



LAHKO JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

LAHKO JEM PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU IN TRIGLICERIDIH

Nasveti in kuharski recepti



Murska Sobota
2018



Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih

Avtorja: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.

Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.

Recenzent: doc. dr. Borut Jug, dr. med

Kuharski nasveti: Janez Vinšek

Jezikovni pregled: dr. Staša Tkalec

Avtorja fotografij: Branislava Belovič

Aleš Cipot

Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku

RKS Območno združenje Murska Sobota

Oblikovanje: Modriš

Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2018

Spletni dostop: <http://rak-ms.si>

http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_holesterol.pdf



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Območno združenje
Murska Sobota

DOBER TEK
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija
za več gibanja in bolj zdravo prehrano.«

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

616.1:613.2(035)

BELOVIČ, Branislava

Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih [Elektronski vir] : nasveti in kuharski recepti / Branislava Belovič, Rok Poličnik ; [avtorja fotografij Branislava Belovič, Aleš Cipot]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku : RKS Območno združenje, 2018. - (Lahko jem)

Način dostopa (URL): http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_holesterol.pdf

Način dostopa (URL): <http://rak-ms.si>

ISBN 978-961-93457-9-5

1. Poličnik, Rok

COBISS.SI-ID 95691777



LAHKO JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

LAHKO JEM PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU IN TRIGLICERIDIH

Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota
2018



Vsebina

1.2. Ritem prehranjevanja	14
1.3. Živila v zdravi prehrani	15
1.3.1. Ogljikohidratna ali škrobna živila	15
1.3.2. Beljakovinska živila	17
1.3.3. Maščobe in maščobna živila	18
1.3.4. Sadje in zelenjava	19
1.3.6. Tekočina v zdravi prehrani	20
1.4. Več začimb in dišavnic – manj soli	21
1.5. Zdrav krožnik/zdrava skleda	25
1.6. Kaj pa prigrizki?	26
2. Katere veščine morate poznati, da lahko izboljšate svoje prehranjevalne navade ter vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi?	27
2.1 Spoznajte svoje prehranjevalne navade	27
2.2. Od nabave do obroka	31
2.2.1. Načrtovanje prehrane	32
2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno	32
2.2.3. Zdrava priprava hrane in skrb za varnost živil	34
2.2.4. Oblikovanje zdrave porcije	38
2.2.5. Kultura v prehranjevanju	43
2.3. Primer pravilnega načina prehranjevanja pri povišanih vrednostih trigliceridov in holesterola ...	44
3. Vsakodnevna telesna dejavnost in primerna telesna teža sta pomembni pri zniževanju visokega holesterola in trigliceridov v krvi	47
4. Izogibajte se uživanju alkohola in kajenju	48
5. Recepti	50
6. To in ono	152
7. Uporabne spletne povezave	155
8. Viri in literatura	156
Seznam zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma centrov za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih	158

Imate povišane vrednosti trigliceridov oziroma holesterola v krvi?

Vzroki nastanka povišanih vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi so povezani s številnimi dejavniki. Za normaliziranje in vzdrževanje normalnih vrednosti holesterola in trigliceridov lahko veliko storite že z zdravim načinom življenja. Zdrava prehrana, redna telesna dejavnost, izogibanje stresu in stresnim situacijam, zdrava telesna teža itd.

S knjižico, ki je pred vami, bi vam želeli pomagati izboljšati vašo prehrano in s tem normalizirati vrednosti trigliceridov in holesterola v krvi. V knjižici so opisane preproste strategije in veščine, ki jih morate poznati, da bi lahko izboljšali prehranjevalne navade na čim lažji in čim manj stresen način.

Zavedati se morate, da način prehranjevanja pomembno vpliva na pojav bolezni srca in ožilja (BSO) in igra pomembno vlogo pri njihovem preprečevanju in zdravljenju. Spreminjanje življenjskih navad je zahtevno, zato je pomembno, da se za spremembo zavestno odločite. Prav tako je pomembno, da imate podporo svojih bližnjih. Za začetek si izberite manj sprememb v prehranjevanju, saj jih boste lažje izvajali, nadzorovali in vzdrževali.

Pri povišanih vrednostih holesterola in trigliceridov je ključno, da naredite predvsem spremembo v izbiri živil in količini zaužitih maščob ter ogljikohidratnih živil. Ravno neustrezen izbor maščob v prehrani ter previsok vnos mastne hrane lahko namreč predstavljata pomemben vzrok povišanih vrednosti holesterola in trigliceridov. Priporoča se zlasti zmanjšanje vnosa maščob, ki se nahajajo v živilih živalskega izvora (mastno svinjsko ali goveje meso, perutninska maščoba in koža perutnine, mastni mesni izdelki, kot so salame, klobase, paštete in namazi) ter zamenjava uporabe živalskih maščob z rastlinskimi (olja). O izjemah in priporočilih v zvezi z maščobami bomo več spregovorili v nadaljevanju. Pomemben vzrok povišanih trigliceridov sta lahko tudi prevelika količina zaužitega sladkorja in sladkih pijač ter nezdrava telesna teža. V preventivi pred srčno-žilnimi obolenji priporočamo tudi zadosten vnos

zelenjave in sadja, ki sta pomemben vir zaščitnih snovi, ter prehranske vlaknine, hkrati pa omejitev vnosa alkoholnih pijač. Priporoča se tudi ureditev ritma prehranjevanja. Ljudje dandanes uživamo hrano neredno, poleg tega pa prevelike in preveč kalorične porcije. Slednje je povezano s porastom telesne teže in debelosti, kar je še eden izmed pomembnih vzrokov, ki vplivajo na neurejene maščobe v krvi in bolezni srca in ožilja.

V drugem delu knjižice so na voljo preprosti recepti, ki vam lahko pomembno olajšajo delo pri izbiri priporočenih živil. Recepti so preprosti in zdravi, saj vsebujejo skrbno izbrane sestavine, ki so koristne za zdravje vašega srca.

V nadaljevanju vas torej vabimo, da knjižico preberete, pripravljate zdrave jedi in s tem poskrbite za vaše srce.

Začnite danes, vendar po korakih – srce vam bo hvaležno!

Avtorja



Spoštovana bralka, cenjeni bralec,

publikacija pred vami predstavlja odličen doprinos na področju zdravega prehranjevanja in zmanjševanja problema povišanega holesterola in maščob v krvi. Prepričana sem, da bo knjižica s kuharskimi recepti v pomoč vsem ljudem, ki se soočajo z omenjeno problematiko, saj vsebuje zdrave jedi, ki sledijo sodobnim strokovnim priporočilom na področju preventive pred boleznimi srca in ožilja.

Želim vam veliko uspehov in volje za zdravo prehranjevanje in aktiven življenjski slog.

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.

Državna sekretarka

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih

Motena presnova krvnih maščob — kaže se s povišano koncentracijo holesterola in/ali trigliceridov v krvi — je eden najpogostejših in najpomembnejših dejavnikov tveganja za bolezni srca in žilja. Obvladovanje motenj v presnovi krvnih maščob je zato eden ključnih korakov v preprečevanju srčnega infarkta, možganske kapi in bolezni perifernih arterij ter njihovih posledic. Za moteno presnovo krvnih maščob ter za bolezni srca in žilja — kot za večino motenj in bolezni pri človeku — velja, da so delno odvisne od dejavnikov, na katere nimamo vpliva (na primer starosti, spola in genetike), delno pripisljive dejavnikom, ki jih lahko zgolj ublažimo (na primer z zdravili), delno pa nanje lahko vplivamo zgolj in samo sami, z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje vzdržnost od kajenja, redno telesno vadbo in varovalno prehrano.

Varovalna prehrana je verjetno najbolj ključen in hkrati najbolj zapleten vidik zdravega življenjskega sloga. Ključen zato, ker z ustrezno prehrano lahko neposredno vplivamo na krvne maščobe — zlasti trigliceride — in s tem vsaj delno preprečimo nastanek bolezni srca in žilja ali upočasnimo njihovo napredovanje, zapleten pa zato, ker na eni strani predstavlja enostavno fiziološko potrebo, na drugi pa kompleksni vedenjski vzorec, ki je odvisen od razpoložljivosti hranil, vzgoje in navad, osebnih okusov, kulturnih, verskih in ekonomskih okoliščin, družbenih in individualnih pogledov ter tisočeri drugih dejavnikov. Ker je prehrana ključna za zdravje in kompleksna v svoji podobi, lahko hitro zapademo v skušnjavo, da zadeve poenostavimo — na tem slonijo številne »popularne« dietete, ki preprosto in privlačno izločijo ali dodajo to ali ono sestavino, mikrohranilo ali celo makrohranilo ter s tem obljublajo čudežne spremembe. Resnica seveda ni tako preprosta; drastične spremembe so kratkoročne, neučinkovite, v najboljšem primeru nesmiselne in v najslabšem nevarne. Vsa strokovno utemeljena priporočila ravno nasprotno svetujejo razmeroma enostavne prilagoditve, ki jih posameznik lahko vgradi v svoj vsakdanji jedilnik, ne da bi pri tem špartansko oklestil svoje prehranjevalne navade.

Kljub temu ob povišanem holesterolu in/ali trigliceridih večina posameznikov še vedno pomisli prav na drakonsko omejevanje, odrekanje ali celo »stradanje«. Publikacija »Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih« je odgovor na te skrbi. Poglavitno sporočilo – »lahko jem« – naj opogumi vse, ki želijo z obvladovanjem krvnih maščob preprečiti nastanek bolezni srca in žilja ali njihovo napredovanje, da je možno z nekaj manjšimi spremembami v prehrani okrepiti srčno-žilno zdravje. Načela zdrave prehrane so namreč zelo splošna – jej toliko, kot porabiš; izogibaj se procesirani hrani (in s tem preobilici soli, dodanemu sladkorju, enostavnim ogljikovim hidratom in transmaščobam); zaužij čim več zelenjave in sadja; nasičene maščobe (živalskega izvora) raje zamenjaj s polinenasičenimi (ribe, oljčno olje). Nekateri bolniki z zelo hudimi motnjami v presnovi krvnih maščob sicer res potrebujejo intenzivnejše prehransko svetovanje in strožje omejevanje vnosa nekaterih živil, veliki večini posameznikov s povišanim holesterolom in/ali trigliceridi pa svetujemo – tako kot vsem posameznikom nasploh – da sledijo načelom zdrave prehrane. Splošna načela zdrave prehrane namreč prvenstveno ne stremijo k zniževanju holesterola ali trigliceridov v krvi, pač pa želijo predvsem izboljšati srčno-žilno zdravje.

Publikacija »Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih« ponuja preverjene informacije o prehranjevanju, ki ga stroka priporoča večini posameznikov s povišanim holesterolom in/ali trigliceridi. Uvodoma povzame različne vidike zdravega prehranjevanja – od izbire najprimernejših živil do napotkov glede nabave hranil ter načrtovanja, razporeditve in oblikovanja obrokov. Drugi del publikacije pa ponuja obsežni nabor receptov za številne in raznolike jedi iz dostopnih in domačih sestavin, ki jih priporočamo bolnikom z motnjo v presnovi krvnih maščob, pa tudi drugim skupinam bolnikov, na primer tistim s sladkorno boleznijo, in ne nazadnje na videz zdravim posameznikom, ki želijo preprečiti bolezni srca in žilja. Nabor receptov je še posebej dobrodošla prednost publikacije, ki uspe abstraktna strokovna priporočila

prevesti v konkretne napotke ter zaobide poglavitno omejitev prehranskih smernic; teoretično in nemalokrat suhoparno znanje približa še kako življenjskim potrebam posameznika. Načela zdrave prehrane so namreč zelo splošna, da jih tako lažje in učinkoviteje posredujemo širokemu krogu ljudi v kratkem času. To pa za posameznika, ki potrebuje tudi konkretne napotke za pripravo jedi v že tako prenatrpanem vsakdanu, praviloma ni dovolj.

Publikacija »Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih« zato uspe prav tam, kjer se stroki pogosto zatakne, – posamezniku s povišanim holesterolom in/ali trigliceridi ponudi možnost, da načela zdrave prehrane udejanji v konkretnem naboru priročnih, preizkušenih in okusnih obrokov.

Doc. dr. Borut Jug, dr. med., recenzent

Iz kuhinje Janeza Vinška

Recepti v kuharskih knjigah, publikacijah, revijah in še kje morajo po mojem mnenju imeti praktično vrednost. Spomnim se svojih prvih srednješolskih dni, ko je nekdo prišel z idejo, da je za učence nujno potrebna knjiga »Veliki Pellaprat«. Debela knjiga z lepimi fotografijami in eno veliko pomanjkljivostjo. Primer: omako z olivami delamo tako in tako, potrebujemo tudi (poglej na stran ...) in tako naprej. Seveda te je minilo že pri prvem koraku.

Publikacija, ki je pred vami, se je temu varno izognila. Moja naloga pa je, da vam določene korake v kuhinji olajšam.

Olajšati delo, prihraniti nekaj časa in pri kuhi uživati – to naj bo naš moto.

Še nekaj se mi zdi zelo, zelo pomembno. Kuhajmo in pomagajmo vsi v gospodinjstvu. Tako bo delo lepo teklo, otroci ali partner se bodo nekaj novega naučili. Ko sem prisiljen v »posebno« prehranjevanje in želim nekaj skuhati samo zase, je to običajno obsojeno na neuspeh. Uspeli bomo ob podpori ostalih, ki bodo z nami jedli enako kosilo – in bodo zadovoljni.

Torej, veselo na delo.

Janez Vinšek

1.2. Ritem prehranjevanja

Ritem prehranjevanja je odvisen od življenjskega sloga posameznika, delovnih navad, stresnih situacij, dostopnosti do hrane itd. Splošnega pravila, ob kateri uri zaužiti posamezen dnevni obrok, ni, pomembno pa je, da si hrano razporedite preko celotnega dneva ter da dan pričnete s čimbolj zdravo sestavljenim zajtrkom.



Za naš prostor so tradicionalno značilni naslednji obroki: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja in eventualno povečerek. Pri delavcih se malica in kosilo združita kot združen obrok, čeprav sicer odsvetujemo združevanje več obrokov hkrati (npr. kosilo in večerjo). Če obroke združujemo, navadno zaužijemo več energije! Organizem v tem primeru vklopi obrambni mehanizem – pospešeno shranjevanje prekomerno

zaužite energije v obliki telesne maščobe, kar je povezano s prekomerno telesno težo in debelostjo ter povišanimi vrednostmi trigliceridov v krvi.

Malica ob ustrezno sestavljenih glavnih obrokih ni nujna. Namen malice je premagovanje trenutne lakote med glavnima obrokom. Ne pozabite – vsak obrok šteje! Ljudje se pogosto ne zavedamo, da nezavedno posegamo po prigrizkih, kar povečuje naš celodnevni energijski vnos. Slednje počnemo predvsem v primerih, ko glavnih obrokov ne uživamo redno, zato začnite dan z zajtrkom, ki naj mu čimbolj redno sledijo ostali obroki. **Zavedajte se, da preveč zaužite in kalorične hrane ter povečana telesna teža pomembno vplivata na povečanje vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi in s tem na večje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja.**

1.3. Živila v zdravi prehrani

Živila v vaši prehrani naj bodo čimbolj pestro zastopana. V nadaljevanju vam bomo natančneje predstavili predvsem živila, ki vam lahko pomagajo pri uravnavanju in vzdrževanju normalnih vrednosti trigliceridov in holesterola v krvi.

1.3.1. Ogljikohidratna ali škrobna živila

Škrobna živila so vir energije, mineralov in prehranske vlaknine. Sodobna prehrana je zaradi neustreznih živil iz te skupine živil pogosto osiromašena prehranskih vlaknin, saj jim so jim le-te v procesu predelave odstranjene. Da bi obogatili svojo prehrano, posegajte po polnozrnatih živilih (kosmičih, kruhih, pekovskih izdelkih, polnovrednih testeninah, neoluščenih vrstah riža, kus kusu, bulgurju, polnozrnati polenti itd.). »Polnozrnati« ne pomeni, da je kruh na primer posut s sončničnimi in bučnimi semeni, temveč da je pripravljen iz mok, ki jim v procesu mletja ni bila odvzeta luščina.

Ali ste vedeli, da je vlaknina, ki jo zaužijemo z živili, ključnega pomena v preventivi pred nastankom bolezni srca in ožilja? Nahaja se v žitih, pekovskih izdelkih, zelenjavi in sadju in ima pomembno preventivno vlogo. Topna prehranska vlaknina vpliva na zmanjševanje koncentracij holesterola in vrednosti trigliceridov v krvi, netopna vlaknina pa vpliva na optimalne vrednosti glukoze v krvi.

Namig: uživajte živila, bogata z viskoznimi vlakninami (vrsta topnih vlaknin): oves (ovseni kosmiči, moka), ješprenj, fižol, čičeriko, sojo, lečo, brstični ohrovt, šparglje, pomaranče, grenivke, jabolka, hruške, marelice, laneno seme ...



Na trgovskih policah najdemo že kar pestro ponudbo različnih testenin iz polnozrnate moke. Ne pozabite na kaše. Ajdova, prosena, pšenična, koruzna (polnozrnata polenta), pirina kaša in polnozrnati zdrob, polnozrnati kus kus, bulgur, ješprenj, kvinoja, amarant – vsi so pomembni v varovalni prehrani.

Izogibajte se poliranim vrstam rižev, temveč raje izbirajte med polnovrednimi vrstami (riži z lusko). Pri žitih za zajtrk se izogibajte industrijskim izdelkom, ki so sicer na prvi pogled zelo vablivi, barvitih embalaž in na embalažah ponujajo veliko pozitivnih učinkov za zdravje. Slednja namreč vsebujejo veliko dodanega sladkorja, soli in drugih dodatkov. Svetujemo predvsem uživanje t. i. osnovnih vrst kosmičev, kot so piri-ni, ovseni itd.

Med ogljikohidratna živila prištevamo tudi sladkorje. Sladkor je neodvisni dejavnik, ki vpliva na povišane trigliceride v krvi, zato omejite vnos sladkih živil in sladkorja. Zavedajte se, da je sladkor dandanes prisoten v skriti obliki marsikje (sladkarije, čokolade, biskviti, piškoti, kosmiči za zajtrk, sadni jogurti itd.). Temu se lahko izognete predvsem s poseganjem po čim manj predelanih živilih. Spremljajte označbe na živilih, saj je podatek o vsebnosti sladkorja na posameznem artiklu od decembra 2016 obvezen.

Manj priporočene izbire	Zdrava zamenjava
Beli kruh	Polnozrnati kruh
Bela moka	Polnovredna moka
Beli riž	Rjavi riž
Testenine iz bele moke	Testenine iz polnovredne moke
Kosmiči z dodatkom sladkorja, sadja, čokolade ...	Polnovredni kosmiči brez dodatkov
Rogljíč z marmelado	Polnozrnato pecivo
Sadni sokovi	Celi sadež, voda

Ali ste vedeli, da povprečna odrasla oseba v dnevni prehrani lahko zaužije le med 50 in 65 gramov (med 10 in 13 čajnih žličk) sladkorja? In ali ste vedeli, da lahko s pol litra gazirane pijače popijete kar 56 g sladkorja?

1.3.2. Beljakovinska živila

V to skupino spadajo: meso, ribe, jajca, mleko in mlečne izdelke, stročnice in oreški.

Meso je pomemben del naše prehrane, saj zagotavlja beljakovine, pomembne vitamine (vitamin B12) in minerale (železo, cink). Manj dobra stran mesa in mesnih izdelkov v naši prehrani je, da ga zaužijemo preveč (zlasti rdečega mesa) ter da vsebuje nasičene maščobe, ki pomembno vplivajo na povišane maščobe in holesterola v krvi.

