

LAHKO JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

LAHKO JEM PRI PREKOMERNI TELESNI TEŽI IN DEBELOSTI

Nasveti in kuharski recepti



Murska Sobota
2018



Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti

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

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

Recenzent: doc. dr. Sergej Pirkmajer, dr. med.

Kuharski nasveti: Janez Vinšek

Jezikovni pregled: dr. Staša Tkalec

Avtorja fotografij: Branislava Belovič

Aleš Cipot

Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku

RKS Območno združenje Murska Sobota

Oblikovanje: Modriš

Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2018

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

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



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Območno združenje
Murska Sobota

DOBER TEK
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Projekt Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2 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

613.25:615.87(035)

BELOVIČ, Branislava

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

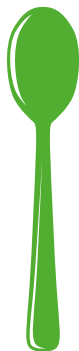
Način dostopa (URL): http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_sladkorna_tip2.pdf

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

ISBN 978-961-93457-7-1

1. Poličnik, Rok

COBISS.SI-ID 94883073



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

LAHKO JEM PRI PREKOMERNI TELESNI TEŽI IN DEBELOSTI

Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota
2018



Najinim najdražjim:

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

Vsebina

1.2. Začnimo pri ritmu našega življenja in prehranjevanja	14
1.3. Katera živila imajo prednost pri vzdrževanju zdrave telesne teže	15
1.3.1. Prva skupina: žita, pekovski izdelki, riž, krompir	15
1.3.2. Druga in tretja skupina: sadje in zelenjava	17
1.3.3. Četrta skupina: mleko in mlečni izdelki	18
1.3.4. Peta skupina: meso in mesni izdelki	19
1.3.5. Šesta skupina: živila z veliko maščob in sladkorja	20
1.3.6. Sedma skupina: tekočina	21
1.4. Več začimb in dišavnic – manj soli	21
1.5. Zdrav krožnik/zdrava skleda	26
1.6. Prigrizki	27
2. Katere veščine morate poznati, da lahko izboljšate prehranjevalne navade in uravnavate svojo telesno težo	29
2.1. Spoznajte svoje prehranjevalne navade	29
2.2. Od nabave živil do obroka	33
2.2.1. Načrtovanje prehrane	34
2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno	34
2.2.3. Zdrava priprava hrane in skrb za varnost živil	36
2.2.4. Oblikovanje zdrave porcije	38
2.2.5. Kultura v prehranjevanju	43
2.3. Primer pravilnega načina prehranjevanja pri prekomerni telesni teži in debelosti	44
3. Ne verjemite čudežnim »modnim dietam« in čudežnim prehranskim dodatkom za hujšanje	47
4. Pomen redne telesne dejavnosti pri uravnavanju in vzdrževanju telesne teže	48
5. Recepti	50
6. To in ono	138
7. Uporabne spletne povezave	141
8. Viri in literatura	142
Seznam zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma centrov za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih	144

Prekomerna telesna teža in debelost

Debelost je kronična bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu. Debelost zmanjšuje kakovost življenja, predvsem pa povečuje obolevnost in skrajšuje življenjsko dobo. Dandanes jo tesno povezujemo s povečanim tveganjem za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, z nastankom hipertenzije, srčno-žilnih ter številnih drugih motenj in bolezni.

Vzroki nastanka debelosti so zelo komplicirani in jih težko pripišemo le enemu krivcu. Oseba, ki se odloči znižati telesno težo, mora biti dobro motivirana za spremembo v svojem življenju, predvsem pa pripravljena na številne nove izzive, ki jo spremljajo ob tem. Zniževanje telesne mase od človeka zahteva trdo delo, zato zelo radi posegamo po »bližnjicah«, ki vodijo v hitro izgubo telesne mase. Zavedajte se, da je tako početje lahko zelo tvegano, predvsem pa obsojeno na propad, saj osebe, ki hitro izgubijo telesno težo, po zaključku uporabe »modne diete« dokažano zelo hitro pridobijo nove kilograme. Pri strogih »modnih dietah« z zelo nizkim vnosom kalorij pa zaradi pomanjkljivega vnosa pomembnih hranil lahko celo tvegajo podhranjenost. Recept do zdrave telesne teže pomeni odnos do sebe in lastnega telesa. Sodobna znanost na žalost še ni iznašla čudežne tablete, ki bi normalizirala telesno maso. Še vedno kot najuspešnejši recept za uravnavanje telesne mase velja urediti svoje prehranjevalne in gibalne navade. Zdravo telesno težo boste lažje dosegli, če boste imeli podporo svojih bližnjih oziroma se boste pridružili skupinskemu programu hujšanja, kjer boste telesno težo uravnavali pod ustreznim strokovnim, zdravstvenim nadzorom. Eden izmed tovrstnih programov poteka v vašem zdravstvenem domu, kamor vas lahko napoti diplomirana medicinska sestra ali osebni zdravnik.

Naj dodava, da publikacija vsebuje predvsem nasvete za prehranjevanje po načelih varovalne prehrane, ki deluje preventivno pred nastankom sodobnih kroničnih bolezni. Kolikor ste že kronični bolnik in vam je osebni zdravnik, specialist ali dietetik glede na vaše zdravstveno stanje predpisal drugačno terapijo, se morate držati njegovih navodil!

S publikacijo, ki je pred vami, vam želiva pomagati predvsem pri izboljšanju vaših prehranjevalnih navad, ki vam bodo ob redni telesni dejavnosti pomagale urediti vašo telesno težo. Opisujeva preproste strategije in veščine, ki jih morate poznati, da boste izboljšali prehranjevalne navade na čim lažji in čim manj stresen način. Če želite uspešno narediti spremembo v prehranjevanju, morate dobro spoznati načela zdravega prehranjevanja in živila, urediti ritem v svojem prehranjevanju ter se naučiti veščin od izbire hrane do zaužitja zdravega obroka. V drugem delu publikacije so na voljo preprosti recepti, ki vam lahko pomembno olajšajo delo pri izbiri priporočenih živil. Recepti so preprosti, vsebujejo zdrave prehranske izbire, predvsem pa so sestavljeni iz priporočenih vrst živil. Pika na i so strokovni in praktični nasveti gastronomoma Janeza Vinška.

V nadaljevanju vas torej vabiva, da preberete publikacijo, pripravljate zdrave jedi in s tem poskrbite za zdravo telesno težo.

Začnite danes, vendar po korakih!

Avtorja



Spoštovana bralka, cenjeni bralec,

neuravnotežena prehrana in nedejaven življenjski slog dandanes postajata pomemben del našega vsakdana, ki pomembno vplivata na čezmerno telesno maso in debelost pri vseh skupinah ljudi. Publikacija Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti vključuje nabor koristnih informacij, kako se soočiti s tem problemom, predvsem pa človeku, ki se vključi v program zdravljenja debelosti, lahko predstavlja pomemben pripomoček pri zdravih prehranskih izbira. Prepričana sem, da bo publikacija pred vami odlična dopolnitev vsebin, ki jih oseba pridobi v ambulanti družinske medicine in zdravstveno-vzgojnih centrih oziroma centrih za krepitev zdravja. Publikacija predstavlja tudi pomemben doprinos v okviru Nacionalnega programa prehranjevanja in telesne dejavnosti za obdobje 2015–2025.

Želim vam veliko uspeha pri vzdrževanju zdrave telesne mase.

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.

Državna sekretarka

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

»Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti«

Debelost je vse bolj razširjena. Prav tako so razširjeni različni nasveti, kako se je ubraniti. Ob tem smo vsakodnevno izpostavljeni različnim podobam »zvezdniškega« izgleda telesa, zato se večkrat ustvari vtis, da je opozarjanje na debelost zgolj modna muha. Napaka bi bilo misliti, da je temu res tako. Gre namreč za medicinski problem in modni trendi tukaj ne igrajo nobene vloge.

Debelost je bolezen, ki zmanjšuje kvaliteto življenja in skrajšuje življenjsko dobo. Bolj kot je debelost izrazita, večja je nevarnost, da se bodo razvile nevarne bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, visok krvni tlak in nekatere vrste raka. Pri debelosti je več obrabe sklepov in žolčni kamni so bolj pogosti. Debelost pa povzroča težave tudi v nosečnosti in med porodom.

Zakaj se razvije debelost? Za najpogostejšo obliko debelosti lahko iščemo vzroke v naših genih in življenjskem slogu. Človek je bil do nedavnega večino časa izpostavljen manjšemu ali večjemu pomanjkanju hrane. Prenajedanje, ko je bila hrana na voljo, in učinkovito shranjevanje viškov hranil v maščevju sta bila v okolju pomanjkanja prednost, ki je povečala možnosti preživetja. Geni, ki to omogočajo, so se zato dedovali iz generacije v generacijo in tako so se ohranili tudi pri sodobnem človeku.

Okolje, v katerem živimo, seveda ni več okolje pomanjkanja; kalorična, sladka in mastna hrana je na voljo v večji meri kot kadarkoli v preteklosti. Takšna hrana je tudi okusna, zato z veseljem posegamo po njej. To nas vodi v prevelik vnos kalorij. Ob tem smo zaradi spremembe načina življenja v službi in doma vedno manj telesno aktivni, zato porabimo manj kalorij. Naš življenjski slog, ki združuje prevelik vnos kalorij in premalo gibanja, torej prav spodbuja razvoj debelosti in težav, ki so povezane z njo.

Naših genov seveda ne moremo spremeniti. Lahko pa vplivamo na svoj življenjski slog. Ob tem se zastavi vprašanje, kako to narediti. Pri tem ni v pomoč, da nas naravnost »bombardirajo« z najrazličnejšimi nasveti, ki so si za povrh vsega pogosto povsem nasprotujoči. Moderne so

tudi najrazličnejše bolj ali manj radikalne diete, ki so lahko zelo škodljive. Nekaterim dietam je zaradi zapletenosti ali neprilagojenosti na naše okolje tudi težko slediti.

Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti predstavi temeljna dejstva o debelosti in življenjskem slogu jasno in razumljivo. Splošni nasveti glede prehrane so življenjski in ne zahtevajo zapletenih postopkov, da bi jim sledili. Paleta receptov je zelo pestra in zanimiva – zagotovo lahko vsak najde veliko jedi, ki so mu všeč. Veliko je tudi koristnih in uporabnih nasvetov, kako se izogniti nezdravim sestavinam pri pripravi jedi. Skratka, veliko novih idej za pripravo okusnih in hkrati bolj zdravih jedi. Prepričan sem, da bo publikacija v pomoč vsakemu, ki želi izboljšati svoje prehranske navade, in ne le tistim, ki želijo zmanjšati telesno težo.

Doc. dr. Sergej Pirkmajer, dr. med., recenzent

Iz kuhinje Janeza Vinška

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

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

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

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

Torej, veselo na delo.

Janez Vinšek

1.2. Začnimo pri ritmu našega življenja in prehranjevanja

Zdravo prehranjevanje ne pomeni le izbirati t. i. »zdravo hrano«, temveč tudi ureditev ritma prehranjevanja. Ali redno zaužijete zajtrk? Si privoščite zdravo kosilo in večerjo? Posegate po nezdravih prigrizkih in si ob tem zatiskate oči? Vse to so vprašanja, ki bodo zanimala vašega zdravnika ali izvajalca programa zdravega hujšanja, predvsem pa bodo dobro izhodišče za ukrepanje v vašem primeru.

