LAHKO JEM
PRI PREKOMERNI TELESNI TEŽI IN DEBELOSTI
Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota
2018
Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti

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 Belović
Aleš Cipot
Založnica: 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

»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)

BELOVIĆ, Branislava
Lahko jem pri prekomerni telesni teži [Elektronski vir]: nasveti in kuharski recepti / Branislava Belović, Rok Poličnik ; [avtorja fotografij Branislava Belović, 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
PRI PREKOMERNI TELESNI TEŽI IN DEBELOSTI
Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota 2018
Najim najdražjim:
Judit, Luciji, Ani, Evi, Vivien in Noetu.
Vsebina

1. Začnimo pri ritmu našega življenja in prehranjevanja .......................................................... 14

1.1. Katera živila imajo prednost pri vzdrževanju zdrave telesne teže ........................................... 15

1.1.1. Prva skupina: žita, pekovski izdelki, riž, krompir .......................................................... 15

1.1.2. Druga in tretja skupina: sadje in zelenjava ........................................................................... 17

1.1.3. Četrta skupina: mleko in mlečni izdelki ............................................................................... 18

1.1.4. Peta skupina: meso in mesni izdelki ...................................................................................... 19

1.1.5. Šesta skupina: živila z veliko maščob in sladkorja ............................................................... 20

1.1.6. Sedma skupina: tekočina ................................................................................................... 21

1.2. Več začimb in dišavnic — manj soli .................................................................................. 21

1.3. Zdrav krožnik/zdrava skleda .................................................................................................. 26

1.4. 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

2.4. Ne verjemite čudežnim »modnim dietam« in čudežnim prehranskim dodatkom za hujšanje 47

3. Pomen redne telesne dejavnosti pri uravnavanju in vzdrževanju telesne teže .................. 48

4. Recepti ....................................................................................................................................... 50

5. To in ono ..................................................................................................................................... 138

6. Uporabne spletne povezave ....................................................................................................... 141

7. Viri in literatura ....................................................................................................................... 142

Seznam zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma centrov za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih 144
Prekomerna telesna teža in debelost


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 prepisal 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 gastronoma 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 postaja pomemben del našega vsakdana, ki pomembno vpliva 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 soočati s tem problemom, predvsem pa človeku, ki se vključi v program zdravljenja debelosti, lahko predstavlja pomemben pripomoček pri zdravih prehranskih izbirah. Prepričana sem, da bo publikacija pred vami odlična dopolnitev vsebin, ki jih oseba pri dobì 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 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 površ vsega pogosto povsem nasprotuječi. 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.


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


Torej, veselo na delo.

Janez Vinšek
LAHKO JEM PRI PREKOMERNI TELESNI TEŽI IN DEBELOSTI
1.2. Začnimo pri ritmu našega življenja in prehranjevanja

Zdravo prehranjevanje ne pomeni le izbirati t. i. »zdravo hrano«, tem več 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.


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 obrokioma.
Kaj pa prigrizki?

Ljudje pogosto nezavedno posegamo po prigrizkih, kar povečuje naš celodnevni enerjijski 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.). »Polnozrnati kruh« ne pomeni, da je kruh posut s sončničnimi in bučnimi semeni, temveč da je pripavljen 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 publikacij tudi uporabljamo.
Ali ste vedeli, da so vlaknine, ki jih zaužijemo z živil, ključnega pomena v preventivi pred nastankom bolezni srca in ožilja? Nahajajo se v žitih, pekovskih izdelkih, zelenjavi in sadju in imajo pomembno preventivno vlogo. Topne prehranske vlaknine vplivajo na zmanjševanje koncentracije holesterola in vrednosti trigliceridov v krvi, medtem ko netopne vlaknine vplivajo na optimalne vrednosti glukoze v krvi, jedi pa zaradi njihove prisotnosti dajejo večji občutek sitosti.

