



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

LAHKO JEM PRI VISOKEM KRVNEM TLAKU

Nasveti in kuharski recepti



Murska Sobota
2019



Lahko jem pri visokem krvnem tlaku

Avtorja: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.
Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.

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, 2019

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

http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_krvni_tlak.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

616.12-008:613.2(035)(0.034.2)

BELOVIČ, Branislava

Lahko jem pri visokem krvnem tlaku [Elektronski vir] : nasveti in kuharski recepti /
Branislava Belovič, Rok Poličnik ; [kuharski nasveti Janez Vinšek ; avtorja fotografij Branislava
Belovič, Aleš Cipot]. - El. knjiga. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku : RKS
Območno združenje, 2019. - (Lahko jem)

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

ISBN 978-961-6103-45-9 (RKS)

1. Poličnik, Rok

COBISS.SI-ID 97010433



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

LAHKO JEM PRI VISOKEM KRVNEM TLAKU

Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota
2019



Najinim najdražjim:

Juditi, Luciji, Ani, Evi, Vivien in Noetu.

Vsebina

1. Imate visok krvni tlak?	12
1.1. Prehrana in visok krvni tlak	12
1.2. Katera živila imajo prednost pri visokem krvnem tlaku	14
1.2.1. Prva skupina: žita, pekovski izdelki, riž, krompir, kosmiči, testenine	14
1.2.2. Druga in tretja skupina: sadje in zelenjava	15
1.2.3. Tretja skupina: mleko in mlečni izdelki	17
1.2.4. Četrta skupina: meso, ribe in zamenjave	17
1.2.5. Peta skupina: živila z veliko maščob in sladkorja	19
1.2.6. Šesta skupina: tekočina	20
1.3. Več začimb in dišavnic – manj soli	20
1.4. Pozornost namenite tudi zagotavljanju zadostnih količin kalija, magnezija in kalcija	27
1.5. Zdrav krožnik/zdrava skleda	31
1.6. Prigrizki	32
2. Katere veščine morate poznati, da lahko izboljšate svoje prehranjevalne navade	33
2.1. Ritem prehranjevanja	33
2.2. Spoznajite svoje prehranjevalne navade	34
2.3. Od nabave živil do obroka	35
2.3.1. Načrtovanje prehrane	35
2.3.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno	36
2.3.3. Zdrava priprava hrane in skrb za varnost živil	38
2.3.4. Oblikovanje zdrave porcije	40
2.3.5. Kultura prehranjevanja	45
2.4. Primer uravnoteženega jedilnika pri visokem krvnem tlaku	46
3. Redna telesna dejavnost in krvni tlak	49
4. Recepti	50
5. To in ono	160
6. Uporabne spletne povezave	162
7. Viri in literatura	163
Seznam zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma centrov za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih	166

Predgovor avtorjev

Visok krvni tlak je zelo razširjena bolezen sodobnega časa, ki prizade ne okrog 25 % ljudi po svetu. Na globalni ravni naj bi bil povišan krvni tlak prisoten pri četrtini odrasle populacije. Hipertenzija podvoji tveganje za infarkt in srčno kap, še posebej pri ljudeh nad 65 let. Problem se z leti še dodatno povečuje.

Ko izveste za visok krvni tlak je pomembno, da upoštevate navodila vašega osebnega zdravnika. Pomemben dejavnik, ki deluje varovalno pred nastankom visokega krvnega tlaka, je zdrav življenjski slog, vključno z zdravo in uravnoteženo prehrano. Podatki kažejo, da nekatera hrana v naši prehrani, kot so omega 3 maščobne kisline, vitamin C, folna kislina in kalij, pomembno prispevajo k uravnavanju optimalnih vrednosti krvnega tlaka. Prehrana, ki vključuje zelenjavo, sadje, prehransko vlaknino, izključevanje živil z nasičenimi maščobami, soli in alkohola, pomembno vpliva na naš krvni tlak.

S knjižico, ki je pred vami, želiva predvsem vplivati na to, da bi v vaš vsakdan postopno vpeljali zdrave prehranske navade. Preproste veščine za spremembe v prehranjevanju so morda na prvi pogled enostavne, vendar boste uspešnejši, če se boste izboljšav v prehranjevanju lotili postopoma in po korakih. Za začetek izberite največ tri spremembe, ki jih želite vključiti v svoje »nove« navade. Pri tem bodite odločni in vztrajni. Spremembe življenjskega sloga niso preproste, predvsem pa ljudje nad njimi prehitro obupamo.

V publikaciji boste našli navodila za zdravo prehranjevanje. Po posameznih poglavjih sva želela nasloviti predvsem tiste poudarke, ki so pri visokem krvnem tlaku še posebej pomembni: ureditev ritma prehranjevanja, manjše porcije, več zelenjave in sadja v vaši prehrani, manj sladkorja, izbira kakovostnih maščob in predvsem omejevanje uživanja soli. V drugi polovici knjižice boste našli preproste, vendar okusne recepte, ki naj vam služijo kot ideje za popestritev vašega vsakodnevnega jedilnika. Vse recepture vsebujejo kakovostna živila, veliko zelenjave, sadja, prehranske vlaknine, manjšo vsebnost skupnih in predvsem nasičenih maščobnih kislin ter nizke vrednosti soli. Velik poudarek pri receptih je na bogatih okusih, ki jih popestri uporaba dišavnic in začimb.

Dober tek!

Avtorja



Spoštovana bralka, cenjeni bralec!

Slovenke in Slovenci zaužijemo preveč soli, kar pomembno prispeva k problematiki visokega krvnega tlaka in številnim, s tem povezanim zdravstvenim problemom. Uživanje priporočenih živil in zmanjšana raba soli ter dosoljevanja lahko privede do velikega napredka za naše zdravje. Publikacija pred vami je lahko odličen pripomoček pri izbiri in pripravi zdravih živil, saj so recepti skrbno pripravljene in brez pretirnega dodatka soli. Publikacija predstavlja tudi pomemben doprinos v okviru Nacionalnega programa prehranjevanja in telesne dejavnosti za obdobje 2015–2025, saj pomembno vodi k cilju manjše rabe soli kot pomembnega dejavnika tveganja za visok krvni tlak.

Želim vam veliko uspeha pri vzdrževanju zdravega krvnega tlaka in dober tek!

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.

Državna sekretarka

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

(2017–2018)

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. Imate visok krvni tlak?

Visok krvni tlak je pomemben dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, posebej kapi, angine pektoris, miokardialnega infarkta in drugih. K nastanku omenjenega

stanja prispevajo debelost (še posebej centralna, trebušna debelost), sladkorna bolezen, nizka stopnja telesne dejavnosti, stres, visok vnos soli, prekomeren vnos alkohola ter starost. Na nekatere dejavnike, ki vplivajo na nastanek visoke krvnega tlaka, lahko vplivamo sami (življenjski slog), na druge, kot so starost, družinska zgodovina in genetika, žal nimamo vpliva. Številne raziskave so pokazale, da je uravnotežena prehrana, ki vključuje priporočen vnos zelenjave in sadja, polnozrnatih hrane, posnetega mleka in mlečnih izdelkov ter omejen vnos soli, pomemben preventivni ukrep pred nastankom oziroma pri obvladovanju visokega krvnega tlaka.



Številne raziskave so pokazale, da je uravnotežena prehrana, ki vključuje priporočen vnos zelenjave in sadja, polnozrnatih hrane, posnetega mleka in mlečnih izdelkov ter omejen vnos soli, pomemben preventivni ukrep pred nastankom oziroma pri obvladovanju visokega krvnega tlaka.

1.1. Prehrana in visok krvni tlak

Ko s strani zdravnika ali medicinske sestre izveste, da imate povišan krvni tlak, je čas za spremembo življenjskega sloga. Pomemben del (vendar ne edini) je sprememba prehranjevalnih navad, uvedba redne telesne dejavnosti, omejitev vnosa alkohola ter opustitev kajenja.

Splošna prehranska navodila, ki bi jih morali upoštevati kot preventivo še pred nastankom povišanega krvnega tlaka, so naslednja:

- Potrudite se in začnite vključevati mastne morske ribe v svoj jedilnik vsaj enkrat tedensko.
- Uživajte vsaj pet porcij zelenjave in sadja dnevno.
- Znižajte vnos maščobe in mastne hrane. Izbirajte puste vrste mesa in posnete vrste mleka ter mlečnih izdelkov. Pri pripravi hrane bodite

pozorni in ne pretiravajte z dodajanjem maščob. Prav tako naj v vaši prehrani ne bo ocvrte hrane in slaščic z veliko dodane maščobe.

- V svojo prehrano vključujte oljčno in repično olje.
- Zmanjšajte vnos soli v svoji prehrani in ne dosoljujte hrane pri mizi.
- Posegajte po živilih, ki so bogata s prehransko vlaknino (polnozrnat kruh in pekovski izdelki, kaše itd.).

Pri tem ne pozabite na naslednja navodila:

- Redno jemljite zdravila, če vam jih je predpisal zdravnik!
- Redno spremljajte vrednosti krvnega tlaka!
- Če ste kadilec, prenehajte s kajenjem!
- Če imate čezmerno telesno težo, se posvetujte z vašim osebnim zdravnikom v zvezi z izgubo telesne mase!
- Naučite se obvladovati stres!
- Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!
- Bodite vsak dan zmerno telesno dejavni!

Kolikor ste že bolnik z visokim krvnim tlakom, ne pozabite na navodila vašega zdravnika, specialista oziroma dietetika.

Sprememb na področju prehrane se lotite postopno. Najprej spoznajte osnovna dejstva, seznanite se s prehranjevanjem v različnih okoliščinah (npr. na delovnem mestu, na praznovanjih). Ob tem ne pozabite, da je vsaka sprememba življenjskega dela trdo delo. Bodite pozorni na izbiro in pripravo hrane.

V nadaljevanju je s preprostimi navodili prikazano, kako se lotiti sprememb. Pri tem ne pozabite, da vam lahko pomagajo tudi vaši najbližji, ki so vam pri življenjskih spremembah lahko v veliko oporo. Bodite vztrajni.

1.2. Katera živila imajo prednost pri visokem krvnem tlaku

Pri visokem krvnem tlaku se držite načel zdrave in uravnotežene prehrane. Ne izločajte celih skupin živil, saj s tem tvegate vnos pomembnih hranilnih snovi. Pomembni so pravilen izbor ter kombinacije živil, predvsem pa velikost porcij na krožniku.

1.2.1. Prva skupina: žita, pekovski izdelki, riž, krompir, kosmiči, testenine ...

Škrobna živila so vir energije, mineralov in prehranske vlaknine. Naša prehrana je zaradi neustrezne izbire živil iz te skupine živil pogosto osiromašena prehranske vlaknine, saj jim je le-ta v procesu predelave pogosto odstranjena. Živila, ki vsebuje vlaknino so bolj nasitna in preprečujejo, da bi prepogosto posegali po nezdravih prigrizkih.

V skupino škrobnih živil oziroma ogljikovih hidratov prištevamo tudi enostavne sladkorje, ki pa jih je pri visokem tlaku potrebno omejiti. Prehrana, ki je bogata s sladkorjem, vodi v prekomerno telesno maso in debelost, kar je pomemben dejavnik za visok krvni tlak. Sladkor je res vir energije in naši hrani povečuje okusnost, ven-



dar se zavedajte, da z njim ne prispevamo za naše telo nujnih hranil. Sladkor je dandanes v skriti obliki prisoten marsikje (sladkarije, čokolade, biskviti, zavitki, rogljički, piškoti, kosmiči za zajtrk, sadni jogurti itd.), zato se tem živlom izogibajte oziroma zaužijte tega manj. Naučite se brati označbe na živilih. Zakonodaja določa, da je navedba količine sladkorja na živilu obvezen element označbe. Več o branju bo govorila kasneje.

Kako torej izbirati živila iz te skupine? V svoje obroke vključujte predvsem polnozrnat živila (kosmiče, kruh, pekovske izdelke, polnovredne testenine, neoluščene vrste riža, kus-kus, bulgur itd.). »Polnozrnat kruh« ne pomeni, da je kruh

posut s sončničnimi in bučnimi semeni, temveč je pripravljen iz moke, ki ji v procesu mletja ni bila odvzeta luščina. Podobno velja tudi pri testeninah in rižu. Na trgovskih policah najdemo že precej dobro izbiro testenin iz polnovredne moke. Izogibajte se poliranim vrstam riža, temveč raje izbirajte med polnovrednimi vrstami (riži z lusko). Ne pozabite na kaše! Ajdova, prosena, pšenična, koruzna (polenta) in pirina kaša, ričet – vse so pomembne v varovalni prehrani pred nastankom visokega krvnega tlaka.

Verjetno sem vam poraja tudi vprašanje, kolikšno količino živil iz te skupine zaužiti.

Pomembno, je, da količino teh živil prilagodite vašim dnevnim energijskim potrebam. Primer okvirno ocenjenih količin hrane, ki naj bi jih dnevno zaužili iz škrobnih živil, je razviden iz Tabele 2. Če ste torej navajeni na velike količine teh živil (npr. na pol kilograma zaužitega kruha na dan) v vaši dnevni prehrani, jih omejite in enakomerno porazdelite po dnevnih obrokih.

Tabela 2: Okvirne priporočene dnevne količine škrobnih živil pri različnih dnevnih energijskih potrebah

	kcal/dan	1600	1800	2000	2200	2400
Kruh, pekovski izdelki, kosmiči ...	g/dan	180	200	250	260	270
Krompir, testenine, riž, kaše ...	g/dan	200	220	250	270	290

	kcal/dan	2600	2800	3000	3200	3400
Kruh, pekovski izdelki, kosmiči ...	g/dan	280	300	320	340	360
Krompir, testenine, riž, kaše ...	g/dan	300	330	350	370	390

Prilagojeno po: Kersting in sod. (2005).

1.1.2. Druga in tretja skupina: sadje in zelenjava

Skupini sadja in zelenjave sodita med pomembna živila v naši prehrani, saj sta vir vitaminov, mineralov ter drugih zaščitnih snovi (antioksidantov itd.). Z uživanjem sadja in zelenjave vnesemo v telo malo energije, veliko vode in prehranske vlaknine ter zanemarljive količine maščob. Sadje in zelenjava predstavljata tudi pomemben vir prehranske vlaknine, ki nam pomaga pri uravnavanju sitosti, prebavi in izločanju.

