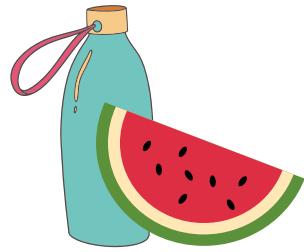




## LJETO NA TANJURU



# PREHRANA ZA VRUĆE LJETNE DANE

---

Ljetne vrućine utječu na stanje organizma. Pri visokim temperaturama ljudi se često osjećaju usporeno i iscrpljeno. Uz pravilnu zaštitu od sunca, potrebna je lagana prehrana i dovoljan unos tekućine. Povišena tjelesna temperatura čiji je rezultat znojenje može brzo dovesti do pretjeranoga gubitka tjelesnih tekućina (dehidracije tijela).

Čak i mali nedostatci tekućine mogu izazvati tjelesne nelagode, poput smanjene koncentracije, mučnine, vrtoglavice ili glavobolje. Na dehidraciju su posebno osjetljiva djeca, osobe starije životne dobi i osobe oslabljenog imunološkog statusa.

**Žeđ** je simptom koji ukazuje na već postojeću dehidraciju tijela i na potrebu što skorije nadoknade tekućine.

## Osjetite ljeto

Ljeti koža gubi vlagu zbog vrućeg i suhog zraka, sunca i vjetra te soli. Adekvatan unos tekućine otklonit će otpadne, štetne tvari iz organizma, a koži će dati elastičnost i punoću. Voda, voće i povrće, svježe cijedeni sokovi od voća i povrća, osvježavajuće vode s dodatkom limuna, mente, matičnjaka ili đumbira idealni su za osvježenje cijelog organizma.

Opskrbiti organizam vodom možete i uz pomoć super namirnica poput lubenice, krastavca, ananasa, grejpa ili rajčice...



---

## Par ideja za idealni ljetni napitak

### Aromatizirana voda s krastavcem i jagodama

- 1 veći krastavac, izrezan na kolutove
- 1 litra vode
- pola šalice jagoda
- par listova bosiljka, prema želji

Pomiješati sastojke i ostaviti u hladnjaku nekoliko sati.



### Zeleni čaj s mentom, limunom i đumbirom

- 1 litra vode
- 3 - 4 vrećice zelenog čaja
- šaka listova mente ili matičnjaka
- 2 žlice naribanođ umbira
- sok 1 limuna

Vodu zagrijete do ključanja, pa ostavite da se malo ohladi i prelijte preko zelenog čaja. Promiješati i dodati mentu i naribani đumbir. Sok limuna dodati kada se mješavina ohladi.



### Aromatizirana voda s lubenicom i ružmarinom

- 1 litra vode
- 1 šalica lubenice, narezane na kockice
- grančica ružmarina

Pomiješati sastojke i ostaviti u hladnjaku nekoliko sati.

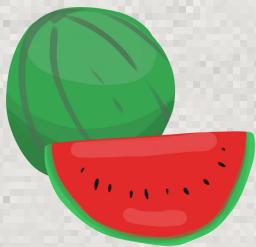


---

## Vrijeme je za salate!

Osvježavajuće i kreativne, voćne ili povrtne, tople ili hladne salate mogu poslužiti kao mali obroci i predjela te kao prilozi brojnim jelima. Salate su zdrave i okrepljujuće, a s obzirom na šarenilo boja koje vlada i kombiniranjem različitih, ali vrlo skladnih namirnica, dobit ćete ukusan i zdrav obrok primamljiva okusa i izgleda.

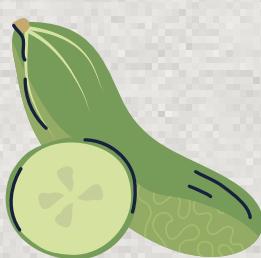
Kombinirajte povrće s mesom (piletinom ili puretinom), ribom, žitaricama, rižom, tjesteninom i voćem, začinite s malo biljnoga, maslinova ili bućina ulja i limunova soka te uživajte u svježini i okusima.



**Lubenica** najbolje gasi žeđ u vrućim ljetnim danima. Iako za lubenicu kažemo da je voće, ona ja zapravo povrće – poput bundeve i tikve. Lubenica je izvrstan izvor vitamina C, vitamina A, kalija i magnezija, dva minerala koji pomažu regulirati krvni tlak. Zbog visokoga sadržaja vode smanjuje apetit i djeluje osvježavajuće.