Neustrezen ritem prehranjevanja je dandanes ena izmed ključnih prehranskih težav in pomembnih vzrokov za debelost. Ljudje, ki izpuščajo obroke, na nek način stradajo in zaradi tega so, ko pride čas za njihov obrok, bolj lačni. Namesto po priporočeni prehrani posegajo po visoko kaloričnih prigrizkih in sladkih pijačah, ki še dodatno vodijo v pridobivanje kilogramov. Zaradi sodobnega načina življenja in pritiskov iz okolice izpuščamo, združujemo in preskakujemo dnevne obroke, predvsem pa si jih prilagajamo glede na naše časovne zmožnosti, dostopnost hrane, delovni čas ali druge vzroke. Naše telo v tem primeru vključi obrambni mehanizem, ki povzroči pospešeno shranjevanje prekomerno zaužite energije v obliki telesne maščobe, kar je povezano z nastankom prekomerne telesne teže. Če obroke združujemo, navadno zaradi tega naenkrat zaužijemo več hrane in s tem več energije! Pogosto lahko preberemo, da je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok. Ob tem je nujno poudariti, da so pomembni vsi dnevni obroki, zato jih ne smemo izpuščati. Vsi obroki bi morali biti sestavljeni čim bolj pestro, razlikovati pa bi se morali predvsem glede na količino hrane na krožniku. V nadaljevanju so prikazane približne velikosti dnevnih obrokov, kolikor jih zaužijete pet na dan. Zajtrk in večerja naj bi bila po zagotavljanju energije podobna. Kosilo sodi med obroke, ki nam zagotovijo največ energije.

Če boste pri zajtrku vključili polnovredna živila, kot so polnovredne kaše, kosmiči, polnozrnat kruh, zelenjava ali sadje, boste poskrbeli za vnos prehranskih vlaknin, ki vas bodo nasitile in omogočile, da boste lažje »zdržali« do kosila. Dopoldanska ali popoldanska malica sicer ob ustrezno sestavljenih glavnih obrokih ni nujna. Njun ključni cilj je premagovanje trenutne lakote med glavnima obrokom.

Kaj pa prigrizki?

Ljudje pogosto nezavedno posegamo po prigrizkih, kar povečuje naš celodnevni energijski vnos. Prigrizki so »motilci« ritma zdravega prehranjevanja. Zaradi njihove sestave (veliko sladkorja, maščob in soli) so zelo okusni, kar poveča našo željo po tovrstni hrani in na njihov račun zaužijemo še več nepotrebne energije. Ne pozabite – vsaka jed, vsako živilo, ki ga zaužijemo, šteje pri vnosu energije v telo!

1.3. Katera živila imajo prednost pri vzdrževanju zdrave telesne teže*

V procesu vzdrževanja telesne teže ali v procesu hujšanja morajo biti v vaši prehrani čim bolj pestro zastopana živila iz šestih skupin. Vnos živil iz skupine, ki je bogata z maščobami in sladkorji, morate čim bolj omejiti. V nadaljevanju so natančneje predstavljene skupine živil in živila, ki vam lahko pomagajo pri uravnavanju in vzdrževanju zdrave telesne teže ali so pomembna pri zniževanju le-te.

1.3.1. Prva skupina: žita, pekovski izdelki, riž, krompir

Škrobna živila so vir energije, mineralov in prehranskih vlaknin. Sodobna prehrana je zaradi neustreznih živil iz te skupine pogosto osiromašena prehranskih vlaknin, saj so jim v procesu predelave odstranjene. Da bi obogatili svojo prehrano, posegajte po polnozrnatih živilih (kosmičih, kruhu, pekovskih izdelkih itd.). »Polnozrnat kruh« ne pomeni, da je kruh posut s sončničnimi in bučnimi semeni, temveč da je pripravljen iz mok, ki jim v procesu mletja ni bila odvzeta luščina (npr. bela moka). Prehrana, ki vsebuje prehranske vlaknine, je bolj nasitna in preprečuje poseganje po nezdravih prigrizkih.

* V splošnem jeziku (tj. v neterminološki rabi) se besedi masa in teža pogosto uporabljata kot sinonima. Ker je izraz telesna teža bolj udomačen, ga v publikaciji tudi uporabljamo.

Manj priporočene izbire	Zdrava zamenjava
Beli kruh	Polnozrnati rženi, ovseni in druge vrste kruhov
Beli (poliran) riž	Rjavi riž (riž z lusko)
Rogljíč z marmelado	Polnozrnato pecivo
Napitek z okusom jabolka (sirup)	Voda
Testenine iz bele moke	Testenine iz polnovredne moke
Bela moka	Polnovredna moka
Kosmiči z dodatkom sladkorja, sadja, čokolade ...	Polnovredni kosmiči brez dodatkov
Koruzna polenta (navadna)	Polnozrnata koruzna polenta

Ali ste vedeli, da povprečna odrasla oseba v dnevni prehrani lahko po priporočilih zaužije le med 50 in 65 gramov sladkorja, kar je približno med 10 in 13 čajnih žličk sladkorja? Ali ste vedeli, da lahko s pol litra gazirane pijače popijemo kar 50 g sladkorja, kar znaša kar 200 kilokalorij?

1.3.2. Druga in tretja skupina: sadje in zelenjava

Sadje in zelenjava sodita med pomembna živila v naši prehrani, saj sta vir vitaminov, mineralov ter drugih zaščitnih snovi. Z uživanjem sadja in zelenjave vnesemo v telo manjši delež energije (ob predpostavki, da ne posegata po zelo zrelem in sladkem sadju), veliko vode in prehranskih vlaknin ter zanemarljive količine maščobe. Poleg polnozrnatih škrobnih živil predstavljata sadje in zelenjava v naši prehrani ključni



vir prehranskih vlaknin. Prehrana s priporočeno vsebnostjo prehranskih vlaknin je zaščitna prehrana pred nastankom povišanih trigliceridov, holesterola in s tem povezanih bolezni (srčna in možganska kap, sladkorna bolezen tipa 2, debelost itd.). Čeprav lahko sadje 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 nasitno (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 prehranskih vlaknin vpliva tudi na zmanjševanje nihanja glukoze v krvi ter zmanjšanje skupnega holesterola v krvi.

Če jedem dodate surovo ali kuhano zelenjavo, boste zvišali količino vlaknin. Mesni juhi dodajte pest zelenjave, mesnim omakam pa skodelico kuhane sesekljane zelenjave. Solatam lahko dodate tudi sadje.

1.3.3. Četrta skupina: mleko in mlečni izdelki

Mleko in mlečnih izdelki vsebujejo veliko nasičenih maščob. Izbirajte posnete vrste mleka in mlečnih izdelkov, saj so pomemben del zdrave prehrane, ker med drugim zagotavljajo vnos priporočenih vitaminov (vitamin D) in mineralov (kalcij).

Na trgu dandanes že obstajajo tudi mlečni izdelki brez maščob in dodanega sladkorja (npr. kvark). Kvark je mlečni izdelek iz pasteriziranega posnetega mleka, ki vsebuje veliko naravnih beljakovin in 0,1 % maščob. Ker je izjemno gladek in kremast, ga lahko uporabite za pripravo različnih jedi.



1.3.4. Peta skupina: meso in mesni izdelki

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 po-

membno vplivajo na povišanje maščobe in holesterola v krvi ter prekomerno telesno težo. Ključni cilj pri uživanju preveč mastne 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 in izbirajte manj mastne dele mesa. Mesne izdelke si privoščite le občasno. Kaj pa ribe? Ribe so

pomemben vir omega 3 maščobnih kislin, ki imajo preventivni učinek pred nastankom bolezni srca in ožilja. RIBE NAJ BI UŽIVALI vsaj enkrat v tednu. Štejejo tudi konzervirane ribe v lastnem soku oziroma jedi iz njih. Izogibajte se ocvrtih rib, saj z ocvrto hrano v telo vnašate nepotrebne škodljive maščobe in energijo.



Pri mesnih jedeh ne pozabite vključevati zelenjave. Uživanje zelenjave v kombinaciji z mesom vpliva na boljšo izkoriščenost železa, ki se nahaja v zelenjavi.

Uživanje jajc (zlasti rumenjaka) pri prekomerni telesni teži in debelosti ni prepovedano, priporočeno pa je, da vnos zmanjšate na čim manjšo možno količino. Izogibajte se načinom priprave hrane, s katerimi zaužijete visoko količino maščob (npr. ocvrta jajca na svinjski masti oziroma ocvrtih, saj jed vsebuje veliko količino nasičenih maščob, holesterola in energije). Podobno velja za jedi iz jajc, kot so majoneza, solate z dodatki jajc (francoska solata) ipd.

Odlična izbira je perutnina, ki je vir biološko vrednih beljakovin, vitaminov skupine B, vitaminov A in E ter mineralov (fosfor, cink, selen, železo, magnezij). Maščobo, ki jo vsebuje perutninsko meso, lahko zmanjšate z odstranjevanjem kože. Perutnina je bogata s hranilnimi snovmi ter lahko prebavljiva, zato je nepogrešljiva v zdravi in dietni prehrani. Da bodo omenjene lastnosti prišle bolj do izraza, izbirajte zdrave načine priprave: dušenje, kuhanje, pečenje v foliji ali na žaru.

1.3.5. Šesta skupina: živila z veliko maščob in sladkorja

Če se soočate s prekomerno telesno težo ali debelostjo, je to ključna skupina živil, ki jo morate v svoji prehrani omejiti. Pretiran vnos maščob in mastnih živil ter nepravilna izbira maščob pomembno prispevajo 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 (oljčno, ogrščično, sončnično, koruzno, sojino, orehovo, sezamovo 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.

O sladkorju smo deloma spregovorili že v skupini ogljikohidratnih živil ter v skupini pijač. Sladkor ni živilo življenjskega pomena. Če ga zaužijemo preveč, ima škodljive učinke, zato ga je potrebno v naši prehrani omejiti.



V vsakdanji prehrani poskušajte upoštevati preprosto priporočilo – sladkor in sladice naj bodo le »začimba« v vaši prehrani. Rjavi ali beli sladkor? Sladkor je sladkor. Razlika v kalorični vrednosti (rafinirani-beli sladkor 387 kcal, rjavi sladkor 377kcal) je minimalna. Vzrok rjave barve pri tej vrsti sladkorja je prisotnost organskih nečistoč.

1.3.6. Sedma skupina: tekočina

Za nadomeščanje tekočine uporabljajte navadno pitno vodo in nesladkane zeliščne čaje. Dnevno s pitjem zaužijte vsaj 6–8 kozarcev tekočine oziroma približno 1,5 litra tekočine (količina lahko variira od posameznika do posameznika, letnega časa, delovnih pogojev, intenzitete telesne dejavnosti itd.). Preostanek tekočine zaužijte tudi s hrano (juhe, sadje, zelenjava ...). Sladke, gazirane pijače so bile omenjene že v poglavju ogljikohidratnih živil, saj predstavljajo izredno visok vnos sladkorja in so izjemno kalorične. Uživanje tovrstnih pijač pomembno prispeva k povečanju telesne teže, zato se jih izogibajte. Enako velja za alkoholne pijače, saj so izredno kalorične.



