g vlakana



## Preljev za salatu od grejpa

sok polovice grejpa  
1 žlica jabučnoga octa  
4 žlice vode  
2 režnja češnjaka  
4-5 listova svježega bosiljka  
2 žlice nasjeckane rajčice  
papar, sol

Pomiješajte nasjeckanu rajčicu, češnjak i listove bosiljka. Dodajte sok od grejpa, ocat, vodu, papar i malo soli.

**Po osobi približno:**

10 kcal  
0 g bjelančevina  
2 g ugljikohidrata  
0 g masti  
0 g zasićenih masnih kiselina  
0 mg kolesterola  
0 g vlakana



## Preljev za salatu od suncokretovoga ulja

*2 žlice suncokretovoga ulja*

*ocat (po želji)*

*8 većih listova bosiljka*

*sol*

Fino nasjeckajte bosiljak. Pomiješajte sve sastojke i prelijte ih po salati.

Odlično se slaže sa salatom od rajčica.

### ***Po osobi približno:***

*53 kcal*

*0 g bjelančevina*

*0 g ugljikohidrata*

*7 g masti*

*1 g zasićenih masnih kiselina*

*0 mg kolesterola*

*0 g vlakana*



## Mediteranski preljev za salatu

2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja

1 žlica crvenoga vinskog octa (po želji)

1 žlica limunovoga soka

2 režnja češnjaka

mješavina sušenoga začinskog bilja za salatu (bez dodatne soli)

5 mljevenih zrna papra, sol



Pomiješajte ulje, ocat, limunov sok, mješavinu sušenoga začinskog bilja, mljevena zrna papra, sol i fino nasjeckan češnjak. Pustite neka odstoji barem pet minuta.

### **Po osobi približno:**

53 kcal

0 g bjelančevina

1 g ugljikohidrata

7 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

0 g vlakana

## Namazi

Pripremite zdrave, ukusne i šarene namaze.

## Namaz od svježega sira, jabuke i hrena

(za 8 komada kruha)

1 jabuka srednje veličine

polovica limuna

20 dag manje masnoga svježeg sira

4 dag hrena

sol, papar

Jabuku sitno naribajte te ju odmah pokapajte limunovim sokom. Na taj će način ostati lijepe bijele boje, a istovremeno će se obogatiti dodatnom aromom. Svježi sir vilicom zgnječite, promiješajte te mu dodajte jabuku. Začinite solju i paprom. Na kraju još dodajte nariban hren. Hren potiče osjetilne pupoljke na istraživanje sastojaka namaza. S druge strane svojom jačinom prikriva što se sve u namazu skriva.

### Po osobi približno:

34 kcal

3 g bjelančevina

3 g ugljikohidrata

1 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

3 mg kolesterola

1 g vlakana



## Namaz od svježega sira s orasima

20 dag manje masnoga svježeg sira

2 dag naribanova sira (gauđa)

1 žlica jogurta (prema potrebi)

3 dag grubo mljevenih orašta

1 žlica naribanova hrena

1 manji kiseli krastavac

oraheve jezgre za ukras

Svježi sir zgnječite vilicom, promiješajte te mu dodajte naribani sir, orahe i jogurt. Dodajte naribani hren i krastavce narezane na kockice. Ukrasite orahevim jezgrama te poslužite na raženom kruhu.

### Po osobi približno:

54 kcal

4 g bjelančevina

1 g ugljikohidrata

4 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

6 mg kolesterola

0 g vlakana



## Namaz od svježega sira s medvjedim lukom

20 dag izgnječenoga svježeg sira  
nekoliko žlica jogurta  
4 žlice nasjeckanoga medvjedeg luka (listova)  
ljutika ili 2 žlice nasjeckanoga luka  
sol

Svježi sir i jogurt glatko umiješajte, dodajte sitno nasjeckan luk, sitno nasjecane listove medvjedega luka i sol. Sve zajedno dobro promiješajte i poslužite s raženim kruhom ili kruhom od cjelovitih žitarica.