**Rajčica** sirova, u juhi ili umaku odličan je korak prema boljemu zdravlju. Najpoznatija je po visokom sadržaju likopena – snažnoga antioksidansa koji štiti naše tijelo od slobodnih radikala i prijevremenoga starenja. Uz likopen, koji rajčici daje raskošnu crvenu boju, rajčica sadržava i niz drugih nutrijenata s antioksidativnim svojstvima te vitamine C i A.



**Tikvica** sadrže malo kalorija, puno nutrijenata. Odlična je namirnica za reguliranje tjelesne težine jer ispunjava želudac i daje osjećaj sitosti. Izvrstan je izvor vitamina B i C, mangana i kalija. Većina vrijednih tvari nalazi se u kori pa ju nemojte guliti. Svakodnevna konzumacija hrani organizam dijetalnim vlaknima koja potiču probavu, sprječavaju zatvor i čiste crijeva od toksina.

## *Pet ideja za ručak na radnom mjestu u ljetnim mjesecima*



---

## Salata od ananasa ponedjeljkom

Izvor: Preporuke za proljetno – ljetnu prehranu, Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

### Sastojci:

1 manja glavica svježeg kupusa  
2 mrkve  
mladi luk (2 – 3 komada)  
lanene sjemenke  
1 kiselo vrhnje  
limunov sok  
laneno ulje  
1 svježi ananas  
listići svježe mente

### Postupak:

Svježi kupus i mrkvu naribati, mladi luk narezati na kolutiće, a ananas narezati na kockice. Dodati kiselo vrhnje, laneno ulje, limunov sok i veliku žlicu lanenih sjemenki te sve dobro izmiješati da se svi sastojci sjedine. Pri posluživanju dodati svježe listiće mente.



## Utorkom ljetna salata s bulgurom

Izvor: Jela zdrava i fina proljeće, ljeto, jesen, zima, Društvo „Naša djeca“ Zabok

Kako bi ova salata bila uravnoteženi obrok dodat ćemo joj izvor bjelančevina poput kuhanog jajeta, mesa, ribe, slanutka, graha, sira ili tofua.

### Sastojci:

- 1 šalica bulgura
- 2 šalice kipuće vode
- 2 zrele rajčice, narezane na kockice
- 1 srednji krastavac, narezan na kockice  
očišćene crne masline, narezane na kolutiće
- 2 žlice svježeg lišća peršina, nasjeckanog
- 3 prstohvata soli
- svježa nasjeckana metvica, prema želji
- maslinovo ulje, limunov sok

### Postupak:

Na zagrijanome maslinovu ulju bulgur malo popržite. Zakuhajte posoljenu vodu pa njome prelijte bulgur. Kuhajte bulgur poklopljen 20-ak minuta bez miješanja. Ostavite da se malo ohladi. Umiješajte nasjeckano povrće, masline, metvicu i peršin te začinite maslinovim uljem i limunovim sokom.

\*Bulgur je napola kuhan, sušena i drobljena pšenica. Umjesto bulgura može se koristiti i neka druga žitarica poput riže, heljde, prosa...



---

## Srijeda uz mediteransku salatu

Izvor: Zdrava i fina jela Lijepe Naše, Društvo „Naša djeca“ Zabok

### Sastojci:

200 g svježe rikule  
1 srednje velika glavica ljubičastog luka  
5-6 cherry rajčica  
1 srednje veliki svježi krastavac  
3 jušne žlice maslinova ulja  
1 šaka kuhanog slanutka, iz teglice (ili domaćega graha)  
100 g dalmatinskog/paškog/feta sira  
sol, prema potrebi  
1 šaka zrna svježeg nara, prema želji  
3 jušne žlice limunova/limetina soka / jabučnog octa

### Postupak:

Pripremiti veću zdjelu za salatu. Očistiti rikulu, oprati je i ostaviti na papirnatom ubrusu da se ocijedi i posuši. Očistiti luk i narezati ga na tanje ploške. Očistiti krastavac i narezati ga na manje kockice. Oprati cherry rajčice i prepoloviti ih. U cjedilu oprati kuhan slanutak iz teglice. Sir narezati na kockice. U zdjelu dodati luk, krastavac, cherry rajčice, slanutak, rikulu, kockice sira. Posoliti i dodati maslinovo ulje, limunov/limetin sok ili jabučni ocat i lagano promiješati da se sastojci i začini povežu. U mediteransku salatu može se još dodati i šaka zrna svježeg nara, prema želji.