Podobno velja tudi pri testeninah. Na trgovskih policah najdemo že pestro ponudbo testenin iz polnozrnate moke. Izogibajte se poliranih vrst rižev, temveč raje izbirajte med polnovrednimi vrstami (riži z lusko). Ne pozabite na kaše! Ajdova, prosena, pšenična, koruzna (polnozrnata polenta), pirina kaša in polnozrnati zdrob, polnozrnati kuskus, bulgur, ješprenj, kvinoja, amarant – vsi so pomembni v varovalni prehrani pri čezmerni telesni teži in debelosti. Pri žitih za zajtrk se izogibajte industrijskih izdelkov, ki so sicer na prvi pogled zelo vabljivi, barvitih embalaž in s sporočili, ki ponujajo veliko pozitivnih učinkov za zdravje. Slednji namreč vsebujejo veliko dodanega sladkorja, soli in drugih dodatkov. Svetujemo predvsem uživanje t. i. osnovnih vrst kosmičev, kot so pirini, ovesni itd.

Med ogljikohidratna živila prištevamo tudi sladkorje. Sladkor vsebuje t. i. »prazne kalorije«. To pomeni, da vsebuje veliko energije in izredno malo hranih snovi. Zavedajte se, da je sladkor dandanes v skrip obliki prisoten marsikje (sladkarije, čokolade, biskviti, zavitki, piškoti, kosmiči za zajtrk, sadni jogurti, sadna skuta, kečap, vloženo sadje, vložena zelenjava itd.). Izredno veliko sladkorja pa vsebujejo tudi gazirane pijače, nektarji, ledeni čaj … Zato se tem živilom izogibajte.

Med ogljikohidratna živila prištevamo tudi sladkorje. Sladkor vsebuje t. i. »prazne kalorije«. To pomeni, da vsebuje veliko energije in izredno malo hranih snovi. Zavedajte se, da je sladkor dandanes v skrip obliki prisoten marsikje (sladkarije, čokolade, biskviti, zavitki, rogljički, piškoti, kosmiči za zajtrk, sadni jogurti, sadna skuta, kečap, vloženo sadje, vložena zelenjava itd.). Izredno veliko sladkorja pa vsebujejo tudi gazirane pijače, nektarji, ledeni čaj … Zato se tem živilom izogibajte.

Najlažje se jim boste izognili s poseganjem po čim manj predelanih živilih. Spremljajte označbe na živilih, saj je podatek o vsebnosti sladkorja ter drugih hranil na posameznem artiklu od decembra 2016 obvezen.
Manj priporočene izbire | Zdrava zamenjava
---|---
Beli kruh | Polnozrnati rženi, ovseni in druge vrste kruhov
Beli (poliran) riž | Rjavi riž (riž z lusko)
Rogljič 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 gasirane 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 posegate 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 skladniščenje 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 pomembni 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). Kvard 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


Pri mesnih jehih 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 ocvirkih, 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 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 pomenjeno 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 pomenjene nasičenih maščobnih kislin.

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

1.3.6. Sedma skupina: tekočina

Za nadomeščanje tekočine uporabljaljte navadno pitno vodo in nesladkane zeliščne čaje. Dnevno s pitjem zaúžijte 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 dišavnice – manj soli

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

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

**Začimbe in dišavnice z močnim okusom** (uporabljajte jih v majhnih količinah):
- lovor, kardamom, ingver, poper, rožmarin, žajbelj.

**Začimbe in dišavnice s srednje močnim okusom** (uporabljajte jih v zmernih količinah):
- bazilika, listi in semena zelene, kumina, koper, koromač, česen, majaron, meta, origano, šetraj, timijan, kurkuma.

**Začimbe in dišavnice blagega okusa** (uporabljajte jih obilno, lepo se skladajo z večino začimb in dišavnic):
- krebuljica, drobnjak, peteršilj.

**Začimbe in dišavnice sladkastega okusa** (uporabljajte jih za pripravo sladkih jedi in na ta način zmanjšajte količino dodanega sladkorja):
- cimet, klinčki, ingver, kardamom, janež, koromač, meta, piment.