Prehrana, ki vsebuje prehransko vlaknino, deluje varovalno pred nastankom povišanih trigliceridov, holesterola, visokega krvnega tlaka in s tem povezanih bolezni (kap, sladkorna bolezen tipa 2, debelost itd.). Navkljub temu, da sadje lahko vsebuje visok delež sladkorjev, znanost ugotavlja, da uživanje sadja ni krivec za dodatne kilograme. Nasprotno – sadje naj bi imelo pomembno zaščitno vlogo pri pridobivanju dodatnih kilogramov, saj je nasitljivo (povečuje volumen vsebine v črevesju), vpliva na počasnejše praznjenje želodca ter na izločanje gelu podobne snovi v tankem črevesu, ki zmanjšuje aktivnost encimov, ki so odgovorni za presnovo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Poleg tega vsebuje številne minerale, vitamine in sekundarne zaščitne snovi, ki vplivajo na skladiščenje maščobe v telesu, zmanjšujejo oksidativni stres ter zmanjšujejo možnost maščobnih zalog iz zaužitih ogljikovih hidratov. Visok vnos prehranske vlaknine vpliva tudi na zmanjševanje nihanja glukoze v krvi, zmanjšanje skupnega holesterola v krvi.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi odrasli dnevno zaužili vsaj 400 gramov zelenjave in sadja dnevno. Pozor: krompirja zaradi svoje škrobne sestave ne prištevamo med zelenjavo! O praktičnih veččinah, kako dosegati prehranska priporočila za večji vnos zelenjave, glejte poglavje »Oblikovanje zdrave porcije«.

Zapomnite se tudi, da sadje ne more nadomestiti zelenjave in obratno.



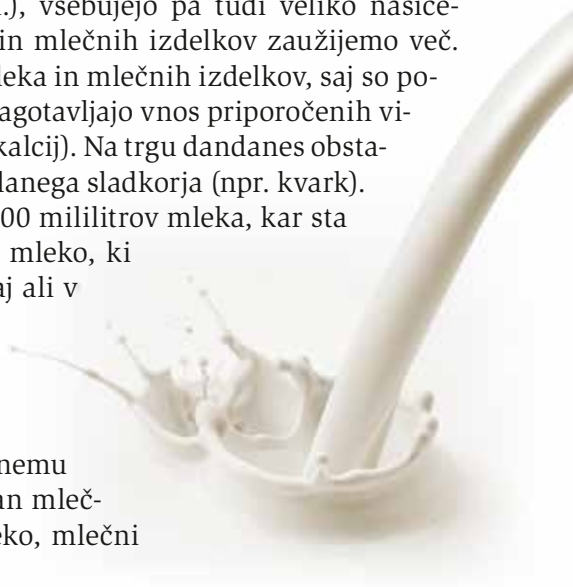
Tabela 3: Okvirne dnevne priporočene količine sadja in zelenjave pri različnih dnevni energetskih potrebah

	kcal/dan	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400
Zelenjava	g/dan	200	220	250	260	280	300	330	350	370	390
Sadje	g/dan	200	220	250	270	280	300	330	350	370	390

Prilagojeno po: Kersting in sod. (2005).

1.2.3. Tretja skupina: mleko in mlečni izdelki

Mleko in mlečni izdelki so vir številnih hranil, ki so koristna za naše zdravje (npr. kalcij, vitamin D itd.), vsebujejo pa tudi veliko nasičenih maščob, še posebej, če mleka in mlečnih izdelkov zaužijemo več. Priporoča se izbira posnetih vrst mleka in mlečnih izdelkov, saj so pomemben del zdrave prehrane, ker zagotavljajo vnos priporočenih vitaminov (vitamin D) in mineralov (kalcij). Na trgu dandanes obstajajo tudi izdelki brez maščob in dodanega sladkorja (npr. kvark). Dnevno naj bi zaužili med 400 in 500 mililitrov mleka, kar sta približno dva kozarca. Štejejo tudi mleko, ki ga dodate v znatnejših količinah čaj ali v kavo, ter mlečni izdelki, kot so jogurti, kefir, kislo mleko, pinjenc itd. Posegajte predvsem po osnovnih vrstah mlečnih izdelkov, saj se s tem izognete prekomernemu vnosu sladkorja, ki je pogosto dodan mlečnim izdelkom (npr. čokoladno mleko, mlečni smutiji, sadni jogurti ...).



1.2.4. Četrta skupina: meso, ribe in zamenjave

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 v krvi ter prekomerno telesno težo. Ključni cilj pri uživanju take hrane 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 si privoščite redko oziroma v zelo malih količinah. Kaj pa ribe?

Ribe so pomemben vir omega 3 maščobnih kislin, ki imajo preventivni učinek pred nastankom bolezni srca in ožilja

ter niso kalorične. Ribe naj bi uživali vsaj enkrat v tednu. Štejejo tudi konzervirane ribe v lastnem soku oziroma jedi iz njih. Izogibajte se ocvrtih rib, saj z ocvrto hrano v telo vnašamo nepotrebne škodljive maščobe in energijo.

Uživanje jajc pri visokem krvnem tlaku ni prepovedano, priporočeno pa je, da vnos zmanjšate na čim manjšo možno količino (do 1 jajce na dan). Izogibajte se načinom priprave hrane, s katerimi zaužijete visoko količino maščob (npr. ocvrta jajca na svinjski masti oziroma ocvirkih, saj jed vsebuje veliko količino nasičenih maščob, holesterola in energije). Tudi stročnice (fižol, čičerika, leča, soja ...) so pomemben vir beljakovin. Vsebujejo tudi vlaknine in minerale, kot so baker, fosfor, železo, mangan, kalcij in cink.

Koliko mesa naj bo torej v naši prehrani?



Tabela 4: Okvirne dnevne priporočene mesa in rib pri različnih dnevnih energijskih potrebah

	kcal/dan	1600	1800	2000	2200	2400
Meso (vse vrste, mesni izdelki redko)	g/dan	45	50	60	70	70
Ribe	g/teden	60	80	90	100	110

	kcal/dan	2600	2800	3000	3200	3400
Meso (vse vrste, mesni izdelki redko)	g/dan	75	85	90	100	110
Ribe	g/teden	110	110	110	120	120

Prilagojeno po: Kersting in sod. (2005).

1.2.5. Peta skupina: živila z veliko maščob in sladkorja

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

Sladkor ni živilo življenjskega pomena, zato ga je potrebno v naši prehrani omejiti. Sladice (torte, pecivo, industrijske piškote) raje zamenjajte s sadjem.

Ne pozabite na maščobne kisline, ki jih telo ne more tvoriti samo, temveč jih moramo vnašati s hrano. Med esencialne maščobne kisline prištevamo omega 3 in omega 6 maščobe. Ustrezno razmerje med omega 3 in omega 6 naj bi bilo 1 : 5. Imajo varovalno vlogo pred boleznimi srca in ožilja. Prisotne so zlasti v mastnih morskih ribah, oreščkih in semenih.



Tabela 5: Vsebnost omega3 maščobnih kislin v živilih (v g/100 g živila)

Živilo	Vsebnost omega 3 maščobnih kislin (v 100 g živila)
laneno seme	16,7 g
orehi	7,83 g
losos	3,57 g
skuša	2,31 g
sardina	1,47 g
brancin	0,75 g
cipelj	0,57 g
trska (polenovka)	0,28 g
tun	0,04 g

Vir: OPKP, Odprta Platforma za klinično prehrano (2019).

1.2.6. Šesta skupina: tekočina

Za nadomeščanje tekočine uporabljajte navadno pitno vodo, nesladkane zeliščne čaje ter domače kompote (npr. z jabolki, hruškami, slivami itd.) brez dodatnega sladkorja. Dnevno zaužijmo vsaj 6–8 kozarcev tekočine oziroma približno 1,5 litra tekočine s pitjem. Preostanek tekočine zaužijete tudi s hrano (juhe, sadje, zelenjava ...). Sladke, gazirane pijače smo omenili že v poglavju ogljikohidratnih živil, saj predstavljajo izredno visok vnos sladkorja in so izjemno kalorične. Uživanje tovrstnih pijač je pomembno povezano s povečanjem telesne teže, zato se jim izogibajte. Enako velja za alkoholne pijače, saj so izredno kalorične in so dejavnik tveganja za nastanek visokega krvnega tlaka.



1.3. Več začimb in dišavnic – manj soli

Sol je za normalno delovanje našega organizma nujna, vendar pa je treba poudariti, da je soli v naši prehrani preveč, kar posledično vodi k povišanemu krvnemu tlaku, kapi in drugim boleznim.

Že z dvema kosoma kruha zaužijete za ves dan dovolj soli. Skoraj neverjetno, toda resnično.

Prekomeren vnos soli - eden izmed glavnih dejavnikov tveganja za povišan krvni tlak

Danes imamo trdne dokaze o vplivu čezmernega uživanja soli na zdravje. Prekomeren vnos soli je eden izmed glavnih dejavnikov tveganja za visok krvni tlak. Posledica visokega krvnega tlaka so srčno-žilne bolezni in tudi možganska kap. Zavedati se morate, da je povišan krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti. Prekomeren vnos soli povečuje tudi tveganje za razvoj osteoporoze, bolezni ledvic, raka želodca, sladkorne bolezni in debelosti, predstavlja pa tudi tveganje za poslabšanje astme.

Namig: Če imate visok krvni tlak, omejite količino soli. Zmanjšan vnos soli je pomemben dejavnik za uspešno zdravljenje visokega krvnega tlaka.

V kateri hrani je veliko soli?

Približno 75 % celotne dnevno zaužite soli prihaja iz predelanih živil.

Približno 10 % celotne dnevno zaužite količine soli dobimo iz živil, kjer je sol naravno prisotna. Preostalih 15 % soli pa dobimo z dosoljevanjem pri kuhi oziroma pripravi hrane ter pri mizi.

Sol se med proizvodnjo najpogosteje dodaja:

- mesnim izdelkom (prekajeno meso, šunka, vratovina, sušene salame, suho meso, pršut, panceta, klobase, safalade, hrenovke, jetrne pašte ...),
- sirom,
- kislemu zelju in kisli repi,
- zelenjavi v slanici (olive, gobe, koruza ...),
- slanemu pecivu, čipsu, slanim palčkam ipd.,
- kruhu in pecivu,
- omakam, marinadam, kečapu, gorčici ipd.,
- konzervam, jušnim kockam,
- nekaterim jedem (pica, pomfrit, hamburger ...).

Namig: Ste vedeli, da lahko z eno pico zaužijete tudi do 12 g soli? To pomeni, da za 140 % presežete priporočeno količino dnevno zaužite soli!



Tabela 6: Vsebnost natrija/soli na 100 g živila

	Kuhinjska sol (v g/100 g)
Pica (Margerita)	1,0
Olive zelene, konzervirane	5,6
Slane paličice	4,2
Prekajena šunka	3,5
Salama	3,0
Slanina	4,2
Razni siri	1,0–3,0
Hrenovka	2,8
Čajna klobasa	2,5
Kumarice kisle	2,4
Kislo zelje/repa	1,6–2,0
Krekerji	1,9
Sardele v olju	1,3
Kruh	1,0–1,2
Mineralne vode	0,35

Zapomnite si: Vsak izdelek, ki vsebuje več kot 1,5 g soli na 100 g živila, ni primeren za vaše zdravje!

Čim pogosteje poskusite izbirati živila, ki vsebujejo do 0,3 g soli na 100 g. Z leti okus za slano slabi. Starejši kot ste, večja je nevarnost, da jedi dodate preveč soli, če se zgolj zanašate na okus.

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. Vsekakor uporabljajte jodirano sol, pa naj gre za morsko ali kameno sol. Jod sodi med esencialne elemente in je nujno potreben za sintezo ščitničnih hormonov.

Količino soli v hrani zmanjšujte postopno. Le tako se boste privadili in pozneje vztrajali. V zameno za sol začnite uporabljati različna zelišča – sveža, suha ali zamrznjena. Izogibajte se industrijsko pripravljeni hrani in izdelkom, saj ta vsebujejo veliko soli (mesni izdelki, paštete, konzerve, juhe iz vrečk, jušne kocke, slane začimbe ...). Posoda za pripravo

jedi brez maščob in vode je odlična naložba. Jedi so okusne, zdrave in jih skoraj ni potrebno soliti.

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.

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 ljubitelji 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	¾ -1 žličko
Sveža	2–3 žličke

Del soli nadomestite s poprom, kumino, origanom, koriandrom, baziliko, luštrekom, ingverjem, česnom, čebulo ...

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

Namig: Pri kuhanju testenin sol dodajte zadnji dve 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:

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

1.4. Pozornost namenite tudi zagotavljanju zadostnih količin kalija, magnezija in kalcija

Kalij

Ena izmed številnih funkcij kalija v telesu človeka je tudi vzdrževanje primerne krvnega tlaka. Uživanje hrane, bogate s kalijem, pripomore k zniževanju krvnega tlaka. Še posebej, če istočasno zmanjšate količino soli v hrani.

Zadostne količine kalija si boste zagotovili s pestro prehrano. Vsebujejo ga skoraj vsa živila rastlinskega in živalskega izvora. Dober vir so mlečni izdelki, meso, ribe, zelenjava in sadje ter polnovredna žita.

Pri kuhanju živil kalij prehaja v vodo in se njegova vsebnost v živilih zmanjšuje. Zato je priporočljivo kuhanje (predvsem zelenjave) v malo vode ali v sopari. Dobrodošla je sodobna posoda, ki omogoča kuhanje brez dodatka vode ali maščob.

Pomembni viri kalija



Kalcij in magnezij

Vaša vsakdanja prehrana naj bo bogata s kalcijem in magnezijem. Omenjena minerala namreč prispevata k zniževanju krvnega tlaka. Prav tako sta oba pomembna za čvrste in zdrave kosti. S kalcijem so bogati mleko in mlečni izdelki, sardelice, brokoli ter zelena listnata zelenjava.

Pomembni viri kalcija



Glavni vir magnezija so žita in žitni izdelki ter zelena zelenjava. Tudi oreščki in semena so pomemben vir magnezija. Ne pozabite na mineralno vodo »Donat Mg«. Le-ta bo istočasno prispevala k preprečevanju zaprtja.

Pomembni viri magnezija



1.5. Zdrav krožnik/zdrava skleda

Zdrav krožnik je sestavljen iz pravilnega razmerja živil. Spodnja slika ponazarja primer pravilno sestavljenega kosila ali večerje.