Nasičene maščobe, ki jih najdemo v različnih koncentracijah v živilih živalskega izvora, pomembneje vplivajo na povišane vrednosti LDL (slabega) holesterola v krvi kot celokupno zaužit holesterol s hrano.

Ključni cilj prehranjevanja pri povišanih maščobah in trigliceridih je torej izbiranje med pustimi vrstami mesa (perutnina, pusta svinjina, pusto goveje meso) in deli mesa (mišičnina brez maščobnega tkiva). Pred pripravo mesa odstranite čim več maščobnih tkiv, pri nakupu pa bodite pazljivi, da izbirate manj mastne dele mesa. Mesne izdelke pri povišanih maščobah in holesterolu v krvi odsvetujemo oziroma svetujemo, da



jih zmanjšate na minimum. Privoščite si jih redko oziroma v zelo majhnih količinah.

Kaj pa ribe? Ribe so pomemben vir omega 3 maščobnih kislin, ki imajo preventivni učinek pred nastankom bolezni srca in ožilja. Ribe naj bi uživali vsaj dvakrat v tednu. Štejejo tudi konzervirane ribe v lastnem soku oziroma jedi iz njih. Enkrat tedensko vključite v prehrano mastne ribe, kot so losos, tuna, skuša in sardele, ki so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami.

Mleko in mlečnih izdelki vsebujejo veliko nasičenih maščob, še posebej, če mleka in mlečnih izdelkov zaužijete več. Priporočamo izbiro posnetih vrst mleka in mlečnih izdelkov, saj so ti pomemben del zdrave prehrane.

Uživanje jajc (zlasti rumenjaka) pri povišanih trigliceridih in holesterolu ni prepovedano, priporočeno pa je, da vnos zmanjšate na čim manjšo možno količino. Izogibajte se načinom priprave hrane, s katerimi zaužijete visoko količino maščob, kot so na primer ocvrte jedi, majoneze, solate z dodatki jajc – francoska solata, različne omake, ki vsebujejo jajca, namazov na osnovi masla, ocvirkov ...

1.3.3. Maščobe in maščobna živila



Pretiran vnos maščob in mastnih živil ter nepravilna izbira maščob pomembno prispevata k nastanku povišanih vrednosti trigliceridov in holesterola v krvi. Jedi pripravljajte na rastlinski maščobi (olja). Izbira maščob naj bi bila čim bolj pestra. Priporoča se uživanje različnih vrst olj (olivno, sezamovo, ogrščično, sončnično, koruzno, sojino, orehovo itd.). Odsvetuje se uživanje govejega loja, svinjske maščobe, palmovega olja, kokosove masti ter mastnih živil, kakršni so mastni siri, smetana, mesni izdelki, ocvirki, slanina itd., saj so pomembni viri nasičenih maščobnih

kislin. Ne pozabite vključevati rastlinskih olj, ki vsebujejo višje vsebnosti mononenasičenih in polinenasičenih maščobnih kislin, saj znižujejo vrednosti trigliceridov in LDL (slabega) holesterola. Najdete jih zlasti v orehih, mandljih, lešnikih, lanenem semenu in oljih (olivno, sončnično, orehovo, laneno olje itd.). Slednji poleg mononenasičenih maščobnih kislin vsebujejo tudi vitamin E, magnezij in ostala hranila, ki delujejo preventivno na naše srce. Predvsem orehi in mandlji so še posebno učinkoviti pri zmanjševanju povišanih vrednosti trigliceridov v krvi.

1.3.4. Sadje in zelenjava



Sadje in zelenjava sodita med pomembna živila v naši prehrani, saj sta vir vitaminov, mineralov ter drugih zaščitnih snovi. Poleg polnozrnatih škrobnih jedi predstavljata ključni vir prehranske vlaknine. Prehrana s priporočeno vsebnostjo prehranskih vlaknin je zaščitna prehrana pred nastankom povišanih trigliceridov, holesterola in s tem povezanih bolezni (kap, sladkorna bolezen tipa 2, debelost itd.).

Različne vrste zelenjave, citrusi (pomaranče, limone, limete, grenivke itd.), semena (sončnična, bučna, lanena itd.), olivno olje, čaji in začimbe so vir antioksidantov. Še posebej zaščitno nalogo ima sadje, saj poleg omenjenih zaščitnih snovi vsebuje tudi druge spojine, kot je na primer kvercetin v jabolkih in čebuli, ki ima preventivni učinek na bolezni srca in ožilja in povišan krvni tlak. Pri zmanjševanju vrednosti holesterola v krvi učinkuje tudi granatno jabolko, saj vpliva na zniževanje sinteze

holesterola v organizmu. Pomembno vlogo ima tudi vitamin C v sadju in zelenjavi, ki vpliva na metabolizem holesterola in zmanjšuje vrednosti LDL holesterola. Pozitiven učinek na maščobe v krvi ima tudi česen.

Namig: v svojo prehrano vključite čim več različnih solat. Od različnih vrst zelene solate (endivija, mehka solata, ledenka, rukola, motovilec, regrat ...), zelja (belo, rdeče, kitajsko zelje), pese, špinacije, paradižnika, paprike, kumar, redkev, mladih bučk, koromača, korenčka idr., kuhane zelenjave, kot so stročji fižol, cvetača, brokoli, beluši, grah, korenček, pečena paprika, do vloženih solat (pazite na količino soli), kakršne so npr. kislo zelje, paprika, kumare, mešana zelenjava, artičoke, rdeča pesa in druge. Pri pripravi solat bodite pogumni, v prvi vrsti glede kombinacij. Kombinirajte različno zelenjavo. Odlične so kombinacije s sadjem. Lep primer je jabolko, ki se poda k številnim solatam. Poskrbite, da bodo solate okusne in tudi prijetne za oko.

1.3.5. Tekočina v zdravi prehrani

Za nadomeščanje tekočine uporabljajte navadno pitno vodo, nesladkane zeliščne čaje ter domače komποτε brez dodanega sladkorja. Dnevno s pitjem zaužijte vsaj 6–8 kozarcev tekočine. Zadosten vnos tekočine je še posebej pomemben pri uživanju hrane, bogate z vlakninami.

Sladke, gazirane pijače smo omenili že v poglavju ogljikohidratnih živil, saj predstavljajo izredno visok vnos sladkorja in so izjemno kalorične. Uživanje tovrstnih pijač je povezano s povečanjem telesne teže, kar posledično vpliva tudi na nastanek bolezni srca in ožilja ter drugih sodobnih bolezni (sladkorna bolezen tipa 2, debelost itd.)



1.4. Več začimb in dišavnic – manj soli

Jedi raje začinite kot solite. Začimbe in dišavnice oplemenitijo jedi. Podarijo jim poln okus in vonj. Lahko uporabite sveže, posušene ali zamrznjene dišavnice in začimbe.

Namig: sveže dišavnice imate lahko vedno pri roki. Uspevajo na okenski polici, balkonu ali vrtu.

Ostanek svežih zelišč lahko zamrznete. Vejice preprosto zavijte v folijo in zamrznite. Sveža sesekljana zelišča lahko shranite tudi v posodice za led, dolijte vodo in zamrznite. Pri koncu kuhanja jedi dodajte kocko zamrznjenih zelišč.

V trgovinah najdete pestro izbiro začimb in dišavnic. Izberite tiste brez dodane soli. Na voljo so posamezne začimbe oziroma dišavnice ali v kombinaciji. Imejte vedno pestro zalogo začimb in dišavnic.

Začimbe in dišavnice z močnim okusom (uporabljajte jih v majhnih količinah):

lovor, kardamom, ingver, poper, rožmarin, žajbelj.

Začimbe in dišavnice s srednje močnim okusom (uporabljajte jih v zmernih količinah):

bazilika, listi in semena zelene, kumina, koper, koromač, česen, majaron, meta, origano, šetraj, timijan, kurkuma.

Začimbe in dišavnice blagega okusa (uporabljajte jih obilno, lepo se skladajo z večino začimb in dišavnic):

krebuljica, drobnjak, peteršilj.

Začimbe in dišavnice sladkastega okusa (uporabljajte jih za pripravo sladkih jedi in na ta način zmanjšajte količino dodanega sladkorja):

cimet, klinčki, ingver, kardamom, janež, koromač, meta, piment.

Začimbe in dišavnice pikantnega okusa:

origano, pehtran, koper.

Začimbe in dišavnice pekočega okusa (uporabljajte jih previdno, če niste ljubitelj pekočih ali močno začinjenih jedi):

pekoča paprika, poper, gorčično seme.



Namig:

- Vedno upoštevajte okus glavne sestavine jedi. Na splošno velja: bolj blag kot je okus glavne sestavine, manj začimb potrebujete.
- Sveža zelišča fino sesekljajte, ker bodo tako bolj sprostila okus.
- Jedem, ki se dlje kuhajo, dodajte cele začimbe ali dišavnice.
- Jedem, ki so hitro pripravljene, dodajte zdrobljene začimbe ali dišavnice.
- Marinadam in polivkam dodajte začimbe ali zelišča nekaj ur preden jih postrežete.
- Ko uporabljate več začimb ali dišavnic hkrati, ne kombinirajte močnih okusov. Raje kombinirajte začimbo ali dišavnicico močnega okusa z eno ali več začimbami oziroma dišavnicami blagega okusa.

Sveže, suho ali mleto?

Suhe zdrobljene začimbe in dišavnice imajo močnejši okus kot sveže. Suhe mlete pa so močnejše kot suhe zdrobljene.

Oblika začimbe ali dišavnice	Za enak okus potrebujete
Suha mleta	1/4 žličke
Suha zdrobljena	3/4–1 žličko
Sveža	2–3 žličke

Del soli nadomestite s poprom, kumino, origanom, koriandrom, bazi-liko, luštrekom, ingverjem, česnom, čebulo ...

Če želite zmanjšati delež sladkorja v jedi, uporabite začimbe sladkastega okusa: cimet, klinčke, piment, muškatni oreh, kardamom, janež, ingver.

Namig: pri kuhanju testenin sol dodajte zadnji 2 minuti kuhanja. Tako bodo testenine vpile manj soli (sol se bo oprijela samo zunanje plasti), kljub temu pa boste imeli občutek, da je jed dovolj slana.

Lahko si pripravite lastne začimbne mešanice. Nekatere začimbe lahko zmeljete tudi v mlinčku za kavo.



Osnovna mešanica, ki služi kot nadomestek soli, vsebuje: origano, rožmarin, baziliko in timijan.

Pripravite si svojo mešanico začimb. Navajamo nekaj primerov.

■ H **govedini in junetini** se podajo začimbe, kot so lovor, bazilika, majaron, origano, timijan, piment, muškatni orešček, žajbelj, česen in čebula.

Za zrezke lahko uporabite mešanico origana, timijana, bazilike in grobo mletega popra.

Mediterska mešanica

- 1/2 žličke origana
- 1/2 žličke rožmarina
- 1/2 žličke timijana
- 1/2 žličke žajblja
- 1/2 majarona
- 1/2 žličke šetraj

Pomešajte vse sestavine. Lahko jih tudi zmeljete v mlinčku za kavo.

Namig: 2 žlički dodajte olivnemu olju in v tem marinirajte meso. Z mešanico natrite meso pred pečenjem.

■ K **svinjini** se podajo kumina, koriander, poper, origano, timijan, kumina, koper in šetraj.

Jed s svinjino in fižolom lahko začinite s svežim rožmarinom, timijanom, baziliko in žajbljem ter lovorovim listom in poprom.

■ K **perutnini** se podajo timijan, origano, lovor, bazilika, majaron, žajbelj, meta, rožmarin in pehtran.

Osnovna mešanica za perutnino vsebuje timijan, majaron, rožmarin in žajbelj.

Mešanica za perutnino

- 1 žlička rožmarina
 - 1 žlička origana
 - 1/2 žličke žajblja
 - 1/2 žličke majarona
 - 1/2 žličke timijana
 - 1 žlička mletega črnega popra
- Pomešajte vse sestavine.

Namig: Z mešanico natrite perutnino pred pripravo.

■ K **ribam** se podajo timijan, rožmarin, origano, poper, česen in lovor.

Mešanica za ribo

- 1 žlička mlete paprike
 - 1/2 žličke origana
 - 1/2 žličke timijana
 - 1/2 žličke mlete ostre paprike (po okusu)
 - 1/2 žličke mletega črnega popra
 - 1/2 žličke mletega belega popra
- Pomešajte vse sestavine.

Namig: z mešanico natrite ribo pred peko v pečici. V trebušno votlino dajte sesekljan česen.

■ K **stročnicam** se podajo kumina, timijan, majaron (zmanjšujejo napenjanje), lovor, rožmarin, koriander, poper, pehtran, česen in peteršilj.

■ K **zelenjavi** se podajo številne začimbe in dišavnice, kot so bazilika, koper, timijan, kumina, lovor, muškatni orešček in številne druge.

In še nekaj primerov:

- Peteršilj, lovorov list, žajbelj.
- Peteršilj, meta, drobnjak.
- Peteršilj, pehtran, lovorjev list, drobnjak.
- Peteršilj, rožmarin, žajbelj.
- Timijan, rožmarin, origano, lovor.

Namig: kot začimbo za izboljšanje okusa jedi lahko uporabite suhe gobe. Zmeljite jih v mlinčku za kavo ter jih kot začimbo dodajte različnim jedem. Dodajte jih že na začetku kuhanja, saj na ta način pride njihova aroma bolj do izraza, zmanjšuje pa se tudi potreba po dodajanju soli.



1.5. Zdrav krožnik/zdrava skleda

Zdrav krožnik je sestavljen iz pravilnega razmerja živil. Na spodnji sliki ponazarjamo primer pravilno sestavljenega kosila ali večerje.



Poskrbite, da bo vsak dnevni obrok sestavljen zdravo in pestro.

1.6. Kaj pa prigrizki?

Prigrizki sami po sebi niso problem v zdravi prehrani. Problem nastane, ko so prigrizki sestavljeni iz odsvetovanih, sladkih, slanin in mastnih živil, ter ko slednji začnejo nadomeščati glavne dnevne obroke. Zavedajte se, da vsa zaužita hrana šteje in prispeva k dnevnu vnosu kalorij. Če imate povišane vrednosti trigliceridov, holesterola ali celo obojega, se nezdravim prigrizkom izogibajte. S tem boste zmanjšali dnevni vnos energije ter nezdrave maščobe in sladkor.

Prigrizki naj bodo sestavljeni iz zelenjave, sadja ali oreškov. Z oreški ne pretiravajte, saj prispevajo k celokupnemu vnosu maščob. Privoščite si le peščico oreškov (30 gramov).



2. Katere veščine morate poznati, da lahko izboljšate svoje prehranjevalne navade ter vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi?

2.1 Spoznajte svoje prehranjevalne navade

Kakšna je vaša prehrana, med kakšnimi živili izbirate, kdaj zaužijete določen obrok, kako ste se počutili ob posameznem zaužitem obroku. Vse to lahko preverite z dnevnikom prehranjevanja, ki med drugim predstavlja odlično motivacijsko orodje za spremljanje in spreminjanje vaših prehranjevalnih navad. Navadno dnevnik preveri strokovnjak, ki osebi tudi svetuje in jo usmerja pri izboljševanju njenih prehranjevalnih navad. V spodnji tabeli najdete prilagojen dnevnik, ki vam bo pomagal oceniti, ali ste glede prehranjevanja na pravi poti.

Kako izpolnjevati prehranski dnevnik?

Vsaj tri dni zaporedoma skrbno beležite vso zaužito hrano. Prehranjujte se kot običajno. Ne pozabite zabeležiti ure vnosa in občutkov, ki so se ob tem pojavljali (npr. slabo počutje, preveč sem se najedel, po obroku sem zaspan in težko delam, ob zaužitju tortice sem imela slabo vest itd.). Prav tako ne pozabite zabeležiti vrsto tekočine, ko jo zaužijete, ter prigrizkov (čokoladice, čips, kava, sendvič na poti s sestanka itd.). Kolikor posameznega obroka niste zaužili, polje pustite prazno. Po treh dneh odgovorite na vprašanja, ki jih najdete spodaj.

Dan 1	Dan 2	Dan 3
Zajtrk		
Ura: :	Ura: :	Ura: :
Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Počutje: _____	Počutje: _____	Počutje: _____
_____	_____	_____
Dopoldanska malica		
Ura: :	Ura: :	Ura: :
Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Počutje: _____	Počutje: _____	Počutje: _____
_____	_____	_____
Kosilo		
Ura: :	Ura: :	Ura: :
Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Počutje: _____	Počutje: _____	Počutje: _____
_____	_____	_____

Dan 1**Popoldanska malica**Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

VečerjaUra: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

PovečerekUra: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 2Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 3Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 1	Dan 2	Dan 3
Nočni obrok		
Ura: :	Ura: :	Ura: :
Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Počutje: _____	Počutje: _____	Počutje: _____
_____	_____	_____
Ali ste vsak dan zaužili zajtrk? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste vsak dan zaužili vsaj tri glavne obroke? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste vsaj v dva dnevna obroka vključili zelenjavo/sadje? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste v obroke vključevali polnozrnatih kruh/ polnozrnatih testenine, kaše ...? ☐ DA ☐ NE		
Ali pri pripravi hrane večinoma uporabljate rastlinska olja? ☐ DA ☐ NE		
Ali vsaj enkrat na teden uživate ribe? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste v obroke vključevali mastna, slana in sladka živila in prigrizke? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste za žejo uživali sladke pijače? ☐ DA ☐ NE		
Ali pri izbiri mleka in mlečnih izdelkov izbirate med bolj posnetimi vrstami? ☐ DA ☐ NE		

Če ste na večino vprašanj odgovorili z »ne«, bi bilo potrebno vaše prehranjevalne navade nemudoma izboljšati, zato vam svetujemo, da se obrnete na vašega zdravnika, diplomirano medicinsko sestro v ambulantni družinske medicine ali centru za krepitev zdravja oziroma v zdravstveno-vzgojnem centru v vašem zdravstvenem domu, kjer vam lahko ponudijo celovito svetovanje na področju izboljševanja prehranjevalnih navad. Pri tem vam je lahko v veliko pomoč tudi ta knjižica, saj vsebuje priporočila glede izbire hrane pri povišanem holesterolu in trigliceridih.

2.2. Od nabave do obroka



2.2.1. Načrtovanje prehrane



Načrtovanje vaše prehrane začnite v domači kuhinji. Preverite zaloge v shrambi in hladilniku. Kolikor je čas sezone in imate možnost lastne pridelave, upoštevajte tudi razpoložljivo hrano z vrta. Tak način je lahko zelo ekonomičen in z njim lahko prihranite. Pripravite si jedilnik, ki vam ustreza oziroma vključuje jedi, ki jih imate radi. Na ta način boste prišli do seznama potrebnih sestavin, ki jih morate nakupiti.

Če ste zaposleni in v vaši delovni organizaciji nimate možnosti zaužiti polnovrednega obroka, si malico prinesite od doma. V pomoč so vam lahko jedi, ki jih najdete v poglavju recepti.

2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno

Hrane ne nakupujte »za vsak primer«, temveč izhajajte iz seznama, ki ste ga pripravili doma. Nakupujte s seznama. Če je le možno, hrano nakupujte siti, saj se boste na ta način lažje izognili skušnjavam.

Izbirajte sezonsko sadje in zelenjavo. Takšna oblika nakupovanja je cenejša in zdravju koristnejša. Ne kupujte predpripravljenih in pripravljenih jedi. Pogosto so vir dodatne soli, maščobe in drugih nepotrebnih dodatkov. Ceneje je, če jed pripravite iz osnovnih sestavin. Izogibajte se trgovskim zvižacem. Različne akcije »prihranite«, »večja količina za manj denarja« ipd. so pogosto zavajajoče. Bodite pozorni na označbe na živilih, predvsem na skupno energijsko vrednost živila, vsebnost sladkorja in nasičenih maščob.