**Začimbe in dišavnice pikantnega okusa:**
- origano, pehtran, koper.

**Začimbe in dišavnice pekočega okusa** (uporabljajte jih previdno, če niste 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 dišavnicu 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.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oblika začimbe ali dišavnice</th>
<th>Za enak okus potrebujete</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Suha mleta</td>
<td>1/4 žličke</td>
</tr>
<tr>
<td>Suha zdrobljena</td>
<td>3/4–1 žličko</td>
</tr>
<tr>
<td>Sveža</td>
<td>2–3 žličke</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Del soli nadomestite s poprom, kumino, origanom, koriandrom, bazi-liko, luštrekom, ingverjem, česnom, čebulo ...
Če želite zmanjšati delež sladkorja v jedi, uporabite začimbe sladkaste 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 zunanj plasti), kljub temu pa boste imeli občutek, da je jed dovolj slana.

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

Mediteranska mešanica
- 1/2 žličke origana
- 1/2 žličke rožmarina
- 1/2 žličke timijana
- 1/2 žličke žajblja
- 1/2 majarona
- 1/2 žličke šetraja

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, bazilikom in žajbeljem ter lovorovim listom in poprom.
K perutnini se podajajo 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 podajajo 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 podajajo kumina, timijan, majaron (zmanjšujejo napenjanje), lovor, rožmarin, koriander, poper, pehtran, česen in peteršilj.

K zelenjavi se podajajo 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


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

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 manjka po-membna hranila, kot so na primer vitamini. Kalorična vrednost alkohol-nih 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 prehranjujte 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.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Dan 1</th>
<th>Dan 2</th>
<th>Dan 3</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Zajtrk</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ura:</td>
<td></td>
<td>Ura:</td>
</tr>
<tr>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td></td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Počutje:</td>
<td></td>
<td>Počutje:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Dopoldanska malica</strong></td>
<td></td>
<td><strong>Kosilo</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Ura:</td>
<td>Ura:</td>
<td>Ura:</td>
</tr>
<tr>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Dan 1</td>
<td>Dan 2</td>
<td>Dan 3</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>-------</td>
<td>-------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Popoldanska malica</strong></td>
<td><strong>Popoldanska malica</strong></td>
<td><strong>Popoldanska malica</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
</tr>
<tr>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
</tr>
<tr>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Večerja</th>
<th>Večerja</th>
<th>Večerja</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
</tr>
<tr>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
</tr>
<tr>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Povečerek</th>
<th>Povečerek</th>
<th>Povečerek</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
<td>Ura: ☐ ☐ ☐ ☐</td>
</tr>
<tr>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td>Zaužil/a sem:</td>
</tr>
<tr>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
<td>Počutje:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dan 1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>----------</td>
<td>-------</td>
<td>----------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Nočni obrok</strong></td>
<td></td>
<td><strong>Ura:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Zaužil/a sem:</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Počutje:</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali ste vsak dan zaužili zajtrk?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali ste vsak dan zaužili vsaj tri glavne obroke?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali ste vsaj v dva dnevna obroka vključili zelenjavo/sadje?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali ste v obroke vključevali polnozrnati kruh/ polnozrnate testenine, kaše ...?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali pri pripravi hrane večinoma uporabljate rastlinska olja?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali vsaj enkrat na teden uživate ribe?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali ste v obroke vključevali mastna, slana in slabka živila in prigrizke?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali ste za žejo uživali slabke pijače?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ali pri izbiri mleka in mlečnih izdelkov izbirate med bolj posnetimi vrstami?</strong></td>
<td>DA</td>
<td>NE</td>
</tr>
</tbody>
</table>
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


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 zvijačem. 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:

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Malo</th>
<th>Srednje</th>
<th>Veliko</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Maščoba</td>
<td>3 g</td>
<td>3–20 g</td>
<td>20 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Nasičene maščobne kisline</td>
<td>1 g</td>
<td>1–5 g</td>
<td>5 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Sladkor</td>
<td>5 g</td>
<td>5–15 g</td>
<td>15 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Sol</td>
<td>0,3</td>
<td>0,3–1,5 g</td>
<td>1,5 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Prehranske vlaknine</td>
<td>več kot 6 g</td>
<td>3–6 g</td>
<td>manj kot 3 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Namig:** ob nakupu imejte vedno v torbici lupo, da boste lažje prebrali označbo na živilih.