### **Po osobi približno:**

28 kcal  
3 g bjelančevina  
1 g ugljikohidrata  
1 g masti  
1 g zasićenih masnih kiselina  
4 mg kolesterola  
0 g vlakana



## Kruščići od lososa i hrena

10 dag quarka (sir, s 0,1 % masnoće)

8 dag dimljenoga lososa

limunov sok

sol, papar

2 žlice naribana hrenova

vlasac ili rikola za ukras

2 komada kruha od cijelovitih žitarica

(tost od cijelovitih žitarica razrezan na 4 dijela)

Pomiješajte sir (quark), limunov sok, papar i sol. Dodajte nariban hren. Namažite namaz na kruh, prekrijte ga lososom te pospitate po njemu nasjeckan vlasac ili listove rikole.

### **Po osobi približno:**

95 kcal

7 g bjelančevina

10 g ugljikohidrata

3 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

7 mg kolesterola

1 g vlakana



## Slastice

Danas su u modi lagane slastice. Pripremamo ih svježe, bez velikih termičkih postupaka. Najbolja slastica može biti upravo samo voće. Kombinacija voća s malo tijesta mnogo je bolja od klasične torte.

# Savijača od jabuka s tjestom od cjelovitih žitarica

(za 16 komada)

*1 paket tijesta za savijače od brašna cjelovitih žitarica*

*80 dag naribanih jabuka*

*5 dag grožđica*

*3 žlice krušnih mrvica od cjelovitih zrna*

*mljeveni cimet i klinčići*

*naribana korica polovice limuna iz ekološkog uzgoja*

*2 žlice ulja*

*pola čaše jogurta*

*1 dag šećera u prahu*

Naribanu jabuku začinite cimetom, klinčićima i naribanom koricom limuna. Svemu tome dodajte krušne mrvice. Tijesto za savijače premažite uljem, na tijesto stavite nadjev, zamotajte ga i položite u namaščen lim za pečenje. Premažite jogurtom i pecite na 200 °C 45 do 60 minuta. Premaz od jogurta savijači će dati lijepo pečenu koricu. Na kraju savijaču ukrasite šećerom u prahu.

## Za jedan komad približno:

161 kcal

0,2 g bjelančevina

29 g ugljikohidrata

3 g masti

2 g zasićenih masnih kiselina

0,5 mg kolesterola

0,5 g vlakana



# Kolač od jabuka

(za 20 komada)

3 jaja i 1 bjelanjak

15 dag pirovoga ili pšeničnoga brašna  
od cjelovitih žitarica

10 dag glatkoga brašna

10 dag šećera u prahu

5 žlica mlijeka (po potrebi)

1 vrećica vanilin šećera

pola vrećice praška za pecivo

40 dag kiselkastih jabuka

sok jednoga velikog limuna iz ekološkoga uzgoja

1 žličica naribane korice limuna iz ekološkoga uzgoja

papir za pečenje

## Za jedan komad približno:

77 kcal

3 g bjelančevina

14 g ugljikohidrata

1 g masti

0 g zasićenih masnih kiselina

28 mg kolesterola

0,5 g vlakana

Jabuke operite i narežite na manje kocke. Prelijte ih limunovim sokom. Brašno prosijte zajedno s praškom za pecivo. Žutanjke, pola šećera, vanilin šećer i limunovu koricu pjenasto umiješajte. Bjelanjke izmiksajte s preostalim prosijanim šećerom u tvrdi snijeg te ga pažljivo umiješajte u već pripremljenu smjesu. Jednako učinite i s brašnom. Na kraju još dodajte jabuke. Lim za pečenje obložite papirom za pečenje te u lim izlijte smjesu za kolač. Pecite oko 40 minuta na 190 °C.

**Savjet:** Ako nemate limun iz ekološkoga uzgoja, uporabite sušenu mljevenu koricu limuna iz ekološkoga uzgoja (možete ih pronaći u bolje opremljenim trgovinama).