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

1.6. Prigrizki

Prigrizki sami po sebi niso problem v zdravi prehrani. Problem nastane, ko prigrizke sestavljamo iz odsvetovanih, sladkih, slanih 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 prekomerno telesno težo ali ste debeli, se nezdravim prigrizkom odpovejte. S tem boste zmanjšali dnevni vnos energije. Prigrizki naj bodo sestavljeni iz zelenjave, sadja ali oreščkov. Z oreščki ne pretiravajte, saj prispevajo k celokupnemu vnosu maščob. Namesto vrečke lešnikov ali mandljev si raje privoščite peščico oreščkov (30 gramov).



2. Katere veščine morate poznati, da lahko izboljšate svoje prehranjevalne navade

2.1. 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 čim bolj zdravo sestavljenim zajtrkom.

2.2. Spoznajte svoje prehranjevalne navade

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, referenčno sestro ali center za krepitev zdravja 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 visokem krvnem tlaku.

2.3. Od nabave živil do obroka

2.3.1. Načrtovanje prehrane

Načrtovanje naše prehrane začnemo doma v kuhinji. Preverimo zaloge v shrambi in hladilniku. V kolikor je čas sezone in imamo možnost lastne pridelave, upoštevamo tudi razpoložljivo hrano iz vrta. Tak način je lahko zelo ekonomičen in z njim lahko prihranimo. 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.

Kolikor 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.



2.3.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno



Hrane ne nakupujte »za vsak primer«, temveč izhajajte iz seznama, ki ste ga pripravili doma. Nakupujte s seznama. Hrano, če je le možno, 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. je pogosto zavajajoča. Bodite pozorni na označbe na živilih. Bodite pozorni predvsem na skupno energijsko vrednost živila, vsebnost sladkorja in nasičenih maščob.

Bodite na tekočem – obiščite spletno stran Veskajjes.si.

Tam boste našli konkretne informacije o živilih in njihovi sestavi.



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



2.3.3. Zdrava priprava hrane in skrb za varnost živil

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

1. Živila operemo hitro in jih ne puščamo na zraku, na svetlobi ali v vodi (npr. narezana zelenjava, krompir).
2. Vodo, v kateri smo namakali živila, ne zavržemo, temveč jo uporabimo pri pripravi jedi (npr. juhe). Zavržemo le vodo, v kateri smo namakali sojo, saj vsebuje grenke snovi.
3. Pri čiščenju živil moramo biti natančni. Deli živil, ki so še uporabni, so uporabni za pripravo jušnih osnov ali fondov.
4. Listnato zelenjavo peremo nenarezano in je ne puščamo stati v vodi.
5. Prebrana zrnata živila (stročnice, riž) operemo s pomočjo gostega sita pod curkom vode.



Kaj pa priprava za štedilnikom?

K toplotni obdelavi živil štejejo vse tiste toplotne, mehanske in fizikalne postopek, 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, uničimo pa tudi morebitne škodljive mikroorganizme in zajedavce.

Med toplotne postopke štejejo: 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 ne nazadnje 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 odpiramo posodo, saj s tem onemogočimo 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 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 shranjujte sadja in zelenjave ali slanega mesa.

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

2.3.4. Oblikovanje zdrave porcije

Ljudje se med seboj razlikujemo in razlikujejo se tudi naše potrebe po vrsti in vnosu hrane. Ženske je navadno potrebujejo manj 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 vašem zdravstvenem domu, ki bo glede na vaše potrebe in navade oblikoval prilagojen 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-ta lahko pogosto zavade, da pojemo preveč. Primer: če smo žalostni ali čustveno v ne preveč dobrem stanju, nam hrana velikokrat predstavlja tolažbo. Kako torej zaužiti ravno prav? V nadaljevanju je predstavljena enostavna metoda, kako 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.





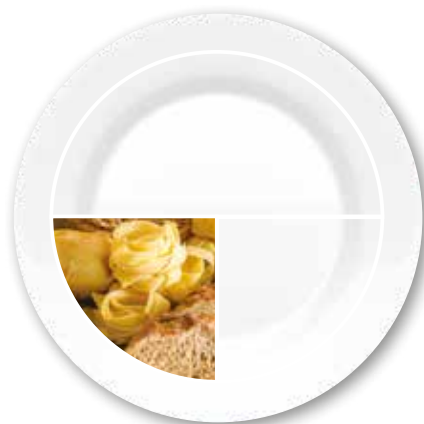
Korak 3

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.



Zgoraj opisana metoda 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. Glede razmerij živil se držite korakov pri zgornjem primeru, saj naj tudi zajtrk vsebuje škrobno živilo, beljakovinsko živilo, zelenjavo oziroma sadje ter napitek.
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. Izberite sezonski sadež v velikosti ene stisnjene pesti.
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 (oziroma posnetega jogurta).

2.3.5. Kultura prehranjevanja

Sodite tudi vi med ljudi, ki obrok zaužijejo mimogrede? Čas, ki ga posvetimo prehranjevanju, je dragocen in če se le da, obrok zaužijte v mirnem, nestresnem okolju brez motečih dejavnikov (npr. TV, računalnik ...). Hrano uživajte z občutkom, razmišljajte o tem, kaj jeste in koliko pojedete.

2.4. Primer uravnoteženega jedilnika pri visokem krvnem tlaku

Primer sestavljanja glavnega obroka

Obrok I

- Bogata zelenjavna juha
- Verini zrezki
- Dušeni riž
- Solata z rukolo in paradižnikom
- Zamrznjena sladica iz sadja in jogurta



Obrok II

- Juha z gobami in zelenjavo
- Riba, kuhana na krožniku
- Beluši s krompirjem
- Paradižnikova solata z zelišči
- Osvežilna sadna sladica



3. Redna telesna dejavnost in krvni tlak

Redna telesna dejavnost je pomemben varovalni dejavnik, ki krepi zdravje, izboljšuje kakovost življenja in podaljšuje življenje. Naučite se vsakodnevne poti premagovati peš ali z drugimi aktivnimi oblikami gibanja. Bodite redno telesno dejavni, tako da se pri tem zadihate, spotite in da se poveča vaš srčni utrip.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča odraslim za ohranjanje oziroma vzdrževanje zdravja vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden. V svoj življenjski slog postopoma vključujte gibanje, vendar imejte ob tem v mislih, da je ta količina gibanja porazdeljena skozi ves teden. Poskušajte biti telesno dejavni vse dni v tednu (npr. petkrat tedensko zmerna telesna dejavnost po 30 minut ali trikrat tedensko visoko intenzivna telesna dejavnost po 25 minut).

Prav tako lahko telesno dejavnost porazdelite na več manjših enot preko dneva, vendar naj posamezna enota ne traja manj kot 10 minut.

Če ste starejši od 65 let, v program telesne dejavnosti vsaj trikrat na teden vključite vadbo za izboljšanje ravnotežja in padcev.

Če trenutno ne morete dosegati navedenih priporočil, bodite telesno dejavni v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem. Pomembno je, da napredujete počasi, postopno in varno.

4. 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«, »Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti« in »Lahko jem pri zvišanem holesterolu in trigliceridih«.

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 ...

Bogata zelenjavna juha

20 dag korenčka

20 dag pora

20 dag kolerabe

20 dag ohrovtá (ali brstičnega ohrovtá)

8 dl bistre piščančje juhe

1 žlica olja

1 nageljnova žbica

5 zrn popra

1 lovorjev list

sol

sesekljani 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, nageljnovo 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 beluši in grahom

20 dag belušev

20 dag graha

1 krompir

6-7 dl bistre zelenjavne juhe

1 žlica olivnega olja

3 dl mleka

timijan, lovor, limonina lupina

sol, poper

Na osebo približno:

286 kcal,

16 g beljakovin,

39 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

9 mg holesterola,

7 g vlaknin.



Na olju dušite čebulo, dodajte narezan krompir, lovor, sol, poper in juho. Ko je krompir kuhan, dodajte beluše, grah in timijan ter skuhajte do konca. Zmešajte s paličnim mešalnikom. Na koncu dodajte mleko in limonino lupino. Postrezite s prepečencem.

Namig: na olivnem olju opecite koščke koruznega kruha z dodatkom vejice rožmarina.

Juha z rumeno bučo in marelicami

30 dag rumene buče
5 zrelih marelic
2 žlici olja
1/2 manjše bele čebule
bistra zelenjavna juha
malo soli, sveže mlet poper
1 žlička sladkorja
peteršilj ali drobnjak za okras

Na osebo približno:

96 kcal,
2 g beljakovin,
18 g ogljikovih hidratov,
2 g maščob,
0 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
3 g vlaknin.

Na olju dušite fino seseklano čebulo, dodajte narezano bučo in zalijte s 4 dl bistre zelenjavne juhe. Ko je buča mehka, dodajte narezane marelice in sladkor. Kuhano juho dobro zmešajte s paličnim mešalnikom in prilijte vrelo zelenjavno juho (približno 4 dl oziroma po potrebi) ter začinite. Okrasite s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom.



Juha iz rumene buče in prosene kaše

40 dag očiščene rumene buče

1 manjša čebula

2 žlici olja

25 dag olupljenega krompirja

3 stroki česna

timijan, kumina, sol

5 dag prosene kaše

peteršilj

1 dl mleka

2 žlici sladke smetane za kavo (10 % maščob)

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.



Prosena kašo skuhajte in pri tem pazite, da se ne razkuha. Na olju dušite čebulo, dodajte česen, krompir, bučo in začimbe. Zalijte z bistro zelenjavno juho in skuhajte. S paličnim mešalnikom dobro zmešajte in dodajte mleko ter smetano. Na koncu dodajte kuhano vročo kašo, okrasite s sesekljanim peteršiljem in postrezite.

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,
1 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 10 minutah dodajte na majhne kockice narezano rdečo peso in limonin sok. Prilijte 6 dl juhe ali vode. Naj vre 5 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 sesekljanim peteršiljem ter postrezite.



Kremna juha z brokolijem in fižolom

1 srednje velika čebula
 2 stroka česna
 40 dag brokolijs
 26 dag kuhanega fižola (13 dag suhega)
 2 žlici olja
 7 dl bistro zelenjavne juhe
 sol, sveže mlet poper
 malo limoninega soka ali kisa (po želji)
 peteršilj
 4 žlice gostega jogurta za okras

Na osebo približno:

178 kcal,
 10 g beljakovin,
 16 g ogljikovih hidratov,
 8 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 2 mg holesterola,
 10 g vlaknin.

Na olju dušite čebulo in česen, zalijte z juho ter dodajte brokoli. Kuhajte približno 5 minut. Dodajte fižol in kuhajte še približno 2 minuti. Zmešajte s paličnim mešalnikom, po želji dodajte malo limoninega soka ali kisa, potresite s peteršiljem in okrasite z jogurtom.

Namig: lahko uporabite fižol, ki ste ga skuhali predhodni dan. Za lepšo barvo lahko proti koncu priprave dodate pest špinače.



Lahka juha s koromačem

20 dag pora

25 dag koromača

25 dag olupljenega krompirja

2 žlici olja

7 dag bistre zelenjavne ali mesne juhe

2 žlici olja

4 žlice jogurta

2 žlici kisle smetane

sol, sveže mlet poper

Na osebo približno:

239 kcal,

5 g beljakovin,

20 g ogljikovih hidratov,

15 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

5 mg holesterola,

9 g vlaknin.

Na olju dušite narezan por, dodajte narezan koromač in krompir. Zalijte z bistro juho, solite, poprajte in skuhajte. Zmešajte s paličnim mešalnikom in postrezite s stepenim jogurtom in smetano.

Namig: za posebne priložnosti dodajte še popečen koromač. Narežite ga na tanke rezine in popecite na žlici olivnega olja.



Juha »zdravo srce«

30 dag lososa

15 dag pora

2 stroka česna

2 korenčka (cca 20 dag)

2 žlici olivnega olja

5 dag riža

10 dag špinače

8 dl bistre zelenjavne juhe

poper v zrnu, sveže mlet poper, mešanica mediteranskih začimb, sol

Na osebo približno:

331 kcal,

19 g beljakovin,

24 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

33 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Na olju kratek čas dušite narezan por, korenček in česen. Dolijte bistro zelenjavno juho, dodajte poper v zrnu in mešanico mediteranskih začimb. Ko juha zavre, zakuhajte riž. Ko je riž skoraj mehak, dodajte ribo, narezano na manjše kose in solite.

Kuhajte približno 3–4 minute ter dodajte špinačo. Kuhajte še 2 minuti. Poprajte in postrezite.



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, korenček, peteršiljev koren, lovorov list, poper v zrnu, nageljnovu 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 sesekljalniku 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.



Piščančja obara

1/2 piščanca (približno 80 dag)

15 dag korenčka

15 dag rumene kolerabe

15 dag pora

10 dag zelene

10 dag peteršiljevega korena

1 čebula

3 stroki česna

3 žlice olja

poper v zrnu, lovor, timijan, majaron

kis, sol

1 žlica moke, škroba ali riževe moke

Na osebo približno:

375 kcal,

49 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

13 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

60 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Piščancu odstranite kožo ter ga razrežite na manjše kose. Prav tako narežite zelenjavo. Na olju popražite meso, dodajte zelenjavo in začimbe ter prilijte vodo. Ko je jed kuhana, jo zgostite s podmetom iz žlice moke in 1/2 dl vode. Okisajte po okusu. Na koncu obaro obilno potresite s sesekljanim peteršiljem.

Namig: velikokrat je slišati: »To je obara? Dobil sem same kosti!« Da bi se temu izognili, lahko meso najprej spečete. Po pečenju mesa le-to umaknite iz posode, naredite vse ostalo in meso v juho vrnite zadnjih 5 minut kuhanja.



Osvežilna juha z jagodami

40 dag jagod

2 žlici sladkorja

3 dl vode

1 dl rdečega vina

2 dl sveže pripravljenega
pomarančnega soka

2 žlici limoninega soka

listi sveže melise za okras

neškropljena limonina lupina

Na osebo približno:

94 kcal,

0 g beljakovin,

18 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1,5 g vlaknin.

Sladkor in vodo prekuhajte in ohladite. Jagode zmešajte v električnem mešalniku ter dodajte vodo s sladkorjem. Dobro ohladite v hladilniku (nekaj ur). Preden postrežete, dodajte vino, pomarančni in limonin sok. Naribano limonino lupino dodajte samo v primeru, če je neškropljena. Okrasite z listi melise.

Namig: če juho uživajo otroci ali bolniki, vino opustite in ga nadomestite s pomarančnim sokom.