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. na-rezana zelenjava, krompir).
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 lonce), 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.


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 oglin) na visoki temperaturi, saj se ob tem tvorijo strupene snovi.
Če uporabljate posodo iz aluminiija, 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 aluminiastoj 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 strokovnika 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.

Korak 1
Krožnik razdelimo na polovico in nato eno od polovic na četrtnini. 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 četrto 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 četrto naložite škrobo 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.


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.
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 živila 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 obljubljajo 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 povprečnega spremeni v zvezdnika. Če nam s tovrstnimi dietami uspe shujšati, se v kratkem času vedno pojavi takšen učinek. Telesna teža se povrne, običajno še s kakšnim dodatnim kilogramom. Večkrat se podajamo v takšne avanture, slabšo je. Kar je še hujše, pa je, da nas vedno znova pritegne obljuba (reklama) o lahkem in hitem 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 mitochondrijski 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

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 seznamama,
- 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**


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


**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
sesekljani peteršilj


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

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.
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
poper v zrnu, nageljnova žbica,
lovorov list, sol
peteršilj


Kašo lahko skuhate za dva, tri dni.

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.

Namig: za spremembo lahko namesto ajdove kaše dodate proseno kašo ali ješprenjček.
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 holesterolja,
1 g vlaknin.

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

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

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.
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
drobnjak


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

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.

Kremna juha iz rdeče pese

<table>
<thead>
<tr>
<th>50 dag rdeče pese</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10 dag krompirja</td>
<td>146 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>8 dl perutninske juhe</td>
<td>4 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>limonin sok</td>
<td>19 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>cela in mleta kumina</td>
<td>6 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>olivno olje</td>
<td>1 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>peteršilj</td>
<td>2 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>sol, poper</td>
<td>4 g vlaknin.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Skupna kalorija: 146 kcal, 
Skupna beljakovina: 4 g, 
Skupna maščob: 6 g, 
Maščobne kisline: 2 mg, 
Vlaknine: 4 g.
Piščančja obara

1/2 piščanca (približno 80 dag)
15 dag korenčka
15 dag rumene kolerabe
15 dag pora
10 dag zelene
10 dag peteršiljevega korena
1 čebula
3 stroki česna
3 žlice olja
poper v zrnu, lovor, timijan, majaron kis, sol
1 žlica moke, škroba ali riževe moke

Na osebo približno:
375 kcal,
49 g beljakovin,
15 g ogljikovih hidratov,
13 g maščob,
3 g nasičenih maščobnih kislin,
60 mg holesterola,
5 g vlaknin.


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

<table>
<thead>
<tr>
<th>40 dag govejega mesa</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>25 dag korenčka</td>
<td>242 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>15 dag gomoljne zelene</td>
<td>23 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>1 stebelna zelena</td>
<td>9 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>1 peteršiljev koren</td>
<td>13 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>1 manjša čebula</td>
<td>5 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>10 dag špinače</td>
<td>62 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>peteršilj</td>
<td>5 g vlaknin.</td>
</tr>
<tr>
<td>lovorov list, poper v zrnu,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>nageljnova žbica, sol</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Hladna juha z lubenico in kumaro

1 kg očiščene lubenice
1 kumara
pol rdeče paprike
sveža bazilika in peteršilj
2 fino sesekljani šalotki
3 žlice rdečega vinskega kisa (po okusu)
2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
malo soli

Vse sestavine zmešajte z električnim sekljalnikom. Preljite 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.
Dušite šalotko, česen in ingver, dodajte narezano zeleno, hruške (pol hruške prihramite 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 cholesterol,
- 8 g vlaknin.
Enolončnica s piščancem in čičeriko