Za hitro oceno primernosti živila glede na vsebino maščob, sladkorja, soli in vlaknin vam je lahko v pomoč naslednja tabela:

Na 100 g živila	Malo	Srednje	Veliko
Maščoba	3 g	3–20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1–5 g	5 g
Sladkor	5 g	5–15 g	15 g
Sol	0,3	0,3–1,5 g	1,5 g
Prehranske vlaknine	več kot 6 g	3–6 g	manj kot 3 g

Namig: ob nakupu imejte vedno v torbici lupo, da boste lažje prebrali označbo



Bodite na tekočem – obiščite spletno stran Veskajjes.si.
Tam boste našli konkretne informacije o živilih in njihovi sestavi.

2.2.3. Zdrava priprava hrane in skrb za varnost živil

Med pripravo mehanske obdelave živil oziroma pripravo se poskušajte držati naslednjih navodil:

1. Živila operite hitro in jih ne puščajte na zraku, na svetlobi ali v vodi (npr. narezana zelenjava, krompir).
2. Vodo, v kateri ste namakali živila, ne zavržite, temveč jo uporabite pri pripravi jedi (npr. juhe). Zavržite le vodo, v kateri ste namakali sojo, saj vsebuje grenke snovi.
3. Pri čiščenju živil morate biti natančni. Dele živil, ki so še uporabni, lahko uporabite za pripravo jušnih osnov ali fondov.
4. Listnato zelenjavo perite nenarezano in je ne puščajte stati v vodi.
5. Prebrana zrnata živila (stročnice, riž) operite s pomočjo gostega sita pod curkom vode.



Kaj pa priprava za štedilnikom?

K toplotni obdelavi živil štejemo vse tiste toplotne, mehanske in fizikalne postopke, ki živilo naredijo užitno. Kuhana živila so bolj prebavljiva, nekatera surova živila pa šele s kuhanjem postanejo užitna. Med toplotno obdelavo hrane se tvorijo nove aromatične snovi, uničijo pa se tudi morebitni škodljivi mikroorganizmi in zajedavci.

Med toplotne postopke štejemo: kuhanje, dušenje, pečenje, praženje in toplotno obdelavo živil z mikrovalovi. Prednosti in slabosti posameznih postopkov so opredeljene v nadaljevanju.

Med načini kuhanja je priporočljivo kuhanje z majhno količino vode, saj večje količine vode vplivajo na izločanje vitaminov, mineralov in drugih snovi iz živila. Način z večjo količino vode izberemo le takrat, ko želimo, da se iz živila izloči več snovi (npr. kuhanje mesa pri juhi) oziroma pri živilih, kjer obstaja možnost, da se ta sprimejo (štruklji, cmoki ...). Priporočljiva metoda je tudi kuhanje v sopari, pri čemer živila ohranijo več vitaminov in mineralov, barvo okusi in aromo. Za soparjenje

uporabljamo posebno posodo, kjer živila ne potapljamo v vodo. Primerna je za kuhanje krompirja, mlade zelenjave, cmokov, štrukljev ... Priporoča se tudi kuhanje pod zvišanim tlakom v posebnih posodah (ekonom lonec), kjer skrajšamo čas priprave hrane in nenazadnje prihranimo pri stroških za energijo.

Dušenje sodi med najbolj zdrave postopke za pripravo zelenjave, mesa in drugih živil, saj v živilu ohranimo največ hranilnih snovi. Izločanje hranilnih snovi še zmanjšamo, če ne dodamo vode. Med dušenjem čim manj odpirajte posodo, saj s tem onemogočite dostop zraku, ki še dodatno vpliva na upad hranilnih snovi. Postopek dušenja je eden najboljših načinov toplotne obdelave živil in ima zato prednost v varovalni prehrani.

S tehnološkega vidika je potrebno živilo izpostavljati čim nižji temperaturi, čim krajši čas. Pri pečenju moramo biti pozorni na segrevanje maščobe. Pregreto olje, s katerega se dviga modrikast dim, je zdravju škodljivo in ga je treba zavreči. Med načini pečenja se priporoča zlasti pečenje v foliji. Jed se pri tem načinu ne prime pekača, živila pa ni potrebno prelivati, saj se pripravlja v lastnem soku.

Cvrenje v globoki maščobi sodi med odsvetovane načine priprave hrane v varovalni prehrani. Predvsem je škodljivo uporabljati posode, kjer ni možno nadzorovati temperature olja. Ko olje doseže 180 °C, se začne razkrajati oziroma tvoriti rakotvorne snovi.

Praženje takoj za cvrtjem sodi med odsvetovane načine priprave hrane. Problematičen je zlasti nadzor nad temperaturo maščobe, saj se le-ta začne pri visoki temperaturi hitro razkrajati, pri tem pa začne nastajati zdravju škodljiva snov akrolein. Problematično je predvsem prežiganje in zažiganje škrobnih živil, kot je npr. krompir (pražen krompir).



Kaj pa varnost hrane in izbor ustrezne posode?

Materiali, v katerih shranjujete in pripravljate hrano, morajo biti varni, za kar skrbijo pristojne službe v državi. Pri nakupu posod za



shranjevanje je potrebno preveriti označbo na izdelku posode, saj vsa posoda ni primerna za shranjevanje vseh živil.

Prednost za zdravje ima predvsem emajlirana posoda, saj je pri toplotni obdelavi hrane nevtralna in nima vpliva na hrano.

Kolikor uporabljate posodo s teflonskimi premazi, je ne pregrevajte (npr. če jo pozabite na ognju) na visoki temperaturi, saj se ob tem tvorijo strupene snovi.

Če uporabljate posodo iz aluminija, v njej ne pripravljajte kislih in slanih jedi. Ob tem se namreč aluminij raztaplja, prehaja v živilo in vstopa v naše telo. Enako pravilo velja za aluminijasto folijo, v katero ne shranjujete sadja in zelenjave ali slanega mesa.

Za shranjevanje hrane doma je najbolj optimalno uporabljati kakovostne plastične materiale (tudi plastične folije) ter steklene posode.

Namig: če imate možnost, kupite katero izmed sodobnih posod, ki omogoča pripravo hrane brez maščobe (obenem tudi brez vode). Prednost takšne posode je, da v njej pripravljene jedi vsebujejo manj maščob. Hrana se kuha v lastnih sokovih, ohranijo se senzorične lastnosti, naravne hranljive sestavine, zato jedem ni treba dodajati soli.

Nekaj koristnih nasvetov

Nekateri ljudje imajo težave z žvečenjem in požiranjem, zato bodite pozorni na pripravo jedi.

Živila (zelenjavo, sadje) narežite na majhne koščke ali jih naribajte.

Zelenjavo in sadje (surovo ali kuhano) sesekljajte v električnem mešalniku (blender).



Kuhano zelenjavo in sadje lahko spremenite v popoln pire s pomočjo paličnega mešalnika.

Palični mešalnik naj bo obvezen del kuhinjske opreme.



■ **Žita in žitni izdelki:** za pripravo jedi uporabite drobne testenine, riž, kvinojo, amarant, proseno kašo, ajdo, polento, pšenični ali pirin zdrob, različne kosmiče (ovsene, koruzne, pirine, pšenične, ječmenove ...).

■ **Kruh:** k obrokom postrezite mehkejšo sredico. Skorjico lahko narežete in jo dodate vročemu mleku, beli kavi ipd.

■ **Krompir:** pripravite pire krompir. Lahko ga kombinirate s pretlačenim graham, korenčkom, brokolijem, cvetačo ali drugo poljubno zelenjavo.

■ **Meso in zamenjave zanj:** pripravite jedi z mletim mesom, skuto, jajci, lečo, fižolom, čičeriko, sojo.

■ **Mleko in mlečni izdelki:** jedi z mlekom (polenta, zdrob ali riž z mlekom, mlečne kaše), jedi z jogurtom ali kislim mlekom, skuto ...

■ **Zelenjava:** bogate zelenjavne kremne juhe (lahko jih obogatite s fižolom, ribanim sirom, jogurtom, skuto). Lahko ponudite tudi zelenjavne pireje.

■ **Sadje:** izberite mehkejša sadja (marelice, breskve, jagode, ribez, maline, češnje ...).

Pripravite kompot. Preden ga postrežete, dodajte še sveža sadja. Primer: kompotu iz jabolk in hrušk dodajte narezane jagode.

Prav tako lahko ohlajeni kompot obogatite s pirejem iz svežega sadja.

2.2.4. Oblikovanje zdrave porcije

Ljudje se med seboj razlikujemo, razlikujejo pa se tudi naše potrebe po vrsti in vnosu hrane. Ženske navadno potrebujejo manj hrane kot moški, fizični delavci več kot ljudje, ki imajo večinoma sedeče delo. Natančnega navodila, koliko hrane naj dnevno zaužije posameznik, ni. Če želite spoznati podrobnosti o vašem prehranjevanju ali prehranskih potrebah, vam priporočamo, da se obrnete na prehranskega strokovnjaka v centru za krepitev zdravja oziroma v zdravstveno-vzgojnem centru vašega zdravstvenega doma, ki bo glede na vaše potrebe in navade oblikoval vam prilagojeni osebni prehranski načrt.

Pri vnosu hrane je pomembno, da ste zmerni ter da izbirate med zdravimi prehranskimi izbiri. Poslušanje svojega telesa ali občutkov pri izbiri hrane ni najbolj zanesljiva metoda, saj nas le-ti lahko pogosto zavadejo, da pojemo preveč. Primer: če smo žalostni ali čustveno v ne preveč dobrem stanju, nam hrana velikokrat predstavlja tolažbo. Paziti je potrebno, da prehrana ni preveč kalorična (prehrana z veliko maščob in sladkorja) ter neustrezno sestavljena (veliko mastnih, sladkih in slanih živil ter premalo zelenjave in sadja). Kako torej zaužiti ravno prav? V nadaljevanju vam bomo predstavili enostavno metodo, kako si oblikovati ustrezno porcijo.



Korak 1

Izberite plitek servirni krožnik. Bodite pozorni, da izberete manjše krožnike, saj so dandanes krožniki zelo veliki in ni mišljeno, da se jih s hrano zapolni do zadnjega kotička.

Korak 2

2. Na polovico krožnika naložite zelenjavo (popečeno na žaru, kuhano ali dušeno). Slednja naj bo na krožniku v količini dveh stisnjenih pesti.





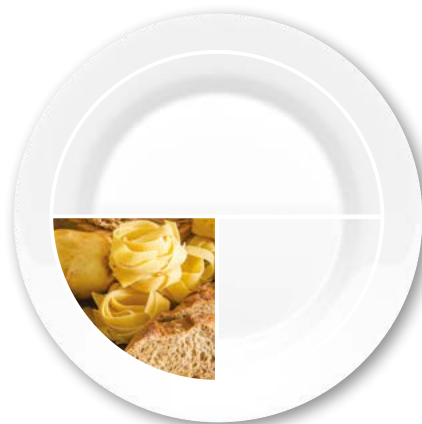
Korak 3

V spodnjo četrtino krožnika vključite meso, ribo ali drugo beljakovinsko živilo (jedi iz jajc, skuto, stročnice itd.) v velikosti vaše dlani brez prstov.



Korak 4

V drugo četrtino krožnika vključite škrobno živilo (krompir in krompirjeve jedi, testenine, jedi iz kaš in žit). Količina naj bo primerljiva z velikostjo ene stisnjene pesti.



Korak 5

Ne pozabite na solato. Vključite jo v količini dveh razprtih, sklenjenih dlani, kar predstavlja srednjo velikost skledice za solato. Dodajte olje v količini od ene do dveh nohtov na vašem palcu (1–2 čajni žlički olja).



Korak 6

Oblikovali ste zdravo porcijo, ki ji lahko dodate sezonsko sadje ali napitek v velikosti stisnjene pesti.



Če želite zaužiti sestavljeno jed (npr. enolončnico z mesom, zelenjavo, krompirjem ali testeninami), veljajo podobna pravila, kot smo jih opisali zgoraj, le da boste jed zaužili v jušnem krožniku oziroma skledi.



Metoda, ki smo vam jo opisali zgoraj, je zelo uporabna pri kosilu ali večerji. Kaj pa zdrava porcija pri zajtrku? Obroki v naši tradicionalni prehrani se razlikujejo po vrsti hrane in načinu priprave. Pri kosilu ali večerji radi zaužijemo »topel obrok«, saj je to značilno za naš kulturni prostor, ni pa nujno. Zajtrk in večerja sta lahko sestavljena tudi drugače.

Primer zdrave porcije pri zajtrku, ki ga sestavlja kruh, zelenjavni namaz, sadež in napitek oziroma mlečni izdelek:

1. 1. Glede razmerij živil se držite korakov iz zgornjega primera, saj naj tudi zajtrk vsebuje škrobno živilo, beljakovinsko živilo, zelenjavo oziroma sadje ter napitek.
2. 2. Izberite rezino polnozrnatega kruha v velikosti in debelini vaše dlani (brez prstov), dodajte namaz v količini velikosti vašega palca (približno ena žlica). Pozor! Kadar izbirate maslo ali margarino, naj bo količina manjša – približno v količini velikosti vašega nohta. Podobno velja tudi v primeru zelo sladkih namazov (npr. čokoladnih namazov ali marmelad).
3. 3. Izberite sezonski sadež v velikosti ene stisnjene pesti.
4. 4. Dodajte napitek (posneto mleko, bela kava iz posnetega mleka) v količini stisnjene pesti, kar je primerljivo s srednje veliko skodelico oziroma 200–250 ml kozarca).

Kaj pa malica?

Kolikor zaužijete 3 dnevne obroke, malica ni nujen del dnevne prehrane. Malica naj služi kot premostitev morebitne lakote med glavnimi obroki. To je lahko sezonski sadež, solata, košček kruha in mlečni izdelek itd. **Vedno izbirajte med pustimi vrstami živil in priporočenimi vrstami maščob, saj na ta način pomembno vplivate na uravnavanje maščob v krvi.**

2.2.5. Kultura v prehranjevanju

Sodite tudi vi med ljudi, ki obrok zaužijejo mimogrede?

Čas, ki ga posvetimo prehranjevanju, je dragocen. Če se le da, obrok zaužijte v mirnem okolju in sproščenem vzdušju brez motečih dejavnikov (npr. televizija, računalnik ...). Hrano uživajte z občutkom, pazite, kaj jeste in koliko.

2.3. Primer pravilnega načina prehranjevanja pri povišanih vrednostih trigliceridov in holesterola

Primeri sestavljanja glavnega obroka

Obrok I

- Špinačna juha z lisičkami **str. 55**
- Piščančje perutničke z zelenjavo **str. 81**
- Paradižnikova solata
- Hruška



Obrok II

- Bogata zelenjavna juha **str. 52**
- Ribja ponev po špansko **str. 95**
- Zelena solata z redkvicami in drobnjakom **str. 113**
- Sezonsko sadje – jagodičevje



Obrok III

- Enolončnica s svežim zeljem in fižolom **str. 69**
- Sanjina ajdova pogača **str. 146**
- Jabolko



3. Vsakodnevna telesna dejavnost in primerna telesna teža sta pomembni pri zniževanju visokega holesterola in trigliceridov v krvi

Poleg zdrave prehrane sodita zadostna telesna dejavnost in primerna telesna teža med temeljne ukrepe pri zdravljenju visokega holesterola in trigliceridov v krvi. Bodite zmerno telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno, pet dni v tednu. Na ta način boste najlažje dosegli priporočenih vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti tedensko. Dodatne pozitivne učinke na zdravje boste dosegli z vsaj 300 minut zmerno-intenzivne telesne dejavnosti tedensko oziroma z vsaj 60 minut zmerne telesne dejavnosti pet dni v tednu. Pomembno je, da je telesna dejavnost enakomerno razporejena na vse dni v tednu, med dvema vadbama pa naj ne mineta več kot dva dneva brez dejavnosti.

Intenzivnejšo telesno dejavnost je potrebno uvajati zelo postopoma. Preden začnete s telesno dejavnostjo (zmerno ali intenzivnejšo) se obvezno posvetujte z vašim zdravnikom/zdravnico, diplomirano medicinsko sestro v ambulanti družinske medicine, v centru za krepitev zdravja oziroma v zdravstveno-vzgojnem centru ali pri edukatorki v specialističnem diabetološkem timu.

Vsakodnevna telesna aktivnost vam bo zagotovila več energije, več življenjske moči, močnejše mišice, manjše tveganje za srčne bolezni, možgansko kap in osteoporozo, lepšo držo in postavo in, ne nazadnje, večje samozaupanje. Pazite tudi, da ne boste predolgo sedeli. Po eni uri sedenja se razgibajte. S pomočjo telesne dejavnosti in zdrave prehrane boste lahko nadzorovali svojo telesno težo. Če imate čezmerno telesno težo ali ste debeli, boste z znižanjem telesne teže prispevali k zniževanju ravni holesterola in trigliceridov v krvi. Zato hodite, kolesarite, tecite, telovadite, plavajte, plešite ... !

4. Izogibajte se uživanju alkohola in kajenju

Če ste kadilec, prenehajte kaditi. Izogibajte se tudi pasivnemu kajenju. Nikotin in druge snovi iz cigaretne dima namreč povečajo neugoden učinek na srce in ožilje, ki sta že tako ogrožena z visoko ravno holesterola in trigliceridov.

Uživanje alkoholnih pijač je povezano s povišanim tveganjem za bolezni srca in ožilja, zato se jim raje izogibajte.



Upoštevajte osnovna priporočila za spremembo življenjskega sloga pri zvišanem holesterolu in trigliceridih:

- nakupujte hrano s seznama,
- hrano uživajte sede in v miru,
- za serviranje uporabljajte manjše krožnike (če je to možno, naj hrano servira druga oseba),
- hrano dobro prežvečite,
- med obrokom se osredotočite na hrano,
- med obroki ne glejte televizije ali računalnika in ne prebirajte časopisa,
- mizo zapustite takoj, ko zaključite z obrokom,
- naučite se razlikovati med lakoto in uživanjem hrane za potešitev psiholoških potreb,
- naučite se prepoznavati situacije, ki vas lahko vodijo v stare prehranjevalne vzorce,
- uporabljajte dnevnik prehranjevanja in gibanja kot orodje za lastno motivacijo in spremljanje lastnega obnašanja,
- postavite si uresničljive cilje za zmanjševanje telesne mase,
- nagradite se za vztrajnost,
- bodite telesno dejavni večino dni v tednu.

5. Recepti

Količine v kuharskih receptih so podane za štiri osebe, če ni navedeno drugače.

Poleg kuharskih receptov, predstavljenih v pričujoči publikaciji, lahko uporabljate tudi tiste, ki so objavljeni v publikacijah »Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2« in »Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti«.

Juhe in enolončnice

Juhe lahko razvrstimo v tri glavne skupine: čiste, goste, hladne. Vsem juham je skupno, da iz živil, ki jih kuhamo, dobimo čim več v vodo oz. juho. Nikar ne precenite količine vode. Zgodi se, da je juhe potem za cel teden. To ni namen. Namen je použiti sveže kuhano. Dva decilitra in pol sta dovolj za odraslega človeka. Izjema so enolončnice, ki so lahko tudi samostojna jed.

Juhe ne kuhajte na »velikem« ognju. Lepo počasi, komaj vidno naj vre. Tudi na čas pazite. Ni potrebno, da zelenjavno juhico kuhate ure in ure.

Držite se načela, da najdlje kuhamo najtrša živila; najprej dajte kuhat krompir in korenje in kasneje por, še kasneje bučke ...

Kumarični koktajl

2 srednje veliki kumari

2 grenivki

1 rdeča paprika

beli poper

malo soli

2 žlici sesekljanega kopra

4 kocke ledu

Olupljene kumare in papriko narežite. Z električnim mešalnikom jih grobo zmeljite z žlico grenivkega soka. Primešajte preostali sok grenivke, malo solite in poprajte. Ohladite v hladilniku. Lahko postrežete v kozarcu. Dodajte kocko ledu in potrosite s sveže seseklanim koprom.

