

Kako koristiti Živjeti zdravo jelovnike?

- 1. Odaberi** – prije korištenja jednog od naših jelovnika, potrebno je odabrati kalorijski unos koji odgovara vašim potrebama. Poslužite se ITM kalkulatorom za informaciju o kalorijskom unosu potrebnom za održavanjem sadašnje tjelesne mase. Ako ste pothranjeni ili imate prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu, za određivanje potrebnog kalorijskog unosa obratite se svom obiteljskom liječniku ili u Savjetovalište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost.
- 2. Planiraj** – planiranje je ključ uspjeha. Prije nego što započnete, opskrbite se sastojcima za nadolazeći tjedan. Uz pomoć našeg predloška izradite svoj tjedni plan prehrane.
- 3. Kombiniraj obroke** – obroke iz odabranog primjera tjednog jelovnika možete kombinirati i prebacivati iz dana u dan prema želji. Ako vam se ne sviđa ideja za ručak u srijedu, zašto ga ne biste zamijenili ručkom predviđenim za neki drugi dan? Recept za doručak od ponedjeljka možete koristiti i više dana ako vam to odgovara.
- 4. Zamijeni namirnice** – namirnice u obrocima i receptima možete mijenjati onima iz iste skupine. Primjerice, kupus salatu zamijenite zelenom salatom, krušku jabukom ili nekim drugim voćem, orahe bademima ili lješnjacima, rižu ječmom ili prosom i slično.
- 5. Biraj pametno** – u kupovini, pogledajte sastav i energijsku vrijednost hrane/pića koje kupujete. Tako ćete znati što odabrati prema svojim potrebama.
- 6. Koristi se trikovima** – ako se radi o redukciji tjelesne mase i smanjenja unosa kalorija u početku ćete moći osjetiti glad jer se tijelo navikava na manje hrane. Tada napunite tanjur povrćem (ne krumpir!) jer ono obično sadrži malo kalorija, a zauzima veći volumen u želucu i daje osjećaj sitosti. Servirajte hranu na manjim tanjurima i u manjim zdjelicama jer ćete imati dojam da je više hrane na tanjuru.
- 7. Ne zaboravi na vodu** – ne zaboravite piti dovoljno tekućine, najbolji izbor su voda i nezaslađeni čajevi koji nisu posebno navedeni u jelovnicima. Jeste li danas popili 8 čaša vode?
- 8. Začini** – hrana mora biti ukusna, a to ćemo postići upravo začинима. Prehrana bogata začинима pomoći će smanjiti sol u našim jelima, a dobro je znati da neki začini imaju i posebna svojstva koja nam mogu pomoći kod mršavljenja i održavanja idealne mase.