Brezalkoholne gazirane in negazirane pijače običajno vsebujejo dve žlički (10 g) ali celo več sladkorja na 100 g pijače (obvezno berite etiketo na embalaži živila!). S pol litra pijače boste v tem primeru zaužili 50 g sladkorja ali 10 žličk sladkorja! Če vsak dan popijete pol litra takšne pijače, boste na mesec zaužili 1,5 kg sladkorja ali letno 18 kg sladkorja, pa tudi veliko drugih nepotrebnih snovi. Voda je najboljša izbira.

Preden dodate sladkor skodelici kave ali čaja, se spomnite dejstva – če vsak dan zaužijete dve skodelici kave ali čaja z dodatkom žličke sladkorja (žlička sladkorja = 5 g), boste v enem letu zaužili 3,6 kg sladkorja.

1.4. Več začimb in dišavnic – manj soli

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

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 sladkega okusa *(uporabljajte jih za pripravo sladkih jedi in na ta način zmanjšajte količino dodanega sladkorja):*

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

Začimbe in dišavnice pikantnega okusa:

origano, pehtran, koper.

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

pekoča paprika, poper, gorčično seme.



Namig:

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

Sveže, suho ali mleto?

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

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

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

Če želite zmanjšati delež sladkorja v jedi, uporabite začimbe sladkas-tega 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 la-hko 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.

Mediterranska 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.

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 je 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 dnevni vnosu kalorij. Nezdravim prigrizkom se raje odpovejte. S tem boste zmanjšali dnevni vnos energije. Če pa že občasno zaužijete kak prigrizek, raje izberite tistega, ki vsebuje več hranilnih in zaščitnih snovi (minerali, vitamini, vlaknine ...) in manj kalorij. Odlična izbira so sadje, zelenjava ali manjše količine oreškov. Z njimi boste zaužili dodatne količine vitaminov, mineralov, vlaknin in zaščitnih snovi. Z užitek pojeste slasten sadež (najraje neolupljen) ali pa si privoščite skodelico jagodičevja oziroma sadne solate. Ne pozabite na jogurt. Dodajte mu vaše priljubljeno sadje in ga spremenite v okusen in razkošen prigrizek. Pečeno sadje, začinjeno s cimetom, zvezdastim janežem, kardamomom ipd., je prava poslastica.



Hladno, božansko osvežujoče ... Ali si tudi vi težko predstavljate vroče poletne dni brez sladoleda in drugih ledenih dobrot? Sladoled, zaužit v globokem hladu ob klepetu s prijatelji, je resda pravi užitek. Čeprav vas osvežijo in so vam v slast, so sladoledi bogati s sladkorji in maščobami. Odločite se raje za mrzle užitke v obliki sadne kupe (veliko sadja in kepica sladoleda). Brez dodatka smetane, seveda. Doma si lahko pripravite čudovite sadne kupe, polne svežega sadja. Preizkusite se v pripravi zdravega in odličnega sladoleda, ki sestoji izključno iz sadja (recepte najdete v publikaciji).

In če si boste nenadoma zaželeli nekaj, kar ne sodi v zdravo prehrano?

Velja osnovno pravilo. Zaužijte le majhno količino. Ravno toliko, da si »potolažite« željo. Če je le možno, dodajte jedi zelenjavo, sadje ali polnovredne žitne izdelke.

Zavedajte se, da z uživanje alkoholnih pijač vnašate dodatne kalorije.

Alkohol je med drugim vir kalorij. 1 g alkohola ima 7 kcal. Gre za tako imenovane »prazne kalorije«, ker v alkoholnih pijačah manjkajo pomembna hranila, kot so na primer vitamini. Kalorična vrednost alkoholnih pijač ni zanemarljiva: pivo 0,33 l = 142 kcal, rdeče vino 0,1 l = 83 kcal, belo vino, 0,1 l = 82 kcal, vodka, 0,03 l = 64 kcal, viski 0,03 L = 75 kcal.

2. Katere veščine morate poznati, da lahko izboljšate prehranjevalne navade in uravnavate svojo telesno težo

2.1. Spoznajte svoje prehranjevalne navade

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

Kako izpolnjevati prehranski dnevnik?

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

Dan 1**Zajtrk**Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dopoldanska malicaUra: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

KosiloUra: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 2Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 3Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 1**Popoldanska malica**Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

VečerjaUra: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

PovečerekUra: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 2Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 3Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Ura: :

Zaužil/a sem: _____

Počutje: _____

Dan 1	Dan 2	Dan 3
Nočni obrok		
Ura: :	Ura: :	Ura: :
Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____	Zaužil/a sem: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Počutje: _____	Počutje: _____	Počutje: _____
_____	_____	_____
Ali ste vsak dan zaužili zajtrk? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste vsak dan zaužili vsaj tri glavne obroke? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste vsaj v dva dnevna obroka vključili zelenjavo/sadje? ☐ DA ☐ NE		
Ali ste v obroke vključevali polnozrnat kruh/ polnozrnat 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 zvišani telesni teži in debelosti.

2.2. Od nabave živil do obroka



2.2.1. Načrtovanje prehrane



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

Če ste zaposleni in v vaši delovni organizaciji nimate možnosti zaužiti polnovrednega obroka, si malico prinesite od doma. Več o prehrani na delovnem mestu lahko preberete v knjižici »Prehrana na delovnem mestu«, ki je dosegljiva na sledeči spletni povezavi: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/prehrana-na-delovnem-mestu>.

V pomoč so vam lahko jedi, ki jih najdete v poglavju »Recepti«.

2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno

Hrane ne nakupujte »za vsak primer«, temveč izhajajte iz seznama, ki ste ga pripravili doma. 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. Te so pogosto vir dodatne soli, maščobe in drugih nepotrebnih dodatkov. Ceneje je, če jed pripravite iz osnovnih sestavin. Izogibajte se trgovskim zvijačam. Različne akcije (»prihranite«, »večja količina za



manj denarja« ipd.) so pogosto zavajajoče. Bodite pozorni na označbe na živilih, predvsem pa na skupno energijsko vrednost živila, vsebnost sladkorja in nasičenih maščob.

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

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

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



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

2.2.3. Zdrava priprava hrane in skrb za varnost živil

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

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



Kaj pa priprava za štedilnikom?

Med toplotno obdelavo živil štejemo vse tiste toplotne postopke, ki živila naredijo užitna. Toplotno obdelana 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 štejemo: kuhanje, dušenje, pečenje, praženje in toplotno obdelavo živil z mikrovalovi. Prednosti in slabosti posameznih postopkov so opredeljene v nadaljevanju.

Med načini kuhanja je priporočljivo kuhanje z majhno količino vode, saj večje količine vode vplivajo na izločanje vitaminov, mineralov in drugih snovi iz živila. Način z večjo količino vode izberite le takrat, ko želite, 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, okus in aromo. Za soparjenje

uporabite posebno posodo, kjer se živila ne potaplja v vodo. Primerna je za kuhanje krompirja, mlade zelenjave, cmokov, štrukljev ... Priporoča se tudi kuhanje pod zvišanim tlakom v posebnih posodah (ekonom lonec), s pomočjo katerih lahko skrajšate čas priprave hrane in ne nazadnje prihranite pri stroških za energijo.

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

S tehnološkega vidika je potrebno živilo izpostavljati čim nižji temperaturi, čim krajši čas. Pri pečenju morate 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 sodi med odsvetovane načine priprave hrane, takoj za cvrtjem. 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.



Če 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 vaše 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.

2.2.4. Oblikovanje zdrave porcije

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

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



Korak 1

Krožnik razdelimo na polovico in nato eno od polovic na četrtini. Uporabljajmo manjše krožnike (npr. premera 23 cm).

Korak 2

Polovico krožnika naj zavzema zelenjava (njena količina naj bo primerljiva z dvema stisnjenima pestema).





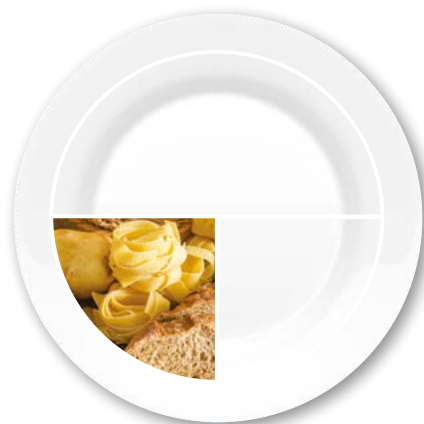
Korak 3

Na četrtno krožnika dajte beljakovinsko živilo (meso, riba). Količina naj bo po površini primerljiva z velikostjo dlani brez prstov ter po višini z debelino mezinca.



Korak 4

Na preostalo četrtno naložite škrobno živilo. Količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke.



Korak 5

Obroku dodamo še za dve razprti dlani solate; to pomeni količino srednje velikosti skodelice za solato.



Korak 6

Oblikovali smo zdrav obrok. Lahko mu dodamo za pest velik sadež ali kozarec napitka.



Če želite zaužiti sestavljeno jed (npr. enolončnico z mesom, zelenjavo, krompirjem ali testeninami) veljajo podobna pravila, kot so opisana 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 iz zgornjega primera, 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 (oziroma volumna) vašega palca (približno ena žlica). Pozor! Kadar izbirate maslo ali margarino, naj bo količina manjša – približno v količini velikosti (oziroma volumna) 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 volumna pesti, kar je primerljivo s srednje veliko skodelico oziroma 200–250 ml kozarca.

Kaj pa malica?

Kolikor zaužijete 3 dnevne obroke, malica ni nujen del dnevne prehrane. Malica naj služi kot premostitev morebitne lakote med glavnimi obroki. To je lahko sezonski sadež, solata, košček kruha in mlečni izdelek z manj maščob itd. Vedno izbirajte med živili z manj maščob in manj sladkorja.

2.2.5. Kultura v prehranjevanju

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

2.3. Primer pravilnega načina prehranjevanja pri prekomerni telesni teži in debelosti

Primeri sestavljanja glavnega obroka

Obrok I

- Paradižnikova juha s testeninami ali rižem **str. 55**
- Riba na žaru (ovita v vonj rožmarina) **str. 93**
- Brokoli in cvetača z mandlji **str. 81**
- Solata iz zelja in radiča **str. 101**
- Skodelica jagodičevja



Obrok II

- Kremna juha z bučko, porom in rezanci iz bučk **str. 56**
- Nabodala s piščančjim mesom, papriko in ananasom **str. 83**
- Zelena solata **str. 113**
- Jabolko



Obrok III

Bogata zelenjavna juha **str. 52**

Pirine testenine s tofujem in lisičkami **str. 71**

Hrustljava solata **str. 104**

Sadje po izbiri



3. Ne verjemite čudežnim »modnim dietam« in čudežnim prehranskim dodatkom za hujšanje

Čudežne »modne diete« in čudežni prehranski dodatki za hujšanje, ki obljublajo neverjetne rezultate brez napora (telesne dejavnosti/zdravega načina življenja) in v zelo kratkem času, so na pohodu že desetletja. Podkrepljeni so tudi s čudovitimi fotografijami, ki nazorno kažejo uspeh. Žal se prevečkrat izkaže, da gre za »fotošop«, tj. tehniko, ki vsakega povprečneža spremeni v zvezdnika. Če nam s tovrstnimi dietami uspe shujšati, se v kratkem času vedno pojavi tako imenovani »jo-jo« učinek. Telesna teža se povrne, običajno še s kakšnim dodatnim kilogramom. Večkrat se podajamo v takšne avanture, slabše je. Kar je še huje, pa je, da nas vedno znova pritegne obljuba (reklama) o lahkem in hitrem hujšanju. Znanost dokazuje, da modne in nenavadne diete ter preparati za hujšanje, ki ponujajo hitre in preproste rešitve, niso učinkoviti. Nekateri preparati so zdravju škodljivi oziroma celo življenjsko nevarni. Različni izdelki za »kurjenje maščob« (fat burners), ki so dostopni prek spleta, so mitohondrijski strupi, ki lahko vodijo v smrt.

