

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) – 1800 kcal

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
<b>Ponedjeljak</b>	<b>Graham pecivo s namazom, jajetom i povrćem</b> (80 g pecivo, 1 žlica namaza od slanutka ili mliječnog namaza, 1 kuhano jaje, paprika, rajčica ili drugo povrće), <b>Kefir</b>	<b>Naranča</b> (1 srednja) ili <b>mandarina</b> (2 kom) <b>Bademi</b> (šaka)	<b>Varivo od leće</b> <b>Integralni kruh</b> (1 kriška, 40 g) <b>Kupus salata</b> (sve salate u jelovniku začiniti s 1 žličicom maslinovog ulja)	<b>Puding</b> (domaći, mlijeko 2.8% m.m, 1 žličica meda)	<b>Zapečene srdele s povrćem</b> <a href="#">(Zdravo i fino recept. ¼ količine recepta)</a>
<b>Utorak</b>	<b>Kukuruzni žganci</b> (75 g) sa <b>svježim sirom</b> (100 g, ½ šalice) <b>Bijela kava</b> (1 šalica bez šećera)	<b>Kruška</b> (1 kom) <b>Orasi</b> (4 polovice)	<b>Juha od rajčice</b> (1 tanjur) <b>Pureći ili pileći odrezak</b> (veličina cijelog dlana) <b>Blitva na lešo s krumpirom</b> (½ tanjura) <b>Zelena salata s kukuruzom</b> (100 g zelene salate, 1 žlica kukuruza, 1 žličica maslinovog ulja), <b>Integralni kruh</b>	<b>Banana</b> (1 velika) <b>Bademi</b> (8 kom)	<b>"Frita" s povrćem</b> (2 jaja, povrće po izboru: ribana mrkva, poriluk, paprika) <b>Cikla</b> (½ šalice) <b>Integralni kruh</b>
<b>Srijeda</b>	<b>Integralni toast sa šunkom i sirom</b> (2 toasta, 30 g šunke, 30 g sira, rajčica) <b>Čaj s limunom</b> (1 žličica meda)	<b>Suhe šljivice</b> (5 - 6 kom) <b>Jogurt s probiotikom</b>	<b>Špageti na bolonjski</b> (1 porcija, 100 g tjestenine) <b>Zelena salata sa bučnim sjemenkama</b> (100 g zelene salate, 1 žličica sjemenki buče, 1 žličica maslinovog ulja)	<b>Voćna salata s bademima</b> (200 g voća šaka badema)	<b>Heljda sa šampinjoni i porilukom</b> (60 g ili ½ šalice heljde, ½ šalice narezanog poriluka, 150 g šampinjona, češnjak, 2 žličice maslinovog ulja) <b>Cikla</b> (½ šalice)
<b>Četvrtak</b>	<b>Zobene pahuljice</b> (½ šalice) s <b>jogurtom, suhim voćem</b> (1½ žlica suhog voća) i <b>bademima</b> (5 kom)	<b>Ananas</b> (¾ šalice narezanog) <b>Čokolada &gt;60% kaka</b> (2 kockice)	<b>Grašak s noklicama</b> (1 tanjur) <b>Kosani odrezak</b> <b>Integralni kruh</b>	<b>Banana</b> <b>Bademi</b> (8 kom)	<b>Tuna na salatu s povrćem</b> (40 g tune, 200 g zelene salate, ribana mrkva, 5 žlica kukuruza, 5 kom maslina, ½ manjeg ljubičastog luka, 2 žličice maslinovog ulja, sok limuna)
<b>Petak</b>	<b>Raženi kruh</b> (2 kriške) <b>Namaz od tune s maslinama</b> (40 g tune, 20 g sirnog namaza ili svježeg sira, vlasac, žličica vrhnja, 2 masline) <b>Ribana mrkva ili svježa paprika</b> <b>Bijela kava</b> (1 šalica bez šećera)	<b>Jabuka</b> <b>Bademi ili orasi</b> (1 šaka)	<b>Povrtna juha</b> <b>Riblji file</b> (200g, 1 žlica maslinovog ulja) <b>Kuhane mahune s krumpirom</b> (½ tanjura) <b>Zelena salata s kukuruzom</b> (1 zdjelica) <b>Sok od naranče 100% prirodan</b> (2 dL)	<b>Čokolada &gt;60% kaka</b> (2 kockice) <b>Mandarina</b> (2 kom)	<b>Zagorski štrukli</b> (1 kom) <b>Brokula ili prokulica kuhana</b> (1 šalica)
<b>Subota</b>	<b>Zobene pahuljice</b> (3 žlice) s <b>cimetom, medom i bademima</b> (5 kom) <b>Borovnice ili drugo bobičasto voće</b> (1 šaka) <b>Mlijeko 2,8% m.m.</b>	<b>Voće ili voćna salata</b> (140 g)	<b>Juha teleća</b> <b>Kuhana teletina</b> (veličine dlana) i <b>kuhano povrće</b> <b>Pire od prosa i palente</b> ¼ tanjura (Zdravo i fino recept) <b>Zelena salata s mrkvom</b> (1 zdjelica)	<b>Okruglice sa šljivama</b> (2 kom)	<b>Pizza s mozzarellom i povrćem</b> (150 g) <b>Jogurt s probiotikom</b>
<b>Nedjelja</b>	<b>Palačinke</b> (2 kom) <b>Marmelada</b> (4 žlice, s manje šećera) <b>Mlijeko max 2,8% m.m.</b>	<b>Voćna salata</b> (140 g) s <b>bademima</b> (8 kom)	<b>Juha od brokole bez dodanog vrhnja</b> <b>Riblje polpete</b> (100 g oslića) <b>Pire krumpir</b> (¼ tanjura) <b>Miješana salata</b>	<b>Savijača s jabukama</b>	<b>Zapečeno i hrskavo povrće</b> <a href="#">(Zdravo i fino recept. ¼ količine recepta)</a> <b>Sir kravliji svježi</b> (¼ šalice) <b>Zelena salata</b>

\*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:	