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 zrnu

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 zrnu 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 gostitev). Na preostalem olju kratko popecite česen in papriko ter ju dodajte kuhani enolončnici. Premešajte in postrezite.



Enolončnica s svežim zeljem, mesom in fižolom

80 dag narezanega zelja

20 dag kuhanega belega fižola

30 dag piščančjega fileja

1 čebula

20 dag korenčka

20 dag olupljenega paradižnika

1/2 rdeče paprike

1/2 feferona (po želji)

2 žlici olja

6 dl zelenjavne

poper v zrnju, kumina, lovor, timijan, sol

peteršilj

Na osebo približno:

290 kcal,

24 g beljakovin,

28 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

45 mg holesterola,

13 g vlaknin.

Fižol namakajte nekaj ur in skuhajte. V primerno posodo dajte eno žlico olja, sesekljano 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 preostali žlici olja popecite kocke mesa in skupaj s fižolom dodajte kuhani enolončnici. Po potrebi še začinite ter kuhajte minuto ali dve. Potresite s peteršiljem in postrezite.



Ajdova kaša s špinačo

15 dag ajdove kaše

45 dag zmrznjene špinače

2-3 dl mleka z manj maščob

poper, sol

česen

2 žlici sladke smetane za kavo
(10 % maščob)

Na osebo približno:

294 kcal,

17 g beljakovin,

45 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

7 mg holesterola,

8 g vlaknin.

Ajdovo kašo skuhajte in odcedite. Zmrznjeno špinačo, ki ste ji dodali par žlic vode, odtalite na zmernem ognju. Kuhajte nekaj minut, dodajte kašo in mleko. Solite, poprajte in dodajte sesekljeni česen. Če je jed redka, dodajte žlico ali dve krušnih drobtin in kuhajte še eno minuto. Ko je jed gotova, vmešajte še 3 žlice smetane.

Namig: če uporabite svežo špinačo, jo najprej prevrte in fino sesekljajte.



Enolončnica z lečo, koruzo in mesom

18 dag leče

1 velika čebula

2 korenčka (cca 25 dag)

1 koleraba (cca 25 dag)

1 peteršiljev koren

10 dag zelene

20 dag koruze

1/2 dl paradižnikovega soka

30 dag pustega mesa

1 feferon (po okusu)

3 žlice olja

8 dl vode ali zelenjavne juhe

sol, poper v zrnu, lovorov list, sveže mlet poper

peteršilj

Na osebo približno:

649 kcal,

38 g beljakovin,

68 g ogljikovih hidratov,

24 g maščob,

6 g nasičenih maščobnih kislin,

38 mg holesterola,

19 g vlaknin.

Namig: namesto paradižnikovega soka dodajte 2 olupljena, na kocke narezana paradižnika skupaj z ostalo zelenjavo.



Lečo skuhajte. Na olju dušite čebulo, dodajte na kocke narezano meso, korenje, kolerabo, peteršiljevo korenino in zeleno. Zalijte z bistro juho ali vodo ter dodajte lovorov list, poper in feferon. Ko je meso mehko, solite ter dodajte kuhano lečo, paradižnikov sok in koruzo. Poprajte in potresite s seseklanim peteršiljem.

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.

Pirine testenine s tofujem in lisičkami

35 dag polnovrednih pirinih testenin

20 dag tofuja

2 žlici polpekočega/pekočega ajvarja

15 dag lisičk ali gob po izbiri

1/2 rumene paprike

1/2 zelene paprike

3 žlice olivnega olja

1/2 žličke začimbe Provansalska mešanica

poper, sol

peteršilj

Na osebo približno:

455 kcal,

15 g beljakovin,

62 g ogljikovih hidratov,

16 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Tofu narežite na majhne kocke ter ga marinirajte. Pomešajte polpekoči ali pekoči ajvar, mešanico začimb in grobo mlet poper, dodajte na kocke narezan tofu in marinirajte v hladilniku vsaj pol ure. Testenine skuhajte tako, da ostanejo čvrste, in jih odcedite. Na dveh žlicah olja na hitro popecite na kocke narezano papriko in gobe ter jih pomešajte s testeninami. V posodo, v kateri ste pripravljali gobe in papriko, date še preostalo žlico olja in na hitro popecite tofu. Dodajte ga na testenine, potresite s sesekljanim peteršiljem in postrežite s solato.



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.



Rezanci s skuto in žajbljem

40 dag polnovrednih rezancev

7 dag orehov

2 vejici svežega žajblja ali suhi žajbelj

2 žlici olja

30 dag puste skute

2 dag naribanega parmezana

popper, sol

Orehe grobo sesekljajte. V primerno posodo dajte olje in skuto. Segrevajte, da se skuta razpusti. Poprajte in dodajte suhe žajbljeve liste. Če uporabite sveže žajbljeve liste, jih prej opržite. Vmešajte orehe. Testenine skuhamo v večji količini vode. Solimo proti koncu kuhanja. Pazimo, da ostanejo malo trde (al dente). Dajmo jih v ogreto skledo in pomešamo s skutno omako. Potresimo s parmezanom in postrežimo.

Na osebo približno:

572 kcal,

18 g beljakovin,

70 g ogljikovih hidratov,

24 g maščob,

5 g nasičenih maščobnih kislin,

17 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Palačinke z blitvo/špinačo

2 jajci

10 dag polnovredne moke

10 dag ostre moke

1 čajna žlička pecilnega praška

4 dl mleka (po potrebi)

10 dag blitve

4 žlice olja

sol

Nadev:

4 dag orehov

1 žlica olja

30 dag puste skute

popper

Na osebo približno:

585 kcal,

23 g beljakovin,

45 g ogljikovih hidratov,

35 g maščob,

8 g nasičenih maščobnih kislin,

141 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Blitvi odstranite peclje in jo fino sesekljajte. Stepite jajca, mleko in žlico olja, dodajte moko, pomešano s pecilnim praškom, in blago solite. Na koncu umešajte sesekljano blitvo ali špinačo ter zmes postavite za 15 minut v hladilnik. Pred pečenjem po potrebi dodajte malo mleka. Specite nekoliko debelejšje palačinke in jih nadenite s skutnim nadevom. Tega pripravite na sledeč način. Orehe grobo sesekljajte. V primerno posodo dajte olje in skuto. Segreto skuto poprajte in dodajte orehe.



Krompir v oblicah

8 enako velikih krompirjev (srednje velikosti)

folija za peko (alu folija) ali papir za peko

Omaka:

25 dag puste skute

mineralna voda

1 strok česna

1 velika žlica sveže naribanega hrena

1/2 žličke gorčice

sol, malo popra

drobnjak

Na osebo približno:

320 kcal,

17 g beljakovin,

53 g ogljikovih hidratov,

4 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

11 mg holesterola,

7 g vlaknin.

Krompir dobro operite pod tekočo vodo in obrišite. Vsakega posebej zavijte v folijo za peko in dajte na pekač ali žar, če pripravljate jed zunaj. Pecite pri približno 200 °C okrog 45 minut. Z zobotrebcom preverite, ali je pečen. Ko je krompir pečen, folijo za peko (alu folijo) ali papir za peko razvijte in krompir v sredini pri vrhu s pomočjo dveh vilic raztrgajte. Na vroč krompir dajte omako, ki jo pripravite med pečenjem krompirja.

Skuto zmešajte s toliko mineralne vode, da postane kremasta. Najboljša je mineralna voda Radenska. Omaki dodajte drobno sesekljan drobnjak (po okusu lahko tudi druga zelišča), česen, nariban hren in gorčico. Vse dobro premešajte ter začinite s soljo in poprom.



Pire krompir z lisičkami in špinačo

70 dag olupljenega krompirja

25 dag lisičk

10 dag špinače

mleko po potrebi

par žlic jogurta

2 žlici olja

sol, svaže mlet poper

vejica svežega timijana

Na osebo približno:

223 kcal,

8 g beljakovin,

29 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

4 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Krompir narežite na kocke in skuhajte. Na dveh žlicah olja pecite lisičke približno 5 minut. Začinite s sveže mletim poprom, solite in dodajte vejico timijana. Dodajte liste mlade špinače, premešajte in pustite na ognju približno minuto. Kuhan krompir odcedite, dodajte par žlic vrelega mleka in naredite pire. Umešajte še 2-3 žlice jogurta. Dodajte gobe s špinačo, premešajte in postrezite.



Postna jed z bulgurjem

18 dag bulgurja
40 dag olupljenega paradižnika ali pelatov
15 dag paprike
25 dag kuhane čičerike
1 čebula
3 stroki česna
1 feferon (po želji)
2 žlici olivnega olja
2-3 dl bistre zelenjavne juhe ali vode
(po potrebi)
sol, poper
peteršilj

Na osebo približno:

369 kcal,
13 g beljakovin,
62 g ogljikovih hidratov,
9 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
15 g vlaknin.

Na olju dušite seseklano čebulo, dodajte česen, papriko in pelate ali paradižnik, narezan na kocke. Dodajte bulgur, prilijte juho ali vodo ter začimbe. Po 10 minutah dodajte kuhano čičeriko ter dušite pokrito še približno 5 minut. Po potrebi prilijte juho. Preden jed postrežete, obilno posujte s seseklanim peteršiljem.

Namig: Jed lahko ponudite s solato kot samostojno jed.



Priloga z ješprenjem in rumeno bučo

18 dag ješprenja
 50 dag olupljene rumene buče
 2 žlici olivnega olja
 1 manjša čebula
 malo limoninega soka
 1/2 dl zelenjavne juhe ali vode (po potrebi)
 vejica timijana
 sol
 drobnjak

Na osebo približno:

286 kcal,
 5 g beljakovin,
 50 g ogljikovih hidratov,
 8 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 8 g vlaknin.

Ješprenj skuhajte (po navodilu na vrečki). Na olju dušite čebulo, dodajte na kocke narezano bučo, prilijte juho ali vodo, timijan in sol. Proti koncu dodajte limonin sok. Bučo pretlačite z vilicami in dodajte kuhan ješprenj. Pokrijte in na blagem ognju dušite kakšno minuto. Preden postrežete, potresite s sesekljanim drobnjakom.



Zrezki iz ovsenih kosmičev z zelenjavno omako

24 dag ovsenih kosmičev

1 dl mleka

8 dag čebule

8 dag sira

5 dag skute

2 jajci

koper, melisa, sol, olje za pečenje,
drobtine za oblikovanje

2 žlici olja

Omaka:

10 dag čebule

10 dag paprike

10 dag mladih bučk

15 dag paradižnika

1 žlica olja

česen, sol, poper, listi peteršilja

Na osebo približno:

446 kcal,

20 g beljakovin,

51 g ogljikovih hidratov,

18 g maščob,

7 g nasičenih maščobnih kislin,

154 mg holesterola,

10 g vlaknin.

Kosmiče prelijte z mlekom, da nekoliko nabreknejo. Dodajte jim prepraženo seseklano čebulo, začimbe in jajca. Dobro premešajte s skuto in naribanim sirom. Na z drobtinami potreseni deski oblikujte male zrezke (medaljončke) in jih na nekoliko ogreti maščobi popecite.

Za omako v ponvi na žlici olja popražite grobo seseklano čebulo, dodajte na kocke narezano zelenjavo, sesekljan česen in na koncu še paradižnik.



Blitva s fižolom

60 dag blitve

40 dag kuhanega belega fižola

(20 dag suhega)

3 stroki česna

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

limonin sok

Na osebo približno:

217 kcal,

9 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

10 g vlaknin.

Fižol skuhamte. Blitvo skuhamte in odcedite. Na olju kratko popecite sesekljan česen, dodajte fižol in 2 žlici vode. Ko je fižol topel, dodajte blitvo in začinite z limoninim sokom. Namesto blitve lahko uporabite špinačo.



Priloga z jajčevci in paradižnikom

1-2 jajčevca (8 kolobarjev)
2-3 paradižnika (8 kolobarjev)
3 žlice olivnega olja
sveže mlet poper, malo soli po potrebi
4 stroki česna
peteršilj
listi bazilike

Na osebo približno:

143 kcal,
3 g beljakovin,
9 g ogljikovih hidratov,
10 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Jajčevce in paradižnik narežite na prst debele kolobarje. V ponev za pripravo jedi brez maščob dajte 1 žlico olja in popecite jajčevce. Ko so jajčevci pripravljene, v ponev dodajte še 1 žlico olja ter popecite paradižnik. Jajčevce in paradižnik lahko opečete tudi na električnem žaru. Na krožnik dajte jajčevca, ga malo poprajte in nanj položite paradižnik, ki ga tudi poprajte. Fino sesekljan česen in peteršilj pomešajte s preostalo žlico olja ter pokapajte po paradižniku. Okrasite z listi bazilike in ponudite kot prilogo.

Namig: s polnovrednim opečenim kruhom ponudite kot lahko malico ali prigrizek.



Koromač »à la Branka«

2 srednje velika koromača (približno 25 dag vsak)

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

5-6 zrn koromača

1 dl sveže iztisnjenega pomarančnega soka

fino narezana lupina bio pomaranče

1 žlica limoninega soka

1 zvrhana žlička škroba (približno 4 g)

pomaranča za okras

malo soli

Koromač prerežite na pol in skuhajte (pazite, da ostane čvrst). V manjši ponvi segrejte olivno olje ter nekaj sekund pražite semena koromača. Zalijte s pomarančnim sokom in dodajte fino narezano lupino pomaranče. Pustite, da vre 2 minuti. V dveh žlicah vode raztopite škrob in dodajte k omaki. Kuhajte še 1-2 minuti ob stalnem mešanju. Začinite z limoninim sokom in ščepecem soli (sol deluje zgolj kot ojačevalec okusa). Na krožnik dajte polovico koromača, prelijte z omako in okrasite z rezino olupljene pomaranče.

Na osebo približno:

133 kcal,

2 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Pire krompir z brokolijem

70 dag olupljenega krompirja

30 dag brokolija

1 dl vrelega mleka z manj maščob

1/2 dl jogurta

2 žlici olja

sol

Krompir narežite in skuhajte. Posebej skuhajte brokoli. Iz odcejenega krompirja in brokolija naredite pire z dodatkom olja, mleka in jogurta. Začinite s soljo in potresite z mandljevimimi lističi.

Na osebo približno:

260 cal,

0 g beljakovin,

23 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

5 mg holesterola,

4 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 mandljevimimi 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.