In kaj v resnici pomaga? Z vsakodnevno telesno dejavnostjo in primerno zmanjšanim vnosom energije s hrano boste telesu pomagali »pokuriti« odvečne kilograme. Pridobili boste tudi mišično maso, kar bo dodatno prispevalo k izgubi odvečnih maščobnih zalog. Za učinkovito zmanjšanje telesne teže pa mora biti tudi vnos energije manjši. To pomeni količinsko manj hrane in dajanje prednosti živilom, ki vsebujejo manj kalorij ter večjo hranilno vrednost (zelenjava, sadje, integralna žita, mleko, mlečni izdelki in meso z manj maščob, zamenjave za meso). Gre torej za uravnoteženo prehrano, ki bo učinkovala dolgoročno, tudi pri vzdrževanju primerne telesne teže.

4. Pomen redne telesne dejavnosti pri uravnavanju in vzdrževanju telesne teže

Poleg zdrave prehrane sodita zadostna telesna dejavnost in uravnotežena prehrana med temeljne ukrepe pri doseganju in vzdrževanju primerne telesne teže. Za začetek bodite zmerno telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno, pet dni v tednu. Pomembno je, da je telesna dejavnost enakomerno razporejena na vse dni v tednu, med dvema vadbama pa naj ne mineta več kot dva dneva brez dejavnosti. Postopoma zvišujte telesno dejavnost na 60 minut zmernе telesne dejavnosti pet dni v tednu. Dodatne pozitivne učinke na zdravje boste dosegli z vsaj 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko. Intenzivnejšo telesno dejavnost je potrebno uvajati zelo postopoma. Preden začnete s telesno dejavnostjo (zmerno ali intenzivnejšo), se obvezno posvetujte z vašim zdravnikom/zdravnico, diplomirano medicinsko sestro v ambulantni družinske medicine, v centru za krepitev zdravja oziroma v zdravstveno-vzgojnem centru. Pazite tudi, da ne boste predolgo sedeli. Po eni uri sedenja se razgibajte. S pomočjo telesne dejavnosti in zdrave prehrane boste lahko nadzorovali svojo telesno težo.



Vsakdanja telesna aktivnost vam bo zagotovila več energije, več življenjske moči, močnejše mišice, manjše tveganje za srčne bolezni, možgansko kap in osteoporozo, lepšo držo in postavo in, ne nazadnje, večje samozaupanje. Zato hodite, kolesarite, tecite, telovadite, plavajte, plešite ... !

Upoštevajte osnovna priporočila za spremembo življenjskega sloga pri hujšanju:

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

5. Recepti

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

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

Kumarični koktajl

2 srednje veliki kumari

2 grenivki

1 rdeča paprika

beli poper

malo soli

2 žlici sesekljanega kopra

4 kocke ledu

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

Na osebo približno:

48 kcal,

1 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Bogata zelenjavna juha

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

Na osebo približno:

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



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

Juha tete Jelke

20 dag korenčka

20 dag cvetače

10 dag pora

10 dag bučk

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

15 dag piščančjih prsi

2 žlici olja

poper, lovorov list

peteršilj

vejica svežega timijana

Na osebo približno:

186 kcal,

11 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

37 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Na eni žlici olja kratek čas dušite narezan korenček in na kocke narezano meso, zalijte z vodo in dodajte začimbe (razen soli). Ko je jed napol kuhana, dodajte cvetačo, por, bučke, vejico timijana in sol. Pazite, da se zelenjava ne razkuha (ostati mora čvrsta). Na preostali žlici olja kratko popražite gobe in jih dodajte juhi. Preden postrežete, juho obilno potresite s peteršiljem.



Juha z gobami in zelenjavo

15 dag korenčka

15 dag pora

10 dag gomoljne zelene

1/2 manjše čebule

15 dag gob po izbiri

5 dag ajdove kaše

2 žlici olja

popper v zrnu, nageljnova žbica,
lovorov list, sol

peteršilj

Na osebo približno:

155 kcal,

5 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Na olju kratek čas dušite seseklano čebulo, narezan korenček in zeleno. Zalijte z vodo in pustite, da vre kratek čas. Začinite. Dodajte narezane lisičke, por in ajdovo kašo ter juho skuhajte do konca. Preden jo postrežete, juho potresite s seseklanim peteršiljem.

Kašo lahko skuhate za dva, tri dni.

Kaša ne bo samo za juho. Lahko jo npr. uporabite tudi drugi dan pri glavni jedi. 1 dl vode »popije« 1 jedilno žlico kaše (prosene, ajdove, ješprenove).



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

Paradižnikova juha s testeninami ali rižem

45 dag olupljenega zrelega paradižnika

2 stroka česna

1 čebula

10 dag integralnega riža ali drobnih
testenin iz polnovredne moke

2 žlici olivnega olja

6 dl bistre zelenjavne ali piščančje juhe
šop peteršilja

sveža bazilika

sol, poper, origano

Na osebo približno:

153 kcal,

5 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

5 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Na olju dušite seseklano čebulo, peteršilj in narezan paradižnik. Ko je paradižnik mehak, dolijte juho, dodajte začimbe, zavrite in zakuhajte riž ali testenine. Potresite z nstrganimi listi sveže bazilike in postrezite.

Namig: juhi lahko dodate že kuhan riž ali testenine (lahko tudi ostanke).

Poleti si vzemite nekaj časa in svež paradižnik z malo vode prekuhajte. Dobro je, da ga prej olupite. Kuhajte ga z začimbami, ki ste jih vajeni. Solite. Ko paradižnik zavre, ga lahko s paličnim mešalnikom sesekljate v gosto juho. Le-to vroče polnite v male kozarčke (2 dl). Zdržala vam bo celo jesen, zimo in nekaj pomladi. Ko nekaj vkuhavate, ne pozabite, da ima leto 52 tednov in ne potrebujete dvesto kozarcev.



Kremna juha z bučko, porom in rezanci iz bučk

60 dag bučk

25 dag pora

8 dl bistre zelenjavne juhe

2 stroka česna

vejica timijana, poper, kumina, sol

1 dl mleka z manj maščob

1/2 lončka jogurta ali pinjenca

z manj maščob

listi sveže bazilike

Na osebo približno:

155 kcal,

5 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Najprej s pomočjo spiralnega rezalnika pripravite 20 dag »rezancev« iz bučk.

Preostale bučke narežite in jih dajte kuhat v bistro juho. Dodajte narezan por, česen in začimbe. Ko je zelenjava kuhana, dobro zmešajte s paličnim mešalnikom, po potrebi še poprajte.

Preden juho postrežete, dajte v vrelo vodo kuhat »rezance« iz bučk. Naj vrejo eno minuto (morajo ostati čvrsti). Servirajte juho, dodajte »rezance« ter okrasite z jogurtom in listi sveže bazilike.

Namig: za posebne priložnosti pomešajte 2 žlici kisle smetane z manj maščob (15 %) in eno žlico mleka ter juho lepo okrasite.



Mineštra z zelenjavo in čičeriko

45 dag mešane zamrznjene zelenjave
1 manjši korenček
25 dag kuhane čičerike (12,5 dag suhe)
2 žlici olja
poper v zrnu, lovorjev list, sol
peteršilj, drobnjak

Na osebo približno:

267 kcal,
11 g beljakovin,
36 g ogljikovih hidratov,
9 g maščob,
1 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
10 g vlaknin.

Korenček fino naribajte ter ga nekaj trenutkov pražite na olju. Dolijte vodo, dodajte začimbe in zavrite. Dodajte zamrznjeno zelenjavo in kuhajte pokrito. Ko je zelenjava kuhana, dodajte čičeriko, prevrte, obilno potresite s sesekljanim peteršiljem in drobnjakom ter postrezite.

Namig: na olju popražen nariban korenček podari jedi lepo barvo in okus. Ko je na razpolago sveža zelenjava, mineštro pripravite na enak način.



Kremna juha iz rdeče pese

50 dag rdeče pese

10 dag krompirja

8 dl perutninske juhe

limonin sok

cela in mleta kumina

olivno olje

peteršilj

sol, poper

Na osebo približno:

146 kcal,

4 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

2 mg holesterola,

4 g vlaknin.

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



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

*popper v zrnju, 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.



Mesno-zelenjavna juha

40 dag govejega mesa
 25 dag korenčka
 15 dag gomoljne zelene
 1 stebelna zelena
 1 peteršiljev koren
 1 manjša čebula
 10 dag špinače
 peteršilj
 lovorov list, poper v zrnu,
 nageljnova žbica, sol

Na osebo približno:

242 kcal,
 23 g beljakovin,
 9 g ogljikovih hidratov,
 13 g maščob,
 5 g nasičenih maščobnih kislin,
 62 mg holesterola,
 5 g vlaknin.



Zavrite vodo, dodajte meso, 1 korenček, peteršiljev koren, lovorov list, poper v zrnu, nageljnovu žbico in čebulo. Čebulo predhodno prerežite na pol in jo 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 eno minuto. Odstavite z ognja, dodajte narezano meso in obilno potresite s seseklanim peteršiljem.

Hladna juha z lubenico in kumaro

1 kg očiščene lubenice

1 kumara

pol rdeče paprike

sveža bazilika in peteršilj

2 fino sesekljeni šalotki

3 žlice rdečega vinskega kisa (po okusu)

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

malo soli

Vse sestavine zmešajte z električnim sekljalnikom. Prelijte v primerno posodo ter hladite v hladilniku vsaj eno uro. Postrezite v manjših skodelicah. Okrasite s koščki sadja in zelenjave, ki jih nabodete na lesene palčke.

Na osebo približno:

148 kcal,

3 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Namig: za spremembo lahko juho začinite s fino naribanim svežim ingverjem ali čilijem.

Praznična juha z zeleno in hruško

1 žlica olivnega olja

2 šalotki

2 stroka česna

malo svežega ingverja

40 dag gomoljne zelene

25 dag zrelih hrušk

8 dl zelenjavne juhe

peteršilj

Dušite šalotko, česen in ingver, dodajte narezano zeleno, hruške (pol hruške prihranite za okras) ter bistro zelenjavno juho. Kuhajte približno 20 minut. Dobro zmešajte s paličnim mešalnikom. Juho razdelite na krožnike, okrasite z rezinami hruške in potresite s peteršiljem.

Na osebo približno:

243 kcal,

2 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

8 g vlaknin.