Primjer tjednog jelovnika (jesen/zima) - 1400 kcal

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
Ponedjeljak	Kukuruzni žganci sa svježim sirom i vrhnjem (50 g kukuruzne krupice, ¼ šalice svježeg sira, 3 žlice vrhnja) Čaj s limunom i medom	Sušene marelice ili šljive (3 - 4 kom)	Povrtna juha (1 tanjur) Pileći odrezak (veličina dlana) Povrće s ječmom (ili integralnom rižom) (3 žlice sirovog ječma, 1 šalica prokulica, 1 mrkva, ¼ luka, 1 žličica masl. ulja) Salata od matovilca (salate u jelovniku začiniti s 1 žličicom maslinovog ulja)	Naranča Bademi (8 kom)	Pileći odrezak (veličina dlana) Pirjane mahune (½ tanjura) (200g mahuna, 1 žličica masl. ulja, 2 žlice soka od rajčice, začini) Rajčica salata
Utorak	Bijela kava (bez šećera) Svježi sir s lanenim sjemenkama (100g svježi sir, 1 žličica sjemenki) Graham pecivo	Jogurt s probiotikom Borovnice (1 šaka)	Juha od rajčice (1 tanjur) Pečeni brancin (100 g) Blitva na lešo (¼ tanjura) Integralni kruh (1 kriška)	Banana (1 manja)	Grah salata s integralnom tjesteninom (1 zdjelica – ½ šalice kuhanog graha, ¼ šalice kuhane integralne tjestenine, 1½ žličice bučinog ulja, luk, češnjak) Zelena salata
Srijeda	Čaj s limunom i medom Sendvič (30 g pilećih/purećih prsa, 20 g sir mozzarella, 2 kriške integralnog kruha)	Zobeni keksi (2 kom) Mandarina (2 kom)	Povrtna juha s prosom (1 tanjur) Pileći odrezak (veličina cijelog dlana) Kuhana brokula (½ tanjura brokule, 1 žličica maslinovog ulja) Integralni kruh (1 kriška)	Jabuka Bademi (8 kom)	Kuhano jaje (2 kom) Cikla salata (1 zdjelica) Dvopek (2 komada)
Četvrtak	Bijela kava (bez šećera) Integralni kruh Maslac Marmelada	Jabuka	Goveđa juha (1 tanjur) Juneća šnicla u umaku Integralna riža s graškom (¼ tanjura) Cikla (1 šalica)	Puding	Salata od povrća i tune (80 g tuna kozervirane u vodi, 20 g kukuruza, 200 g zelene salate, 1 mrkva naribana, prema želji luka, ribanog korijena celera, 2 žličice masl. ulja, sok limuna, 4 masline)
Petak	Muesli (3 žlice) s jogurtom	Mandarina (3-4 kom)	Juha od tikvica (1 tanjur) Oslić file (100 g), kelj lešo s krumpirom (¼ tanjura) Kupus salata	Sirni namaz Integralni kruh	Oslić file (100g) Kuhano povrće (200g raznog povrća, 2 žličice masl. ulja)
Subota	Čaj s limunom i medom Graham pecivo, mliječni namaz ili namaz od slanutka (1 žlica), ribana mrkva	Voće ili voćna salata	Varivo od graha ili slanutka Integralni kruh Cikla (1 šalica)	Kefir Suhe šljive (6 kom)	Kajgana (2 jaja), salata od rajčice s maslinama (1 rajčica, 2-3 masline) Integralni kruh
Nedjelja	Zobena kaša s mlijekom (3 žlice zobenih pah., šaka borovnica, 1 šalica mlijeka 2.8% m.m.)	Voćna salata Bademi (8 kom)	Sarma (2 komada) Pire od krumpira i celera (¼ tanjura)	Sezonsko voće	Okruglice sa šljivama (2 kom)

*Ovaj primjer jelovnika namijenjen je osobama koje nemaju prehrambena ograničenja. Moguća je zamjena namirnica unutar iste skupne namirnica kao i kombiniranje obroka iz različitih dana. Više informacija o skupinama namirnica i pravilnoj prehrani potražite u [brošuri Tjelesno zdravlje](#). Za sva dodatna pitanja pozivamo Vas da se javite se u [Savjetovalište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost](#).



Primjer tjednog jelovnika (jesen/zima) - 1400 kcal s pripremom obroka za idući dan