Beluši s krompirjem

60 dag belušev

60 dag mladega krompirja

4 žlice olivnega olja

sol

peteršilj

Na osebo približno:

255 kcal,

7 g beljakovin,

25 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Beluše skuhajte. Pri tem pazite, da ostanejo trdi. Odcedite jih. Krompir skuhajte in olupite. Na olju popražite beluše, jih pomešajte s kuhanim krompirjem in potresite s peteršiljem. Lahko potresete tudi z malo sesekljane pršuta ali z grobo nastrganim sirom.



Stročji fižol po mediteransko

50 dag stročjega fižola

20 dag češnjevega paradižnika

1/2 čebule

3 stroki česna

3 žlice olivnega olja

peteršilj, bazilika

sol

Na osebo približno:

156 kcal,

3 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Stročji fižol skuhamo tako, da ostane čvrst. Na olju dušimo fino sesekljano čebulo in česen. Po 2 minutah dodamo na polovice narezan češnjevi paradižnik in sesekljan peteršilj. Če uporabimo debelejši paradižnik, ga najprej olupimo ter narežemo na kocke. Solimo in popraimo. Po približno 4 minutah je preliv gotov. Na krožnik zložimo kuhan stročji fižol in prelijemo s prelivom. Ponudimo kot prilogo.



Bogata zelenjavna »rižota«

60 dag cvetače
5 dag rdeče paprike
5 dag rumene paprike
10 dag graha
10 dag korenčka
10 dag koromača
1 srednje velika čebula
3 žlice olja
sol, poper
peteršilj

Na osebo približno:

198 kcal,
6 g beljakovin,
20 g ogljikovih hidratov,
10 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
8 g vlaknin.



Cvetačo razdelite na cvetove ter v električnem sekljalniku sesekljajte do strukture riža. Na dveh žlicah olja kratek čas dušite fino sesekljano čebulo. Dodajte cvetačo in pražite približno 5 minut. Vmes večkrat mešajte. Na preostalem olju dušite fino narezan korenček, koromač in 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.

Jajčevci, pečeni v pečici

2 srednje velika podolgovata jajčevca
4 dag arašidov
3 žlice olivnega olja
grobo mlet poper
2 žlici limoninega soka
1 žlička medu
sol
peteršilj

Na osebo približno:

193 kcal,
5 g beljakovin,
9 g ogljikovih hidratov,
15 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
7 g vlaknin.

Jajčevce operite, obrišite in po dolgem razpolovite. Prerezano površino premažite z dvema žlicama olja, blago solite, potresite s poprom ter jih s prerezano stranjo navzgor dajte v pekač, obložen s papirjem za peko. Pecite približno 30–40 minut, da se jajčevci zmehčajo in zapečejo. Arašide rahlo popražite in grobo seseklajte. Pomešajte preostalo žlico olja, med in limonin sok ter pokapajte po pečenih jajčevcih. Na koncu potresite s seseklanim peteršiljem in arašidi.

Namig: za posebne priložnosti namesto peteršilja uporabite liste sveže mete.



Bogata priloga

2-3 sladkega krompirja - batata (cca 70 dag)

15 dag bučk

15 dag paprike

15 dag majhnih paradižnikov

15 dag brokolijske ali zelenjave po izbiri

1 čebula

4 žlice olivnega olja

par žlic mleka

sol, poper

vejica rožmarina ali timijana

peteršilj

Na osebo približno:

381 kcal,

7 g beljakovin,

53 g ogljikovih hidratov,

15 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

9 g vlaknin.

Sladki krompir olupite, narežite in skuhajte. Kuhan krompir odcedite in naredite pire z dodatkom 1 žlice olja in malo mleka. Blago solite in poprajte. Na preostalih 3 žlicah olja dušite čebulo in zelenjavo, narezano na majhne kocke. Dodajte vejico timijana ali rožmarina (ko je jed gotova, ga odstranite). Zelenjava naj ostane čvrsta, na koncu jo blago solite in po želji poprajte. Pire krompir dajte na večji krožnik, ga poravnajte in na njega naložite zelenjavo ter obilno potresite s peteršiljem.



Riba v hrustljavi skorjici

60 dag ribjih filejev

4 dag koruznih kosmičev brez dodanega sladkorja

sol

3 žlice olivnega olja

Koruzne kosmiče zdrobite z valjarjem. Fileje blago solite in povaljajte v kosmičih. V ponvi (najboljše iz litega železa, teflonski ali s keramično oblogo) segrejte olje in specite ribo, da je lepo hrustljava. Kot prilogo ponudite zelenjavo in krompir, pečen v pečici.

Na osebo približno:

268 kcal,

27 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

50 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Riba z zelenjavo in krompirjem v papirju za peko

4 manjše ali 2 večji ribi
40 dag olupljenega krompirja
1 bučka (cca 25 dag)
2 paradižnika (cca 25 dag)
šetrja, timijan, majaron, lovor, sol
2 žlici olivnega olja
sesekljan peteršilj
folija ali papir za peko

Na osebo približno:

280 kcal,
28 g beljakovin,
19 g ogljikovih hidratov,
9 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
90 mg holesterola,
3 g vlaknin.



Lovor zdrobite in pomešajte z ostalimi začinbami. Ribo operite v zelo slani vodi in posujte s polovico mešanice začinb. Zelenjavo in krompir narežite na kocke, dodajte preostale začinbe, sesekljan peteršilj in olje ter premešajte. Na papir za peko položite ribo in zelenjavo, zavijte in pecite v pečici 35–40 minut.

Riba na žaru (ovita v vonj rožmarina)

4 ribji fileji (vsak po 12-15 dag)
 3 žlice olivnega olja
 mešanica provansalskih začimb
 2 manjši vejici rožmarina
 4 stroki česna
 peteršilj
 1 limona
 sol

Na osebo približno:

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

Osmukajte listke z ene vejice rožmarina, jih sesekljajte in prelijte z dvema žlicama olivnega olja. Pustite naj stoji eno uro, potem pa precedite skozi cedilo za čaj. Fileje obrišite, premažite z rožmarinovim oljem, potresite z mešanico začimb ter položite na električni žar ali litoželezno ponev za žar. Ko je riba pečena z ene strani, jo premažite z oljem in obrnite, da se speče tudi z druge strani. Če jed pripravljate v ponvi, dodajte vejico rožmarina. V tem času sesekljajte česen in peteršilj ter ju pomešajte s preostalo žlico olja. Pečeno ribo dajte na krožnik in prelijte z mešanico olja, česna in peteršilja.



Riba, kuhana na krožniku

50–60 dag ribjih filejev

mešanica provansalskih začimb ali začimb po izbiri

2 stroka česna

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

Ribje fileje najprej posujte z mešanico zelišč. Položite jih na krožnik in pokrijte z drugim krožnikom, odpornim na visoko temperaturo. Drugi krožnik služi kot pokrovka. Nato vse skupaj postavite na primerno velik lonec, v katerem ves čas močno vre voda. Fileji se bodo hitro in enakomerno skuhali v lastnem soku. Kuhane fileje po potrebi rahlo solite. Tako kuhane fileje lahko postrežete prelite z lastnim sokom, torej brez dodatka maščob. Lahko pa jih prelijete z dvema žlicama olivnega olja.

Na osebo približno:

261 kcal,

29 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

16 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

90 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Losos z ananasom, pečen v papirju za peko

45 dag lososa (file)

4 rezine ananasa

2 žlici olivnega olja

2 žlički medu

sok ene limone

4 stroki česna

sol, poper

sesekljan peteršilj

papir za peko

Na osebo približno:

341 kcal,

23 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

22 g maščob,

4 g nasičenih maščobnih kislin,

49 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Segrejte olje, dodajte grobo sesekljan česen, limonin sok in med. Dušite nekaj sekund, dodajte sesekljan peteršilj in odstavite z ognja. Na folijo dajte rezino ananasa (prerezano na pol), na ananas položite file, prelijte z omako, dodatno potresite s peteršiljem, zavijte folijo in pecite približno 25 minut v pečici.



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.



Sardele, pečene v pečici

60 dag sardel

4 stroki česna

3 žlice sesekljanega peteršilja

3 žlice olivnega olja

sok 1 limone

origano, poper, sol

Sardele očistite, operite v slani vodi in odcedite. Zložite jih v ognjevarno posodo. Pomešajte sesekljan česen, peteršilj, olje, limonin sok in poper. Prelijte po ribah ter pecite v pečici pri 200 °C 10 do 15 minut.

Na osebo približno:

273 kcal,

30 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

16 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

121 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Morska riba z origanom iz pečice

1 večja morska riba (cca 90 dag)

ali dve manjši

80 dag olupljenega krompirja

20 dag paradižnika

4 stroki česna

sok ene limone

4 žlice olivnega olja

sol, poper in origano

Na osebo približno:

504 kcal,

48 g beljakovin,

34 g ogljikovih hidratov,

18 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

92 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Ribo očistite in operite v slani vodi. V manjši pekač dajte žlico olja in ribo. Okrog ribe razporedite narezan krompir. Solite in potresti s poprom, origanom in seseklanim česnom ter prelijemo z limoninim sokom. Dodajte žlico ali dve vode, da je jed bolj sočna. Ribo pecite v pečici. Ko je riba na pol pečena, dodajte narezan paradižnik.



Testenine z rakci in ribami

30 dag polnovrednih testenin

15 dag rakcev

30 dag ribjega fileja

1/2 rumene paprike

1/2 rdeče paprike

1 paradižnik

10 dag bučk

1 spomladanska čebula

2 stroka česna

3 žlice olivnega olja

sol, poper

vejica rožmarina

peteršilj

Na osebo približno:

464 kcal,

32 g beljakovin,

60 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

133 mg holesterola,

8g vlaknin.

Na dveh žlicah olja dušite čebulo, na kocke narezano papriko in bučko, medtem ko paradižnik, narezan na kocke, dodajte proti koncu dušenja (zelenjave naj ostane čvrsta). Blago solite in poprajte. Ribo skuhamte in narežite na koščke. Na preostalem olju popecite rakce z dodatkom vejice rožmarina. Potresite jih s sesekljanim česnom. Testenine skuhamte (vodo solite pred koncem kuhanja), odcedite ter jih pomešajte z zelenjavo, ribo in rakci. Potresite s peteršiljem in postrezite.



Piščancje krače z zelenjavo in krompirjem

8 piščančjih krač

1 rumena paprika (cca 15 dag)

1 zelena paprika (cca 15 dag)

2 paradižnika (cca 25 dag)

1 bela čebula

1 feferon (po okusu)

4 stroki česna

4 žlice olivnega olja

sol, poper, mešanica provansalskih začimb

vejica rožmarina

80 dag olupljenih majhnih krompirjev

Na osebo približno:

345 kcal,

13 g beljakovin,

18 g ogljikovih hidratov,

25 g maščob,

4 g nasičenih maščobnih kislin,

73 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Piščancjemu mesu odstranite kožo in ga natrite z mešanico 1 žlice olja, malo soli in začimb. Pekač premažite z dvema žlicama olja, vanj zložite meso in olupljen krompir. Dodajte vejico rožmarina, pokrijte s folijo in pecite 15 minut. Odkrijte in pecite še 10 minut. Dodajte narezano papriko, paradižnik, čebulo, česen in feferon. Prilijte 2–3 žlice juhe ali vode, pokapajte s preostalim oljem in specite do konca.

Namig: lahko dodate še narezane bučke in jajčevce.



Praznični piščanec s kardamomom

(za 6 oseb)

Marinada:

2 žlici medu

4 žlice svežega pomarančnega soka

1 žlička kardamoma (seme)

čili – pol žličke grobo zdrobljenega

(po okusu)

manjši piščanec

sol, poper

3 žlice olivnega olja

2 ekološko pridelani limoni

Na osebo približno:

256 kcal,

16 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

120 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Odstranite lupino s kardamoma. Zrnca zdrobite in pomešajte s toplim medom, pomarančnim sokom in čilijem. Premažite piščanca z marinado in marinirajte vsaj pol ure (v hladilniku). Piščanca solite in poprajte. V pekač dajte olje in piščanca. Pecite pri 200 °C pokritega s folijo. Po 20 minutah vzemite piščanca iz pečice. Na dno pekača dajte na rezine narezano tanko olupljeno limono. Na limono položite piščanca, prilijte 2–3 žlice bistre zelenjavne juhe ali vroče vode ter pecite nepokrito do konca, da dobi piščanec lepo barvo.



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:

345 kcal,

13 g beljakovin,

18 g ogljikovih hidratov,

25 g maščob,

4 g nasičenih maščobnih kislin,

73 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Zrezek z brusnično omako

4 manjši zrezki po 12 dag (svinjski file,
piščančje prsi, puranje meso)
4 žlice sončničnega olja
25 dag šampinjonov
1/2 dl svežega pomarančnega soka
1 žlica rdečega vinskega kisa (po okusu)
4 žlice brusnične ali ribezove marmelade
2 čajni žlički škroba
sol, poper, timijan

Na osebo približno:

337 kcal,
31 g beljakovin,
18 g ogljikovih hidratov,
15 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
76 mg holesterola,
2 g vlaknin.

Meso premažite z mešanico dveh žlic olja, timijana in popra. Pokrito marinirajte pol ure. Meso na hitro popecite v posodi za pripravo jedi brez maščob (ali v ponvi z dodatkom žlice olja). Vzemite ga iz ponve ter dajte na toplo. V ponev dodajte preostalo olje in na njem popražite narezane šampinjone. Tudi šampinjone dajte k mesu na toplo. V ponev, v kateri so se pekli meso in gobe, prilijte pomarančni sok ter škrob, pomešan z 2 žlicama vode. Ko zavre, po potrebi dodajte par žlic bistre juhe ali vode ter brusnično marmelado in kis. Poprajte in solite ter kuhajte 1-2 minuti. Zrezke in gobe vrnite v ponev, da postanejo vroči.



Polenta z zelenjavno-mesnim nadevom

20 dag polnozrnat instant polente

5 dl bistre zelenjavne juhe

15 dag pora

25 dag zrelega paradižnika ali pelatov

10 dag kuhanega graha

10 dag šampinjonov

30 dag pečenega mesa po izbiri (lahko ostanki)

5 žlic olivnega olja

peteršilj

sol, poper, čili

Na osebo približno:

555 kcal,

22 g beljakovin,

54 g ogljikovih hidratov,

27 g maščob,

5 g nasičenih maščobnih kislin,

66 mg holesterola,

9 g vlaknin.

Zelenjavno juho zavrite, malo solite in zakuhajte polento. Kuhano polento dajte v pekač, premazan z žlico olja.