Enolončnica s piščancem in čičeriko

2 piščančji bedri

4 stroki česna

2 žlici olivnega olja

malo mlete rdeče paprike

1/2 feferona ali malo mlete čili paprike

20 dag kuhane čičerike (10 dag suhe)

40 dag pelatov

limonin sok po okusu

šop svežega peteršilja

8 dl bistre piščančje juhe (vode)

sol, poper

Na osebo približno:

252 kcal,

19 g beljakovin,

20 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

49 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Na olju dušite česen, dodajte piščančja bedra, zalijte z juho, začinite s poprom, soljo, mleto papriko in feferonom ter kuhajte približno 25 minut. Meso vzemite iz posode, odstranite kosti in ga narežite na koščke ter nato dajte nazaj v juho. Dodajte kuhano čičeriko in sesekljane pelate ter zavrite. Preden postrežete, začinite z limoninim sokom in obilno potresite s sesekljanim peteršiljem.

Enolončnica z zeljem in piščancem

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

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



Na osebo približno:

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

Hladna poletna enolončnica

25 dag rdečega kuhanega fižola

10 dag kuhane koruze

1 rdeča paprika (približno 15 dag)

1 zelena paprika (približno 15 dag)

1 čebula

1/2 feferona (po okusu)

8 dl kefirja z manj maščob

1 žlička mlete paprike

sol, poper

listi sveže bazilike

Na osebo približno:

168 kcal,

12 g beljakovin,

23 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

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



Ribja enolončnica

25 dag krompirja

1 čebula

1 večja paprika

1 večji korenček

40 dag pelatov

40 dag ribjih filejev

5 dl bistre zelenjavne juhe

3 stroki česna

origano, bazilika, sol

3 žlice olja

Na osebo približno:

302 kcal,

23 g beljakovin,

22 g ogljikovih hidratov,

13 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

85 mg holesterola,

8 g vlaknin.



Na olju dušite fino seseklano čebulo, dodajte na kocke narezano papriko, korenček, krompir ter sesekljan česen. Pelate skupaj s tekočino grobo sesekljajte v električnem sekljalniku ter jih skupaj z juho dodajte zelenjavi. Dodajte začimbe in pokrito kuhajte. Ko je zelenjava kuhana do tri četrt, dodajte ribo, narezano na manjše kose, in kuhajte še približno 10 minut.

Kisla repa s proseno kašo in mesom

80 dag kisle repe

10 dag prosene kaše

25 dag manj mastnega svinjskega mesa

3 žlice olja

1 čebula

3 stroki česna

2 žlički rdeče mlete paprike

kumina, lovor, poper v zrnu, majaron

Na osebo približno:

316 kcal,

19 g beljakovin,

31 g ogljikovih hidratov,

13 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

41 mg holesterola,

8 g vlaknin.

Na dveh žlicah olja dušite seseklano čebulo, dodajte na kockice narezano meso, premešajte, dodajte repo, kumino, lovor, poper v zrnu ter zalijte z vodo. Kuhajte pokrito. Proti koncu kuhanja dodajte majaron in oprano proseno kašo, ki naj ostane na površini repe. Jedi ne mešajte, ker bi se prijel dna posode. Na preostalem olju kratko popecite česen in papriko ter ju dodajte kuhani enolončnici.

Pri pripravi te jedi se lahko maščobi izognete. Tako ali tako bo meso dodalo svoje. Mirno pripravite brez uporabe olja. V hladno posodo namesto olja dajte vodo, čebulo in meso ter nadaljujte postopek po zgoraj navedenih navodilih.

Namig: jedi dodatno ne solite, ker repa vsebuje veliko soli.

Če že dodajate sol, dodajte le majhen ščepec.



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, pojejte nekaj, kar bo »ubilo« prvo lakoto. Potem pa si določite primerno uro za »glavni obrok«.

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

Testenine s šparglji in gobami

30 dag polnovrednih testenin

30 dag špargljev

20 dag češnjevega paradižnika

20 dag gob (šampinjoni, šitake ...)

1 spomladanska čebula

3 žlice olivnega olja

sok 1/2 limone

nastrgana lupina 1/2 bio limone

2 žlici limoninega soka

2 stroka česna

sol, sveže mlet poper

Na osebo približno:

354 kcal,

7 g beljakovin,

58 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Testenine dajte kuhat v neslano vodo. 3 minute preden so testenine kuhane, dodajte očiščene in na 2 cm dolge kose narezane šparglje ter solite. Na žlici olja popražite sesekljan česen, čebulo in narezane gobe. Na koncu blago solite in popražite. Dodajte odcejene testenine, šparglje, gobe in nastrgano limonino lupinico. Začinite z limoninim sokom in popražite. Premešajte in postrezite.

Namig: šparglji so okusni in splošno uporabni. Težava svežih je, da so spodnji deli debeli in nekako neuporabni za viden dodatek jedem.

Debele dele špargljev narežite na centimetrске rezine in jih prihranite npr. za pripravo rižote.



Testenine z lečo po bolonjsko

20 dag rdeče leče
 35 dag paradižnika
 20 dag korenčka
 10 dag zelene
 1 čebula
 2 stroka česna
 3 žlice olja
 majaron, sol, poper
 30 dag polnovrednih testenin
 ali testenin po izbiri

Na osebo približno:

543 kcal,
 18 g beljakovin,
 91 g ogljikovih hidratov,
 12 g maščob,
 2 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 11 g vlaknin.



Lečo skuhamo. Na olju dušimo čebulo, nariban korenček, zeleno in česen. Po 5 minutah dodamo na majhne kocke narezan olupljen paradižnik in dušimo. Vmes po potrebi dodamo bistro zelenjavno juho ali vodo. Začinimo. Na koncu umešamo kuhano lečo, odstavimo z ognja in pustimo pokrito 20 minut. Testenine skuhamo, da ostanejo nekoliko trde (»al dente«) in prelijemo s prelivom. Postrežemo s solato.

Pirine testenine s tofujem in lisičkami

35 dag polnovrednih pirinih testenin

20 dag tofuja

2 žlici polpekočega ali pekočega ajvarja

15 dag lisičk ali gob po izbiri

1/2 rumene paprike

1/2 zelene paprike

3 žlice olivnega olja

1/2 žličke začimb Provansalska mešanica

poper, sol

peteršilj

Tofu narežite na kocke. 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, da še 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, dodajte še preostalo žlico olja in na hitro popecite tofu. Tofu z zelenjavo pomešajte s testeninami, potresite s sesekljanim peteršiljem in postrezite s solato.

Na osebo približno:

455 kcal,

15 g beljakovin,

62 g ogljikovih hidratov,

16 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Odprta brezmesna lazanja

8 listov za lazanko iz polnovredne moke

1 por

3 stroki česna

10 dag zelene paprike

10 dag rumene paprike

20 dag bučk

30 dag zrelega paradižnika ali pelatov

8 rakcev (kozic)

5 žlic olivnega olja

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

peteršilj, listi sveže bazilike

Na osebo približno:

346 kcal,

12 g beljakovin,

35 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

42 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Na treh žlicah olja dušite fino narezan por in sesekljan česen, dodajte na kocke narezan olupljen paradižnik ali sesekljane pelate, narezano bučko in papriko ter sesekljan peteršilj. Začinite.

Testo za lazanko skuhamo po priloženem navodilu. Odcedite in vsak list lazanje prerežite na pol. Na krožnik položite testo za lazanko, ga premažite z olivnim oljem, dodajte nadev in pokrijte z drugim listom lazanje, ki ga prav tako premažite z oljem. Postopek ponovite. Zadnja plast je list za lazanko. Prelijte jo z žlico nadeva, potresite s sesekljanim peteršiljem in okrasite z dvema popečenima rakcema in listi bazilike. Če vam je ostalo še kaj olivnega olja, ga pokapajte po lazanki.

Namig: za lazanko lahko uporabite tudi široke rezance. In še: kupite testenine za lazanko, ki so predkuhanе in jih ni potrebno več kuhati.



Riž z zelenjavo in gobami

20 dag integralnega riža

20 dag gob

15 dag stročjega fižola

15 dag graha

5 dag špinacije

10 dag rdeče paprike

10 dag rumene paprike

1 čebula

3 žlice olja

2 stroka česna

poper, kumina, sol

peteršilj

Na osebo približno:

288 kcal,

13 g beljakovin,

76 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

9 g vlaknin.

Namig: za spremembo lahko namesto riža uporabite ajdovo kašo.

Stročji fižol in grah skuhajte. Pazite, da ostaneta čvrsta. Prav tako skuhajte riž (pazite, da se ne razkuha) v rahlo slani vodi. Na segreto olje dodajte narazane gobe, čebulo, česen in papriko. Začinite s kumino in poprom. Večkrat premešajte. Na koncu dodajte kuhan stročji fižol in grah, premešajte in odstavite z ognja. Dodajte odcejen riž, premešajte, po potrebi še malo solite ter obilno potresite s peteršiljem.



Meditranska zelenjavna priloga

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

Na osebo približno:

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

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

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



Priloga s cvetačo in paradižnikom

80 dag cvetače (oččiščene)

30 dag paradižnika

1 srednje velika čebula

3 stroki česna

kumina

šopek peteršilja

2 žlici olivnega olja

sol, poper

Na osebo približno:

156 kcal,

6 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Cvetačo razdelite na 8 kosov. Skuhajte jo v zelo malo vode (rahlo slane) ali v sopari, da ostane čvrsta. Paradižnik dajte za trenutek v vrelo vodo in olupite. Odstranite semena in jih dajte v cedilo, da odteče sok. Paradižnik narežite na majhne kocke. Na olju dušite seseklano čebulo in česen, blago solite in poprajte ter dodajte kumino. Dodajte paradižnik in paradižnikov sok, pokrito kratek čas dušite. Potresite z grobo sesekljanim peteršiljem in prelijte po odcejeni cvetači. Ponudite mlačno.



Cvetačni riž

70 dag cvetače

1 čebula

3 žlice olja

poper, sol

peteršilj

Cvetačo razdelite na cvetove in v električnem sekljalniku sesekljajte do strukture riža. Na olju kratek čas dušite fino sesekljano čebulo. Dodajte cvetačo in pražite približno 3–5 minut. Cvetača mora ostati čvrsta. Vmes večkrat premešajte. Solite, poprajte, potresite s peteršiljem in postrezite kot prilogo.

Na osebo približno:

163 kcal,

4 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.



Paradižnikovo zelje

60 dag narezanega zelja

1 večja čebula

2 stroka česna

40 dag zrelega paradižnika

kumina, sveže mlet poper, sol

2 dl bistre juhe

3 žlice olja

Na osebo približno:

174 kcal,

4 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

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

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



Riž z baziliko

15 dag integralnega riža
 5 dag divjega riža
 1 srednje velika čebula
 bistra zelenjavna ali mesna juha
 2 žlici olivnega olja
 košček lupine ekološko pridelane limone
 žlička limoninega soka
 šop sveže bazilike
 4 dag parmezana
 sol

Na osebo približno:

294 kcal,
 10 g beljakovin,
 39 g ogljikovih hidratov,
 11 g maščob,
 3 g nasičenih maščobnih kislin,
 8,8 mg holesterola,
 2 g vlaknin.

Posebej skuhajte divji riž. Na eni žlici olja dušite fino seseklano čebulo, dodajte riž, košček limonine lupine in zalijte s skodelico bistre juhe. Med kuhanjem dodajajte juho, a jedi ne mešajte. Baziliko fino seseklajte (ročno ali v električnem mešalniku) in pomešajte s preostalo žlico olja. Pazite, da se riž ne razkuha. Dodajte baziliko in kuhan divji riž, začinite z limoninim sokom in ščepecem soli, premešajte in pokrito dušite še približno 2 minuti. Preden postrežete, potresite z grobo nastrganim parmezanom ter okrasite z listi sveže bazilike.