Na osebo približno:

48 kcal,

1 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Bogata zelenjavna juha

20 dag korenčka
 20 dag pora
 20 dag kolerabe
 20 dag ohrovt (ali brstičnega ohrovt)
 8 dl bistre piščančje juhe
 1 žlica olja
 1 nageljnova žbica
 5 zrn popra
 1 lovorjev list
 sol
 sesekljeni peteršilj

Na osebo približno:

77 kcal,
 4 g beljakovin,
 11 g ogljikovih hidratov,
 2 g maščob,
 0 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 6 g vlaknin.



Na olju eno minuto dušite 5 dag fino naribanega korenčka. Zalijte z juho ter dodajte narezan preostali korenček, kolerabo in ohrovt. Začinite z lovorovim listom, nageljnovno žbico, poprom in soljo ter po potrebi dolijte še 1–2 dl vode. Por dodajte proti koncu kuhanja. Preden postrežete, obilno potresite s sesekljanim peteršiljem.

Juha z ajdovo kašo in lisičkami

15 dag korenčka

10 dag zelene

20 dag stročjega fižola

1/2 manjše čebule

10 dag lisičk ali gob po izbiri

8 dag ajdove kaše

2 žlici olja

poper v zrnju, nageljnova žbica, lovorov list,
sol

peteršilj

Na osebo približno:

173 kcal,

5 g beljakovin,

20 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Na olju kratek čas dušite sesekljano čebulo, narezan korenček in zeleno. Zalijte z vodo, dodajte narezan stročji fižol, začinite in pustite naj vre kratek čas. Dodajte narezane lisičke in ajdovo kašo. Ko je ajdova kaša kuhana, potrepite s seseklanim peteršiljem.

Namig: za spremembo lahko namesto ajdove kaše dodate proseno kašo ali kuhan ješprenjček.



Fina porova juha

50 dag narezanega pora
 20 dag olupljenega krompirja
 3 stroki česna
 1 žlica olivnega olja
 malo limoninega soka
 5 dag mandljev
 5 dl bistre zelenjavne juhe
 1/2 granatnega jabolka
 sol, kumina, sveže mlet poper
 1 jogurt z manj maščob
 listi sveže bazilike ali drobnjaka ali
 peteršilja

Na osebo približno:

255 kcal,
 9 g beljakovin,
 33 g ogljikovih hidratov,
 9 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 3 mg holesterola,
 9 g vlaknin.

Na olju dušite na kolobarje narezan por in česen, dodajte na kocke narezan krompir, kumino ter zalijte z zelenjavno juho. Ko sta zelenjava in krompir kuhana, ju zmešajte s paličnim mešalnikom, solite in poprajte ter začinite z limoninim sokom. V električnem mešalniku zmešajte jogurt in sesekljane mandlje ter jih dodajte juhi. Okrasite s peškami granatnega jabolka in listi izbranega zelišča.



Špinačna juha z lisičkami

1 manjša čebula
2 stroka česna
20 dag špinače (sveže ali zamrznjene)
15 dag lisičk ali gob po izbiri
2 žlici olja
1 žlica škrobne moke
5 dl bistre zelenjavne juhe ali vode
2 dl mleka z manj maščob
sol, poper

Na osebo približno:

130 kcal,
5 g beljakovin,
10 g ogljikovih hidratov,
8 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
3 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Na žlici olja dušite čebulo in česen, dodajte špinačo, vodo ali zelenjavno juho ter kuhajte par minut. Prilijte mleko in ko to zavre, zakuhajte škrob, pomešan s par žlicami vode. Začinite in pustite vreti 2 minuti. Če uporabljate svežo špinačo, juho zmešajte s paličnim mešalnikom.

Na preostalem olju specite lisičke, jih poprajte in blago solite. Juho razdelite v krožnike in dodajte pečene gobe.



Kremna juha iz rdeče pese

50 dag rdeče pese

10 dag krompirja

8 dl perutninske juhe

limonin sok

cela in mleta kumina

olivno olje

peteršilj

sol, poper

Na osebo približno:

146 kcal,

4 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

2 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Skuhajte celo peso in še toplo olupite. Krompir naribajte in kuhajte v perutninski juhi z dodatkom olja in mlete kumine. Po desetih minutah dodajte na majhne kockice narezano rdečo peso in limonin sok. Prilijte 6 dl juhe ali vode. Naj vre pet minut. Blago solite in poprajte – kot vedno s sveže mletim poprom. Polovico juhe zmešajte s paličnim mešalnikom. Primešajte preostali juhi, okrasite z zrni kumine in sekljanim peteršiljem ter postrezite.



Ribja juha z zelenjavo

40–45 dag mešane sveže ali
zamrznjene zelenjave

1 manjša čebula

2 stroka česna

30 dag sveže ali zamrznjene ribe
(škarpena, oslič ...)

2 žlici olivnega olja

sol, poper v zrnu, lovor

Na osebo približno:

174 kcal,

15 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

45 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Ribo položite kuhat v hladno, rahlo slano vodo z dodatkom lovora, parimi zrnji popra, čebulo in česnom.

Kuhano ribo dajte na krožnik in odstranite kosti. V juhi skuhajte zelenjavo. Ko je zelenjava kuhana (pazite, da se ne razkuha), dodajte koščke ribe, olivno olje ter potresite s sesekljanim peteršiljem in postrezite.

Namig: juhi lahko dodate par žlic kuhanega rjavega riža.



Paradižnikova juha z mesnimi kroglicami

60 dag olupljenega paradižnika

1 čebula

3 stroki česna

2 žlici olivnega olja

7 dl bistre mesne ali zelenjavne juhe

30 dag mletega piščančjega fileja

sol

10 listov sveže bazilike, peteršilj

Na osebo približno:

238 kcal,

19 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

57 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Fino seseklajte čebule, strok česna, 5 listov bazilike in peteršilj. Pomešajte meso, beljak in sesekljana zelišča, blago solite in poprajte.

Na olju dušite preostalo seseklano čebulo, česen, peteršilj in na kocke narezan paradižnik. Prilijte malo juhe in kuhajte 5 minut. S paličnim mešalnikom grobo seseklajte paradižnik. Prilijte preostalo juho. Ko zavre, zakuhajte cmoke velikosti oreha. Kuhajte še približno 10 minut. Preden postrežete, potresite z narezanimi listi bazilike.

Namig: za spremembo juho potresite z 2 dag parmezana.



Juha tete Jelke

20 dag korenčka
20 dag cvetače
10 dag pora
10 dag bučk
15 dag piščančjih prsi
8 dag gob (šitake, jurčki, šampinjoni ...)
2 žlici olja
poper, lovorov list
peteršilj
vejica svežega timijana

Na osebo približno:

187 kcal,
11 g beljakovin,
12 g ogljikovih hidratov,
10 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
37 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Namig: juho lahko pripravite vnaprej, le pečene gobe dodajte tik preden juho postrežete.



Na žlici olja kratek čas dušite narezan korenček in na kocke narezano meso, zalijte z vodo in dodajte začimbe (razen soli).

Ko je jed napol kuhana, dodajte cvetačo, por, bučke, vejico timijana in sol. Pazite, da se zelenjava ne razkuha (mora ostati čvrsta). Solite. Na preostali žlici olja kratko popražite gobe in jih dodajte juhi. Preden postrežete, juho obilno potresite s peteršiljem.

Zelenjavna juha z mesnimi cmoki

15 dag korenčka
 5 dag zelene
 15 dag graha (lahko zamrznjen)
 15 dag cvetače
 10 dag pora
 2 žlici olja
 poper, muškatni oreh
 2 klinčka
 peteršilj
 Cmoki:
 20 dag mletih piščančjih prsi
 sesekljan peteršilj
 sol, poper

Na osebo približno:

206 kcal,
 9 g beljakovin,
 25 g ogljikovih hidratov,
 7 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 30 mg holesterola,
 7 g vlaknin.



Na olju dušite 5 dag naribanega korenčka, zalijte z vodo ter dodajte preostali narezan korenček in zeleno. Po 10 minutah dodajte grah, por, cvetačo in začimbe. Ko juha zavre, zakuhajte cmoke. Kuhajte jih približno 10 minut.

Cmoke pripravite tako, da meso blago solite, poprate ter dodate fino sesekljan peteršilj. Oblikujte cmoke v velikosti manjšega oreha.

Preden juho postrežete, jo potresite s seseklanim peteršiljem.

Mesno-zelenjavna juha s cvetačnim rižem

25 dag govejega mesa

20 dag korenčka

10 dag zelene

1 stebelna zelena

1 peteršiljev koren

1 manjša čebula

10 dag špinače

20 dag cvetače

1 žlica olja

peteršilj

lovorov list, poper v zrnu, nageljnova žbica, sol

Na osebo približno:

165 kcal,

17 g beljakovin,

1 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

52 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Zavrite vodo, dodajte meso, 1 korenček, peteršiljev koren, lovorov list, poper v zrnu, nageljnovo žbico in čebulo. Čebulo predhodno prerežite na pol in s prerezano stranjo navzdol popecite v ponvi brez dodatka maščobe. Ko je meso že skoraj kuhano, dodajte narezan korenček ter gomoljno in stebelno zeleno. Solite. Meso vzemite iz juhe in narežite. Juhi dodajte oprano špinačo in pustite, da vre 1 minuto. Dodajte cvetačni »riž«.

Za cvetačni riž v električnem sekljalniku sesekljajte cvetačo do strukture riža. Na žlici olja kratek čas dušite cvetačo (2–3 minute). Cvetača naj ostane čvrsta.

Juho odstavite z ognja, dodajte narezano meso in obilno potresite s sesekljanim peteršiljem.

Namig: govedino lahko zamenjate s piščančjim mesom.



Postna pekoča enolončnica

20 dag ješprenja

20 dag korenčka

20 dag fižola

1 čebula

3 stroki česna

30 dag gob (šitake, šampinjoni, jurčki ...)

2 žlici pekočega ajvarja

4 žlice olja

lovorov list, timijan, rožmarin, origano

1 - feferona (po želji)

sol, poper

Na osebo približno:

280 kcal,

8 g beljakovin,

27 g ogljikovih hidratov,

15 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

10 g vlaknin.

Fižol namakajte čez noč in ga skuhajte. Na dveh žlicah olja dušite seseklja-no čebulo, česen in na kolobarje narezan korenček. Dodajte ješprenj, ki ste ga predhodno namakali 2-3 ure, ter prilijte vodo ali zelenjavno juho (približno 1 liter). Ko je ješprenj napol kuhan, blago solite in dodajte začimbe. Na pre-ostalih dveh žlicah olja popecite na lističe narezane gobe. Blago jih solite in poprajte. Pečene gobe skupaj s kuhanim fižolom in ajvarjem dodajte enolonč-nici. Premešajte in zavrite. Jed mora biti gosta.

Nasvet: če jed uživajo otroci, feferone opustite.



Enolončnica z zeljem in piščancem

8 piščančjih krač
80 dag fino narezanega zelja
10 dag korenčka
1 velika čebula
2 stroka česna
20 dag paradižnika
1/2 zelene paprike
1/2 rdeče paprike
timijan, poper, sol
1/3 feferona (po želji)
3 žlice olja

Na osebo približno:

320 kcal,
14 g beljakovin,
38 g ogljikovih hidratov,
12 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
65 mg holesterola,
13 g vlaknin.



Na olju dušite čebulo in česen, dodajte narezan korenček, zelje, papriko in paradižnik. Premešajte, dodajte začimbe in dušite par minut. Dodajte krače in prilijte vodo, da prekrije zelenjavo in meso. Kuhajte pokrito. Postrezite s polnovrednim kruhom.

Gobova enolončnica s stročnicami

20 dag kuhane čičerike (10 dag suhe)
 15 dag kuhanega rdečega fižola
 15 dag kuhanega belega fižola
 25 dag gob (šitake, ostrigarji, šampinjoni)
 1 čebula
 2 stroka česna
 30 dag paradižnika ali pelatov
 3 žlice olivnega olja
 7 dl zelenjavne juhe
 sol, poper, timijan

Na osebo približno:

340 kcal,
 13 g beljakovin,
 39 g ogljikovih hidratov,
 16 g maščob,
 2 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 12 g vlaknin.



Na žlici olja dušite seseklano čebulo, česen in paradižnik. Dodajte bistro juho ali vodo, vejico timijana in sol. Ko zavre, dodajte kuhane stročnice. Na preostalih dveh žlicah olja popecite gobe in jih dodajte enolončnici. Začinite s poprom in prevrite. Potresite s peteršiljem in postrezite.

Namig: za spremembo lahko uporabite samo eno stročnico (npr. čičeriko).

Kisla repa z mesom in fižolom

80 dag kisle repe

25 dag pustega svinjskega mesa

30 dag kuhanega fižola

1 čebula

3 stroki česna

3 žlice olja

2 žlički rdeče mlete paprike

kumina, lovor, poper v zrnju

Na osebo približno:

235 kcal,

18 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

13 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

49 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Na dveh žlicah olja dušite čebulo, da postekleni, dodajte na kocke narezano meso in premešajte. Dodajte še repo, kumino, lovor, in poper v zrnju ter zalijte z vodo ali mesno juho. Kuhajte pokrito. Ko je kuhano, dodajte 20 dag kuhanega fižola. Preostali fižol in par žlic tekočine zmešajte s paličnim mešalnikom in dodajte enolončnici (za zgostitev). Na preostalem olju kratko popecite česen in papriko ter ju dodajte kuhani enolončnici. Premešajte in postrezite.



Enolončnica z mletim mesom

40 dag mletega pustega mesa

20 dag korenčka

1/2 zelene paprike (približno 10 dag)

1/2 rdeče paprike (približno 10 dag)

25 dag cvetače

20 dag stročjega fižola

1 srednje velika čebula

timijan, rožmarin, poper, sol

4 žlice olja

bistra zelenjavna ali mesna juha

peteršilj

Na osebo približno:

358 kcal,

23 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

22 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

62 mg holesterola,

6 g vlaknin.



Na olju dušite čebulo, dodajte meso ter začimbe in po potrebi prilijte malo bistre juhe. Ko je meso napol kuhano, dodajte narezano zelenjavo in prilijte toliko juhe, da prekrije meso in zelenjavo. Ko je zelenjava kuhana, potresite s sesekljanim peteršiljem in postrezite s polnovrednim kruhom.

Enolončnica s tofujem in zelenjavo

25 dag tofuja

1 čebula

2 stroka česna

25 dag bučk

25 dag jajčevcev

20 dag šampinjonov ali gob po izbiri

25 dag paradižnika (pelati)

1 žlica paradižnikove mezge

6 dl bistre zelenjavne juhe

2 žlici olja

poper v zrnu, vejica timijana, sol

peteršilj

Na osebo približno:

185 kcal,

13 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Na olju dušite seseklano čebulo. Dodajte nariban tofu. Po 2 minutah dodajte sesekljan česen in paradižnikovo mezgo ter prilijte polovico juhe. Bučke, paradižnik in jajčevce narežite na kocke ter jih dodajte enolončnici. Jed začinite in kuhajte približno 10 minut. Šampinjone narežite na listke in jih dodajte enolončnici. Po 10 minutah je jed gotova. Potresite s seseklanim peteršiljem in postrezite.



Krepka enolončnica

50 dag olupljenega paradižnika (lahko pelati)

1/2 rdeče paprike

1/2 zelene paprike

1 čebula

2 stroka česna

2 žlici olja

1 feferon

25 dag kuhanega rdečega fižola

12 dag sojinega drobljenca

10 dag kuhane koruze

mleta paprika, kumina, koriander, poper, sol

čili (po želji)

približno 5-6 dl bistre zelenjavne juhe

Na osebo približno:

255 kcal,

12 g beljakovin,

30 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

7 g vlaknin.



Sojin drobljenec namočite v vreli vodi (držite se navodila na vrečki). Na olju dušite seseklano čebulo, da postekleni, dodajte na kocke narezan olupljen paradižnik, česen, papriko, feferon, juho in odcejen drobljenec. Dodajte tudi začimbe. Zalijte z juho in na blagem ognju kuhajte približno 25 minut. Dodajte fižol in koruzo ter kuhajte še 5 minut. Po želji začinite z limoninim sokom.

Enolončnica s svežim zeljem in fižolom

80 dag narezanega zelja
30 dag kuhanega belega fižola
1 čebula
20 dag korenčka
20 dag olupljenega paradižnika
1/2 rdeče paprike
1/2 feferona (po želji)
2 žlici olja
6 dl zelenjavne juhe
poper v zrnu, kumina, lovor, timijan, sol
peteršilj

Na osebo približno:

201 kcal,
8 g beljakovin,
25 g ogljikovih hidratov,
7 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
10 g vlaknin.

V primerno posodo dajte olje, seseklano čebulo, nariban korenček in par žlic juhe. Dušite približno 5 minut. Dodajte fino narezano ali naribano zelje, narezan paradižnik, papriko in začimbe. Zalijte z juho in kuhajte 20–30 minut. Na koncu dodajte kuhan fižol, po potrebi še začinite ter kuhajte še par minut. Potresite s peteršiljem in postrezite.



Enolončnica z govedino, ješprenjem in zelenjavo

40 dag govejega mesa (pleče)

3 žlice olja

1 čebula

20 dag korenčka

25 dag pora

2 stebelni zeleni

1-2 žlici paradižnikove mezge

20 dag ješprenja

vejica svežega timijana

6-7 dl bistre juhe

sol, poper

1 žlička rdečega vinskega kisa (po okusu)

Na osebo približno:

459 kcal,

28 g beljakovin,

52 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

83 mg holesterola,

13 g vlaknin.

Na olju dušite čebulo in česen, dodajte paradižnikovo mezgo in meso. Začinite. Zalijte z juho in kuhajte približno 40 minut. Dodajte narezano zelenjavo. Ko je zelenjava kuhana, dodajte kuhan ješprenj, zavrite in po okusu začinite s poprom in kisom.

Namig: namesto govedine lahko vzamete piščančje ali puranje meso. Da bo jed bolj privlačna, lahko uporabite rumeni in oranžni korenček.



Hladna poletna enolončnica

25 dag rdečega kuhanega fižola

10 dag kuhane koruze

1 rdeča paprika (približno 15 dag)

1 zelena paprika (približno 15 dag)

1 čebula

1/2 feferona (po okusu)

8 dl kefirja z manj maščob

1 žlička mlete paprike

sol, poper

listi sveže bazilike

Na osebo približno:

168 kcal,

12 g beljakovin,

23 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Papriko narežite. Čebulo fino seseklajte. V kefir dodajte narezano zelenjavo, fižol, koro in narezan feferon. Solite, poprajte in dodajte mleto papriko. Premešajte. Enolončnico dajte v hladilnik, kjer naj se hladi vsaj pol ure. Okrasite z listi bazilike in ponudite s polnovrednim kruhom.



Glavne jedi

Kot glavno jed smo vedno označevali tisto, kar je prišlo na mizo po juhi. Danes veliko ljudi ne je klasično. Ali pojedjo samo juho, samo glavno jed, veliko solato ... Velikokrat se zastavlja vprašanje: »Kako naj ob prihodu iz službe hitro skuhamo? Veste, za to je potrebno toliko časa«. Ne pripravljajte si polnega kosila vsak dan. Ko pridete od nekod in ste lačni, pojedite nekaj, kar bo »ubilo« prvo lakoto. Potem pa si določite primerno uro za »glavni obrok«.

Kot glavno jed običajno označimo sestavljanko iz kosa mesa, priloge in solate. Pripravo si organizirajte. Najprej pripravite meso ali tisto, kar naj bo namesto njega. Priloga se ob dobri kuharski tehniki naredi skoraj sama. Primer: z rižem ni dosti dela. Skodelica riža, dve skodelici vode to je osnova za dušen riž. V pokriti posodi dušite 20 minut. Ne na največjem ognju! Ko voda zavre, dajte vir energije na minimum in pokrito dušite. Z rižem se ukvarjajte samo na začetku. Vmes dokončajte solato in meso ali drugo živilo.