## Voćne tortice (muffini)

(za 12 tortica)

15 dag brašna od cjelovitih  
žitarica  
8 dag oštrog brašna  
7 dag smeđega šećera  
1 vanilin šećer  
pola praška za pecivo  
20 dag grubo naribanih jabuka  
2 jaja  
3 žlice ulja  
0,5-1 dl mlijeka (po potrebi)  
24-36 smrznutih višanja

Pomiješajte brašno i prašak za pecivo. Umetite jaja, šećer, vanilin šećer i ulje. Dodajte 0,5 dl mlijeka. Postupno dodajte brašno i po potrebi još mlijeka (masa će biti nešto mekša). Na kraju umiješajte naribanu jabuku. U kalup za muffine stavite papirnate košarice i u svaku jednu žlicu pripremljene smjese. U svaku posudicu dodajte dvije ili tri višnje pa na njih dodajte još pripremljene smjese. Muffine pecite na 180 °C približno 25 minuta.

**Savjet:** Smeđi šećer možete zamijeniti i bijelim šećerom. S obzirom na utjecaj na zdravlje, razlike nema – šećer je šećer.



**Za jedan komad približno:**

160 kcal  
4 g bjelančevina  
24 g ugljikohidrata  
5 g masti  
1 g zasićenih masnih kiselina  
45 mg kolesterola  
1 g vlakana

# Kolač od šljiva i maka

(za 20 komada)

40 dag brašna (20 dag brašna  
od cjelovitih žitarica,  
20 dag oštrog brašna)  
3 dag kvasca  
3 žlice ulja  
2 dl mlijeka (prema potrebi)  
malo soli  
1 žličica šećera

Nadjev:

50 dag šljiva očišćenih od koštice  
15 dag maka  
2 dl mlijeka  
2 dag šećera  
1 vanilin šećer  
3 žlice ruma  
cimet

## Za jedan komad približno:

157 kcal
5 g bjelančevina
21 g ugljikohidrata
6 g masti
1 g zasićenih masnih kiselina
0 mg kolesterola
2 g vlakana

Kvasac umiješajte u pola decilitra mlijeka i dodajte žličicu šećera te pustite da se digne. Nakon toga dodajte brašno, preostalo mlijeko, ulje i sol te umijesite tijesto. Pustite neka se diže. Promijesite tijesto te ga razvaljavajte na deblinu od 1 centimetra. Tijesto stavite u lim za pečenje koji ste prethodno namastili i posipali brašnom. Za nadjev zavrijte mlijeko, dodajte šećer, vanilin šećer i cimet te umiješajte mak. Na kraju još dodajte rum. Tom smjesom premažite tijesto te po njemu posložite polovice šljiva tako da ih okrenete korom prema dolje. Pecite na 180 °C približno 40 minuta.



**Savjet:** Izmišljajte 1 bjelanjak i 3 dag šećera u prahu, ukrasite kolač i vratite ga nakratko u pećnicu da bi masa dobila lijepu boju (primjereno za svečane prilike). Ako se odlučite za još ovaj dodatak, kalorijska vrijednost kolača bit će 170 kcal.

## Sanjina pogača od heljde

(za 16 komada)

20 dag heljdinoga brašna

10-15 dag bijelogra brašna

1,2 dl mlijeka

2 dag kvasca

2 žlice ulja

prstohvat soli

nadjev:

40 dag svježega sira

5 dag kiseloga vrhnja

snijeg od 2 bjelanjaka

5 dag grožđica

**Za jedan komad približno:**

109 kcal

5 g bjelančevina

17 g ugljikohidrata

3 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

3 mg kolesterola

1 g vlakana

Vrelo mlijeko prelijte po heljdinom brašnu. Masu ohladite, dodajte pšenično brašno i kvasac koji ste razmocili u dvije žlice mlijeka te zamijesite tjesto. Pustite da počiva 15 minuta. Svježi sir prema potrebi zgnječite vilicom, dodajte grožđice i snijeg od bjelanjaka. Tjesto razdijelite na tri dijela i svaki dio razvaljajte. Prvi dio tjesteta stavite u već prethodno namaščen lim za pečenje i premažite nadjevom. Pokrijte drugim dijelom tjesteta, ponovno premažite nadjevom i preko nadjeva položite zadnji dio tjesteta. Probodite vilicom i ispecite. Ako izostavite grožđice, dobit ćete slanu pogaču.



## Voćna salata od naranče, grejpa i mente

2 grejpa

2 naranče

1 žličica meda

1 žlica soka od naranče i grejpa (koji preostane nakon rezanja voća)

listovi svježe mente

Grejpove i naranče ogulite, odstranite im koru i narežite ih na kriške. Složite ih na tanjur te ih polijte mješavinom meda i soka od narezanoga voća i nasjecane mente.