Na žlici olja dušite narezan por, paradižnik in sesekljan peteršilj. Blago solite ter dodajte čili po okusu. Na koncu dodajte grah in narezano pečeno meso ter prevrite. Posebej na dveh žlicah olja popecite šampinjone in jih poprajte.

Polento razrežite na 8 kosov ter popecite v ponvi na žlici olja. Na vsak krožnik dajte kos popečene polente, jo obložite z zelenjavno-mesnim nadevom in šampinjoni, pokrijte s kosom popečene polente, okrasite in postrezite.

Namig: Za posebne priložnosti lahko uporabite belo in rumeno polento (kot na fotografiji).



Verini zrezki

4 goveji zrezki (po 12–15 dag)

posušeni timijan, rožmarin

1 vejica timijana

4 žlice krušnih drobtin

sol, grobo mleti poper

4 žličke gorčice

česen

15 dag šampinjonov

5 žlic olja

Na osebo približno:

544 kcal,

45 g beljakovin,

16 g ogljikovih hidratov,

32 g maščob,

9 g nasičenih maščobnih kislin,

76 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Zrezke (za prst debele) premažite z mešanico dveh žlic olja, rožmarina in timijana. Meso dajte v posodo primerne velikosti in pokrijte. Nekaj ur marinirajte v hladilniku. Vsak zrezek posebej položite na kuhinjski prt, zgornjo površino premažite s pol žličke gorčice, potresite z grobo mletim poprom in drobtinami, blago solite, pokrijte s prtom in dobro potolcite, da drobtine vtrete v meso. Obrnite in postopek ponovite z druge strani. Segrejte dve žlici olja in popražite zrezke z obeh strani, dolijte deciliter vroče zelenjavne ali mesne juhe ter pokrito dušite, da se zrezki lepo zmechajo. Vmes prilijte par žlic juhe. Dodajte še dve žlički gorčice in vejico timijana. Zrezki morajo biti sočni in se »topiti« v ustih. Na preostali žlici olja popražite narezane šampinjone in jih dodajte zrezkom. Zraven ponudite kuhano zelenjavo in riž ali kuhan krompir s peteršiljem.



Pečen kunec z ananasovim zeljem

1/2 kunca
2 stroka česna
sol, kumina, timijan, majaron
2 lovorova lista
sol
1 dl suhega belega vina
3 žlice olja
60 dag kislega zelja
25 dag svežega ananasa

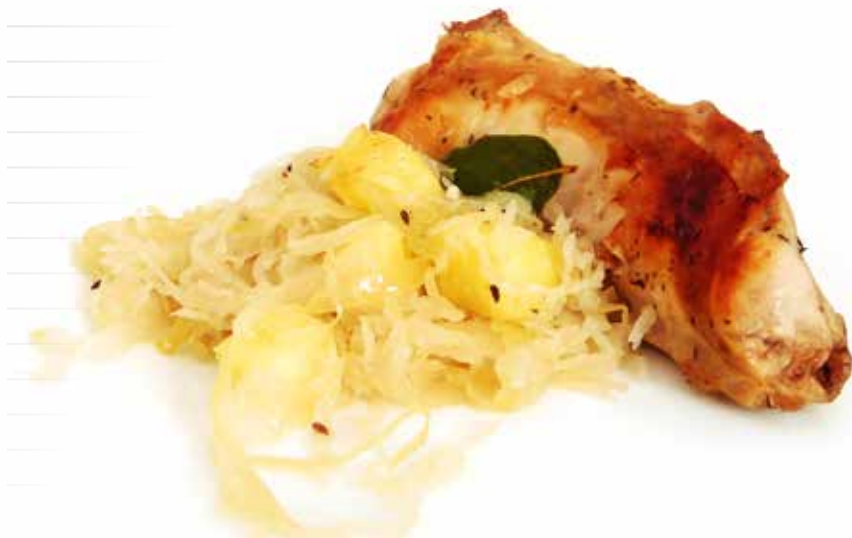
Na osebo približno:

328 kcal,
28 g beljakovin,
11 g ogljikovih hidratov,
17 g maščob,
4 g nasičenih maščobnih kislin,
71 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Zmešajte 1 žlico olja, strt česen, kumino, timijan, majaron in lovorov list. Očiščenega kunca narežite, solite in natrite s pripravljeno mešanico olja in začimb. Kunca marinirajte 4 ure v hladilniku. Nato ga dajte v pekač in pokapajte z ogretim oljem. Ob robu prilijte vročo vodo in pecite v pečici na 200 °C približno 45 minut. Večkrat ga polivajte. Vročo vodo prilivajte po potrebi.

Za pripravo dušenega zelja z ananasom dajte v vročo posodo eno žlico olja in zelje. Po potrebi prilijte malo vode in dušite. Dodajte na koščke narezan ananas ter dušite še nekaj časa.

Namig: vino v tem receptu lahko nadomestite z razredčenim jabolčnim sokom (1 del soka in 2 dela vode). Lahko pa ga zamenjate tudi z bistro zelenjavno juho.



Solata z govedino, kumaro in redkvico

40 dag kuhane govedine

30 dag kumar

15 dag redkvic

2 mladi čebuli ali bela čebula

2 žlici olja

kis

1/4 žličke mešanice začimb za solato

Na osebo približno:

222 kcal,

28 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

62 mg holesterola,

1g vlaknin.

Govedino in kumare narežite na kocke, redkvice na kolobarje. Prav tako narežite mlado čebulo. Pomešajte vse sestavine. Kis razredčite z malo vode, dodajte suhe začimbe in pustite stati 2–3 minute. Dodajte olje in sol ter prelijte po solati. Pustite vsaj 10 minut, da se okusi prepojijo.

Namig: vedno izberite mešanico suhih začimb za solato, ki ne vsebuje dodane soli. V trgovinah jih najdete med začimbami. Solatam podarijo fin okus ter nadomestijo del soli, kar je še posebej pomembno pri ljudeh z visokim krvnim tlakom.



Bogata mesno zelenjavna solata

20 dag brokolija

20 dag cvetače

2 spomladanski čebuli (ali bela čebula)

20 dag šampinjonov, vloženih v kis

20 dag češnjevega paradižnika

40 dag ostankov pečenega

ali kuhanega mesa

1 žlica fine gorčice

vinski kis

2 žlici olja

sol, mešanica suhih začimb za solato, sveže mlet poper

Na osebo približno:

235 kcal,

26 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

62 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Brokoli razdelite v manjše cvetove in kuhajte kratek čas (približno 4 minute). Odcedite in ohladite. Šampinjone narežite. Paradižnik razrežite na pol (večji paradižnik narežite na kocke), čebulo pa na tanke kolobarje. Dodajte meso, zrezano na krajše trakove. Kis razredčite z malo vode, dodajte suhe začimbe in pustite stati 2–3 minute. Dodajte olje in gorčico ter dobro premešajte oz. stepite z vilicami. Prelijte po solati, poprajte in premešajte. Postrezite s polnovrednim kruhom ali prepečencem kot samostojni obrok.



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.

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

Mediteranska solata

20 dag češnjevega paradižnika

25 dag stročjega fižola

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

1 rdeča čebula

Preliv:

rdeči vinski kis

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

2 stroka česna

listi sveže bazilike ali peteršilj

sol

Stročji fižol skuhajte in ohladite. Češnjev paradižnik prerežite na pol, večjega pa narežite na kocke. Čebulo narežite na tanke kolobarje. Artičoke odcedite in jih po potrebi razrežite na manjše kose. Pripravite preliv iz olja, kisa, sesekljanega ali strtega česna in malo soli. Zelenjavo dajte v skledo. Solato prelijte s prelivom, premešajte in potresite z listi bazilike.

Namig: če uporabite artičoke, vložene v olje, v prelivu olje opustite ali ga dodajte le eno žlico.

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.



»Slim« solata

40 dag solate (kristalka, motovilec ...)

17 dag vloženih artičok (npr. 1 kozarec

»Ponti Zero olio«)

10 dag rdeče paprike

1 rdeča čebula

Preliv:

rdeči vinski kis

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

2 stroka česna

sol

Na osebo približno:

103 kcal,

3 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Solato očistite (večje liste razrežite) in operite. Papriko narežite na trakove, čebulo na tanke kolobarje. Artičke odcedite in jih po potrebi razrežite na manjše kose. Pripravite preliv iz olja, kisa, sesekljanega ali strtega česna in malo soli. V skledo dajte zelenjavo, prelijte s prelivom in premešajte.

Namig: če uporabite artičoke, vložene v olje, v prelivu olje opustite oziroma ga dodajte le eno žlico.



Solata z motovilcem, hruško, jabolkom in pomarančo

40 dag motovilca

1 hruška (cca 15 dag)

1 jabolko (cca 25 dag)

1 pomaranča

1 granatno jabolko

4 dag orehovih jedrc

limonin sok

2 žlici olivnega olja

sol, poper

(namesto jabolk lahko dodate ananas)

Na osebo približno:

205 kcal,

4 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Hruško in jabolko narežite na krhle in takoj prelijte z limoninim sokom. Narežite še pomarančo. V skledi pomešajte motovilec in sadje, prelijte s prelivom iz limoninega soka, olja, soli in popra. Premešajte, potresite s peškami granatnega jabolka in okrasite z orehovimi jedrci.

Namig: solato lahko ponudite kot del svečane bifeja. Primerna je tudi za vsakdanjo prehrano.



Osvežilna zimska solata

20 dag belega zelja
 20 dag rdečega zelja
 20 dag korenčka
 1 večje jabolko
 1 limona iz ekološke pridelave
 (sok in lupina)
 2 žlici olivnega olja
 1 žlička medu
 1 žlička maka (5g) - po želji
 sol

Na osebo približno:

153 kcal,
 2 g beljakovin,
 16 g ogljikovih hidratov,
 9 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 4 g vlaknin.

Naribajte zelje, korenček in jabolko. Prelijte z mešanico olja, limoninega soka, limonine lupine, soli in medu. Po okusu lahko dodate malo kisa. Premešajte in potresite z makom.

Namig: če nimate limone iz ekološke pridelave, limonino lupino izpustite zaradi prisotnosti pesticidov.



Krompirjeva solata z zelenjavo

70 dag krompirja
1 kumara (cca 20 dag)
2 paradižnika (cca 25 dag)
1/2 zelene paprike
1/2 rumene paprike
1 manjša rdeča čebula
Preliv:
2 žlici bučnega olja
kis
sol, poper

Na osebo približno:

167 kcal,
5 g beljakovin,
26 g ogljikovih hidratov,
4 g maščob,
0 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Krompir skuhajte in olupite. Paradižnik, papriko in kumaro narežite na kocke. Čebulo sesekljajte. Pomešajte vse sestavine in prelijte s prelivom. Namesto bučnega olja lahko uporabite mešanico olivnega olja in fino sesekljanega bučnega semena (cca 2 žlici bučnih semen).



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 krhleje. 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 z rdečim, belim in stročjim fižolom

40 dag stročjega fižola

15 dag vloženih čebulic ali sveže šalotke

30 dag kuhanega fižola (15 dag suhega)

peteršilj, bazilika

Preliv:

2 žlici olivnega ali sončničnega olja

jabolčni kis

sol

mešanica suhih začimb za solato

peteršilj

Na osebo približno:

127 kcal,

6 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

7 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

7 g vlaknin.



Stročji fižol skuhamo, da ostane čvrst, in ohladimo. Dodamo kuhan fižol (po možnosti izberite rdeči in beli fižol), vložene čebulice, prerezane na pol, ali narezano šalotko. Potresimo s sesekljanim peteršiljem. Kis razredčimo z malo vode, dodamo suhe začimbe in pustimo stati 2–3 minute. Dodamo olje in sol, prelijemo po solati in premešamo. Pustimo stati vsaj 20 minut, da se okusi prepoji.

Babičina solata

60 dag krompirja
 30 dag gob vloženi v kis
 2 vloženi pečeni papriki
 30 dag kuhane čičerike (15 dag suhe)
 1 čebula
 2 žlici olja
 sol, poper
 kis po potrebi
 1/4 kavne žličke mešanice suhih začimb za solato

Na osebo približno:

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

Krompir skuhajte, olupite in narežite na kolesca. Dodajte odcejene gobe, vložene v kis, narezano papriko in čebulo ter čičeriko. Kis razredčite z malo vode, dodajte suhe začimbe in pustite stati 2–3 minute. Dodajte olje, sveže mlet poper in malo soli, prelijte po solati in premešajte.



Krompirjeva solata z motovilcem, radičem, fižolom in koruzo

15 dag motovilca

15 dag radiča

30 dag krompirja

10 dag kuhane koruze

20 dag kuhanega fižola

jabolčni kis

2 žlici olja

sol

Na osebo približno:

195 kcal,

7 g beljakovin,

24 g ogljikovih hidratov

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

7 g vlaknin.



Krompir skuhamte, olupite in narežite na kolobarje. V skledo dajte krompir, motovilec, radič (po potrebi ga narežite) in kuhan fižol. Prelijte s prelivom iz kisa, olja in soli. Po želji tudi poprajte. Premešajte in postrezite.

Solata s svežim zeljem in fižolom

60 dag fino narezanega ali naribanega zelja

1 paprika

1 paradižnik

30 dag kuhanega laškega fižola

feferon (po želji)

3 žlice olja

jabolčni kis

sol, sveže mlet poper

Na osebo približno:

167 kcal,

5 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Naredite preliv iz kisa, olja, soli in sveže mletga popra ter ga prelijte po fižolu. Pustite, da se marinira vsaj eno uro. Papriko in paradižnik narežite na majhne kocke. Prav tako sesekljajte feferon. Pomešajte zelje, papriko, paradižnik, feferon in fižol. Po potrebi še dodatno poprajte.



Solata z zeljem in ananasom

60 dag fino narezanega ali naribanega zelja

25 dag svežega ananasa

sok 1 limone

2 lista citronske melise (po želji)

2 žlici olja

1 žlička medu

sol

Ananas narežite na kocke in pomešajte z zeljem. Sesekljajte meliso, dodajte limonin sok, olje, med in malo soli. S tem prelivom prelijte solato in premešajte. Okrasite z listi melise.

Namig: lahko uporabite ananas iz kompota (v lastnem soku). V tem primeru opustite med, prelivu pa dodajte 1–2 žlice soka, v katerega je vložen ananas.

Na osebo približno:

133 kcal,

1 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Cvetačna solata

60 dag cvetače

8 dag kislih kumar

1/2 bele čebule

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

peteršilj

sol, poper

2 žlici olja

1 žlica gorčice

Na osebo približno:

116 kcal,

4 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.