<table>
<thead>
<tr>
<th>2 piščančji bedri</th>
<th>4 stroki česna</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2 žlici olivnega olja</td>
<td>malo mlete rdeče paprike</td>
</tr>
<tr>
<td>1/2 feferona ali malo mlete čili paprike</td>
<td>20 dag kuhane čičerike (10 dag suhe)</td>
</tr>
<tr>
<td>40 dag pelatov</td>
<td>limonin sok po okusu</td>
</tr>
<tr>
<td>šop svežega peteršilja</td>
<td>8 dl bistre piščančje juhe (vode)</td>
</tr>
<tr>
<td>sol, poper</td>
<td>Na osebo približno:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>252 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>19 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>11 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>49 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4 g vlaknin.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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 seseklja-nim peteršiljem.
Enolončnica z zeljem in piščancem

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


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


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 pojedo 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«.

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 žlice 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.


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 centimetrške 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.

**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 zelenjavovo 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.
Namig: za lazanjo lahko uporabite tudi široke rezance. In še: kupite testenine za lazanjo, ki so predkuhane in jih ni potrebno več kuhati.

**Odprta brezmesna lazanja**

| 8 listov za lazanjo iz polnovredne moke | Na osebo približno: |
| 1 por | 346 kcal, |
| 3 stroki česna | 12 g beljakovin, |
| 10 dag zelene paprike | 35 g ogljikovih hidratov, |
| 10 dag rumene paprike | 17 g maščob, |
| 20 dag bučk | 3 g nasičenih maščobnih kislin, |
| 30 dag zrelega paradižnika ali pelatov | 42 mg holesterola, |
| 8 rakc (kozic) | 5 g vlaknin. |
| 5 žlic olivnega olja |  |
| sol, mešanica začimb (bazilika, origano, rožmarin, timijan) |  |
| peteršilj, listi sveže baziliki |  |

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 lazanjo skuhajte po priloženem navodilu. Odcedite in vsak list lazanje prerežite na pol. Na krožnik položite testo za lazanjo, 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 lazanjo. Prelijte jo z žlico nadeva, potresite s sesekljanim peteršiljem in okrasite z dvema popečenima rakcema in listi baziliki. Če vam je ostalo še kaj olivnega olja, ga pokapajte po lazanji.
Riž z zelenjavo in gobami

<table>
<thead>
<tr>
<th>20 dag integralnega riža</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>20 dag gob</td>
</tr>
<tr>
<td>15 dag stročjega fižola</td>
</tr>
<tr>
<td>15 dag graha</td>
</tr>
<tr>
<td>5 dag špinače</td>
</tr>
<tr>
<td>10 dag rdeče paprike</td>
</tr>
<tr>
<td>10 dag rumene paprike</td>
</tr>
<tr>
<td>1 čebula</td>
</tr>
<tr>
<td>3 žlice olja</td>
</tr>
<tr>
<td>2 stroka česna</td>
</tr>
<tr>
<td>poper, kumina, sol</td>
</tr>
<tr>
<td>peteršilj</td>
</tr>
</tbody>
</table>


**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.
74

Mediteranska 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.


Namig: vino lahko zamenjate z razredčenim jabolčnim ali vinskim kisom.
Priloga s cvetačo in paradižnikom

80 dag cvetače (očiščene)
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.

Cvetačni riž

70 dag cvetače
1 čebula
3 žlice olja
poper, sol
peteršilj


**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.


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

<table>
<thead>
<tr>
<th>15 dag integralnega riža</th>
<th><strong>Na osebo približno:</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5 dag divjega riža</td>
<td>294 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>1 srednje velika čebula</td>
<td>10 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>bistra zelenjavna ali mesna juha</td>
<td>39 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>2 žlici olivnega olja</td>
<td>11 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>košček lupine ekološko pridelane limone</td>
<td>3 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>žlička limoninega soka</td>
<td>8,8 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>šop sveže bazilike</td>
<td>2 g vlaknin.</td>
</tr>
<tr>
<td>4 dag parmezana</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>sol</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


**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


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


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 nasprotnih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
7 g vlaknin.
**Brokoli in cvetača z mandlji**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ingrédienti</th>
<th>Množevanje</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Brokolija</td>
<td>30 dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Cvetače</td>
<td>30 dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Žlici olivnega olja</td>
<td>2 žlici</td>
</tr>
<tr>
<td>Mandljevih lističev ali seskljani mandljev</td>
<td>4 dag</td>
</tr>
</tbody>
</table>