Testenine z zelenjavo in čičeriko

30 dag polnovrednih testenin

1 manjša čebula

1 rdeča paprika

1 rumena paprika

30 dag kuhane čičerike

2 stroka česna

2 žlici olja

2 dl bistre zelenjavne ali mesne juhe

poper, sol, mleta kumina

drobnjak

listi sveže bazilike

Na osebo približno:

491 kcal,

11 g beljakovin,

79 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

10 g vlaknin.

Na olju dušite seseklano čebulo in česen. Dodajte narezano papriko in dušite približno 3 minute. Zalijte z juho, dodajte čičeriko in kuhajte 4–5 minut. Polovico preliwa zmešajte s paličnim mešalnikom in ga vrnite v ponev. Solite, poprajte in dodajte kumino. Testenine skuhajte al dente, odcedite, prelijte z omako, dodajte sesekljan drobnjak in premešajte. Okrasite z listi bazilike.



Polnovredne testenine z brezmesnim prelivom

30 dag polnovrednih testenin

10 dag sojinega drobljenca

1 čebula

2 stroka česna

20 dag jajčevca

20 dag bučk

15 dag paradižnika

(lahko pelati ali 1/2 dl pasate)

1/2 rdeče paprike (cca 10 dag)

2 žlici paradižnikove mezge

1 feferon (po želji)

2 žlici olja

sol, poper

mešanica mediteranskih začimb

peteršilj

1 dl vrele zelenjavne juhe ali vode

Na osebo približno:

412 kcal,

10 g beljakovin,

58 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Namig: v bolj založenih trgovinah najdete bio paradižnikovo mezgo z manj soli.

Sojin drobljenec namočite v vrelo juho ali vodo (držite se navodila na vrečki). Na olju 5 minut dušite seseklano čebulo, česen in na kocke narezano zelenjavo. Dodajte odcejen drobljenec, začimbe in paradižnikovo mezgo. Po potrebi prilijte par žlic juhe ali vode ter omako skuhajte do konca.

Skuhajte testenine, da ostanejo še nekoliko trde (al dente), odcedite in pomešajte z omako. Potresite s seseklanim peteršiljem in postrezite s solato.



Pira ali ješprenj z zelenjavo in lisičkami

20 dag pire (ješprenja)

1 mlada čebula

20 dag pora

20 dag lisičk ali gob po izbiri

1/2 rdeče paprike (cca 8 dag)

1 zelena paprika (cca 8 dag)

1 rumena paprika (cca 8 dag)

2 stroka česna

3 žlice olja

poper, kumina, sol

peteršilj

Piro (ješprenj) skuhamo v rahlo slani vodi. V ponev dajmo žlico olja, segreje in dodamo narezan por, mlado čebulo, česen in papriko. Začnemo s kumino in poprom. Dodamo par žlic zelenjavne juhe ali vode. Večkrat premešamo. Piro odcedimo in jo dodamo v ponev. Na koncu dodamo lisičke, pečene na preostalem olju. Po potrebi jed še malo solimo, obilno potresimo s peteršiljem in postrežimo.

Na osebo približno:

321 kcal,

10 g beljakovin,

46 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

10 g vlaknin.



Suzanina omleta

2 jajci

6 beljakov

15 dag rdeče ali rumene paprike

15 dag lisičk ali gob po izbiri

15 svežega ali zamrznjenega graha

10 dag pora

1-2 mladi čebuli

sveža bazilika, origano, timijan,

drobnjak, peteršilj

sol, poper

4 žlice olja

listi bazilike za okras

Na osebo približno:

324 kcal,

18 g beljakovin,

24 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

123 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Grah skuhajte in odcedite. Na žlici olja kratko popecite lisičke, dodajte narezan por, čebulo in papriko. Pecite še približno 2 minuti. Dodajte kuhan grah in odstavite z ognja. Stepite jajce in beljake, dodajte polovico fino sesekljanih zelišč, blago solite in poprajte. V ponvi za pripravo jedi brez maščob segrejte žlico olja, vlijte polovico jajčne mase in obložite s polovico zelenjave. Pecite na zmernem ognju (samo z ene strani). Tik preden je omleta pečena potresite z listi bazilike. Na enak način specite še eno omleto. Omleti razrežite na pol in postrezite s solato.



Zavitek s špinačo

(16 kosov)

1 testo za zavitke iz polnovredne moke

40 dag skute

30 dag špinače

2 polnomastna jogurta

1 žlica zdroba – po potrebi

(če je skuta bolj mehka)

4 žlice olja

2 jajci

sol

Na osebo približno:

117 kcal,

6,5 g beljakovin,

9,5 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1,5 g nasičenih maščobnih kislin,

38 mg holesterola,

1,5 g vlaknin.

Špinačo dajte v vrelo vodo in kuhajte 1 minuto. Dobro odcedite in grobo se-sekljajte. Stepite 1 1/2 jogurta in jajca. Zmes pomešajte s skuto, dodajte špinačo, zdrob, solite in premešajte. Testo za zavitke premažite z oljem, nadenite z nadevom in zavijte. Dajte v namazan pekač in premažite s preostalim jogurtom. Specite in ponudite toplega.

Namig: izjemoma je uporabljen polnomastni jogurt, ker v nadev niso dodane druge maščobe. Testo za zavitke iz polnovredne moke dobite v naših trgovinah.



Zvitki z zelenjavo in tofujem

20 dag dimljenega tofuja
 10 dag korenčka
 20 dag kumar
 1 srednje velika rdeča paprika
 2 mladi čebuli
 8 listov kitajskega zelja
 8 češnjevih paradižnikov
 (ali 1 srednje velik paradižnik,
 narezan na kocke)
 8 vloženi koruzni storžkov
 3 žlice ekstra deviškega olivnega olja
 peteršilj
 kis ali limonin sok
 poper, čili paprika, sol
 sušena solatna zelišča*



Na osebo približno:

244 kcal,
 121 g beljakovin,
 16 g ogljikovih hidratov,
 15 g maščob,
 2 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 3 vlaknin.

Tofu zrežite na ozke trakove, poprajte, potresite s čili papriko ter pokapajte z žlico olja. Liste kitajskega zelja blanširajte, splaknite s hladno vodo in odcedite. Srednja rebra pritisnite z nožem, da se sploščijo. Korenček s pomočjo noža za lupljenje zrežite na trakove in prav tako blanširajte ter ohladite. Papriko zrežite na ozke trakove. Kumaro s pomočjo noža za lupljenje zrežite na tanke trakove. V primerno posodo dajte papriko, blanširan korenček, kumaro, narezano čebulo in koruzo (ki pa jih ne pomešajte) ter prelijte s prelivom iz kisa, suhih zelišč, olja in soli. Na vsak zeljni list položite korenček, kumaro, čebulo, koruzo, papriko in tofu. Na koncu potresite s fino seseklanim peteršiljem. Liste zvijte, ob straneh pa zapognite. Zložite jih na večji krožnik, okrasite s paradižnikom in pokapajte s solatnim prelivom.

Namig: zvitke postrezite kot predjed ali lahko samostojno jed. Če opustite tofu, lahko jed postrežete kot prilogo ali solato.

*Sušena solatna zelišča najdete na policah trgovin med začimbami (npr. Kotanyi).

Mesni ragu s polnozrnatim kuskusom

40 dag mesa (pusta svinjina, piščanec,
puranje ali kunčje meso)

20 dag paprike

30 dag zrelega paradižnika ali pelatov

1 večja čebula

2 stroka česna

lovor, bazilika, timijan, poper

sol

3 žlice olja

18 dag polnozrnatega kuskusa

Na osebo približno:

313 kcal,

31 g beljakovin,

40 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

63 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Na olju popražite na kocke narezano meso, dodajte čebulo, česen, na kocke narezano papriko in olupljen paradižnik. Začinite in dušite pokrito. Ponudite s polnozrnatim kuskusom, ki ga pripravite po navodilu na vrečki.

Namig: polnozrnati kus kus lahko zamenjate s polnovrednim rižem, bulgurjem ali ajdovo kašo.

Puranje meso z zelenjavo

30 dag puranjih (ali piščančjih) prsi

2 mladi čebuli

15 dag paprike

10 dag janeževega koromača

15 dag bučk

5 dag špinače

15 dag paradižnika

3 žlice olja

peteršilj

sol, poper, provansalske začimbe

Na osebo približno:

215 kcal,

21 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

47 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Na olju popecite na trakove narezano meso. Dodajte narezano čebulo, koromač, papriko in bučke. Začinite z mešanico provansalskih začimb in soljo ter dušite nekaj minut. Dodajte paradižnik, zadnje 3 minute pa še mlado špinačo. Jed poprajte in potresite s peteršiljem ter postrezite.

Namig: mešanico provansalskih začimb najdemo na policah naših trgovin. Ne vsebuje dodane soli.



Piščancje perutničke z zelenjavo

60 dag piščančjih perutničk (samo zgornji deli)

40 dag mešane zelenjave (npr. zamrznjena provansalska mešanica)

10 dag pora

3 žlice olivnega olja

3 stroki česna

sol, poper, mešanica suhih provansalskih začimb

vejica svežega timijana

Na osebo približno:

283 kcal,

31 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

4 g nasičenih maščobnih kislin,

85 mg holesterola,

5 g vlaknin.



Odstranite kožo z zgornjih delov piščančjih perutničk. Pripravite marinado iz dveh žlic olja, vejice svežega timijana in česna. Dodajte meso, premešajte in marinirajte pokrito ali v plastični vrečki vsaj eno uro. Meso tik pred peko blago solite in poprajte. Segrejte ponev za peko brez maščob ter specite perutničke. Istočasno na žlici olja dušite zelenjavo z dodatkom provansalskih začimb približno 6 minut. Dodajte narezan por, premešajte in dušite še 3 minute. Pečene perutničke ponudite z zelenjavo in solato.

Namig: lahko uporabite zamrznjeno provansalsko mešanico zelenjave ali katero drugo mešanico, ki jo dobite v bližnji trgovini.

Meso z zelenjavo in polento

20 dag jajčevca, narezanega na kocke

10 dag rumene paprike

10 dag zelene paprike

1 čebula

2 stroka česna

1 feferon

20 dag gob

30 dag mletega mesa

10 dag sveže špinacije

sol, poper

mediteranske začimbe

4 žlice olja

malo mesne juhe

peteršilj

15 dag polnozrnat polente

Na osebo približno:

446 kcal,

20 g beljakovin,

38 g ogljikovih hidratov,

23 g maščob,

6 g nasičenih maščobnih kislin,

47 mg holesterola,

8 g vlaknin.

Na dveh žlicah olja popecite jajčevce. Na preostalem olju dušite seseklano čebulo in česen, dodajte mleto meso in dušite 5 minut. Dodajte jajčevce, feferon, začimbe in malo juhe. Po približno 10 minutah dodajte liste mlade špinacije, premešajte in pokrito dušite 1–2 minuti. Potresite s peteršiljem in postrežite s polnozrnat polento.

Namig: namesto polnozrnat polente lahko ponudite bulgur, polnozrnat kus kus, ajdovo kašo ...



Odprta mesno zelenjavna lasanja

8 listov za lasanjo

1 čebula

3 stroki česna

10 dag zelene paprike

10 dag rumene paprike

20 dag bučk

30 dag zrelega paradižnika ali pelatov

30 dag mletega mesa

4 dag parmezana

5 žlic olivnega olja

sol, mešanica začimb (bazilika, origano, rožmarin, timijan)

peteršilj, listi sveže bazilike

Na osebo približno:

347 kcal,

12 g beljakovin,

35 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

42 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Na 3 žlicah olja popecite mleto meso, dodajte sesekljano čebulo in česen, narezano bučko in papriko. Prilijte par žlic vode in dušite 15 minut. Dodajte na kocke narezan olupljen paradižnik ali sesekljane pelate in mešanico začimb ter dušite še približno 15 minut.

Testo za lasanjo pripravite po priloženem navodilu. Ocedite in vsako lasanjo prerežite na pol. Na krožnik dajte lasanjo, premažite z olivnim oljem, dodajte nadev in pokrijte z drugo lasanjo, ki jo prav tako premažite z oljem. Postopek ponovite. Zadnja plast je lasanja. Lasanjo po vrhu premažite z oljem, potresite s peteršiljem in grobo nastrganim parmezanom ter listi bazilike. Če vam je ostalo še kaj olivnega olja, ga pokapajte po lasanjah.

Namig: jed je še posebej primerna za tiste, ki kuhajo za eno ali dve osebi ter za poletne dni, ker ni potrebno uporabljati pečice. Za še bolj zdravo različico uporabite lasanjo iz polnovredne moke.



Paradižnik, nadevan s piščančjim mesom

8 srednje velikih čvrstih paradižnikov

8 dag rjavega riža

35 dag mletega piščančjega ali puranjega mesa

1/2 bučke

1 čebula

4 žlice olja

sesekljan peteršilj

sol, poper, timijan, origano, bazilika

Riž skuhamo in pri tem pazimo, da se ne razkuha. Paradižnikom odrežemo vrhnji del in jih izdolbimo (izdolben del paradižnika ne zavržemo). Na dveh žlicah olja dušimo sesekljano čebulo, česen, narezano bučko, izdolben del paradižnika in meso približno 10 minut. Pomešamo meso, riž in sesekljan peteršilj, blago solimo, popraimo, dodamo ostale začimbe ter napolnimo paradižnike. Pokrijemo jih s prej odrezanim vrhnjim delom paradižnika. Nadevane paradižnike damo v namazano ognjevarno posodo in pokapamo s preostalim oljem. Pecimo v pečici na 190 °C približno 20 minut.

Na osebo približno:

380 kcal,

21 g beljakovin,

28 g ogljikovih hidratov,

21 g maščob,

4 g nasičenih maščobnih kislin,

75 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Hrustljave piščančje palčke

40 dag piščančjih prsi

4 dag koruznih kosmičev brez dodanega sladkorja

3 žlice olja

sol

Koruzne kosmiče zdrobite s kuhinjskim valjarjem ali zmeljite v mlinčku za kavo. Meso zrežite na debelejšje palčke, blago solite in povaljajte v zdrobljenih kosmičih. V ponvi (najboljše iz litega železa, teflonski ali s keramično oblogo) segrejte olje in specite meso, da postane lepo hrustljivo. Kot prilogo ponudite zelenjavo in solato.

Na osebo približno:

234 kcal,

24 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

60 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Zavitek iz piščančjih prsi

50 dag mletih piščančjih ali puranjih prsi brez kosti in kože

1 1/2 žemlje iz polnovredne moke ali 2 1/2 prepečenca

malo mleka

1 žlica krušnih drobtin in malo moke

2 žlici olja

2 manjši čebuli

1 jajce

sol, poper, muškatni orešček

50 dag kuhanega graha

2-3 kuhani korenčki enake velikosti

peteršilj

2 žlici jogurta za premaz

Na osebo približno:

441 kcal,

41 g beljakovin,

40 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

140 mg holesterola,

13 g vlaknin.

Mletemu mesu dodajte namočeno in ožeto žemljo ali prepečenec, seseklja-
no čebulo, olje, jajce ter toliko drobtin in moke, da dobite primerno maso.
Solite, poprajte in dodajte mleti muškatni orešček. Iz pripravljene mase obli-
kujte na foliji za peko kvadrat, velik približno 30 x 25 cm. Na zunanji rob daj-
te kuhan korenček. Po preostali masi potresite kuhan grah, ki ga popoprajte
in obilno posujte s sesekljanim peteršiljem. Previdno zavijte, položite v na-
mazan pekač, premažite z jogurtom in pecite pokrito s folijo približno 35 mi-
nut na 190 °C. Med peko zavitek večkrat prelijte s par žlic vrele mesne juhe
(kasneje s sokom, ki nastaja pri pečenju).

Odstranite folijo in zavitek peci-
te na zgornji rešetki pečice še
10 minut, da dobi lepo barvo.
Postrezite toplo ali ohlajeno
kot del hladnega narezka.



Pečen kunec z jabolkom

1 manjši zajec, narezan na kose

3 večje čebule

3 večja jabolka

3 žlice olja

popper

sol

2 žlici limoninega soka

2 nageljni žbici

lovorov list

Na osebo približno:

379 kcal,

28 g beljakovin,

33 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

81 mg holesterola,

5 vlaknin.

Meso opecite na olju. Ko je lepo opečeno, ga pokrijte s kosi olupljenega jabolka in na kolesca narezano čebulo, prelijte z limoninim sokom, solite in poprajte ter dodajte nageljnovo žbico in lovor. Prilijte 1 dl mesne juhe ali vode (po potrebi), pokrijte in kuhajte približno 1 uro na 190 °C. Jabolka in čebula se bodo razkuhala v čudovito omako. Postrezite s kuhanim rjavim rižem ali polnozrnatim kuskusom in solato iz rdečega zelja.



Nadevane bučke iz pečice

2 večji bučki

40 dag mletega mesa

1 čebula

2 stroka česna

1 paprika

1 paradižnik

2 žlici olja

Omaka:

1 žlica olivnega olja

40 dag paradižnika

1 manjša čebula

2 stroka česna

origano, bazilika, timijan

2 žlici sesekljanega peteršilja

sol

listi sveže bazilike

Na osebo približno:

318 kcal,

22 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

19 g maščob,

6 g nasičenih maščobnih kislin,

62 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Najprej pripravite omako. Na olju 5 minut dušite narezano čebulo, česen, peteršilj in na majhne kocke narezan olupljen paradižnik.

Bučki zrežite vsako na 4 dele. Izdolbite ju in pri tem pustite »dno« celo. Na olju par minut dušite čebulo, na kocke narezan paradižnik, papriko, ostanke bučk (10 dag) in česen. Dodajte mleto meso, blago solite in dušite še 10 minut.

V ognjevarno posodo položite bučke, jih napolnite z mesnim nadevom ter dodajte paradižnikovo omako. Pokrijte s folijo in pecite v pečici približno pol ure na 190 °C. Preden postrežete, okrasite z listi sveže bazilike.

Riba, kuhana v sopari

45 dag ribjih filejev
35 dag olupljenega krompirja
10 dag korenčka
25 dag brokolija
poper, sol
vejica rožmarina, lovorov list
3 žlice olivnega olja
2 stroka česna
peteršilj

Na osebo približno:

288 kcal,
24 g beljakovin,
17 g ogljikovih hidratov,
13 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
4 g vlaknin.



Fileje rahlo solite in poprajte. V vodo dajte vejico rožmarina in lovorov list. Namestite košarico za kuhanje v sopari. Ribje fileje položite v košarico s kožo, obrnjeno navzdol. V rahlo slani vodi posebej skuhajte narezano zelenjavo. Pomešajte sesekljan peteršilj, česen in olje ter prelijte po ribi in zelenjavi.

Riba s špinačo v foliji

4 ribji fileji (po 15 dag vsak)

15 dag špinače

1/2 rdeče paprika

1/2 rumene paprike

sol, poper

4 stroki česna

4 žlice olivnega olja

folija (4 kosi)

Na osebo približno:

300 kcal,

30 g beljakovin,

4 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

127 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Folijo premažite z oljem. Špinačo operite in dobro odcedite. Ribji file položite na folijo (s kožo navzdol), obložite s špinačnimi listi in papriko, narezano na kockice. Blago solite in poprajte. Če vam preostane še kaj zelenjave, jo zložite poleg ribe. Folijo zavijte, položite v pekač in pecite v pečici približno 15 minut. Preden jed postrežete, odprite folijo ter ribo prelijte z mešanico sesekljanega česna in olivnega olja.