Namig: divji riž ni pravi riž, vendar mu je podoben. V primerjavi s pravim je daljši, ožji in veliko temnejši. Čas kuhanja je daljši kot pri običajnem rižu in znaša od 40 do 60 minut, lahko pa ga skrajšate s predhodnim namakanjem.



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

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.

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.



Priloga s porom, grahom in stročjim fižolom

30 dag narezanega pora

20 dag graha

20 dag stročjega fižola

2 žlici olivnega olja

limonin sok

sol, poper

Stročji fižol in por, narezan na večje kose, kuhajte v blago osoljeni vodi. Ko je zelenjava na pol kuhana, dodajte grah. Pazite, da se zelenjava ne razkuha. Odcedite, takoj prelijte z oljem, pokapajte z limonin sokom in potresite s sveže mletim poprom. Postrezite kot prilogo takoj.

Namig: za pripravo jedi lahko uporabite zamrznjen grah in stročji fižol.

Na osebo približno:

154 kcal,

5 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

7 g vlaknin.



Brokoli in cvetača z mandlji

30 dag brokolija

30 dag cvetače

2 žlici olivnega olja

4 dag mandljevih lističev ali grobo sesekljanih mandljev

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

Na osebo približno:

163 kcal,

7 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.



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 ščepcem 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.



Nabodala s piščančjim mesom, papriko in ananasom

40 dag piščančjih prsi

20 dag ananasa

10 dag rdeče paprike

10 rumene paprike

5 dag zelene paprike

1 žlica limoninega soka

1 žlička medu

2 žlici olivnega olja

malo mlete čili paprike

sol, poper

lesena nabodala

Na osebo približno:

295 kcal

23 g beljakovin,

20 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

60 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Meso narežite na kocke, dodajte eno žlico olja, blago solite, poprajte in premešajte. Pomešajte limonin sok, preostalo žlico olja, med in čili papriko ter prelijte po ananasu narezanem na kocke. Premešajte. Tudi papriko narežite na primerne kose. Meso, ananas in papriko izmenično nabadajte na lesena nabodala, nato pa opecite z vseh strani na električnem žaru ali v ponvi.



Pečeno meso z zelenjavo in fižolom

40 dag špinache
15 dag šampinjonov
20 dag kuhanega belega fižola
1 spomladanska čebula (por)
2 žlici olivnega olja
sol, poper
0,5 dl zelenjavne ali mesne juhe
4 pečene piščančje krače ali 2 puranji

Na osebo približno:

243 kcal,
36 g beljakovin,
11 g ogljikovih hidratov,
6 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
104 mg holesterola,
7 g vlaknin.

Meso specite. Špinacho kuhajte 2–3 minute. Na olju popecite šampinjone, dodajte narezano spomladansko čebulo in kuhan fižol (polovico fižola zdrobite z vilicami), solite in poprajte. Dolijte juho in prevrte. Na krožnik dajte odcejeno špinacho ter šampinjone s fižolom. Na vrh položite pečeno meso.

Namig: lahko kupite že pečene krače (obvezno jim odstranite kožo).



Kuhana govedina z zelenjavo in hrenom

1 kg govedine (stegno)
25 dag korenčka
10 dag peteršiljevega korena
25 dag cvetače
20 dag narezanega pora
1 manjša čebula
1 lovorov list, poper v zrnju, sol

V hladno vodo dajte kuhat 1/2 korenčka, peteršiljev koren in začimbe. Ko zavre, dodajte meso. Proti koncu kuhanja dodajte najprej preostali korenček (narezan) in čez nekaj minut še cvetačo in por. Pazite, da se zelenjava ne razkuha.

Meso narežite, dajte na krožnik in prelijte s par žlic vrele goveje juhe. Okrog mesa zložite zelenjavo. Hrenovo omako postrezite posebej.

Recept hrenova omaka z jabolko je objavljen na strani 124.

Na osebo približno:

388 kcal,
59 g beljakovin,
19 g ogljikovih hidratov,
8 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
184 mg holesterola,
6 g vlaknin.



Golaž z govedino, jajčevci, paradižnikom in grahom

40 dag mlade govedine

1 čebula

2 stroka česna

30 dag jajčevca

30 dag zrelega paradižnika ali

pločevinka pelatov (40 dag)

10 dag graha (lahko zamrznjen)

2 žlici olivnega olja

rdeči vinski kis (po okusu)

sol, timijan, šetraj, rožmarin, majaron

peteršilj

Na osebo približno:

300 kcal,

30 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

74 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Na olju na zmernem ognju dušite narezano čebulo, da se zmehča. Dodajte na kocke narezano meso, jajčevce in česen. Dušite par minut. Dodajte na kocke narezan olupljen paradižnik ali sesekljan pelate, 2–3 dl vode ali bistre juhe ter začimbe. Ko je meso mehko, dodajte grah in pustite vreti par minut. Preden postrežete, začinite z rdečim vinskim kisom ter potresite s sesekljanim peteršiljem.

Namig: današnja posoda in grelni elementi že omogočajo, da se lahko velikokrat izognete praženju na maščobi. Maščoba seveda da okus, tehnološko pa ni nujno potrebna.

Položite meso in čebulo v hladno posodo in začinite z delom. Rezultat bo enak.



Piščančje perutničke z zelenjavo

60 dag piščančjih perutničk (samo zgornji deli)

40 dag mešane zelenjave (npr. zamrznjena provansalska mešanica)

10 dag pora

3 žlice olivnega olja

3 stroki česna

sol, poper, mešanica suhih provansalskih začimb

vejica svežega timijana

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

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

Na osebo približno:

283 kcal,

31 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

4 g nasičenih maščobnih kislin,

85 mg holesterola,

5 g vlaknin.



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.



Ribji file z bogato zelenjavno prilogo

60 dag filejev morske ribe

1 žlica kisa

sol, poper v zrnu, lovorov list

1 manjša čebula

peteršilj

zelenjavna priloga:

20 dag korenčka

15 dag bučk

20 dag stročjega fižola

20 dag špargljev

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

svež koper

1 manjša limona

Na osebo približno:

325 kcal,

29 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

19 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

90 mg holesterola,

5 g vlaknin.

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

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

Namig: na ta način lahko pripravite tudi fileje lososa.

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



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.



Riba na zelenjavni posteljici

4 manjše ribe (ali dve večji)

20 dag koromača

15 dag pora

15 dag korenčka

4 stroki česna

šopek peteršilja

šopek kopra

2 limoni

sol

4 žlice olivnega olja

1/2 dl vode

4 pole papirja za peko

Na osebo približno:

320 kcal,

29 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

18 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

90 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Ribo operite v zelo slani vodi in odcedite. Iz polovice limone iztisnite sok ter ga pomešajte s štirimi žlicami vode. Preostalo limono in pol zrežite na kolarje. Narežite koromač, korenček in por ter jih enakomerno razdelite na vsako polo papirja za peko. Na zelenjavo položite ribo. V trebušno votlino vsake ribe dajte rezino limone. Preostale rezine limone položite na ribo. Dodajte še vejice kopra. Prilijte žlico razredčenega limoninega soka, zavijte in pecite v pečici približno 30 minut. Pečeno ribo prelijte s sesekljanim peteršiljem, pomešanim z oljem.



Riba s špinačo v foliji

4 ribji fileji (po 15 dag vsak)

15 dag špinače

1/2 rdeče paprika

1/2 rumene paprike

sol, poper

4 stroki česna

4 žlice olivnega olja

folija (4 kosi)

Na osebo približno:

300 kcal,

30 g beljakovin,

4 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

85 mg holesterola,

2 g vlaknin.

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



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

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.

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.



Skušā z zelenjavo

2 skuši (približno 70–80 dag)

2 žlici olivnega olja

1 večja čebula

3 stroki česna

20 dag paprike

30 dag paradižnika

1 feferon ali mleta čili paprika (po želji)
poper, mleta kumina, sol

limonin sok

peteršilj

Na osebo približno:

189 kcal,

30 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

95 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Na olju dušite čebulo in česen, dodajte narezano papriko in olupljen paradižnik. Začinite s poprom, soljo in kumino. Dušite, da se zelenjava zmehča. Dodajte 3–4 žlice vode, razgrnite zelenjavo in dodajte narezane fileje skuše ter narezan feferon ali čili papriko. Kuhajte kratek čas, da se skuše skuhajo. Jed začinite z malo limoninega soka in potresite s sesekljanim peteršiljem.



Tuna ali losos z zelišči

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

3 žlice olivnega olja

3 stroki česna

sol, sveže grobo mlet poper

sveži listi rožmarina in timijana

peteršilj

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

Na osebo približno:

399 kcal,

31 g beljakovin,

1 g ogljikovih hidratov,

31 g maščob,

6 g nasičenih maščobnih kislin,

66 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Solata s polnovrednimi testeninami, mocarelo, paradižnikom in špinačo

30 dag polnovrednih testenin

25 dag mocarele (majhne kroglice)

30 dag češnjevega paradižnika

10 dag špinače

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
kis

pol kavne žličke mešanice suhih
začimb za solato

drobnjak

Na osebo približno:

490 kcal,

17 g beljakovin,

54 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

7 g nasičenih maščobnih kislin,

49 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Suhe začimbe dodajte v mešanico kisa, ene žlice olja, žlice vode in malo soli. Testenine skuhamo tako, da ostanejo čvrste, odcedite, prelijte s preostalo žlico olja, premešajte in ohladite. Kroglice mocarele razrežite na polovice. Enako storite s paradižnikom. Če uporabite večji paradižnik, ga narežite na kocke.

V primerno skledo dajte ohlajene testenine, paradižnik, mocarelo in špinačo, prelijte s prelivom, premešajte in potresite s sesekljanim drobnjakom.



Ribja solata

20 dag integralnega riža
40 dag osliča ali druge ribe
1 čebula
25 dag paradižnika
20 dag kumar
1 kislo jabolko
limonin sok, kis
2 žlici olivnega olja
sol
drobnjak ali koper

Na osebo približno:

395 kcal,
22 g beljakovin,
51 g ogljikovih hidratov,
11 g maščob,
2 g nasičenih maščobnih kislin,
40 mg holesterola,
4 g vlaknin.

Skuhajte riž (pazite, da ostane čvrst). Posebej skuhajte ribo, jo ohladite in narežite na manjše koščke. Sesekljajte čebulo, kumare narežite na kolobarje ter paradižnik na rezine. Jabolko narežite na kocke in jih pokapajte z limoninim sokom. Vse sestavine stresite v skledo, jih prelijte s prelivom iz olja, kisa in soli, potresite s sesekljanim drobnjakom ali koprom in premešajte.



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.

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 z zeljem, koromačem in korenčkom

40 dag naribanega rdečega zelja

1 koromač

2 korenčka

3 šalotke

preliv:

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja ali olja po izbiri

kis

sok pol pomaranče

sol, poper

po želji svež ingver

Koromač in čebulo fino narežite, korenček grobo nastrgajte in pomešajte z rdečim zeljem. Pripravite preliv iz pomarančnega soka, kisa, olja, soli in popra. Po želji dodajte malo fino nastrganega ingverja. Solato prelijte s prelivom in premešajte.