**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 sока |
| 1 zvrhana žlička škroba (približno 4 g) |
| pomaranča za okras |
| malo soli |


**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.

Pečeno meso z zelenjavo in fižolom

| 40 dag špinače | Na osebo približno: |
| 15 dag šampinjonov | 243 kcal, |
| 20 dag kuhanega belega fižola | 36 g beljakovin, |
| 1 spomladanska čebula (por) | 11 g ogljikovih hidratov, |
| 2 žlici olivnega olja | 6 g maščob, |
| sol, poper | 2 g nasičenih maščobnih kislin, |
| 0,5 dl zelenjavne ali mesne juhe | 104 mg holesterola, |
| 4 pečene piščančje krače ali 2 puranji | 7 g vlaknin. |


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 zrnu, 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>40 dag mlade govedine</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 čebula</td>
<td>300 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>2 stroka česna</td>
<td>30 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>30 dag jajčevca</td>
<td>21 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>30 dag zrelega paradižnika ali pločevinka pelatov (40 dag)</td>
<td>10 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>10 dag graha (lahko zamrznjen)</td>
<td>2 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>2 žlici olivnega olja</td>
<td>74 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>rdeči vinski kis (po okusu)</td>
<td>6 g vlaknin.</td>
</tr>
<tr>
<td>sol, timijan, šetraj, rožmarin, majaron peteršilj</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


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 začnite z delom. Rezultat bo enak.
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

<table>
<thead>
<tr>
<th>1/2 kunca</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2 stroka česna</td>
<td>328 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>sol, kumina, timijan, majaron</td>
<td>28 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>2 lovorova lista</td>
<td>11 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>sol</td>
<td>17 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>1 dl suhega belega vina</td>
<td>4 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>3 žlice olja</td>
<td>71 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>60 dag kislega zelja</td>
<td>4 g vlaknin.</td>
</tr>
<tr>
<td>25 dag svežega ananasa</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


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

<table>
<thead>
<tr>
<th>60 dag filejev morske ribe</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 žlica kisa</td>
</tr>
<tr>
<td>sol, poper v zrnu, lovorov list</td>
</tr>
<tr>
<td>1 manjša čebula</td>
</tr>
<tr>
<td>peteršilj</td>
</tr>
<tr>
<td>zelenjavna priloga:</td>
</tr>
<tr>
<td>20 dag korenčka</td>
</tr>
<tr>
<td>15 dag bučk</td>
</tr>
<tr>
<td>20 dag stročjega fižola</td>
</tr>
<tr>
<td>20 dag špargljev</td>
</tr>
<tr>
<td>3 žlice ekstra deviškega olivnega olja</td>
</tr>
<tr>
<td>svež koper</td>
</tr>
<tr>
<td>1 manjša limona</td>
</tr>
</tbody>
</table>


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.

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


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.

Riba s špinačo v foliji

<table>
<thead>
<tr>
<th>4 ribji fileji (po 15 dag vsak)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>15 dag špinače</td>
</tr>
<tr>
<td>1/2 rdeče paprika</td>
</tr>
<tr>
<td>1/2 rumene paprike</td>
</tr>
<tr>
<td>sol, poper</td>
</tr>
<tr>
<td>4 stroki česna</td>
</tr>
<tr>
<td>4 žlice olivnega olja</td>
</tr>
<tr>
<td>folija (4 kosi)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**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.

Riba na žaru (ovita v vonj rožmarina)

4 ribi 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.
Skuša 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.
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

Suhe začimbe dodajte v mešanico kisa, ene žlice olja, žlice vode in malo soli. Testenine skuhajte 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 ohljene testenine, paradižnik, mocarelo in špinačo, prelijte s prelivom, premešajte in potresite s sesekljanim drobnjakom.

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.
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.