Skuša z zelenjavo, pečena v papirju za peko

4 skuše po cca 20 dag

15 dag korenja

15 dag krompirja

15 dag bučk

4 liste blitve

sol, poper, lovor, rožmarin, luštrek, limonin sok

4 kosi papirja za peko

Ribe očistite, blago solite, poprajte in pokapajte z limoninim sokom. Zelenjavo po dolgem narežite na tanjše kose. Korenje dajte v vrelo vodo za 1 minuto in odcedite. Papir za peko premažite z oljem, nanj položite zelenjavo, malo solite, na zelenjavo dajte skušo in jo pokrijte s še eno plastjo zelenjave.

Daljša konca papirja primite skupaj in ju večkrat prepognite, nato ob straneh papir zvijte, kakor pri bonbonih. Zavitke dajte na pekač in pecite v pečici približno 20 minut na 190 °C. Pečeno ribo odvijte in ponudite v papirju za peko.



Na osebo približno:

425 kcal,

40 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

24 g maščob,

7 g nasičenih maščobnih kislin,

164 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Riba z rožmarinom in limono, pečena v papirju za peko

4 manjše ali 2 večji ribi
4 vejice rožmarina
2 limoni iz ekološke pridelave
4 žlice olivnega olja
sol, poper

Na osebo približno:

230 kcal,
28 g beljakovin,
2 g ogljikovih hidratov,
12 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
90 mg holesterola,
0 g vlaknin.

Ribe operite v slani vodi in dobro odcedite ter poprajte. Trebušno votlino poprajte, blago solite, vanjo položite vejico rožmarina in rezino limone. Papir za peko premažite z oljem, nanj položite ribo, obložite z rezinami limone in pokapajte s preostalim oljem.

Daljša konca papirja primite skupaj in ju večkrat prepognite, nato ob straneh papir zvijte, kakor pri bonbonih. Zavitke dajte na pekač in pecite v pečici približno 20–25 minut na 190 °C. Pečeno ribo odvijte in ponudite v papirju za peko.

Namig: na enak način lahko pripravite ribje fileje (na osebo cca 15 dag fileja), le da jih pecite krajši čas. Če nimate na voljo limone iz ekološke pridelave, limono predhodno olupite.



Ribji file z bogato zelenjavno prilogo

60 dag filejev morske ribe

1 žlica kisa

sol, poper v zrnu, lovorov list

1 manjša čebula

peteršilj

zelenjavna priloga:

20 dag korenčka

15 dag bučk

20 dag stročjega fižola

20 dag špargljev

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

svež koper

1 manjša limona

Na osebo približno:

325 kcal,

29 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

19 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

90 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Zelenjavo narežite na palčke ter jo kuhajte pokrito le kratek čas. Solite šele proti koncu kuhanja. Pazite, da zelenjava ostane čvrsta. V drugo posodo dajte vodo, malo soli, vejico peteršilja, na kolobarje narezano čebulo, kis in zavrite. Dodajte ribje fileje in kuhajte približno 8 minut.

Na krožnik položite odcejeno zelenjavo in kuhan file ribe ter prelijte s prelivom iz olivnega olja in fino sesekljanega kopra. Okrasite z rezinami limone.

Namig: na ta način lahko pripravite tudi fileje lososa.

Kuhanje rib (predvsem v celem kosu) lahko postane zelo enostavno, če se držite naslednjih korakov: v hladno vodo dajte jušno zelenjavo, začinite in na majhnem ognju skuhaite okusno juhico. Ko je juha končana, jo lahko precedite in vanjo položite ribo. Na majhnem ognju kuhajte dokler riba ne dobi srebrnih oči (oči zakrknejo). Takrat je riba zanesljivo pripravljena.



Losos z zelišči

4 fileji lososa ali tune (po 10-15 dag)

3 žlice olivnega olja

3 stroki česna

sol, sveže grobo mlet poper

sveži listi rožmarina in timijana

peteršilj

Fileje premažite z oljem, blago solite in potresite z začimbami. Pecite na dveh žlicah olja. Pečeno ribo potresite s sesekljanim česnom in peteršiljem.

Na osebo približno:

399 kcal,

31 g beljakovin,

1 g ogljikovih hidratov,

31 g maščob,

6 g nasičenih maščobnih kislin,

66 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Ribja ponev po špansko

2 skuši (cca 25 dag vsaka)

60 dag olupljenega paradižnika

3 žlice olivnega olja

4 stroki česna

mešanica mediteranskih začimb

poper, sol

1 žlica rdečega vinskega kisa (po okusu)

Na osebo približno:

348 kcal,

25 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

25 g maščob,

6 g nasičenih maščobnih kislin,

102 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Skuše očistite, operite v slani vodi ter jim odstranite glave. Iz vsake skuše pripravite štiri fileje. Na vroče olje dajte sesekljan česen ter takoj dodajte olupljen in na kocke narezan paradižnik. Začinite. Ko paradižnik zavre, položite nanj ribe (s kožo navzgor), prilijte kis, razredčen z žlico ali dve vode, ter pokrito dušite približno 15 minut. Vmes po potrebi prilijte žlico ali dve vode. Postrezite s polnozrnato polento.

Namig: za pripravo jedi lahko uporabite tudi fileje drugih morskih rib.



Ribji fileji po provansalsko

4 tanjši fileji osliča (približno 12–15 dag vsak)

mešanica provansalskih začimb

1 žlica gorčice

20 dag paradižnika

4 olive (izkoščičene)

4 stroki česna

3 žlice olivnega olja

1 limona

peteršilj

4 manjše vejice rožmarina

4 kosi papirja za peko

Na osebo približno:

192 kcal,

15 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

13 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

80 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Vsak kos papirja za peko premažite z oljem. Ribje fileje potresite z mešanico provansalskih začimb ter jih položite na papir za peko in premažite z gorčico.

Paradižnik narežite na kocke, olive na kolobarje. Česen in peteršilj sesekljajte. Pomešajte paradižnik, olive, česen, peteršilj, olje in sok pol limone. S to mešanico obložite ribo. Vsakemu fileju dodajte še tanko limonino rezino in ga pokapajte s preostalim oljem. Papir za peko zložite in zaprite. Segrejte ponov z debelejšim dnom in vanjo položite zavite ribje fileje. Zmanjšajte temperaturo in pecite približno 8 minut. Ribo dajte na krožnik skupaj s papirjem za peko.

Namig: fileje lahko spečete tudi v pečici. Če nimate na voljo limone iz ekološke pridelave, limono predhodno olupite.



Ribja solata v paradižniku

15 dag rjavega riža

25 dag osliča ali druge ribe

1 mlada čebula

4 paradižniki

10 dag kumar

4 olive

kis

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

sol

drobnjak ali koper

Na osebo približno:

289 kcal,

15 g beljakovin,

34 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

40 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Skuhajte riž in pri tem pazite, da ostane čvrst. Posebej skuhajte ribo, jo ohladite in narežite na manjše koščke. Sesecljajte čebulo ter narežite kumare in olive. Vse sestavine stresite v skledo, jih prelijte s prelivom iz olja, kisa in soli, potresite s sesecljanim drobnjakom ali koprom in premešajte.

Paradižniku odrežite zgornji del ter s pomočjo žlice izdolbite sredico s semeni.

Nadevajte paradižnik s pripravljeno solato.



Solata s tuno, fižolom in zelenjavo

18 dag tune v lastnem soku
 25 dag kuhanega belega fižola
 20 dag kumar
 20 dag paprike (po možnosti rdeče,
 zelene in rumene)
 4 mlade čebule (ali 1 bela čebula)
 2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
 1 žlica fine gorčice
 2 žlici limoninega soka (lahko kis)
 sveže mlet poper
 2 žlici sesekljanega drobnjaka

Na osebo približno:

156 kcal,
 13 g beljakovin,
 10 g ogljikovih hidratov,
 6 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 11 mg holesterola,
 5 g vlaknin.

Dobro zmešajte limonin sok ali kis in gorčico ter postopoma dodajajte olje. Poprajte in dodajte polovico drobnjaka. Ribo odcedite in razkosajte na primerne koščke. Zelenjavo narežite ter dodajte fižol in premešajte. Dodajte še ribo, prelijte z omako in previdno premešajte. Potresite s preostalim drobnjakom in postrezite.

Namig: solate dodatno ne solite, ker tuna v lastnem soku vsebuje več soli (približno 1 g na 100 ribe).



Paradižnikovo zelje

60 dag narezanega zelja

1 večja čebula

2 stroka česna

40 dag zrelega paradižnika

kumina, sveže mlet poper, sol

2 dl bistre juhe

3 žlice olja

Na osebo približno:

174 kcal,

4 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Na olju dušite čebulo, dodajte narezano zelje, česen in začimbe. Zalijte z juho in dušite 10 minut. Dodajte olupljen ter na kocke narezan paradižnik in jed podušite do konca.

Namig: namesto paradižnika lahko uporabite pelate ali 4 dl pasate (paradižnikovega soka).



Priloga z bučkami in jajčevcem

1-2 jajčevca (cca 45 dag)

1-2 bučki (cca 45 dag)

1 mlada čebula (ali 1/2 manjše bele čebule)

rdeči vinski kis

3 žlice olivnega olja

bazilika

sol, sveže mlet poper

Na osebo približno:

70 kcal,

3 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

4 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Pomešajte fino sesekljano čebulo in liste bazilike, dodajte kis, 2 žlici olja, poper in sol.

Bučke in jajčevce narežite na kolobarje, premažite s preostalim oljem in pecite na žaru ali v ponvi za žar. Pečeno zelenjavo dajte na krožnik in prelijte s prelivom. Postrezite k pečeni ribi, rakcem ali mesu.

Priloga z jajčevci in paradižnikom

2 jajčevca (cca 60 dag)

25 dag češnjevega paradižnika

1 feferon

4 žlice olivnega olja

rdeči vinski kis

1 žlica limoninega soka

popper, sol

listi sveže bazilike

4 žlice gostega jogurta

Na osebo približno:

163 kcal,

3 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Jajčevce narežite na kolobarje, premažite s tremi žlicami olja in poprajte. Specite jih na žaru ali v ponvi.

Češnjeve paradižnike narežite na polovice ali četrtine, večji paradižnik na kocke. Pomešajte kis, limonin sok, preostalo olje, fino narezan feferon (nepekoči feferon, če jed uživajo otroci), malo soli in grobo seseklano baziliko ter prelijte po paradižniku. Okrasite z jogurtom.



Stročji fižol z bučkami, pečenimi na žaru

35 dag stročjega fižola

30 dag bučk

3-4 stroki česna

peteršilj

3 žlice olivnega olja

sol, grobo mlet poper

Na osebo približno:

130 kcal,

2 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Stročji fižol skuhajte in pazite, da ostane čvrst. Bučke narežite na kolobarje, premažite z eno žlico olja in jih popecite na električnem žaru ali v ponvi (npr. litoželezna žar ponev). Fino sesekljajte česen in peteršilj, dodajte preostalo olje, malo soli in poper. Na krožnik zložite stročji fižol in pečene bučke ter prelijte s prelivom. Ponudite kot prilogo.



Pisana zelenjavna »rižota«

70 dag cvetače

10 dag rdeče paprike

10 dag rumene paprike

15 dag graha

1 srednje velika čebula

3 žlice olja

sol, poper

peteršilj

Na osebo približno:

274 kcal,

12 g beljakovin,

32 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

9 g vlaknin.



Cvetačo razdelite na cvetove ter jo v električnem sekljalniku sesekljajte do strukture riža. Na dveh žlicah olja kratek čas dušite fino sesekljano čebulo. Dodajte cvetačo in pražite približno 4 minute. Vmes večkrat mešajte. Na preostali žlici olja dušite na kocke narezano papriko. Dodajte grah in po potrebi žlico vode. Zelenjava naj ostane čvrsta. Pomešajte »riž« in zelenjavo, solite, poprajte in potresite s peteršiljem. Premešajte in postrezite kot prilogo.

Zelenjava z gobami

40 dag mešane zamrznjene zelenjave

20 dag gob

3 žlice olivnega olja

sol, poper, timijan

drobnjak

Na osebo približno:

173 kcal,

5 g beljakovin,

14 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

7 g vlaknin.

Na žlici olja dušite zamrznjeno zelenjavo (po navodilu na vrečki) z dodatkom timijana. Posebej na dveh žlicah olja popecite gobe, jih poprajte in solimo. Pomešajte gobe in zelenjavo ter postrezite kot prilogo.



Priloga k ribam, mrzli pečenki ali jedem z žara

30 dag jajčevca

20 dag rdeče paprike

30 dag paradižnika

4 stroki česna

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

sol, sveže mlet poper

limonin sok ali rdeči vinski kis po okusu

V ponvi segrejte 1 žlico olja, dodajte olupljene in na kocke narezane jajčevce in jih popecite. Nato dodajte še narezano papriko in paradižnik. Premešajte in pokrito dušite do mehkega. Ohladite, grobo sesekljajte s paličnim mešalnikom, dodajte preostalo olje, začimbe, limonin sok ali kis ter fino sesekljan česen in peteršilj. Premešajte in postrezite kot prilogo k ribam ali mrzli pečenki. Lepo se poda tudi k jedem z žara.



Namig: zelenjavo lahko spečete tudi na električnem žaru ali v pečici.

Na osebo približno:

134 kcal,

2 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Brokoli in cvetača z mandlji

30 dag brokolija

30 dag cvetače

2 žlici olivnega olja

4 dag mandljevih lističev ali grobo sesekljanih mandljev

Brokoli in cvetačo skuhajte, da ostaneta čvrsta. V ponvi popecite mandlje (brez maščobe). Zelenjavo zložite na krožnik, pokapajte z olivnim oljem in potresite z mandljevimi lističi.

Na osebo približno:

163 kcal,

7 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.



Meditranska zelenjavna priloga

60 dag koromača
25 dag zrelega paradižnika
2 žlici olivnega olja
limonin sok (2 žlici)
1/2 dl belega vina
sol, poper, majaron
šopek peteršilja

Na osebo približno:

121 kcal,
4 g beljakovin,
8 g ogljikovih hidratov,
7 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Koromač narežite na večje kose. Paradižnik za trenutek potopite v vrelo vodo, olupite in narežite. Na olju kratko popražite koromač, dodajte paradižnik, limonin sok in začimbe. Pokrito dušite 10 minut. Dodajte vino in jed skuhajte do konca. Preden postrežete, obilno potresite s peteršiljem.

Namig: vino lahko zamenjate z razredčenim jabolčnim ali vinskim kisom.



Dušeno rdeče zelje s peso in jabolkom

4 srednje velike rdeče pese

1 večje jabolko

2 žlici olja

3 žlice rdečega vinskega kisa

žlica sladkorja

cimetova palčka

Na osebo približno:

140 kcal,

1 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Naribajte zelje, peso in jabolko. V primerni posodi segrejte olje ter dodajte zelenjavo in jabolko. Premešajte, dodajte kis, sladkor in prilijte malo vode. Namesto kisa lahko dodate 1 dl rdečega vina. Dodajte še cimetovo palčko in zvezdasti janež. Pokrijte in dušite. Ko je jed gotova, odstranite cimetovo palčko in zvezdasti janež. Ponudite kot prilogo.

Namig: zvezdasti janež dobite v boljše založenih trgovinah. Ta začimba se odlično poda h kompotu. Za posebne priložnosti ga lahko dodate tudi k piščančji juhi, skupaj s koščkom lupinice ekološko pridelane limone.

Namig: rdeče zelje in rdeča pesa naj bosta tudi na krožniku čvrsta. Jed lahko pripravite v posodi, ki je podobna voku (ponev z visokimi stenami). Zelje in peso narežite na debelino dva ali tri milimetre. Hitro obrnite na vročem ognju, dodajte jabolka in postrezite. Kaj za zraven? Testenine, krompir, lahko tudi integralni riž.



Priloga s porom in grahom

60 dag narezanega pora
25 dag graha (lahko zamrznjen)
2 žlici olivnega olja
limonin sok
sol, poper
peteršilj

Por narežite na večje kose in kuhajte v blago osoljeni vodi. Po 3 minutah dodajte grah. Pazite, da se zelenjava ne razkuha. Odcedite, takoj prelijte z oljem, pokapajte z limonin sokom in posujte s sveže mletim poprom in sesekljanim peteršiljem. Postrezite kot prilogo.

Namig: po želji lahko jed začinite še z malo limoninega soka.

Na osebo približno:

312 kcal,
17 g beljakovin,
43 g ogljikovih hidratov,
8 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
11 g vlaknin.



Zelenjavna omaka

50 dag mešane zelenjave po izbiri

(sveže ali zamrznjene)

1 žlica fine gorčice

2 žlici olja

žlička rdeče paprike

sol, poper, timijan, lovor

Na osebo približno:

144 kcal,

4 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Najprej skuhamo zelenjavo v pokriti posodi in v malo vode. Tako se ohranijo hranilne snovi. Še vročo kuhano zelenjavo z dodatkom malo vode, v kateri se je kuhala, zmešamo s paličnim mešalnikom. Dobljeni masi dodamo priljubljene začimbe – timijan, lovor in poper. Blago solimo in omako prevrtemo. Za »piko na i« dodamo malo mleto rdečo papriko (po želji lahko tudi pekoče), umešane v olje. Postrezimo z rezki ali drugim mesom.

Namig: za omako lahko uporabimo ostanke različne zelenjave (sveže ali zamrznjene).





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Solate

Za zdravo prehrano so »pika na i«. Za pripravo ne potrebujete veliko časa. Pestrost je enormna. Z dodatki lahko solata postane tudi glavna jed.

Pri pripravi solat bodite kreativni. Kombinacije različne zelenjave oziroma zelenjave in sadja so lahko prava kulinarična doživetja.

Pomembno je, da živil za solate ne namakate po nepotrebnem. Očistite jih, operite in po potrebi osušite. Vse sestavine naložite na krožnik ali v skledo in na koncu prelijte z dresingom, tj. solatnim prelivom.

Preliv za solato je ključnega pomena. Uporabljajte izključno doma pripravljene prelive. Običajno se ga pripravlja iz pet delov kisa in enega dela olja ter malo soli. Za spremembo kombinirajte ekstra deviško olivno olje in hladno stiskano sončnično olje. Da bo solata vsakokrat drugačna, prelivu dodajte poper, gorčico, peteršilj, baziliko, čebulo, česen ... Prelivu lahko dodate tudi mešanico suhih začimb za solate. Izberite tisto, ki ne vsebuje soli in drugih dodatkov.

Nekatere solate lahko pripravite tudi s prelivom na osnovi jogurta. V tem primeru izberite jogurt z manj maščob.

Zelena solata z redkvicami in drobnjakom

60 – 70 dag zelene solate

4 redkvice

drobnjak

2 žlici olivnega olja

kis

sol

Zeleno solato operite, odcedite in narežite. Prelijte s prelivom iz kisa, olja, soli in popra. Prelijte s prelivom iz kisa, limoninega soka, olja in soli. Premešajte, potresite z narezanim drobnjakom, okrasite z narezano redkvico ter takoj postrezite.

Na osebo približno:

90 kcal,

1 g beljakovin,

4 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Hrustljava solata

30 dag ledenke ali mehke solate

10 dag mlade špinače ali rukole

2-3 mlade čebule

1 kumara

1 rdeča ali rumena paprika

strok česna (po želji)

2 žlici olivnega ali sončničnega olja

jabolčni kis

sok pol limone

sol, poper

1 žlica sončničnega semena (1 dag)

Na osebo približno:

94 kcal,

2 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Zelenjavo narežite in pomešajte. Prelijte s prelivom iz kisa, limoninega soka, olja in soli. Premešajte, potresite s sončničnim semenom ter takoj postrezite.



