

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) – 2000 kcal

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
Ponedjeljak	Zobene pahuljice sa suhim marelicama i sjemenkama bundeve (80 g zobenih pahuljica, 3-4 kom nasjeckanih sušenih marelica, 1 žlica sjemenki)	Zobeni keksi (2 komada) Bademi (8 kom)	Tjestenina ili kus kus sa sardinama i rajčicom (100 g integralne tjestenine, 100 ml umaka od rajčice, 75g sardina u salamuri, 1 žlica parmezana) Zelena salata (u sve salate u jelovniku dodati 1 žličicu masl. ulja)	Jabuka Čokolada >60% kakaa (2 kockice)	Lignje sa žara (100g) Blitva na lešo s krumpirom (½ tanjura) Kupus ili zelena salata
Utorak	Integralni šareni sendvič (100 g integralnog peciva, 1 žličica maslaca, 30 g pileća/pureća prsa, 30 g svježi sir ili mozzarella, zelena salata, ribana mrkva) Sok od naranče 100% (2 dL)	Kikiriki (30 g, 1 šaka) Suhe šljive (6 kom)	Varivo od graha ili leće i ječma (60 g leće, 60 g ječmene kaše, ¼ luka, ½ mrkve, 2 žlice soka rajčice, 1 žličica maslinovog ulja) Integralni kruh (1 kriška) Kupus salata	Banana Bademi (8 kom)	Krpice sa zeljem i šampinjoni (100 g tjestenine, 100 g šampinjona, 1,5 šalice kupusa, 1 žličica maslinovog ulja, ½ manjeg luka)
Srijeda	"Frita" sa sezonskim povrćem (2 jaja + povrće po želji paprika, poriluk, ribana mrkva, špinat) Jogurt s probiotikom 2,8% m.m. Integralni kruh (2 tanke kriške, 80g)	Jabuka/mrkva/đumbir smoothie (1 jabuka, 1 mrkva, malo đumbira, voda) Bademi (8 kom ili ½ šake kikirija)	Juha pileća ili povrtna Pileći ražnjići ili pečena piletina (100 g) Integralna riža s graškom (70 g riže, 30 g graška, ¼ mrkve, 1 žlica kukuruza, 1 žličica maslinova ulja ili maslaca) Zelena salata	Savijača s jabukama	Tortilje ili palačinke s govedinom (2 kom) (100 g mljevene govedine, 4 žlice graška ili grah, umak od rajčice, 20 g sira, zelena salata)
Četvrtak	Zobene pahuljice s orasima i jabukom (80 g zobenih pahuljica, 10 g oraha, 1 ribana jabuka, mlijeko 2.8% m.m.)	Dvopek (40g, 4 kom) Mliječni namaz (2 žlice) Sjemenke bundeve (1 žličica)	Špageti na bolonjski (100 g tjestenine, 80g govedine) Cikla (½ šalice)	Kruška Orasi (šaka)	Zapečeno i hrskavo povrće (Zdravo i fino recept , ½ količine recepta) Sir kravliji svježi (80g, ¼ šalice)
Petak	Raženi kruh (2 kriške ili pecivo 80g) Maslac (2 – 3 žličice) Marmelada (2 žlice) Mlijeko 2,8% mm	Banana Bademi ili orasi (šaka)	Oslić file (200 g) Kelj na lešo s krumpirom (½ tanjura) Raženi kruh	Sok naranče 100% Zobeni keksi (2 komada)	Gusta juha od slanutka (1 šalice kuhanog slanutka, 1 mrkva, ½ luka, peršin, 1 žličica maslinovog ulja, voda ili temeljac) Sjemenke bundeve (1 žličica) Dvopek (30g, 3 kom)
Subota	Crni kruh (2 kriške) Svježi sir sa suncokretovim sjemenkama (1/2 šalice sira, 1 žlica suncokretovih sjemenki) ili namaz od slanutaka (4 žlice) Bijela kava (1 šalice bez šećera)	Energetski smoothie (1 banana, 1 kivi, šaka špinata, voda)	Juha od tikvica (1 tanjur) Kosani odrezak (70 g mesa) Špinat na mlijeku (200 g špinata) Pire od krumpira i cvjetače (¼ tanjura)	Palačinka s namazom po želji (1-2 žlice namaza)	Mediterska pizza ili pizza s povrćem (200g) Jogurt s probiotikom 2,8% m.m.
Nedjelja	Kajgana (2 jaja) s povrćem Graham pecivo (80g) Bijela kava (1 šalice bez šećera)	Kruškasto - narančasto - đumbirasti napitak (Zdravo i fino recept , ½ količine recepta)	Goveđi gulaš s povrćem Njoki (150 g) Kupus salata s mrkvom	Okruglice sa šljivama (2 kom)	Mirisna tjestenina s bobom/grahom, tikvicama i začинима (Zdravo i fino recept , ¼ količine recepta)

*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:	