

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) – 1600 kcal

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
Ponedjeljak	Zobene pahuljice s jogurtom (1 šalica jogurta s probiotikom, 50 g zobelih pahuljica, 1 žlica grožđica, 5 badema ili oraha)	Naranča	Pileća juha (1 tanjur) Kuhana piletina (100g) Povrće, kuhano (1 šalica mješavine povrća) Riža, smeđa (¼ sirove ili ¾ šalice kuhane) Zelena salata (100 g zelene salate, 1 žličica maslinovog ulja, ocat ili sok limuna)	Jabuka Kikiriki (10 kom)	Omlet sa šampinjonima (2 kom jaja, malo luka, 5 - 6 šampinjona, 1 žličica maslinovog ulja) Cikla salata (1/2 šalice) Kruh, integralni, tost – (2 kom) Čaj s limunom i medom
Utorak	Pecivo, integralno (80 g) Sirni namaz (2 žlice) Šunka u ovitku (30 g pileće ili pureće) Kiseli krastavci (1-2 kom) Sok od naranče, 100% ili cijedeni	Kruška	Varivo od kelja Kosani odrezak Integralni kruh	Banana Bademi (8 kom)	Sir i vrhnje s palentom (150g posnog sira, 2 žlice vrhnja 12% m.m., 7 žlice ili 60 g kukuruzne krupice) Salata po izboru (1 zdjelica)
Srijeda	Kruh, raženi (2 tanke kriške, 80 g) Maslac (2 čajne žličice) Marmelada (2 žlice) Mlijeko, 1,5 % m. m. (1 šalica)	Naranča ili 2 mandarine Orasi (5 kom)	Juha od tikvice (1 tanjur) Pileća prsa s pirjanim šampinjonima i integralnom tjesteninom (100 g pilećih prsa pečenih na tavi s 1 žličicom ulja, 100 g šampinjona, 1 šalica kuhane tjestenine) Zelena salata (200g salate, 1 žličica ulja)	Suhe šljive ili marelice (5 kom) Jogurt s probiotikom	Srdele i blitva s krumpirom (75 g srdele pečene u pećnici na papiru za pečenje, ili konzervirana u vodi, 200g blitve, 200 g krumpira, 1 žličica maslinovog ulja)
Četvrtak	Toast sa mozzareлом, rajčicom i bosiljkom (2 kom integralnog toasta ili tanke kriške kruha, 50 g sira mozzarella ili svježeg sira, rajčica, bosiljak) Čaj s limunom i medom	Jabuka	Varivo od leće s ječmenom kašom (za 1 porciju: 80 g zelene leće, 80 g ječmene kaše, ¼ šalice soka od rajčice, ½ mrkve, komadić celera, ¼ luka, češnjak, 1 žličica maslinovog ulja) Salata od kupusa (150g)	Kruška Orasi (4 polovice)	Tuna na salatu s povrćem. (80 g tune, konzervirane u salamuri, 200g zelene salate, 1 ribana mrkva, malo ribanog celera 50 g kukuruza, malo luka prema želji, 1 žlica maslinovog ulja, sok limuna prema želji)
Petak	Zobena kaša (50g zobelih pahuljica, 1 šalica mlijeka max 2.8.% m.m, 1 žlica suhog voća, 0,5 žlice sjemenki po izboru, 5 badema)	Mandarine (2 kom)	Juha od rajčice Jaje (2 kom kuhanih), pire krumpir (¼ tanjura), špinat na mlijeku (¼ tanjura). Cikla salata (1/2 šalice) Sok od naranče, 100% ili cijedeni	Voće	Pirjani kiseli kupus s grahom (1 šalica rezanog kiselog kupusa, 1 šalica kuhanog graha ili ispranog konzerviranog graha, 1 žličica maslinovog ulja) Palenta (4 žlice kukuruzne krupice)
Subota	Palačinka s marmeladom (2 žlice marmelade s manje šećera) Bijela kava (1 šalica bez šećera)	Voćna salata s bademima (1 šalica voća, 1 žličica meda, 5 badema ili oraha)	Špageti bolognese (1,5 šalica kuhane tjestenine) Zelena salata (1 zdjelica)	Kokice (2 šalice s manje soli)	Pečeno povrće s posnim sirom (120 g posnog ili zmatog sira; za povrće: 1,5 šalica narezanog batata, 1 mrkva, ½ tikvice, ½ ljubičastog luka, 2 žličice maslinovog ulja, peći u pećnici, začiniti prema želji)
Nedjelja	Zobena kaša s mlijekom (3-4 žlice zobelih pah., 4 suhe marelice ili šljive, 5 badema, 1 šalica mlijeka 1,5% m.m)	Jabuka	Sarma (2 komada) Pire od krumpira i celera (1/4 tanjura)	Kolač s višnjama (1 kom)	Krem juha od gljiva ili gusta juha od slanutka, dvopek

*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:	