Mediteranska solata

20 dag češnjevega paradižnika

30 dag stročjega fižola

17 dag vloženih artičok (npr. 1 kozarec »Ponti Zero olio«)

1 rdeča čebula

5 črnih oliv

Preliv

rdeči vinski kis

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

2 stroka česna

listi sveže bazilike

sol

Na osebo približno:

73 kcal,

3 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Stročji fižol skuhajte in ohladite. Narežite paradižnik in čebulo. Če uporabite navaden paradižnik, ga narežite na kocke. Artičoke odcedite in po potrebi razrežite na manjše kose. Olive razrežite na debelejšše kolobarje. Zelenjavo dajte v skledo. Pomešajte olje, kis, sesekljan česen in sol. Mešanico prelijte po solati, premešajte in potresite z listi bazilike.

Namig: če uporabite artičoke, vložene v olje, dodajte samo 1 žlico olivnega olja ali pa ga v celoti opustite.



Lahka solata

40 dag mladih bučk (cukini)
20 dag češnjevega paradižnika
1 srednje velika rdeča čebula
5 dag mlade špinache
2 žlici olivnega olja
1 strok česna
limonin sok ali kis
sol

Bučke s pomočjo rezalnika narežite na »špagete«. Narežite čebulo in paradižnik. Če uporabite navaden paradižnik, ga narežite na kocke. Pomešajte zelenjavo, potresite s sesekljanim česnom in prelijte s prelivom. Premešajte.

Na osebo približno:

97 kcal,
3 g beljakovin,
8 g ogljikovih hidratov,
6 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
1 g vlaknin.



Solata s koromačem po mediteransko

25 dag koromača

10 dag rdeče čebule

15 dag češnjevega paradižnika

20 dag zelene solate po izbiri

preliv:

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

kis ali limonin sok po okusu

sol

10 zrn rdečega popra

Na osebo približno:

83 kcal,

2 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Koromač in čebulo narežite na tanke rezine oz. kolobarje. Češnjevi paradižnik prerežite na pol ali na četrtine, večji paradižnik pa na kocke. Prelijte s prelivom in previdno premešajte. Zeleno solato operite in liste zložite na krožnik. Na njih položite pripravljeno solato in potresite z grobo strtim rdečim poprom.

Solata s stročjim fižolom, redkvico in mlado čebulo

40 dag stročjega fižola

15 dag redkvic

3 mlade čebule ali srednje velika

bela čebula

2 žlici olja

jabolčni kis

mešanica suhih začimb za solato

sol

Na osebo približno:

61 kcal,

2 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Stročji fižol narežite na primerne kose, skuhajte (pazite, da ostane čvrst), odcedite in ohladite. Redkvice operite in narežite na kolobarje. Prav tako narežite mlado oz. belo čebulo. Pripravite preliv iz kisa, olja, mešanice solatnih začimb in soli, ga prelijte po zelenjavi in premešajte.



Solata z rdečim zeljem in sadjem

40 dag fino narezanega rdečega zelja

1 rdeče jabolko

1 zeleno jabolko

1 granatno jabolko

preliv:

2 žlici olivnega olja

rdeči vinski kis

sol

Pomešajte rdeče zelje in neolupljeni jabolki, narezani na tanke krhle. Prelijte s prelivom iz olja, kisa in malo soli, premešajte in potresite s peškami granatnega jabolka.

Na osebo približno:

141 kcal,

1 g beljakovin,

20 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Solata iz kislega zelja po »domače«

50 dag kislega zelja

3 stroki česna

2 žlici bučnega olja

2 dag bučnih semen

Kislo zelje po potrebi splahnite. Dodajte fino sesekljan česen, prelijte z oljem, premešajte in potresite z grobo sesekljanimi bučnimi semeni, ki ste jih predhodno rahlo popražili v ponvi (brez dodatka maščobe).

Namig: kislo zelje vsebuje več soli, zato soli ne dodajajte. Na količino dodane soli pazite tudi pri pripravi jedi, h kateri boste postregli to solato.

Na osebo približno:

224 kcal,

2 g beljakovin,

26 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Osvežilna solata s kislim zeljem

40 dag kislega zelja

2 paradižnika

1 jabolko

1 mlada čebula ali 1/2 bele čebule

2 žlici olivnega olja

popper

Jabolko narežite na tanke palčke. Narežite paradižnik in čebulo. V skledo dajte zelje, paradižnik, čebulo in jabolko. Prelijte z olivnim oljem. Po potrebi dodajte malo jabolčnega kisa. Premešajte in postrezite.

Namig: kislo zelje vsebuje več soli, zato soli ne dodajajte. Na količino dodane soli pazite tudi pri pripravi jedi, h kateri boste postregli to solato.

Na osebo približno:

95 kcal,

2 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Solata iz rdečega kislega zelja v jabolku

4 aromatična jabolka

30 dag kislega rdečega zelja

1 žlica orehovega olja ali olja po izbiri

2 dag orehovitih jedrc

Jabolka previdno izdolbite. Izdolbeno meso uporabite za kompot. Zelje prelijte z oljem, premešajte in nadevajte jabolka. Okrasite z grobo sesekljanimi orehovimi jedrci.

Namig: izkoristite lokalno ponudbo tradicionalno okisanega rdečega zelja.

Na osebo približno:

102 kcal,

2 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Cvetačna solata

60 dag cvetače

8 dag kislih kumar

1/2 bele čebule

2-3 žlice kisa, v katerem so bile vložene kumare

peteršilj

sol, poper

2 žlici olja

1 žlica gorčice

Cvetačo razdelite na večje kose in skuhajte. Pazite, da ostane čvrsta. Fino sesekljajte čebulo in peteršilj. Prav tako drobno narežite kumare. Pomešajte gorčico, olje in kis. Poprajte ter primešajte čebulo, kumare in peteršilj. Z omaro prelijte kuhano in ohlajeno cvetačo.

Namig: celo cvetačo lahko pripravite za kuhanje tudi tako, da v koren/stržen na križ zarezete z nožem par centimetrov globoko. Kuhajte jo s strženom navzdol. Sicer je cvetača zelo okusna tudi surova.

Na osebo približno:

115 kcal,

4 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Solata s cvetačo, brokolijem in paradižnikom

20 dag cvetače

20 dag brokolijskega cvetja

20 dag paradižnika

3 mlade čebule ali srednje velika bela
čebula

sveži listi bazilike, origana in kopra

2 žlici olivnega olja

kis

sol

Na osebo približno:

95 kcal,

3 g beljakovin,

5 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Skuhajte cvetačo in brokoli in pazite, da še ostaneta čvrsta. Ocedite in ohladite. Narežite paradižnik in čebulo. Zelišča fino sesekljajte in pomešajte s kisom, oljem in malo soli. Prelijte po zelenjavi in pustite, da se okusi prepoji.



Solata za vroče poletje

25 dag bučk

20 dag stročjega fižola

20 dag paradižnika

20 dag kuhanega fižola

2 mladi čebuli ali 1/2 bele čebule

3 žlice olivnega olja

kis

sol

mešanica suhih začimb za solato

Na osebo približno:

134 kcal,

4 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Stročji fižol skuhajte, odcedite in ohladite. Bučke narežite na pol centimetra debele kolobarje ter jih popecite na električnem žaru ali v ponvi. Pecite jih le tako dolgo, da dobijo značilne črte in ostanejo čvrste. V primerno velike kozarce za vlaganje (cca 7 dl) dajte najprej preliv, ki ga pripravite iz kisa, olja, malo soli in suhih začimb za solato. Sledi kuhan fižol, ohlajene bučke, narezan paradižnik in narezana mlada čebula. Kozarec pokrijte in do uporabe shranite v hladilniku. Preden postrežete, dajte solato v skledo, previdno premešajte in postrezite s koščkom polnovrednega kruha kot manjši obrok.

Namig: tako sestavljena solata je priročna malica, ki jo lahko vzamete s seboj v službo. Lahko pa je tudi zdrav vnaprej pripravljen obrok ali del obroka, ki ga člani družine hitro dokončajo in postrežejo.



Krepka solata za vroče poletje

25 dag pečenega mesa (lahko ostanki)

20 dag kuhanega fižola

20 dag kumar

10 dag rumene paprike

10 dag rdeče paprike

15 dag zelene solate

2 mladi čebuli

2 žlici olivnega olja

kis

sol

svež koper

Na osebo približno:

175 kcal,

7 g beljakovin,

23 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

35 mg holesterola,

7 g vlaknin.

V primerno velike kozarce za vlaganje (cca 7 dl) dajte najprej preliv, ki ga pripravite iz kisa, olja, malo soli in sesekljanega kopra ali svežih zelišč po izbiri. Sledi kuhan fižol, narezana mlada čebula, na kocke narezane kumare in paprika, na kocke narezano pečeno meso ter oprana in na manjše kose narezana solata. Kozarec pokrijte in do uporabe shranite v hladilniku. Preden postrežete, dajte solato v skledo, previdno premešajte in postrezite s koščkom polnovrednega kruha kot manjši obrok.

Namig: tako sestavljena solata je priročna malica, ki jo lahko vzamete s seboj v službo. Lahko pa je tudi zdrav vnaprej pripravljen obrok ali del obroka, ki ga člani družine hitro dokončajo in postrežejo.



Pisana poletna solata

30 dag stročjega fižola
30 dag češnjevih ali drugih
manjših paradižnikov
15 dag kuhanega rdečega fižola
15 dag kuhane čičerike
2 mladi čebuli ali 1/2 bele čebule
2 žlici olivnega olja
kis
suhe začimbe za solato (brez dodane soli)
sol

Na osebo približno:

169 kcal,
7 g beljakovin,
22 g ogljikovih hidratov,
6 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
6 g vlaknin.

Stročji fižol skuhajte, da ostane čvrst, odcedite in ohladite. Češnjevi paradižniki razrežite na polovice, večji na kocke. V skledo dajte zelenjavo, kuhan fižol in kuhano čičeriko. Pripravite preliv iz olja, kisa, suhih začimb za solato in malo soli. Preliv prelijte po solati in jo premešajte.

Namig: za spremembo lahko uporabite katerega od predlaganih solatnih prelivov (glejte poglavje Obloženi kruhki, namazi, omake, preliv...).



Solata presenečenja

2 manjši glavici mehke solate
20 dag češnjevih paradižnikov
(rdečih in rumenih)

Preliv:

2 žlici sončničnega olja

kis

sol

8 večjih listov bazilike

Na osebo približno:

99 kcal,

1 g beljakovin,

3 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Solatne liste operite in dobro odcedite. Na večji krožnik zlagajte liste solate, tako da bodo na koncu podobni glavici solate. Prve vrste listov naj so nekoliko bolj oddaljene od sredine, tiste proti vrhu pa vse manj. Paradižnik prerežite na pol, zložite okrog solate, pa tudi po sami solati. Prelijte s prelivom, za katerega fino sesekljajte baziliko, dodajte olje, kis (po potrebi razredčen z malo vode) in malo soli. Premešajte in postrezite.

Namig: za posebne priložnosti lahko za vsako osebo zložite solato na solatni krožnik. Če nimate češnjevega paradižnika, razrežite navaden paradižnik na primerne kose.





Lined writing area for notes, consisting of 25 horizontal lines.

Obloženi kruhki,
namazi, omake,
prelivi . . .

Sendvič s tofujem in zelenjavo

(za 8 sendvičev)

4 žemlje iz polnovredne moke

25 dag dimljenega tofuja

15 dag bučk

20 dag jajčevca

20 dag paradižnika

4 žlice olja

3 stroki česna

peteršilj

poper, sol

Jajčevce in bučke narežite na tanjše kolobarje, premažite z žlico olja in popecite na električnem žaru ali v posodi za pripravo jedi brez maščob. Ko so pečeni, poprajte in blago solite.

Tofu narežite na rezine in popražite na žlici olja.

Polovico pečenih jajčevcev zmečkajte z vilicami, dodajte žlico olja, malo solite in poprajte ter dodajte strok strtega česna. S tem namazom namažite na polovice prerezane žemlje iz polnovredne moke ter jih obložite s pečeno zelenjavo in tofujem. Na koncu dodajte narezan paradižnik. Sesekljajte peteršilj in preostali česen, pomešajte z žlico olja in pokapajte po sendvičih.

Na osebo približno:

185 kcal,

8 g beljakovin,

18 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Sendvič s sardinami in pečeno papriko

(za 1 osebo)

4 sardine v olju

1 žemlja iz polnovredne moke

2 pečeni vloženi papriki

1 strok česna

žlička olivnega olja

peteršilj

rezina limone

Na osebo približno:

204 kcal,

11 g beljakovin,

22 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

5 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Sardine odcedite. Sesekljajte peteršilj in česen ter ju pomešajte z žlico olivnega olja. Papriko odcedite in razpolovite ali narežite na večje kose.

Žemljo ali rezino polnovrednega kruha obložite s papriko, nanjo pa položite po dve sardini. Na sendvič dajte mešanico česna, peteršilja in olja. Na koncu pokapajte z limoninim sokom.



Skutni namaz z jabolkom in hrenom

(za 8 kosov kruha)

1 srednje veliko jabolko

1/2 limone

20 dag manj mastne skute

4 dag hrena

sol, poper

Jabolko na drobno nastrgajte in takoj pokapajte z limoninim sokom. Tako ostane lepe bele barve, popestri pa tudi aromo. Skuto pretlačite in dodajte jabolku. Solite in poprajte. Na koncu primešajte še nariban hren. Hren spodbudi čutila za okus k raziskovanju sestavin namaza. S svojo ostrino pa vendarle prikrije, kaj vse se skriva v njem.

Na osebo približno:

34 kcal,

3 g beljakovin,

3 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

3 mg holesterola,

1 g vlaknin.



8 Namaz iz jajčevcev in oreškov

(12–14 porcij)

50 dag jajčevcev

3 stroki česna

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

3 žlice limoninega soka

10 dag mandljev, lešnikov ali arašidov

sol, poper

sesekljan drobnjak

sesekljan peteršilj

Jajčevce operite, obrišite in po dolgem razpolovite. S prerezano stranjo navzgor jih položite v pekač, obložen s papirjem za peko. Pecite približno 30–40 minut, da se jajčevci zmehčajo. Ohlajenim jajčevcem izdolbite meso, ki ga dobro pretlačite z vilicami ali sesekljajte v električnem mešalniku. Mesu jajčevcev dodajte olivno olje in 4 dag mletih mandljev, sol, poper, limonin sok in strt česen. Namaz potresite s sesekljanim drobnjakom, česnom in preostalimi mandlji.

Namig: lešnike in arašide predhodno popražite. Uporabite neslane arašide.

Na osebo približno:

62 kcal,

1 g beljakovin,

1 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Hrenova omaka z jabolkom

1 jabolko

4 žlice naribanega hrena

jabolčni kis ali limonin sok

pol žličke sladkorja

Pomešajte kis (limonin sok) s sladkorjem. Jabolko fino sesekljajte ali naribajte in takoj prelijte s kisom ali limoninim sokom. Dodajte hren in premešajte.

Na osebo približno:

33 kcal,

0 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Solatni preliv z bučnim oljem

2 žlici bučnega olja

2 žlici bučnega semena

4 stroki česna

kis po okusu

sol

V mlinčku za kavo grobo zmeljite bučna semena. Lahko jih tudi fino sesekljate. Česen fino sesekljajte ter ga pomešajte z mletim semenom in oljem. Dodajte kis, sol in malo vode. Dobro premešajte.

Na osebo približno:

44 kcal,

1 g beljakovin,

0 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Preliv za solato z grenivko

sok 1/2 grenivke

1 žlica jabolčnega kisa

4 žlice vode

2 stroka česna

4-5 listov sveže bazilike

2 žlici sesekljanega paradižnika

poper, sol

Pomešajte sesekljan paradižnik, česen in liste bazilike. Dodajte grenivkin sok, kis, vodo, poper in malo soli.

Na osebo približno:

10 kcal,

0 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Solatni preliv s sončničnim oljem

2 žlici sončničnega olja

kis po okusu

8 večjih listov bazilike

sol

Fino sesekljajte baziliko. Pomešajte vse sestavine in prelijte po solati.
Odlično se poda k paradižnikovi solati.

Na osebo približno:

53 kcal,

0 g beljakovin,

0 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Mediterranski solatni preliv

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

1 žlica rdečega kisa (po okusu)

1 žlica limoninega soka

2 stroka česna

mešanica sušenih zelišč za solato (brez dodane soli)

5 strtih zrn popra, sol



Pomešajte olje, kis, limonin sok, mešanico suhih začimb za solato, strta zrna popra, sol in fino sesekljan česen. Pustite naj stoji vsaj pet minut.

Na osebo približno:

53 kcal,

0 g beljakovin,

1 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.

Sladice

Zdaj so v modi lahke sladice.
Pripravljajo se sveže, brez odvečnih
termičnih postopkov. Najboljša sladica
je lahko sadno-zelenjavni smuti.
Kombinacija sadja in nekaj malega testa
je vedno boljša od klasične torte.

Sladica z granatnim jabolkom in jagodami

20 dag jagod (lahko zamrznjene)

2 jogurta z manj maščob

4 dag ekspandirane kvinoje

1 žlica medu

listi melise za okras

1 granatno jabolko (peške)

Jagode zmečkajte z vilicami ter pomešajte z medom in enim kozarcem jogurta. V kozarec za serviranje dajte najprej jogurt, sledi sadje z jogurtom, ekspandirana kvinoja in granatno jabolko. Okrasite z listom melise in postrezite.

Na osebo približno:

116 kcal,

5 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

2 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

4 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Sadno-skutna sladica

3 kiviji

20 dag pasirane skute z manj maščob ali kvarka

1 žlička medu

1/2 limone iz ekološke pridelave - naribana lupina

1/2 dl sladke smetane

sadje po izbiri (za okras)

Skuto in kivi dobro ohladite. Kivi olupite in narežite na kolobarje. Skuto pomešajte z medom in fino naribano limonino lupinico. Umešajte še stepeno sladko smetano. Na krožnik položite rezino kivija, skuto, zopet kivi, plast skute in pokrijte z rezino kivija. Okrasite s poljubnim sadjem in takoj ponudite.

Namig: sladico lahko okrasite tudi s sadnim pirejem iz marelic, jagode, marakuje ... Naribana limonina lupinica da poseben okus preprosti in zdravi sladici.

Lahko uporabite polnomastno pasirano skuto. V tem primeru sladko smetano opustite.

Na osebo približno:

116 kcal,

6 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

18 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Sadje z metinim prelivom

30 dag jagodičevja (ribez, borovnice ...)

2 kivija

15 dag melone

15 dag lubenice

6 listov mete

1/2 pomaranče sok

1 žlica medu

mleti kardamom

Jagodičevje ohladite. Melono in lubenico prav tako dobro ohladite ter narežite na kocke ali s pomočjo noža za dolbenje naredite kroglice. Kivi olupite in narežite na kocke. V skledo naložite sadje in prelijte s prelivom iz fino sesekljane mete, pomarančnega soka, kardamoma in medu. Previdno premešajte in razdelite v manjše sklede ali skodelice. Okrasite z listi mete in postrezite.

Na osebo približno:

88 kcal,

1 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Zamrznjena sladica iz sadja in jogurta

1 jogurt

20 dag zamrznjenih malin

1 beljak

2 dag sladkorja v prahu ali 2 žlički medu

V plastični posodi zamrznite tanko plast jogurta. Zamrznjene maline in jogurt vzemite iz zamrzovalnika in jih pustite na sobni temperaturi 3 minute. V električni mešalnik naložite polovico zamrznjenih malin in sladkor ter zmešajte. Dodajte preostale maline in zmešajte. Na koncu dodajte beljak in jogurt. Mešalnik večkrat ustavite in s kuhalnico postrgajte maso z robov posode. Ko dobite gladko zmes, jo za pol ure postavite v zamrzovalnik. Postrezite v manjših skodelicah ali zanimivih skodelicah za kavo.