### Po osobi približno:

49 kcal

1 g bjelančevina

11 g ugljikohidrata

0 g masti

0 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

2 g vlakana



## Voćna salata od naranče, grejpa, smokava i mente

2 grejpa

2 naranče

4 svježe smokve

1 žličica meda

1 žlica soka od naranče i grejpa (koji preostane nakon rezanja voća)

listovi svježe mente

Grejpove i naranče ogulite, odstranite koru i narežite ih na ploške. Svježe smokve narežite na četvrtine. Voće složite na tanjur i polijte mješavinom meda, soka i nasjeckane svježe mente.

### **Po osobi približno:**

91 kcal

2 g bjelančevina

21 g ugljikohidrata

0 g masti

0 g zasićenih masnih kiselina

0 mg kolesterola

3 g vlakana



## Žličnjaci od quarka u voćnom umaku

15 dag quarka (sir, s 0,1 % masnoće)

1 žličica meda

20 dag višanja (mogu biti i zamrznute)

4 breskve ili marelice iz komposta (s manjim udjelom šećera)

2 žličice škrobnoga brašna

2 dag šećera

2 dag fino nasjeckanih pistacija

naribana korica limuna iz ekološkoga uzgoja

**Po osobi približno:**

194 kcal

6 g bjelančevina

31 g ugljikohidrata

5 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

6 mg kolesterola

2 g vlakana

Zavrite 2 dl vode, dodajte višnje i šećer i pustite neka sve vrije nekoliko minuta. Škrobo no brašno rastopite u malo vode i ukuhajte u višnje. Ohladite i dodajte breskve ili marelice narezane na kockice. Ohladite u hladnjaku. U zdjelicu ili tanjur stavite voćni umak i po dva žličnjaka quarka. Pripremite ih tako da pomiješate quark, med i sitno naribantu koricu limuna. Žličnjake pospite pistacijama.



## Slastica od malina

*20 dag malina*

*2 čaše jogurta s manjim udjelom masti*

*4 dag ekspandiranoga pira ili pšenice*

*1 dag šećera (približno dvije čajne žličice)*

*listovi svježe melise za ukras*

Maline izgnječite vilicom i pomiješajte sa šećerom (8 malina stavite na stranu za kasnije). Na dno čaše stavite žlicu ekspandiranoga pira ili pšenice. Sljedeći sloj su maline. Nakon toga slijedi jogurt pa maline i preostala ekspandirana pšenica. Ukrasite malinama i listovima melise.

**Savjet:** U ovoj slastici možete uživati i za užinu.



**Po osobi približno:**

*90 kcal*

*3 g bjelančevina*

*18 g ugljikohidrata*

*1 g masti*

*0 g zasićenih masnih kiselina*

*5 mg kolesterola*

*3 g vlakana*

## Osvježavajući parfé

25 dag jagoda

6 listova želatine

0,5 l čvrstoga jogurta s manjim udjelom masti

U jogurt umiješajte 10 dag zgnječenih jagoda. Namočite želatinu te ju rastopite u 2 žlice tople vode koju ste najprije pustili da provrije. Umiješajte jogurt i složite smjesu u manje zdjelice. Nekoliko sati hladite u hladnjaku. Ohlađeni parfé stavite na tanjur i prelijte preljevom od preostalih jagoda (preljev od jagoda dobro izmiksajte električnim mikserom). Ukrasite preostalim voćem i listovima mente.

**Savjet:** Umjesto jagoda možete uporabiti i maline.

### **Po osobi približno:**

41 kcal

3 g bjelančevina

5 g ugljikohidrata

1 g masti

1 g zasićenih masnih kiselina

2 mg kolesterola

1 g vlakana



## 6. Ovo i ono

### Bistra povrtna/mesna juha – dodatak jelima

Pri pripremi pojedinačnih jela često rabimo povrtnu ili mesnu juhu. Možete ju pripremiti u većim količinama pa ju pohraniti u manjim posudama u zamrzivaču tako da vam uvijek bude pri ruci. Ne savjetujemo vam korištenje jušnih kocki ili začina s dodatkom soli.