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
Ponedjeljak	Zobena kaša s borovnicama na mlijeku (3 žlice zobenih pahuljica, šaka borovnica ili drugog bobičastog voća, 8 badema, 1 šalica mlijeka 1,8 % m.m.).	Kruška Čokolada >60% kakaa (2 kockice)	Miješana salata s tunom (1 šalica zelene salate, 1 šalica ribanog kupusa, 1 rajčica, 1 krastavac, 1 konzerva tune u salamuri, 2 žličice masl. ulja) Dvopek, tekući jogurt	Naranča ili 2 mandarine Bademi (8 kom)	Tortilja s grahom, mljevenom govedinom i povrćem (1 integralna tortilja, ½ šalice kuhanog graha ili iz konzerve, ½ šalice pirjane mljevene govedine, povrće prema želji - rajčica i zelena salata i sl.)
Utorak	Kajgana sa špinatom (1 jaje, 1 šalica špinata, 1 žličica ulja) Integralni kruh Čaj s limunom i medom	Grčki jogurt Šaka bobičastog voća ili 2 suhe smokve	Tortilja (2 integralne tortilje, 1 šalica kuhanog graha ili iz konzerve, 100 g pirjane mljevene govedine, povrće prema želji - rajčica i zelena salata i sl.)	Banana	Salata od heljde, slanutka i feta sira (za 2 obroka: 2/3 šalice sirove heljde, 8 žlica kuhanog slanutka ili iz konzerve, 60 g feta sira) Sok od naranče 100%
Srijeda	Smoothie zobeni mix (3 jušne žlice zobenih pahuljica, 1 žličica brusnice, 1 žličica groždice, tekući jogurt, 1 žličica lanenih sjem.)	Jabuka Sjemenke bundeve (1 žlica)	Salata od heljde, slanutka i feta sira Sok od naranče 100%	Orasi (5 polovica) Suhe šljive (6 komada)	Zlevka sa špinatom (Zdravo i fino recept za 2 obroka: 300 g špinata, 1 jaje, 1 prašak za pecivo, 100 g svježeg sira, 1 šalica polubijelog brašna, vrhnje prema potrebi, sol) Miješana salata (povrća prema želji, 1 žličica ulja)
Četvrtak	Integralni dvopek (2 kom) Sirni namaz sa sjemenkama (1½ žlica svježeg sira, 1 žličica sezama, 2 žličice jogurta) Kefir	Jabuka Maslac od kikirikija (3 žličice) ili šaka kikirikija *narezati jabuku na kriške i namazati maslac	Zlevka sa špinatom Cikla salata (½ šalice)	Naranča ili 2 mandarine	Riba u "škartocu" (za 2 obroka: 400 g oslića, 1 poriluk, 1 tikvica, 1 mrkva, 2 žlice masl. ulja, limun, list peršina, narezano povrće i ribu zamotati u papiru za pečenje i peći u pećnici 20 min na 180°C) Krumpir salata (za 2 obroka: 2 veća krumpira, 2 žličice masl. ulja, luk, peršin)
Petak	Namaz tune ili sirni namaz Raženi ili integralni kruh Čaj s limunom i medom	Banana	Riba u "škartocu" Krumpir salata	Savijača s jabukama ili višnjom	Gusta juha od slanutka (½ šalice kuhanog slanutka ili ½ konzerve, 1 mrkva, ½ luka, 1 žličica masl. ulja, list peršina) Dvopek (2 kom)
Subota	Palačinka s marmeladom Bijela kava (bez šećera)	Kefir Suhe šljive (6 komada)	Varivo prema želji (za ideju vidi brošuru jesen - zima) Integralni kruh Savijača s jabukama ili višnjom	Naranča Bademi (8 komada)	Tjestenina s umakom od rajčice i mozzarellom (½ šalice sirove tjestenine, 1/3 šalice sjeckane rajčice - pelata, 20 g mozzarella, 2 žličice masl. ulja) Kupus salata
Nedjelja	Zobene pahuljice s jabukom i cimetom (3 jušne žlice zobenih pahuljica, 1 manja jabuka, malo cimeta, 1 žličica brusnica, 1 žličica meda, 200g vode)	Kruška	Krem juha od povrća Piletina pečena (150 g piletine, 1 žličica ulja) Povrće s rižom ili ječmom (3 žlice sirovog ječma, 1 šalica prokulica, 1 mrkva, ¼ luka, 1 žličica masl. ulja) Kupus salata	Voćna salata s bademima (3/4 narezanog voća, 8 badema)	Toast sa šunkom i sirom (toast, 20 g sira, 30 g šunke, povrće) Jogurt s probiotikom

*Ovaj primjer jelovnika namijenjen je osobama koje nemaju prehrambena ograničenja. Moguća je zamjena namirnica unutar iste skupne namirnica kao i kombiniranje obroka iz različitih dana. Više informacija o skupinama namirnica i pravilnoj prehrani potražite u [brošuri Tjelesno zdravlje](#). Za sva dodatna pitanja pozivamo Vas da se javite se u [Savjetovalište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost](#).

Planirani jelovnik

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Doručak							
Ručak							
Večera							
Međuobroci							
Tjelesna aktivnost							

Lista za kupovinu:	Što mogu unaprijed pripremiti?
Voće i povrće:	
Žitarice i proizvodi od žitarica:	
Jaja, meso, mahunarke:	
Masti, ulja, sjemenke i orašasti plodovi:	
Mlijeko i mliječni proizvodi:	
Začini:	