Na osebo približno:

67 kcal,

3 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

2 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

4 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Bananin sladoled

4 zelo zrele banane

2 večji jagodi

Banane olupite in razrežite na kose, dolge 2 cm. Položite jih v vrečko in zamrznite. Zamrznite tudi razrezane jagode. Zamrznjene banane pustite na sobni temperaturi 2–3 minute. Preložite jih v električni sekljalnik in dobro zmešajte. Odvzemite polovico sladoleda. V preostalo polovico bananinega sladoleda dodajte jagode, dobro zmešajte in takoj postrezite.

Namig: namesto jagod lahko dodate par borovnic ali žlico brusnične marmelade.

Na osebo približno:

58 kcal,

1 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Sanjina ajdova pogača

(16 kosov)

20 dag ajdove moko

1,2 dl mleka

2 dag kvasa

10–15 dag bele moko

2 žlici olja

ščepec soli

nadev:

40 dag skute

5 dag kisle smetane

sneg iz 2 beljakov

5 dag rozin

Na osebo približno:

110 kcal,

4 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

3 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Z vrelim mlekom poparite ajdovo moko. Maso ohladite, dodajte pšenično moko in kvas ter zamesite testo. Pustite počivati 15 minut. Skuto po potrebi pretlačite, dodajte rozine in sneg beljakov. Testo razdelite na tri dele in vsakega razvaljajte. Prvi del testa dajte v namazan pekač in premažite z nadevom. Pokrijte z drugim delom testa, premažite z nadevom in pokrijte s preostalim testom. Prebodite z vilicami in specite. Če opustite rozine, dobite slano pecivo.



Jogurtova »pita«

(15 kosov)

10 dag keksov (npr. Gran Cereale – classico)

4 polnomastni jogurti

4 dag sladkorja

1 vaniljev sladkor

sneg iz 4 beljakov

3 dag moko

4 dag zdroba

lupinica 1/2 bio limone

Na kos približno:

78 kcal,

3 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

2 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

3 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Kekse zdrobite v drobtine ter z njimi pokrijte dno namazanega pekača (velikosti približno 26 x 17 cm). Dobro zmešajte jogurt, sladkor in vaniljev sladkor, dodajte naribano limonino lupinico, zdrob in moko. Previdno umešajte trd beljakov sneg. Pripravljen nadev dajte v pekač, dno katerega ste pokrili z zdrobljenimi keksi, poravnajte in pecite na 180 Co približno pol ure. Še mlačni kolač lahko premažete z žličko medu in potresete z mandljevimi lističi. Narežite na kocke velikosti 5 x 5 cm.

Namig: keksi Gran Cereale – classico zamenjajo krhko testo v tem kolaču. Na ta način se zmanjša kalorična vrednost kolača (maščobe, sladkor, holesterol). Podlaga iz keksov ima 466 kcal (20 g maščob, 15 g sladkorja), krhko testo pa več kot 2000 kcal (najmanj 100 g maščob, 50 g sladkorja, 600 mg holesterola).



Jabolčni zavitek s polnovrednim testom

(16 kosov)

1 zavitek testa za zavitke iz polnovredne moke

80 dag naribanih jabolk

5 dag rozin

3 žlice polnovrednih krušnih drobtin

mleti cimet in klinčki

nastrgana lupina 1/2 limone iz ekološke pridelave

2 žlici olja

pol lončka jogurta

1 dag sladkorja v prahu

Ribana jabolka začinite z cimetom, klinčki in limonino lupinico ter primešajte krušne drobtine. Testo za zavitke premažite z oljem, na testo dajte navdev, zavijte in položite v namazan pekač. Premažite z jogurtom in pecite pri 200 °C 45 do 60 minut. Zaradi jogurta boste dobili lepo zapečen zavitek. Lahko potresete s sladkorjem v prahu.

Na kos približno:

161 kcal,

3 g beljakovin,

29 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



59 Skutni cmoki s sadno omako

10 dag polnovrednega pirinega zdroba

25 dag skute z manj maščob

2 žlici olja

1 jajce

preliv:

40 dag zrelih sliv

cimet

1 žlica sladkorja v prahu

2 dag grobo sesekljanih praženih lešnikov ali mandljevih lističev

Slive izkoščičite, dajte v ognjevarno posodo ali manjši pekač ter pecite v pečici.

Skuto pretlačite. Dodajte zdrob, jajce in olje. Pustite počivati eno uro. Zavrite vodo in jo posolite. Iz pripravljene mase oblikujte 8 cmokov in jih kuhajte 10–15 minut. Kuhane cmoke s penovko preložite na ogret krožnik. Na vsak krožnik dajte po dva cmoka in pečene slive ter potresite s cimetom, sladkorjem in grobo sesekljanimi lešniki ali mandlji.

Na osebo približno:

319 kcal,

14 g beljakovin,

38 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

82 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Amalijina torta

(8 kosov)

2 jajci

8 dag sladkorja

0,6 dl mleka

3 dag sveže špinache

lupinica 1/2 ekološko pridelane limone

6 dag mletih mandljev

1/2 vrečke pecilnega praška

10 dag pirine moke

5 dag ostre moke

Nadev:

50 dag olupljenih jabolk

nageljnova žbica

lupinica 1/2 ekološko pridelane limone ter

1 žlica limoninega soka

2 žlici brusnične ali malinove marmelade

(70 % delež sadja)

1 žlica sladkorja v prahu za posipanje



Na osebo približno:

235 kcal,

7 g beljakovin,

38 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

72 mg holesterola,

3 g vlaknin.

V električnem mešalniku sesekljajte špinacho z dodatkom 0,3 dl mleka. Stepite jajci in sladkor, dodajte naribano limonino lupinico, špinacho, preostalo mleko, mlete mandeljne ter obe vrsti moke, pomešani s pecilnim praškom. Manjši model za torto (Ø 17 cm) ali ustrezen pekač namažite in porosite s krušnimi drobtinami ter vanj vlijte testo. Pecite na 180 °C približno 35–40 minut. Biskvit ohladite, prerežite na pol in nadenite z jabolčnim nadevom. Pokrijte z biskvitom in s sladkorjem v prahu ustvarite poljuben vzorec na torti.

Nadev pripravite tako, da dušite na kocke narezana jabolka z dodatkom 2 žlic vode, nageljnovе žbice in limonine lupinice, da jabolka postanejo mehka. Odstranite nageljnovо žbico in limonino lupinico. Na koncu pa umešajte marmelado in limonin sok.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the header.

6. To in ono

Bistra zelenjavna/mesna juha – dodatek k jedem

Pri pripravi posameznih jedi je uporabljena bistra zelenjavna ali mesna juha. Lahko je pripravite nekaj več in shranite v manjših posodah v zamrzovalniku. Tako bo vedno pri roki. Uporaba jušnih kock in začimb z dodatkom soli je odsvetovana.

Bistra zelenjavna juha

25 dag korenčka

1 večja čebula

15 dag zelene

15 dag peteršiljevega korena

10 dag pora

listi zelene in peteršilja

2 nageljnovi žbici

8 zrn popra

mlet muškadni orešček

1 lovorov list

V 1,5 l vode dajte kuhat na večje kose narezano zelenjavo. Dodajte začimbe in kuhajte počasi približno pol ure (da je zelenjava mehka). Juho lahko skuha-te tudi v ekonom loncu. Precedite, ohladite in shranite v manjše posode (najbolj praktične so tiste s prostornino 2 dl, lahko pa tudi v posodah za ledene kocke) in zamrznite. Juhi namerno ni dodana sol.

Bistra mesna juha

1/2 kg piščančjega mesa (perutke, hrbet) ali manj mastne govedine s kostmi

25 dag korenčka

1 večja čebula

15 dag zelene

15 dag peteršiljevega korena

10 dag pora

listi zelene in peteršilja

2 nageljni žbici

8 zrn popra

mlet muškatni orešek

1 lovorov list

V 1,5 l vode dajte kuhat na večje kose narezano zelenjavo in meso. Dodajte začimbe in kuhajte počasi. Juho lahko skuhate tudi v ekonom loncu.

Precedite, ohladite in shranite v manjše posode (najbolj praktične so tiste s prostornino 2 dl) ter zamrznite.

Juhi namerno ni dodana sol.

Citrusi – uporaba lupine

Lupino limone ali pomaranče lahko dodate številnim jedem. Ker lupina konvencionalno pridelanih citrusov vsebuje pesticide, uporabite raje lupino limone ali pomaranče, pridelane na ekološki način, ali bio limonino/pomarančno lupino v prahu (ponuja večina naših trgovin).



Morska, kamena ali himalajska sol?

Glavna sestavina soli je natrijev klorid. V soli so prisotne še druge snovi, ki so zaradi izjemno majhnih količin nepomembne za naše zdravje, razen joda, ki je v jodirani soli. Jod sodi med esencialne elemente in je nujno potreben za sintezo ščitničnih hormonov. Jod mora človek dobiti s prehrano, ker pa ga živila z našega območja ne vsebujejo dovolj, že dolgo velja ukrep jodiranja jedilne soli. Zato uporabljajte jodirano sol, pa naj gre za morsko ali kameno sol. Ker je naprodaj vse več nejodiranih soli, pred nakupom obvezno preberite označbo na živilu oziroma preverite, ali gre za jodirano sol.

Kako zmanjševati količino soli v hrani?

Količino soli v hrani zmanjšujte postopno. Le tako se boste privadili in pozneje vztrajali. V zameno za del soli uporabite različna zelišča (sveža, suha ali zamrznjena). Izogibajte se industrijsko pripravljeni hrani in izdelkom, saj ti vsebujejo veliko soli (berite označbe na izdelkih).

Hrana, kuhana v sodobnih posodah brez dodane vode, je okusna ter ohrani več hranilnih snovi in veliko naravnih barvil. Ker se pri kuhanju ne izlužijo v vodi topne snovi, ostaja v živilih tudi sol. Zato jedi skoraj ni potrebno dodajati soli.

Količino soli lahko zmanjšate tudi pri kuhanju testenin. Solite 2–3 minute preden so testenine kuhane. Na ta način sol prepoji samo zunanjo plast testenin. Zato boste imeli občutek, da so dovolj slane.

Jodirana sol med kuhanjem izgublja jod. Pri pečenju se izgublja četrтина, pri kuhanju pa več kot polovica joda. Zato – kadar je mogoče – jed solite šele proti koncu kuhanja.

Namig: ščepec soli meri 1/16 čajne žličke (približno 0,3 g).

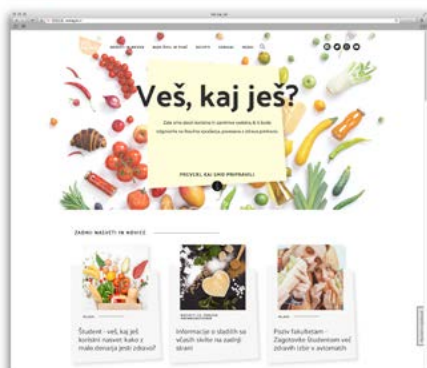


7. Uporabne spletne povezave

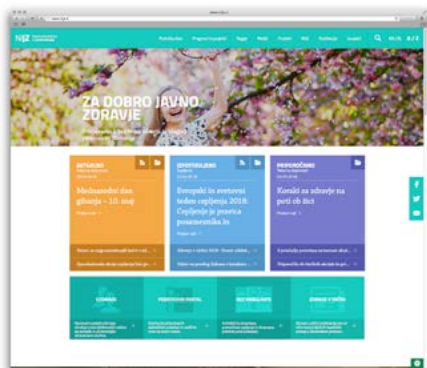
Za več verodostojnih informacij o zdravi prehrani obiščite naslednje spletne povezave:



- Prehrana.si



- Veskajjes.si



- Nijz.si

8. Viri in literatura

1. Catapano AL, Graham I, De Backer G et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. *Eur Heart J* 2016; 37: 2999–3058. <https://academic.oup.com/eurheartj/article/37/39/2999/2414995> (Dostopno: 5. 5. 2018)
2. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
3. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
4. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
5. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
6. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
7. Escott-Stump S. Nutrition and diagnosis-related care. 8th ed. Baltimore: Lippincott-Williams & Wilkins, 2015.
8. Golja V, Torkar M, Pavlič E. Vprašanje pred kosilom: Iz česa je vaša posoda? Delo. 2016. <http://www.delo.si/nedelo/lonec-ne-sme-pokvariti-zdravega-kosila.html> (Dostopno: 5. 10. 2017)
9. Golja V, Požrl T. Zelo kislih in slanih živil ne zavijamo v alufolijo. Radio Slovenija. Val 202. Ambulanta 202. 2015. <http://val202.rtvsl.si/2015/04/ambulanta-202-16/> (Dostopno: 11. 9. 2017)
10. Hernáez A, Castañer O, Elosua R et al. Mediterranean diet improves high-density lipoprotein function in high-cardiovascular-risk individuals: A randomized controlled trial. *Circulation* 2017; 135:633–643.
11. Kelley GA, Kelley KS, Tran ZV. Exercise, lipids and lipoproteins in older adults: a meta-analysis. *Preventive cardiology* 2005;8:206–214.
12. Kelley GA, Kelley KS, Tran ZV. Walking, lipids, and lipoproteins: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Prev Med* 2004;38:651–61.
13. Poličnik R. Spreminjanje prehranjevalnih navad in vzdrževanje normalne telesne teže. V: GOVC Eržen, Jana (ur.), Petek Šter, Marija (ur.). Priročnik za zdravnike družinske medicine : izvajanje integrirane preventivne kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017: 112–117.

14. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, Albus C, Brotons C, Catapano AL, Cooney MT, Corrà U, Cosyns B, Deaton C, Graham I, Hall MS, Hobbs FD, Løchen ML, Löllgen H, Marques-Vidal P, Perk J, Prescott E, Redon J, Richter DJ, Sattar N, Smulders Y, Tiberi M, van der Worp HB, van Dis I, Verschuren WM; Authors/Task Force Members. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). *Eur Heart J* 2016;3:2315-81. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw106> (Dostopno: 7. 8. 2017)
15. Rader DJ. Mediterranean approach to improving high-density lipoprotein function. *Circulation* 2017; 135:644-647. <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.026278> (Dostopno: 15. 7. 2018)
16. Stefanick M L, Mackey S, Sheehan M et al. Effects of diet and exercise in men and postmenopausal women with low levels of HDL cholesterol and high levels of LDL cholesterol. *N Engl J Med* 1998; 339:12-20.

Seznam zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma centrov za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih

Ajdovščina	ZD Ajdovščina, Tovarniška cesta 3, 5270 Ajdovščina
Bled	OZG OE ZD Bled, Mladinska cesta 1, 4260 Bled
Bohinj	OZG OE ZD Bohinj, Triglavska cesta 15, 4264 Bohinjska Bistrica
Brežice	ZD Brežice, Černelčeva cesta 8, 8250 Brežice
Celje	ZD Celje, Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje
Cerknica	ZD Cerknica, Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica
Črnomelj	ZD Črnomelj, Delavska pot 4, 8340 Črnomelj
Domžale	ZD Domžale, Mestni trg 2, 1230 Domžale
Dravograd	ZD Dravograd, Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd
Gornja Radgona	ZD Gornja Radgona, Partizanska cesta 40, 9250 Gornja Radgona
Grosuplje	ZD Grosuplje, Pod gozdom c. I/14, 1290 Grosuplje
Hrastnik	ZD Hrastnik, Novi dom 11, 1430 Hrastnik
Idrija	ZD Idrija, Ulica Otona Župančiča 3, 5280 Idrija
Ilirska Bistrica	ZD Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 8, 6250 Ilirska Bistrica
Ivančna Gorica	ZD Ivančna Gorica, Cesta 2. grupe odredov 16, 1295 Ivančna Gorica
Izola	ZD Izola, Ulica Oktobrske revolucije 11, 6310 Izola
Jesenice	OZG OE ZD Jesenice, Cesta M. Tita 78, 4270 Jesenice
Kamnik	ZD dr. Julija Polca Kamnik, Novi trg 26, 1241 Kamnik
Kočevje	ZD Kočevje, Roška cesta 18, 1330 Kočevje
Koper	ZD Koper, Dellavallejeva ulica 3, 6000 Koper
Kranj	OZG OE ZD Kranj, Gosposvetska cesta 10, 4000 Kranj
Krško	ZD Krško, Cesta krških žrtev 132c, 8270 Krško
Laško	ZD Laško, Kidričeva ulica 5b, 3270 Laško
Lenart	ZD Lenart, Maistrova ulica 22, 2230 Lenart
Lendava	ZD Lendava, Kidričeva ulica 34, 9220 Lendava
Litija	ZD Litija, Partizanska pot 8a, 1270 Litija
Ljubljana Bežigrad	ZD Ljubljana Bežigrad, Kržičeva ulica 10, 1000 Ljubljana
Ljubljana Center	ZD Ljubljana Center, Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana
Ljubljana Moste Polje	ZD Ljubljana Moste Polje, Prvomajska ulica 5, 1000 Ljubljana
Ljubljana Šentvid	ZD Ljubljana Šentvid, Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid
Ljubljana Šiška	ZD Ljubljana Šiška, Derčeva ulica 5, 1000 Ljubljana
Ljubljana Vič Rudnik	ZD Ljubljana Vič Rudnik, Rakovniška ulica 4 1000 Ljubljana
Ljutomer	ZD Ljutomer, Ulica I. slovenskega tabora 2, 9240 Ljutomer

Logatec	ZD Logatec, Notranjska cesta 2, 1370 Logatec
Maribor	ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, Ulica talcev 9, 2000 Maribor
Medvode	ZD Medvode, Ostrovrharjeva ulica 6, 1215 Medvode
Metlika	ZD Metlika, Cesta bratstva in enotnosti 71, 8330 Metlika
Mozirje (Nazarje)	Zgornjesavinski ZD Mozirje, Zadrečka cesta 14, 3331 Nazarje
Murska Sobota	ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota
Nova Gorica	ZD Nova Gorica, Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica
Novo Mesto	ZD Novo Mesto, Kandijska cesta 4, 8000 Novo mesto
Ormož	ZD Ormož, Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož
Piran	ZD Piran, Cesta solinarjev 1, Lucija, 6320 Portorož
Postojna	ZD dr. Franca Ambrožiča, Prečna ulica 2, 6230 Postojna
Ptuj	ZD Ptuj, Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj
Radeče	ZD Radeče, Ulica OF 8, 1433 Radeče
Radlje ob Dravi	ZD Radlje ob Dravi, Mariborska cesta 37, 2360 Radlje
Radovljica	OZG OE ZD Radovljica, Kopališka cesta 7, 4240 Radovljica
Ravne na Koroškem	ZD Ravne na Koroškem, Ob suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem
Ribnica	ZD dr. Janeza Oražma Ribnica, Majnikova ulica 1, 1310 Ribnica
Sevnica	ZD Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica
Sežana	ZD Sežana, Partizanska cesta 24, 6210 Sežana
Slovenj Gradec	ZD Slovenj Gradec, Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec
Slovenska Bistrica	ZD Slovenska Bistrica, Partizanska ulica 30, 2310 Slovenska Bistrica
Slovenske Konjice	ZD Slovenske Konjice, Mestni trg 17, 3210 Slovenske Konjice
Šentjur	ZD Šentjur, Cesta Leona Dobrotinška 3b, 3230 Šentjur
Škofja Loka	OZG OE ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Šmarje pri Jelšah	ZD Šmarje pri Jelšah, Celjska cesta 16, 3250 Rogaška Slatina
Tolmin	ZD Tolmin, Prešernova ulica 6a, 5220 Tolmin
Trbovlje	ZD Trbovlje, Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje
Trebnje	ZD Trebnje, Goliev trg 3, 8210 Trebnje
Tržič	OZG OE ZD Tržič, Blejska cesta 10, 7290 Tržič
Velenje	ZD Velenje, Vodnikova cesta 1, 3320 Velenje
Vrhnika	ZD Vrhnika, Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika
Zagorje	ZD Zagorje, Cesta zmage 1, 1410 Zagorje
Žalec	ZD Žalec, Prešernova ulica 6, 3310 Žalec