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 omako prelijte kuhano in ohlajeno cvetačo.



Solata z regratom, šparglji in jajcem

40 dag očiščenega regrata

30 dag zelenih špargljev

30 dag krompirja

2 jajci

1 strok česna

2 žlici olja

kis

sol

cvetovi marjetice ali regrata za okras

Na osebo približno:

141 kcal,

6 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

95 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Skuhajte krompir in jajci. Šparglje olupite, narežite na 2 cm dolge kose in kuhajte približno 2–4 minute (odvisno od velikosti špargljev). Pomembno je, da ostanejo čvrsti. Odcedite jih in ohladite. V skledo dajte regrat, šparglje ter olupljen in na kolesca narezan krompir. Prelijte s prelivom iz olja, kisa, fino sesekljane česna in soli. Premešajte. Okrasite z narezanimi jajci in cvetovi marjetic ali regrata.



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. 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.



Paradižnikova solata s hrenom

50 dag paradižnika

1 strok česna

2 žlici naribanega hrena

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

sol, sveže mlet poper

peteršilj

Na osebo približno:

74 kcal,

1 g beljakovin,

5 g ogljikovih hidratov,

5g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Če uporabite češnjev paradižnik, ga razrežite na polovice, večji paradižnik pa na rezine. Sesekljajte česen in peteršilj, dodajte olje, kis, sol in sveže mlet poper. Prelijte po paradižniku, previdno premešajte in potresite s sveže nari-
banim hrenom.



Paradižnikova solata z zelišči

60 dag češnjevega paradižnika

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

sol

listi sveže bazilike, origana in timijana

Na osebo približno:

75 kcal,

1 g beljakovin,

5 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Če uporabite češnjeve paradižnike, ga razrežite na polovice, večji paradižnik pa na rezine. Sesekljajte sveža zelišča (par listov bazilike prihranite za okras). Zelišča potresite po paradižniku, prelijte s prelivom iz kisa, olja in malo soli. Previdno premešajte in postrezite.

Namig: če nimate pri roki svežih zelišč, uporabite suha zelišča za solato. Za posebne priložnosti izberite češnjeve paradižnike različne barve.



Solata dobre gospodinje

30 dag kuhane čičerike (15 dag suhe)
25 dag kumar
25 dag paradižnika
10 dag rukole, špinacije ali zelene solate po izbiri
10 dag kuhane koruze
2 trdo kuhani jajci
2 žlici sončničnega olja
jabolčni kis
sol
drobnjak

Na osebo približno:

210 kcal,
10 g beljakovin,
23 g ogljikovih hidratov,
9 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
79 mg holesterola,
6 g vlaknin.



V primerno velike kozarce za vlaganje (cca 7 dl) dajte najprej preliv, ki ste ga pripravili iz kisa, olja, malo soli in sesekljanega drobnjaka. Sledi kuhana čičerika, narezane kumare, koruza, paradižnik, narezano jajce in zelena solata. Kozarec pokrijte in do uporabe shranite v hladilniku. Preden

postrežete, dajte solato v skledo, previdno premešajte in postrezite s koščkom polnovrednega kruha.

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.

Solata z rukolo in paradižnikom

40 dag češnjevega paradižnika

20 dag rukole

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

1 žlička naribane lupine limone

iz ekološke pridelave

kis, sok 1/2 limone

sol, poper

peteršilj

Na osebo približno:

77 kcal,

2 g beljakovin,

5 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola.

Če uporabite češnjeve paradižnik, ga razrežite na polovice, večji paradižnik pa na rezine. V skledo dajte rukolo in paradižnik ter prelijte s prelivom iz kisa, limoninega soka, olja, fino naribane limonine lupine, sveže mletega popra in malo soli. Solato premešajte in postrezite.

Namig: če nimate limone iz ekološke pridelave, limonino lupino opustite.



Zimska solata

40 dag kuhanega fižola (20 suhega)
10 majhnih kroglic mocarele (cca 12 dag)
3 vložene pečene paprike
balzamični kis
3 žlice ekstra deviškega olivnega olja
sol, poper
listi sveže bazilike ali peteršilja

Na osebo približno:

206 kcal,
11 g beljakovin,
12 g ogljikovih hidratov,
13 g maščob,
4 g nasičenih maščobnih kislin,
19 mg holesterola,
6 g vlaknin.

Pečeno papriko odcedite in narežite na primerne kose. Prav tako razrežite kroglice mocarele. V skledo dajte fižol, papriko in mocarelo. Pomešajte kis, olje, sol in sveže mlet poper ter prelijte po solati. Potresite z narezano baziliko ali sesekljanim peteršiljem ter premešajte.

Namig: ko uporabljate vloženo zelenjavo, bodite previdni pri dodajanju soli. Vložena zelenjava namreč vsebuje nekoliko več soli. Vedno preberite etiketo na vloženi zelenjavi.



Lahka solata »po domače«

40 dag mladih bučk (cukini)
 20 dag češnjevega paradižnika
 1 srednje velika rdeča čebula
 5 dag mlade špinacije
 1 žlica bučnega olja
 1 strok česna
 1 žlica bučnega semena
 limonin sok ali kis
 sol

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.

S pomočjo spiralnega rezalnika bučke narežite na špagete. Narežite čebulo in paradižnik. Pomešajte zelenjavo, potresite s sesekljanim česnom in prelijte s prelivom. Premesajte in posipajte z bučnim semenom.

Namig: spiralni rezalnik za rezanje tankih trakov zelenjave, podobnih špagetom, je odličen pripomoček. Z njim lahko režete podolgovato zelenjavo: bučke, korenček, kumarice ...



Solata s stročjim fižolom in paradižnikom

40 dag stročjega fižola

30 dag paradižnika

listi sveže bazilike ali peteršilja

Preliv:

kis (po potrebi ga razredčite z malo vode)

mešanica sušenih začimb za solato

(brez dodane soli)

2 žlici olivnega olja

sol

Na osebo približno:

98 kcal,

2 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Stročji fižol skuhajte in ohladite. Paradižnik narežite na kocke. Pomešajte kis, olje, sušene začimbe za solato in sol. Polovico preliava prelijte po stročjem fižolu in premešajte. Na stročji fižol dajte paradižnik, prelijte s preostalim prelivom in okrasite z grobo sesekljanim peteršiljem ali baziliko.



Piknik solata

18 dag ješprenja

20 dag paprike

20 dag kumar

2 storža mlade koruze

1 bela čebula

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

kis

sol

1/4 kavne žličke mešanice suhih začimb za solato
drobnjak

Na osebo približno:

152 kcal,

6 g beljakovin,

16 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Skuhajte ješprenj in ga ohladite. Na žaru specite koruzo. Ohladite in koruzna zrna odrežite od storža. Papriko in kumaro narežite na manjše kocke. Narežite tudi čebulo. Pomešajte zelenjavo, ješprenj in koruzo ter prelijete s prelivom.

Za preliv kis razredčite z malo vode, dodajte suhe začimbe in pustite stati 2–3 minute. Dodajte olje in sol, prelijte po solati in premešajte. Pustite stati vsaj 20 minut, da se okusi prepojijo.

Namig: če nimate mlade koruze, lahko solati dodate kuhano koruzo (cca 15 dag).



Korenčkova solata

25 dag rumenega korenčka

25 dag oranžnega korenčka

1 ekološko pridelana limona(lupina in sok)

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

sol

peteršilj

Korenček olupite in zrežite na tanke palčke (približno 3 cm). Položite jih v vrelo posoljeno vodo in kuhajte približno 4 minute (morajo ostati čvrste). Korenček odcedite in ohladite. Nastrgajte limonino lupinico, dodajte limonin sok, olje in sesekljan peteršilj ter zmešajte. Prelijte po korenčku. Naj stoji nekaj minut, da se okusi prepojijo.



Na osebo približno:

89 kcal,

1 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Solata s kumaro in redkvico

40 dag kumar

20 dag redkvic

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

kis

2 stroka česna

sol, sveže mlet poper

par vejic kopra

Na osebo približno:

67 kcal,

1 g beljakovin,

3 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Redkvice in kumare operite in narežite na kolobarje. Česen fino seseklajte ali strite, dodajte kis, olje, sol, sveže mlet poper in sesekljan koper. Če je preliv prekisel, dodajte malo vode. S to mešanico prelijte solato in premešajte.





A series of horizontal lines for writing, starting from the left margin and extending across the page.

Obloženi kruhki,
namazi, omake,
prelivi . . .

Čičerikin namaz z lešniki

(za 8 kosov kruha)

22 dag kuhane čičerike (cca 11 dag suhe)

3 žlice olivnega olja

6 dag praženih lešnikov

1/2 limone sok

2 stroka česna,

gorčica, sol, poper

drobnjak

Na osebo približno:

121 kcal,

3 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

V mešalnik dajte odcejeno čičeriko, olivno olje, sok pol limone, gorčico, strt česen, sol, poper ter vse skupaj dobro premešajte z mešalnikom. Namazu dodajte še zmlete pražene lešnike. V del namaza, ki ga boste uporabili takoj, dodajte sesekljan drobnjak. Preostali namaz hranite v hladilniku do 3 dni.



Namaz z zeleno sojo in bučnim oljem

(za 10 kosov kruha)

15 dag zelene soje

2 žlici bučnega olja

prekuhana ohlajena voda (po potrebi)

2 stroka česna

sol

Sojo čez noč namakajte. Skuhajte jo, odcedite in ohladite. V električni mešalnik dajte sojo, olje in žlico ali dve prekuhane ohlajene vode. Blago solite in dobro zmešajte. Zmes mora biti mazljiva, vendar ne premehka. Postrezite s polnovrednim ali rženim kruhom.

Namig: na enak način lahko pripravite namaz iz navadne in rjave soje.

Na osebo približno:

32 kcal,

1 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

2 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Hruške s kozjim sirom

2 večji zreli hruški
14 dag mehkega kozjega sira
4 dag orehovitih jedrc
1 granatno jabolko
2 žlički akacijevega medu
1 žlica limonina soka
listi sveže bazilike

Na osebo približno:

220 kcal,
7 g beljakovin,
21 g ogljikovih hidratov,
12 g maščob,
5 g nasičenih maščobnih kislin,
13 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Orehe grobo seseklajte in pomešajte s sirom. Oprane hruške prerežite na pol ter prerezano stran premažite z limonin sokom. S pomočjo čajne žličke izdolbite polovice hrušk ter jih nadevajte s sirom. Na vsak krožnik dajte polovico hruške, potresite s pečkami granatnega jabolka, krožnik pokapljajte z mešanico medu, dveh žličk limoninega soka in fino sesekljane bazilike. Po želji okrasite z listi bazilike.



Zalogajčki z mocarelo in paradižnikom

rženi kruh

8 češnjevih paradižnikov

8 majhnih kroglic mocarele

8 dag kvarka

listi sveže bazilike

sol, poper

S pomočjo modelčka za izrezovanje keksov ali kozarčka (premera okrog 3–4 cm) izrežite 8 krogov rženega kruha. Pomešajte kvark, par listov sesekljane bazilike, poper in sol. S to mešanico premažite kruhke. Na nabodalca nabodite paradižnik in kroglico mocarele ter zabodite v namazan kruh. Okrasite z listi bazilike.

Na osebo približno:

175 kcal,

9 g beljakovin,

24 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

13 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Namig: v trgovini dobite mocarelo v majhnih kroglicah. Vsaka tehta približno 1 dag.



Obložen kruh

20 dag kvarka z 0,1% maščob

6 dag arašidov (brez dodane soli)

8 rezin polnovrednega toasta ali polnovrednega kruha

1 cvet ognjiča za okras (po želji)

Polovico arašidov zmeljite v mlinčku za kavo, preostale grobo sesekljajte. Pomešajte kvark in mlete arašide ter s to mešanico premažite opečen toast ali polnovredni kruh. Potresite z grobo sesekljanimi arašidi in okrasite s cvetnimi listi ognjiča.

Na osebo približno:

100 kcal,

5 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

4 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

2 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Kruh z avokadovim namazom in gobami

1 zrel avokado
 4 rezine rženega ali polnovrednega kruha
 2 žlički limoninega soka
 2 žlici olivnega olja
 15 dag gob
 2 spomladanski čebuli
 vejica timijana
 poper, sol

Avokado prerežite, mu odstranite koščico in ga olupite. Narezan avokado pretlačite z vilicami, dodajte limonin sok in premešajte. Na olju dušite gobe in čebulo. Dodajte tudi vejico timijana (ali suhi timijan). Poprajte in solite. Kruh namažite z avokadom, obložite z gobami in takoj postrezite.

Namig: običajno kupimo nedozorel (trd) avokado. Če ga damo v papirnato vrečko skupaj z jabolkom, bo hitreje dozorel.

Na osebo približno:

172 kcal,
 4 g beljakovin,
 11 g ogljikovih hidratov,
 13 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 4 g vlaknin.



Sendvič z mesom in zelenjavo

4 rezine pečenega mesa (svinjina, piščančje prsi)

1/2 jajčevca

1 manjša bučka

2 žlici olivnega olja

2 vloženi pečeni papriki

šop rukole

popper, malo soli

8 tanjših rezin polnovrednega kruha

Jajčevce in bučke narežite na kolobarje, premažite z oljem, poprajte in specite na žaru ali ponvi. Papriko odcedite. Na kruh dajte mlačne pečene bučke in jajčevce, papriko, meso in liste rukole. Pokrijte z rezino kruha, ovijte v folijo ter sendvič obtežite za 10–15 minut.

Namig: če jajčevce in bučke pečete v ponvi za pripravo jedi brez maščob, jih najprej opecite z ene strani, obrnite in ponev pokrijte.

Na osebo približno:

255 kcal,

20 g beljakovin,

27 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

36 mg holesterola,

6 g vlaknin.



Nabodala z melono

1/2 dag melone

1 žlica ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

1 žlička medu

sveže mlet beli poper

listi melise ali mete

1/2 limone

lesena nabodala

Na osebo približno:

50 kcal,

0 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Meloni odstranite semena in s pripomočkom za dolbenje melone formirajte kroglice. Pomešajte olje, kis, med, sveže mlet beli poper in 3–4 drobno sesekljane liste melise ali mete. Kroglice melone in liste melise ali mete izmenično nabadajte na lesena nabodala. Na koncu dodajte košček limone.

Nabodala zložite na krožnik in pokapajte s prelivom.

Namig: Pripomoček za dolbenje melone najdete v naših trgovinah. Če ga nimate, si pomagajte s čajno žličko.