Na osebo približno:

122 kcal,

2 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Solata iz zelja in radiča

50 dag naribanega ali fino narezanega zelja

10 dag radiča

2 žlici olivnega olja

kis

sol

Zelje fino narežite ali naribajte. Radič narežite na trakove. Pomešajte zelje in radič, prelijte s prelivom iz kisa, olja in malo soli ter premešajte.

Namig: za spremembo lahko solato začinite z bučnim oljem in aromatičnim kisom.

Na osebo približno:

79 kcal,

2 g beljakovin,

5 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



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 »po italijansko«

10 dag rukole ali motovilca
30 dag solate (berivke ali solate po izbiri)
15 dag svežih mladih šampinjonov
20 dag češnjevega paradižnika
1 čebula
2 žlici rdečega vinskega kisa
2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
sol, sveže mlet poper
4 dag grobo nastrganega parmezana ali
trdega sira po izbiri

Na osebo približno:

255 kcal,
8 g beljakovin,
10 g ogljikovih hidratov,
20 g maščob,
3 g nasičenih maščobnih kislin,
8 mg holesterola,
7 g vlaknin.

Solato in rukolo (motovilec) operite in dobro odcedite. Narežite šampinjone in čebulo. Paradižnik razpolovite. Če je večji, ga zrežite na četrtine. V primeru skledo dajte zelenjavo in jo prelijte s prelivom iz kisa, olja in soli.



Hrustljava solata

30 dag ledenke ali mehke solate

10 dag mlade špinače ali rukole

2-3 mlade čebule

1 kumara

1 rdeča ali rumena paprika

strok česna (po želji)

2 žlici olivnega ali sončničnega olja

jabolčni kis

sok pol limone

sol, poper

1 žlica sončničnega semena (1 dag)

Na osebo približno:

94 kcal,

2 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

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



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.



Solata s surovo rdečo peso, jabolko in hrenom

1 večje jabolko (približno 25 dag)

30 dag rdeče pese

2 žlici naribanega hrena

jabolčni kis

2 žlici olja

sol

Rdečo peso olupite in drobno naribajte. Prav tako naribajte jabolko. V primerno skledo dajte rdečo peso, jabolko in nariban hren. Prelijte s prelivom iz kisa, olja in malo soli ter premešajte.

Na osebo približno:

113 kcal,

1 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Solata iz kislega zelja z gobami

50 dag kislega zelja

25 dag vloženih gob

1 spomladanska ali bela čebula

1/2 vloženega feferona (po želji)

2 žlici olja

popper

peteršilj

Vložene gobe po potrebi narežite. Pomešajte vse sestavine in prelijte s prelivom iz olja, limoninega soka in popra. Marinirajte 1 uro v hladilniku. Preden postrežete, posujte s sesekljanim peteršiljem.

Namig: če uporabite gobe, vložene v olju, jih dobro odcedite. V tem primeru tudi zmanjšajte količino dodanega olja. Uporabite ga le eno žlico.

Kislega zelja ni potrebno soliti, ker vsebuje sol.

Na osebo približno:

105 kcal,

3 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Solata iz rdečega kislega zelja v jabolku

4 aromatična jabolka

30 dag kislega rdečega zelja

1 žlica orehovega olja ali olja po izbiri

2 dag orehovih jedrc

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

Namig: izkoristite lokalno ponudbo tradicionalno okisanega rdečega zelja.

Na osebo približno:

102 kcal,

2 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Cvetačna solata

60 dag cvetače

8 dag kislih kumar

1/2 bele čebule

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

peteršilj

sol, poper

2 žlici olja

1 žlica gorčice

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

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

Na osebo približno:

115 kcal,

4 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Solata s cvetačnim rižem in zelenjavo

50 dag cvetače
 10 dag rdeče paprike
 10 dag rumene paprike
 20 dag paradižnika
 3 spomladanske čebule
 peteršilj, bazilika
 preliv:
 3 žlice olivnega olja
 sok ene limone ali kis
 2 stroka fino sesekljanega česna
 beli poper

Na osebo približno:

62 kcal,
 3 g beljakovin,
 11 g ogljikovih hidratov,
 9 g maščob,
 1 g nasičenih maščobnih kislin,
 0 mg holesterola,
 4 g vlaknin.

Cvetačo razdelite na cvetove in v električnem sekljalniku sesekljajte do strukture riža. V večji ponvi segrejte olje ter pražite cvetačo približno 5 minut (cvetača naj ostane čvrsta). Jed večkrat premešajte, nato pa ohladite. Kumare in paradižnik narežite na manjše kocke. Narežite tudi čebulo. Če nimate spomladanske čebule, uporabite belo čebulo. Zelenjavo pomešajte s cvetačnim »rižem«. Pomešajte vse sestavine za preliv, prelijte po solati, dodajte sesekljan peteršilj in premešajte. Okrasite z listi bazilike.

Namig: solato lahko pripravite tudi s surovo cvetačo.



Zelena solata

50 dag kitajskega zelja

2 kivija

2 zeleni jabolki

preliv:

3 žlice olja

kis po okusu

sol

drobnjak

Na osebo približno:

147 kcal,

2 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Kitajsko zelje fino narežite. Jabolkoma odstranite pečke. Jabolki in kivija narežite na tanjše kolobarje. Pomešajte zelje in sadje, prelijte s prelivom iz kisa, olja in malo soli, potresite z drobnjakom in premešajte. Pustite, da stoji 10–15 minut.



Solata s šparglji, krompirjem in špinačo

40 dag špargljev

10 dag mlade špinače

30 dag krompirja

2 žlici olivnega olja

kis

sol

Na osebo približno:

142 kcal,

4 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Šparglje olupite in narežite na primerne kose. Kuhajte jih kratek čas v rahlo slani vodi (naj ostanejo čvrsti). Odcedite jih in ohladite. Krompir skuhajte v lupini. Kuhanega olupite in narežite na kolobarje. špinačo operite in dobro odcedite. V skledo dajte zelenjavo in krompir ter prelijte s prelivom iz kisa, olja in soli. Premešajte in postrezite.

Namig: če solati dodate skodelico kuhanega fižola, jo lahko ponudite kot manjši samostojen obrok.



Zelena solata z redkvicami in drobnjakom

60 – 70 dag zelene solate

4 redkvice

drobnjak

2 žlici olivnega olja

kis

sol

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

Na osebo približno:

90 kcal,

1 g beljakovin,

4 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Obloženi kruhki,
namazi, omake,
prelivi . . .

Toast z gobami, paradižnikom in mocarelo

(za 2–4 osebe)

4 rezine polnovrednega toasta/ polnovrednega kruha

15 dag gob

1 večji paradižnik ali češnjev paradižnik

8 dag mocarele

1 žlica olja

popper, sol, timijan

listi sveže bazilike

Na olju popecite gobe. Blago solite in poprajte s sveže mletim poprom. Toast ali kruh rahlo opecite, obložite z narezano mocarelo in dajte pod električni žar ali v pečico, da se sir zmehča. Obložite z gobami in paradižnikom, narezanim na kocke, ter okrasite z baziliko.

Na osebo približno:

132 kcal,

7 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

14 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Namig: uporabite majhne kroglice mocarele – po dve na vsak toast (približno 2 dag).



Toast z jajcem in tofujem (zajtrk ali kosilce)

(za 2–4 osebe)

4 kosi polnovrednega toasta ali kruha (1 toast = 2,5 dag)

20 dag tofuja

2 jajci

3 žlice olja

mešanica provansalskih začimb

žlička mlete paprike (lahko še malo čilija)

sveže mlet poper, sol

Tofu grobo naribajte, začinite z začimbami, poprajte, dodajte papriko, sol in žlico olja. Premešajte in marinirajte v hladilniku pol ure (pokrito).

Stepite 2 jajci. V ponev dajte 2 žlici olja in na vroče olje položite tofu. Ko se dobro segreje, dodajte jajca in dobro premešajte. Kruh opecite, obložite z jajci in paradižnikom ali drugo zelenjavo. Lahko pa zraven pripravite solato (iz paradižnika, kumar, paprike, čebule ...) in postrežete kot kosilce.

Za lahek zajtrk zadostuje 1 kos toasta, za malo krepkejši 2.

Na osebo približno:

252 kcal,

13 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

15 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

150 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Namig: če imate zvišan holesterol, uporabite 1 celo jajce in 2 beljaka.



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.



Skutni namaz z jabolkom in hrenom

(za 8 kosov kruha)

1 srednje veliko jabolko

1/2 limone

20 dag manj mastne skute

4 dag hrena

sol, poper

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

Na osebo približno:

34 kcal,

3 g beljakovin,

3 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

3 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Solatni preliv z bučnim oljem

2 žlici bučnega olja

2 žlici bučnega semena

4 stroki česna

kis po okusu

sol

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

Na osebo približno:

44 kcal,

1 g beljakovin,

0 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.



Preliv za solato z grenivko

sok 1/2 grenivke

1 žlica jabolčnega kisa

4 žlice vode

2 stroka česna

4-5 listov sveže bazilike

2 žlici sesekljanega paradižnika

poper, sol

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

Na osebo približno:

10 kcal,

0 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.



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.

Priloga k ribi »na južnoameriški način«

15 dag češnjevega paradižnika

15 dag kumar

1/2 rdeče čebule

1 feferon

3 stroki česna

1 žlica sesekljanega peteršilja

sok ene limone

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

Čebulo narežite, prav tako feferon, dodajte sesekljan česen in prelijte z limoninim sokom. Solite in poprajte. Marinirajte v hladilniku približno 20 minut. Preden postrežete, dodajte paradižnik, prerezan na pol, na kockice narezano kumaro in peteršilj ter prelijte z oljem.

Na osebo približno:

35 kcal,

2 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Hrenova omaka

1/2 jogurta z manj maščob

5 dag kvarka (

2-4 žlice nastrganega hrena

malo soli

Vse sestavine pomešajte in takoj postrezite.

Namig: ta omaka je zdrava alternativa smetanovemu hrenu.

Na osebo približno:

35 kcal,

2 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

2 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Hrenova omaka z jabolkom

1 jabolko

4 žlice naribanega hrena

jabolčni kis ali limonin sok

pol žličke sladkorja

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

Na osebo približno:

33 kcal,

0 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



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.

Melone in lubenice v kivijevi omaki

80 dag lubenice

40 dag melone

4 kiviji

3 dag akacijevga medu

listi sveže melise

S pomočjo zajemalke za sladoled iz melone in lubenice izdolbite kroglice. Položite jih na krožnik in prelijte z omako iz kivija (v električnem mešalniku dobro zmešajte kivi in med). Okrasite z listi melise.

Na osebo približno:

146 kcal,

2 g beljakovin,

33 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Namig: ostanke lubenice in melone lahko uporabite za smuti.



Sadna solata s pomarančo, figo, ribezom in meto

2 pomaranči

4 sveže fige

10 dag ribeza

1 žlička medu

1 žlica sadnega soka (ostane pri rezanju pomaranče in grenivke)

listi sveže mete

Pomaranči olupite, obrežite zunanjo plast in narežite na fileje. Sveže fige razrežite na četrtine. Sadje zložite na krožnik in pokapajte z mešanico medu, soka in sesekljane sveže mete.