#### ***Bistra povrtna juha***

*25 dag mrkve*

*1 veći luk*

*15 dag celera*

*15 dag korijena peršina*

*10 dag poriluka*

*2 klinčića*

*8 zrna papra*

*mljeveni muškatni oraščić*

*1 lovorov list*

U 1,5 l vode kuhatje povrće narezano na veće kockice. Dodajte začine i polako kuhatje pola sata (sve dok povrće ne omeša). Juhu možete skuhati i u ekspres-loncu. Procijedite, ohladite i pohranite ju u manje posude (najpraktičnije su one zapremnine od 2 dl) i zamrznite. Juhi namjerno nije dodana sol.

**Bistra mesna juha**

pola kg pilećega mesa (krilca, leđa) ili manje masne govedine s kostima

25 dag mrkve

1 veći luk

15 dag celera

15 dag korijena peršina

10 dag poriluka

listovi celera i peršina

2 klinčića

8 zrna papra

mljeveni muškatni oraščić

1 lovorov list

Povrće narežite na komade. Meso i povrće stavite u lonac i prelijte vodom (približno 1,5 l). Dodajte začine i polako kuhajte. Juhu možete skuhati i u ekspres-loncu. Procijedite, ohladite i pohranite u manje posude (najpraktičnije su one zapremnine od 2 dl) te zamrznite. Juhi namjerno nije dodana sol.

**Citrusi – uporaba korice**

Koricu limuna ili naranče možete dodati velikom broju jela. S obzirom na to da korica konvencionalno uzgojenih citrusa sadrži u sebi pesticide, radite koricu limuna i naranče koji su uzgojeni ekološki ili bio limunovu/narančinu koricu u prahu (koju možete naći u većini naših trgovina).



## Morska, kamena ili himalajska sol?

Sol je sol. Glavni je sastojak soli natrijev klorid. U soli su prisutne i druge tvari koje su zbog iznimno male količine nevažne za naše zdravlje, osim joda koji se nalazi u jodiranoj soli. Rabite jodiranu sol, i to najbolje morsku ili kamenu sol. Jod pripada u temeljne tvari te je iznimno važan za sintezu hormona štitnjače.

### Kako smanjivati količinu soli u hrani?

Količinu soli u hrani smanjujte postupno. Samo ćete se na taj način naviknuti i kasnije ćete ustrajati u toj namjeri. Kao zamjenu za sol možete rabiti različite začinske biljke (svježe, suhe ili zamrznute). Izbjegavajte industrijski pripremljenu hranu i proizvode jer sadrže mnogo soli (obavezno čitajte oznake na proizvodima).

Hrana kuhanja u suvremenom posuđu bez dodatne vode ukusna je i na taj se način uspijeva sačuvati više hranjivih tvari i mnogo prirodnih boja. S obzirom na to da se pri kuhanju ne izlučuju u vodi topljive tvari, u namirnicama se zadržava sol. Zato namirnice gotovo da i nije potrebno dodatno soliti. Količinu soli također možete smanjiti i kod kuhanja tjestenine. Posolite tjesteninu 2 ili 3 minute prije nego što se tjestenina skuha. Na taj način sol se primi samo na vanjski sloj tijesta. Zato ćete imati dojam da je jelo dovoljno slano. Jodirana sol u kuhanju gubi jod. Pri pečenju gubi četvrtinu, a kod kuhanja više od polovine joda. Kad god je moguće, jelo posolite tek na kraju kuhanja.

**Savjet:** Prstohvat soli iznosi 1/16 čajne žličice (približno 0,3 g).



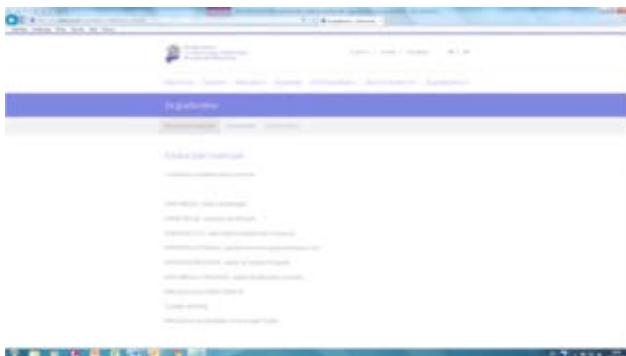
## 7. Korisne internetske stranice

Za više korisnih informacija o zdravoj prehrani možete posjetiti sljedeće internetske stranice:

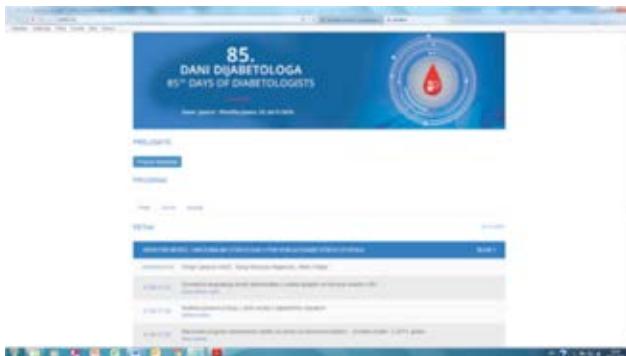
- [https://www.kb-merkur.hr/merkur-odjeli-detaljno/  
sveucilisna-klinika-za-dijabetes-i-endokrinologiju](https://www.kb-merkur.hr/merkur-odjeli-detaljno/sveucilisna-klinika-za-dijabetes-i-endokrinologiju)



- <http://www.hded.com.hr/za-gradanstvo/edukacijski-materijali>



- <http://www.hddbm.hr/>



- <https://www.dijabetes.hr/>



- <https://www.hzjz.hr/>



- <https://www.zzjz-ck.hr/?gid=2>



- <http://www.zjzka.hr/?start=8>



## 8. Literatura

1. Alison BE, Jackie LB, Marjorie C, Stephanie AD and al. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults With Diabetes. Position Statement. <http://care.diabetesjournals.org/content/diacare/early/2013/10/07/dc13-2042.full.pdf> (Dostopno: 10. 10. 2017)
2. American Heart Association. American Heart Association low-salt cookbook, 4th Edition: A complete guide to reducing sodium and fat in your diet. New York: Clarkson Potter, 2011.
3. Belović B. Živimo zdravo-prehranujmo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
4. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
5. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuhanje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
6. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
7. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuhrske recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
8. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
9. Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care. 8th ed. Baltimore: Lippincott-Williams & Wilkins, 2015.
10. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
11. Golja V, Torkar M, Pavlič E. Vprašanje pred kosilom: Iz česa je vaša posoda? Delo. 2016. <http://www.del.si/nedelo/lonec-ne-sme-pokvariti-zdravega-kosila.html> (Dostopno: 11. 9. 2017).
12. Golja V, Požrl T. Zelo kislih in slanih živil ne zavijamo v alufolijo. Radio Slovenija. Val 202. Ambulanta 202. 2015. <http://val202.rtvslo.si/2015/04/ambulanta-202-16/> (Dostopno: 11. 9. 2017).
13. International Diabetic Federation. Live your life in style – tips for healthy eating and lifestyle. Brussels: 2017.
14. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
15. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.

16. Poličnik R. Spreminjanje prehranjevalnih navad in vzdrževanje normalne telesne teže. V: Govc Eržen, Jana (ur), Petek Šter, Marija (ur). Priročnik za zdravnike družinske medicine: izvajanje integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017.
17. Poličnik R. Zdrava prehrana. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017. (v procesu objave).
18. Poličnik R, Belović B. Prehrana na delovnem mestu: zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017.
19. Skvarča A. Nefarmakološko zdravljenje. V: Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, leto 2016. <http://endodiab.si/priporocila/smernice-za-vodenje-sladkorne-bolezni/> (Dostopno: 10. 2. 2018).
20. Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M. Diabetes. In: Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M, edd. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. 2. ed. New York: Oxford University, 2012.
21. Worrall Thompson A. The Essential Diabetes Cookbook. Good Healthy Eating from Around the World. London, 2010.

Pokrovitelji izdanja na slovenskom jeziku su:



Območno združenje  
Murska Sobota



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Projekt Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.  
Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja  
in bolj zdravo prehrano.«