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

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 prevremo. Za »piko na i« dodamo malo mlete rdeče paprike (po želji lahko tudi pekoče), umešane v olje. Postrežemo z rezki ali drugim mesom.

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

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.



Hrenova omaka s fižolom

30 dag kuhanega belega fižola (15 dag suhega)

2 žlici kisa- po okusu

3 žlice olja

prekuhana voda po potrebi

3-4 žlice naribanega hrena (po okusu)

popper

sol

Kuhan fižol pretlačite, ga zmešajte z oljem in kisom ter dodajte vodo po potrebi. Blago solite in poprajte s sveže mletim poprom (po možnosti belim). Dodajte še nastrgan hren.

Namig: hren lahko dodate tudi solatnim prelivom. Pomešajte olje, kis in gorčico ter dodajte nariban hren. Še posebej lepo se sklada z zeleno solato.

Na osebo približno:

121 kcal,

4 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 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.

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.





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the header and to the right of the green rectangle.

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.

Rulada z malinami/jagodami

(18 kosov)

8 dag sladkorja

5 dag ostre moke

5 dag polnovredne pirine moke

3 jajca

1 žlička pecilnega praška

4-5 žlic vroče vode

Nadev:

30 dag kvarka z 0,1% mm

0,5 dl sladke smetane

25 dag malin ali jagod

4 listi želatine ali agar agar

Na kos približno:

160 kcal,

4 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

5 g nasičenih maščobnih kislin,

74 mg holesterola,

1 g vlaknin.

5 dag malin pretlačite z vilicami in pomešajte s kvarkom. Primešajte še stepeno sladko smetano in želatino (predhodno jo namočite in raztopite v žlici vroče vode). Dodajte preostale maline in nadevajte rulado. Previdno zavijte in po vrhu potresite z žlico sladkorja v prahu.

Namig: testo za rulado lahko najprej premažete s 5 dag malinove ali jagodne marmelade.



Sočne kocke

(20 kosov)

3 jajca

4 žlice vroče vode

8 dag sladkorja

1 vanilin sladkor

1/2 limone sok

12 dag polnovredne pirine moke

16 dag mletih orehov

2 zvrhani žlici kakava

8 žlic mleka (po potrebi žlica ali dve več)

1/2 pecilnega praška

Preliv:

1 dl pravega čaja

2 žlici ruma

Premaz:

8 dag čokolade z večjo vsebnostjo kakava

1/2 žličke olja

Na kos približno:

102 kcal,

3 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

39 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Stepite rumenjake, vanilin sladkor, sladkor in limonin sok, ki jim postopno dodajate vročo vodo. Umešajte mlete orehe, kakav in pirino moko, pomešano s pecilnim praškom in kakavom. Po potrebi dodajte par žlic mleka. Na koncu previdno primešajte čvrst beljakov sneg. Pecite v namazanem in posutem pekaču na 180 °C.

Skuhajte čaj, dodajte rum in prelijte še topel kolač. Raztopite čokolado, odstavite z ognja in umešajte olje ter prelijte po ohlajenem kolaču.

Namig: preliv lahko pripravite iz 1/2 dl čaja in 1/2 dl pomarančnega soka. Kolač lahko spečete v okroglem modelu za torto. Ohlajeno torto prelijte s prelivom, premažite s 5 dag marelične marmelade in s čokoladno glazuro.

Mafini za Ano in Evo

(48 mafinov)

3 jajca

10 dag sladkorja + 1 vanilin sladkor

18 dag ostre moko

15 dag mletih mandljev ali
praženih lešnikov

1/2 vrečke pecilnega praška

4 dag sveže špinache

1 dl mleka (po potrebi)

1 jabolko + 6 dag marelične marmelade

Limonin led:

4 žlice sladkorja v prahu, limonin sok

Na kos približno:

56 kcal,

2 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

2 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,,

18 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Stepite jajca, sladkor in vanilin sladkor. V električnem sekljalniku fino sesekljajte oprano špinacho (dodajte par žlic mleka). Sesekljano špinacho pomešajte s preostalim mlekom ter dodajte zgornji masi. Dodajte mlete mandlje ali lešnike ter moko, pomešano s pecilnim praškom. Jabolko naribajte in pomešajte z marmelado. Pekač za majhne mafine obložite s papirnatimi košaricami. V vsako košarico dajte malo testa (da prekrije dno košarice), jabolka in dopolnite s testom do . Mafine pecite na zmerni temperaturi. Ohlajene mafine okrasite z limoninim ledom, ki ga pripravite tako, da dobro zmešate sladkor v prahu in malo limoninega soka.



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 navad, 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,

1 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Čokoladne kocke Vivien

(cca 40 kock)

1 oblat

20 dag temne čokolade (najmanj 70 % kakava)

malo mletega kardamoma

5 dag mandljev (grobo seseklanih)

5 dag mandljevih listkov

5 dag orehov (grobo seseklanih)

5 dag kandiranega sadja

Na kos približno:

46 kcal,

1 g beljakovin,

4 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

1 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Kandirano sadje narežite na majhne koščke. Čokolado zmešajte nad paro, umešajte kardamom ter namažite na oblat. Potresite z oreški in drobno zrezanim kandiranim sadjem. Pustite stati najmanj 20 minut, da se čokolada strdi. Z zelo ostrim nožem narežite kocke velikosti 4,5 x 4,5 cm.

Namig: Namesto kardamoma lahko dodate malo mlete čili paprike.



Kraljevska sadna solata

10 dag grozdja

10 dag jagod

20 dag melone

10 dag marelic

10 dag banan

10 volčjih jabolk (*physalis*)

5 dag borovnic, ribeza ali aronije

1 jogurt z manj maščob

1 žlica rdeče marmelade po izbiri

1 žlička akacijevega medu

Na osebo približno:

143 kcal,

4 g beljakovin,

30 g ogljikovih hidratov,,

1 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

2 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Grozdju odstranite pečke, banane, jagode, marelice, volčje jabolko in melone narežite in razdelite v skodelice. V polovico kozarca jogurta umešajte rdečo marmelado (ribez, maline, aronija ...), v preostali jogurt pa med. V vsako skodelico po vrhu sadja prelijte žlico belega in žlico obarvanega jogurta ter okrasite z listi melise.

Namig: sadno solato lahko pripravite s poljubno mešanico sadja.



Sadna solata z melono in lubenico

40 dag kroglic iz melone

40 dag kroglic iz lubenice

1 žlica medu

1/2 limone sok

listi citronske melise

Meliso fino sesekljajte in pomešajte z medom in limoninim sokom. Sadje razdelite v primerne kozarce ali skodelice in pokapajte s prelivom. Okrasite z listi melise.

Namig: Pripomoček za dolbenje melone najdete v naših trgovinah. Če ga nimate, si lahko pomagate s čajno žličko.

Na osebo približno:

98 kcal,

1 g beljakovin,

22 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



»Valentinove« jagode

12 večjih jagod

5 dag temne čokolade z večjo vsebnostjo kakava

2 dag seseklanih pistacij

listi sveže melise ali mete za okras

Čokolado raztopite v vodni kopeli ali v kozici na blagem ognju. Tretjino vsake jagode namočite v čokolado in potresite s seseklano pistacijo. Pustite, da se čokolada strdi (približno 30 minut), ter jagode okrasite z listi melise. Na krožnik izrišite čokoladni vzorec in postrezite.

Na osebo približno:

98 kcal,

2 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Sadje, pečeno v papirju za peko

20 dag zrelih sliv

20 dag marelic

20 dag breskev

1 zvezdasti janež, nageljnove žbice

4 žličke medu

4 listi sveže mete ali melise

4 kosi papirja za peko

Na osebo približno:

127 kcal,

1 g beljakovin,

29 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Sadje izkoščičite in narežite. Na vsak kos papirja položite narezano sadje, košček zvezdastega janeža in nageljnovo žbico. Papir zavijte, položite na pekač in pecite v pečici približno 15 minut. Pečeno sadje postrezite kar v papirju za peko. Predhodno ga pokapajte z mešanico medu in fino sesekljane melise ali mete.



Žličniki iz prosene kaše s sadno omako

10 dag prosene kaše
 2 dl mleka (po potrebi)
 1 žlica praška za vaniljev puding
 1 žlica medu
 cimet
 Preliv:
 40 dag zrelih sliv
 1 žlica sladkorja v prahu
 2 dag mandljevih lističev
 cimet

Na osebo približno:

242 kcal,
 5 g beljakovin,
 47 g ogljikovih hidratov,
 3 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 6 mg holesterola,
 4 g vlaknin.



Slive izkoščičite, dajte v ognjevarno posodo ali manjši pekač ter pecite v pečici na 200 °C približno po ure.

Prosena kašo skuhajte na mleku. V dveh žlicah mleka raztopite prašek za puding ali škrobno moko in zakuhajte v kašo. Med nenehnim mešanjem kuhajte še 2 minuti, umešajte še med. Iz še tople mase s pomočjo dveh žlic formirajte žličnike. Na krožnik postavite po dva ali tri žličnike in pečene slive ter potresite s cimetom, sladkorjem in mandlji ali grobo sesekljanimi lešniki.

Sadno-skutna sladica

3 kiviji

20 dag pasirane skute z manj maščob ali kvarka z 0,1% maščob

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.



Osvežilna sadna sladica

4 rezine melone

8 večjih jagod (cca 10 dag)

6 dag borovnic

2 žlički medu

2 žlici pomarančnega soka

10 dag malin

listi melise

Melono operite, potem pa jo narežite na kolobarje debeline 2 centimetra.

Na krožnik položite rezino melone in jo obložite z narezanimi jagodami in borovnicami. Fino seseklajte 4 liste melise ter jih pomešajte z medom in pomarančnim sokom ter s to mešanico pokapajte rezino melone. Okrasite z malinami in listi melise.

Na osebo približno:

51 kcal,

1 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,,

0 g nasičenih maščobnih kislin

0 mg holesterola,

2 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.





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the header and to the right of the green rectangle.

5. 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 orešek

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 nageljnovi 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).



6. Uporabne spletne povezave

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



- Prehrana.si



- Veskajjes.si



- Nijz.si

7. Viri in literatura

1. Acceto R, Brguljan-Hiti J, Dobovišek J et al. Slovenske smernice za zdravljenje arterijske hipertenzije 2007. Zdrav Vestn 2008; 77:349-63.
2. American Heart Association. American Heart Association low-salt cookbook, 4th Edition: A complete guide to reducing sodium and fat in your diet. New York: Clarkson Potter, 2011.
3. Akita S, Sacks FM, Svetkey LP et al. Effects of the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet on the pressure-natriuresis relationship. Hypertension 2003; 42:8-13.
4. Ascherio A, Katan MB, Zock PL et al. Trans fatty acids and coronary heart disease. N Engl J Med 1999; 340:1994-1998.
5. Belović B. Živimo zdravo – prehranjujmo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
6. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
7. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
8. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
9. Besançon P, Debosque S, Delpeuch F et al. Mediterranean diet and health: Current News And Prospects. Paris: John Libbey Eurotext, 2001.
10. Brown IJ, Stamler J, Van Horn L. Sugar-sweetened beverage, sugar intake of individuals, and their blood pressure. International study of macro/micronutrients and blood pressure hypertension. Hypertension 2011; 57: 695-701. <http://hyper.ahajournals.org/content/57/4/695.full> (pridobljeno 24. 01. 2018)
11. Cox BD, Whichelow MJ, Prevost AT. Seasonal consumption of salad vegetables and fresh fruit in relation to the development of cardiovascular disease and cancer. Pub Health Nutr 2000; 3:19-29.
12. D-A-CH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Delovna skupina za pripravo "Referenčnih vrednosti za vnos hranil". Nemško prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.

13. Feng JH, MacGregor GA. How far should salt intake be reduced? Hypertension 2003; 42: 1093-99. <http://hyper.ahajournals.org/content/42/6/1093.full> (pridobljeno 1. 02. 2019)
14. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
15. Gillman MW, Cupples LA, Gagnon D et al. Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. J Am Med Assoc 1995; 273: 1113-1117.
16. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
17. Liu S, Stampfer MJ, Hu FB, Giovannucci E et al. Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. Am J Clin Nutr 1999; 70:412– 19.
18. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ et al. Whole grain consumption and risk of ischemic stroke in women: a prospective study. JAMA 2000; 284:1534–1540.
19. Mattes RD. The taste for salt in humans. Am J Clin Nutr 1997; 65:692-7.
20. McCarron DA, Reusser ME. Are low intakes of calcium and potassium important causes of cardiovascular disease? Am J Hypertens 2001; 14:206–12. <https://pdfs.semanticscholar.org/65cd/f294380aeff2535340cb4ac91f54df2f6fa4.pdf> (pridobljeno 15. 10. 2018)
21. National Heart, Lung and Blood Institute, 2019. High Blood Pressure [WWW Document]. National Heart, Lung and Blood Institute. URL <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure> (pridobljeno 5. 02.19).
22. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.
23. Ozemek C, Laddu DR, Arena R, Lavie CJ. The role of diet for prevention and management of hypertension. Current Opinion in Cardiology 2018; 33: 388-93.
24. Paffenbarger RS, Lee IM. Exercise and fitness. In: Manson J, Ridker PM, Gaziano M, Hennekens CH, eds. Prevention of myocardial infarction. New York, Oxford: University Press, 1996.
25. Piscatella R. Healthy heart cookbook. New York: Black Doog and Leventhal Publisher, 2004.
26. Pivonka E, Berry B. 5 a day – the better health cookbook. New York: Rodale press, 2002.

27. Poličnik R, Sedlar, N, Backović Juričan, A, Tančič Grum A, Knific A. Telesna dejavnost, v: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo. Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018.
28. Sacks FM, Svetkey LR, Vollmer WM et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet. *N Engl J Med* 2001; 344: 43–10.
29. Snyder M, Clum L, Zulaica A. The DASH Diet Cookbook : Quick and delicious recipes for losing weight, preventing diabetes, and lowering blood pressure. New York : Ulysses Press, 2012.
30. Webster-Gandy J, Madden A, Holdsworth M. *Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics*, 2nd ed. Oxford University Press, 2012.
31. Vollmer WM, Sacks FM, Ard J et al. Effects of diet and sodium intake on blood pressure: subgroup analysis of the DASH-sodium trial. *Ann Intern Med* 2001; 135: 1019–28.
32. World Health Organization, 2019. Healthy Diet [WWW Document]. World Health Organization, Regional Office for Europe. URL <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (pridobljeno 5. 2. 2019).

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