Na osebo približno:

78 kcal,

2 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Sadni krožnik

3 jabolka

8 dag malin

1 žlička medu

1 žlička limoninega soka

1 žlička vode

listi melise ali bazilike

2 dag mandljevih lističev za okras

Na osebo približno:

80 kcal,

2 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

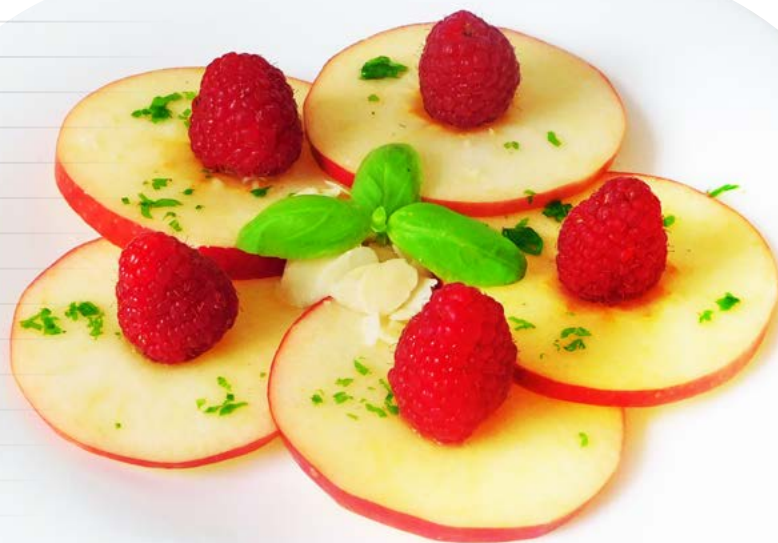
0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Pomešajte med, limonin sok, vodo in seseklano meliso ali baziliko. Jabolka operite in narežite na kolobarje ter jih zložite na krožnike. Pokapajte jih z medeno raztopino in obložite z malinami. Okrasite z mandlji in listi mete ali bazilike.



Osvežilna sadna sladica

4 rezine lubenice

2 banani

5 dag jagod

5 dag borovnic

listi melise

Na osebo približno:

100 kcal,

1 g beljakovin,

24 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Manjšo lubenico operite, obrišite in dobro ohladite. Razrežite jo na štiri kolobarje debeline dva centimetra. Na krožnik dajte rezino lubenice in jo obložite z banano, narezano na kolobarje, jagodami in borovnicami. Okrasite z listi melise in postrezite.

Namig: na sadno sladico lahko date malo preliva, ki ga pripravite iz žličke medu, pomarančnega soka in sesekljanih listov melise.



Jabolčni cvetovi

2–3 jabolka

2 žlici kutinove marmelade ali marmelade po izbiri

4 dag orehov

cimet, ingver, zvezdasti janež

Jabolka narežite na tanjše krhle. Zložite jih v večjo ponev, prilijte 1 žlico vode in dodajte zvezdasti janež. Pokrijte in dušite 2–3 minute. Odstavite z ognja ter krhle zložite v obliki cvetov v štiri manjše okrogle modelčke ali skodelice za kavo. Pomešajte marmelado, fino sesekljane orehe, cimet in ingver. Nadev položite v sredino vsakega »cveta« ter zapecite v pečici.

Na osebo približno:

129 kcal,

1 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Ananas na žaru

8 rezin ananasa

2 žlički medu

1 žlica olivnega olja

2 žlici limoninega soka

2 žlici brusnične ali višnjeve marmelade (70% sadja) – po želji
cimet v prahu

listi sveže melise

Pomešajte olje, eno žličko medu, eno žlico limoninega soka in cimet. S to marinado premažite ananasove rezine ter jih popecite na žaru ali v ponvi za pripravo jedi brez maščob. Sesekljajte meliso in jo pomešajte s preostalo žličko tekočega medu in žlico limoninega soka. Na krožnik položite po dve rezini opečenega ananasa, na sredino vsake rezine dodajte malo brusnične marmelade ter pokapajte s prelivom iz melise in medu.

Na osebo približno:

135 kcal,

0 g beljakovin,

27 g ogljikovih hidratov,

4 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Krema z aronijo/borovnicami

20 dag aronije (borovnic)

1 hruška

1 manjše jabolko

2 jogurta

sneg iz 2 beljakov

2 dag sladkorja v prahu

Aronijo (borovnice) zavrite. Hruško in jabolko posebej dušite z 1 žličko vode.

Če jagodičevje ali hruška in jabolko pustijo sok, ga odcedite. Sadje ohladite v hladilniku (1–2 uri), dobro ga zmešajte s paličnim mešalnikom in ga umešajte v jogurt. Stepite čvrst sneg iz beljakov, ki mu na koncu dodajte sladkor in stepajte še kratek čas. Previdno umešajte sneg v kremo, naložite v kozarce, okrasite z jagodičevjem in listi melise. Pripravljeno kremo takoj postrezite.



Na osebo približno:

164 kcal,
14 g beljakovin,
22 g ogljikovih hidratov,
2 g maščob,
0 g nasičenih maščobnih kislin,
6 mg holesterola,
4 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.



Sladoled z banano in ananasom

2 večji zreli banani (zamrznjeni koščki)

20 dag zamrznjenih koščkov

zrelega ananasa

1 žlička medu

par listov melise ali bazilike

Namig: vedno pripravljajte manjše količine, ker je sladoled potrebno porabiti takoj, pa tudi zato, da ne bi uničili električnega mešalnika.

Fino sesekljajte liste bazilike ali melise ter jih pomešajte z žličko medu.

V električni mešalnik dajte najprej polovico ananasa in ga postopoma zdrobite (mešalnik vključite večkrat po nekaj sekund). Dodajte preostali ananas in postopek ponovite. Postopoma dodajajte banano. Med mešanjem z lopatico ali žlico večkrat odstranite maso, ki se nabira na straneh mešalnika. Sladico razdelite v skodelice ali manjše kozarce, dodajte par kapljic preliva in takoj postrezite.

Na osebo približno:

55 kcal,

1 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Jagode v čokoladni srajčki (»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.



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,

0,2 g beljakovin,

29 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0,5 mg holesterola,

0,5 g vlaknin.



Jogurtova »pita«

(15 kosov)

10 dag keksov (npr. Gran Cereale – classico)

4 polnomastni jogurti

4 dag sladkorja

1 vaniljev sladkor

sneg iz 4 beljakov

3 dag moko

4 dag zdroba

lupinica 1/2 bio limone

Na kos približno:

78 kcal,

3 g beljakovin,

12 g ogljikovih hidratov,

2 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

3 mg holesterola,

1 g vlaknin.

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

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



6. To in ono

Bistra zelenjavna/mesna juha – dodatek k jedem

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

Bistra zelenjavna juha

25 dag korenčka

1 večja čebula

15 dag zelene

15 dag peteršiljevega korena

10 dag pora

listi zelene in peteršilja

2 nageljnovi žbici

8 zrn popra

mlet muškadni 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).



Morska, kamena ali himalajska sol?

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

Kako zmanjševati količino soli v hrani?

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

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

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

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

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

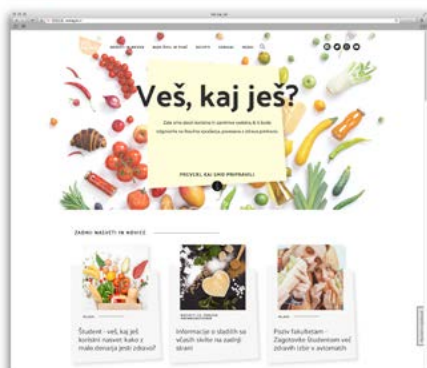


7. Uporabne spletne povezave

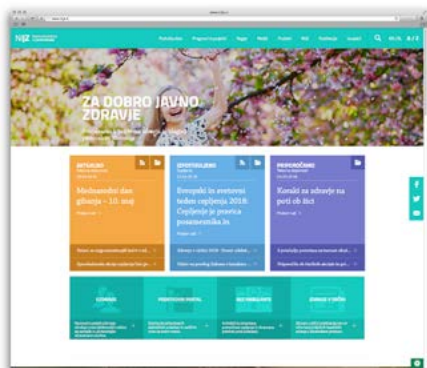
Za več verodostojnih informacij o zdravi prehrani obiščite naslednje spletne povezave:



- Prehrana.si



- Veskajjes.si



- Nijz.si

8. Viri in literatura

1. 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.
2. Belović B. Živimo zdravo-prehranjujemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
3. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
4. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
5. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
6. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
7. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
8. Curioni C, Lourenço P. Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review International Journal of Obesity. 2005; 29:1168-74. (dostopno: 10.09. 2017) <https://www.nature.com/articles/0803015>
9. Dernini S, Berry EM: Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. Front Nutr 2015;2:1-6. (dostopno: 18. 06. 2017) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4518218/>
10. Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care. 8th ed. Baltimore: Lippincott-Williams & Wilkins, 2015.
11. Foster-Schubert KE, Alfano CM, Duggan CR, Xiao L, Campbell KL, Kong A et al (2012) Effect of diet and exercise, alone or combined, on weight and body composition in overweight-to-obese postmenopausal women. Obesity 2012; 20:1628–1638. (dostopno: 6. 11.2017) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2011.76>
12. Golja V, Torkar M, Pavlič E. Vprašanje pred kosilom: Iz česa je vaša posoda? Delo. 2016. (dostopno: 11. 9. 2017). <http://www.delo.si/nedelo/lonec-ne-sme-pokvariti-zdravega-kosila.html>
13. Golja V, Požrl T. Zelo kislih in slanih živil ne zavijamo v alufolijo. Radio Slovenija. Val 202. Ambulanta 202. 2015. (dostopno: 11. 9. 2017). <http://val202.rtvsllo.si/2015/04/ambulanta-202-16/>

14. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
15. Jensen MD et al. 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults. *Circulation*. 2014 Jun 24; 129(25 Suppl 2): S102–S138. (dostopno: 27. 11. 2017) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5819889/#S7title>
16. Poirier P, Després JP: Exercise in weight management of obesity. *Cardiol Clin* 2001;19:459-470. (dostopno: 13. 10. 2017) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11570117>
17. Poličnik R. Zdrava prehrana. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017. (v procesu objave).
18. Poličnik R. Spreminjanje prehranjevalnih navad in vzdrževanje normalne telesne teže. V: GOVC Eržen, Jana (ur.), Petek Šter, Marija (ur.). Priročnik za zdravnike družinske medicine: izvajanje integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017, str. 112-117.
19. Sacks FM and al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. *N Engl J Med* 2009;360:859-873. (dostopno 15. 01. 2017) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2763382/>
20. Satya P. Sharma, Hea J. Chung, Hyeon J. Kim, and Seong T. Hong Paradoxical Effects of Fruit on Obesity. *Nutrients* 2016; 8: 633.
21. Swift DL and al. The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance. *Prog Cardiovasc Dis*. 2014 Jan-Feb; 56(4): 441–447. (dostopno 25. 11. 2017) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3925973/>
22. Webster GJ, Maden A, Holdsworth M. Food Hypersensitivity. V: Webster GJ, Maden A, Holdsworth M, ur. *Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics*. 2. ed. New York: Oxford University, 2012.
23. Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D, Toplak H. European Guidelines for Obesity Management in Adults. *Obes Facts* 2015;8:402-424. (dostopno: 5. 08. 2017) <https://www.karger.com/Article/FullText/442721>

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, Zadrega 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