# Mirisna tjestenina s bobom, tikvicama i začinima četvrtkom

Izvor: Zdrava i fina jela iz cijelog svijeta, Društvo „Naša djeca“ Zabok

## Sastojci:

500 g spiralne tjestenine ili tjestenine tagliatelle (široki rezanci, npr. zeleni s okusom špinata/crveni s okusom mrkve/cikle/chillija)  
1 glavica crvenog luka / 2 mlada luka, nasjeckana na polumjesece  
2 mrkve srednje veličine, narezane na tanje štapiće (trakice)  
1 šalica svježeg boba/kuhanoga domaćega graha  
1 šalica svježih tikvica, nasjeckanih na kockice  
2 čajne žličice različitih suhih mediteranskih začina: kadulja, majčina dušica, origano, prema želji (ljeti se mogu koristiti svježi začini)  
1 čajna žličica đumbira u prahu, prema želji  
1 čajna žličica slatke mljevene paprike, prema želji  
1 jušna žlica limunova soka  
4 jušne žlice maslinova ulja  
sjemenke sezama, tostirane na suhoj tavi, prema želji  
listovi peršina, nasjeckani na sitno za posluživanje  
šareni/bijeli mljeveni papar, prema želji  
2 litre vode  
sol



## Postupak:

U veliku posudu za kuhanje uliti vodu, posoliti vodu (4 prstohvata soli). Kad voda zakuha, dodati tjesteninu. Ako je ovojnica boba već tvrđa i starija, zakuhati vodu, staviti bob da prokuha 2 minute, ocijediti bob i tuširati pod hladnom vodom pa prstima iz ovojnica istisnuti mekani dio zrna. Ako je bob mlad i zrno boba meko, ne treba ga kuhati. Na maslinovu ulju u većoj tavi popržiti crveni luk / mladi luk, štapiće mrkve, bob, tikvice i dodati suhe začine, sol i malo papra (prema želji) te sve pržiti 7 – 8 minuta. Tjesteninu skuhati prema uputama na pakiranju, da bude al dente (ne raskuhana). Kuhanu tjesteninu uz pomoć grabilice za povrće ili štipaljke staviti u mješavinu povrća i začina pa sve lijepo promiješati da se tjestenina i prženo mirisno povrće s aromatičnim začinima povežu. Prema želji dodati još maslinovo ulje, limunov sok, mljeveni papar, usitnjen peršin / kolutiće mladog luka i tostirane sjemenke na kraju te toplo poslužiti uz svježu salatu od sezonskog povrća kao što su rajčica, krastavci, rikula.

## Nešto slatko za kraj radnog tjedna

### Voćni deserti iz staklenke

#### Voćna salata s limunom i medom

##### Sastojci:

1,5 šalica narezanog voća prema želji  
1 žličica meda  
1 žlica soka limuna ili limete  
1 žličica sitno sjeckanog lišća mente



##### Postupak:

Voće narezati. Med, sok limuna i mentu pomiješati zajedno i preliti preko voća te lagano promiješati. Ako postoji mogućnost staviti u hladnjak do posluživanja.

#### Voćno osvježenje s jogurtom i zobenim pahuljicama

##### Sastojci:

šaka malina  
šaka jagoda, narezati na četvrtine  
šaka kupina  
2 žlice sitnih zobenih pahuljica  
½ šalice grčkog jogurta  
1 žlica meda (prema potrebi)



##### Postupak:

Staviti voće u zasebne zdjelice i zgnječiti vilicom da ostanu komadići. Jogurt pomiješati s medom. U staklenku staviti redom maline, jogurt da prekrije maline, zobene pahuljica, jogurt, kupine, jogurt i jagode. Držati u hladnjaku do posluživanja.

---

## Zadržite zdrave navike i na godišnjem odmoru!

Prije godišnjeg odmora razmišljamo o svojoj tjelesnoj masi više nego ikad. Ipak, nije rijetkost da se s godišnjeg odmora vratimo s kojim kilogramom više. Krivce možemo pronaći u ljenčarenju, rjeđoj pripremi hrane kod kuće i većoj količini alkohola. Aktivni odmor uz puno vode, voća i povrća siguran su put da se vratite s godišnjeg odmora u dobroj formi.

Hrana koju jedemo na putovanjima često sadržava veću količinu soli od one koju pripremamo u svojoj kuhinji. Suhomesnati proizvodi, slane grickalice, konzervirane namirnice i gotova jela su praktični za putovanje, ali i glavni krivci zadržavanja tekućine. Put nije izgovor da odustanemo od dobrih navika. Pripremite svoje sendviče u koje ćete dodati razno povrće, opskrbite se vodom, a za grickanje unaprijed operite i pripremite voće i povrće poput mrkve i krastavaca.





Služba za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb  
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)

[www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)

FB [facebook.com/zivjetizdravo.hr/](https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)