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

Pomembno je, da živil za solate ne namakate po nepotrebnem. 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«

<table>
<thead>
<tr>
<th>40 dag mladih bučk (cukini)</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>20 dag češnjevega paradižnika</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1 srednje velika rdeča čebula</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 dag mlade špinače</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1 žlica bučnega olja</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1 strok česna</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1 žlica bučnega semena</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>limonin sok ali kis</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>sol</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

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.


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


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*


**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 krhlje. 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
Na osebo približno:
255 kcal,
8 g beljakovin,
10 g ogljikovih hidratov,
15 dag svežih mladih šampinjonov
20 g maščob,
20 dag češnjevega paradižnika
3 g nasičenih maščobnih kislin,
1 čebula
8 mg holesterola,
2 žlici rdečega vinskega kisa
7 g vlaknin.
2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
sol, sveže mlet poper
2 žlici rdečega vinskega kisa
4 dag grobo nastrganega parmezana ali
2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
sir po izbiri
solv, sveže mlet poper
Na osebo približno:
4 dag grobo nastrganega parmezana ali
trdega sira po izbiri

Solato in rukolo (motovilec) operite in dobro odcedite. Narežite šumpinjone
in čebulo. Paradižnik razpolovite. Če je večji, ga zrežite na četrtine. V primer-
no skledo dajte zelenjavo in jo prelijte s prelivom iz kisa, olja in soli.
Hrustljava solata

30 dag ledenke ali mehke solate
10 dag mlade špinace ali rukole
2–3 mlade čebule
1 kumara
1 rdeča ali rumena paprika
strok česna (po želji)
2 žlici olivnega ali sunčnjega olja
jabolčni kis
sok pol limone
sol, poper
1 žlica sunčnjega 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. Preljite s prelivom iz kisa, limoninega soka, olja in soli. Premešajte, potresite s sunčnjim semenom ter tako 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.

**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


**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
- poper
- 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.


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


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


Namig: celo cvetačo lahko pripravite za kuhanje tudi tako, da v koren/stržen na križ zarežete 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>50 dag cvetače</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10 dag rdeče paprike</td>
<td>62 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>10 dag rumene paprike</td>
<td>3 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>20 dag paradižnika</td>
<td>11 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>3 spomladanske čebule</td>
<td>9 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>peteršilj, bazilika</td>
<td>1 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>preliv:</td>
<td>0 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>3 žlice olivnega olja</td>
<td>4 g vlaknin.</td>
</tr>
<tr>
<td>sok ene limone ali kis</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 stroka fino sesekljanega česna</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>beli poper</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


Namig: solato lahko pripravite tudi s surovo cvetačo.
Zelena solata

<table>
<thead>
<tr>
<th>50 dag kitajskega zelja</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2 kivija</td>
<td>147 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>2 zeleni jabolki</td>
<td>2 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>preliv:</td>
<td>15 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>3 žlice olja</td>
<td>9 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>kis po okusu</td>
<td>1 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>sol</td>
<td>0 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>drobnjak</td>
<td>5 g vlaknin.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Solata s šparglji, krompirjem in špinačo

<table>
<thead>
<tr>
<th>40 dag špargljev</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10 dag mlade špinače</td>
<td>142 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>30 dag krompirja</td>
<td>4 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>2 žlici olivnega olja</td>
<td>15 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>kis</td>
<td>7 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>sol</td>
<td>1 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4 g vlaknin.</td>
</tr>
</tbody>
</table>


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


**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
poper, 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 baziliki.

**Na osebo približno:**
132 kcal,
7 g beljakovin,
12 g ogljikovih hidratov,
6 g maščob,
2 g nasificiranih 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 tofua
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).


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


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


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 seskljanega paradižnika
- poper, sol

Pomešajte seskljan 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.
Mediteranski 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 sesklenega 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sastojki</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>80 dag lubenice</td>
</tr>
<tr>
<td>40 dag melone</td>
</tr>
<tr>
<td>4 kiviji</td>
</tr>
<tr>
<td>3 dag akacijevega medu</td>
</tr>
<tr>
<td>listi sveže melise</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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 među
- 1 žlica sadnega soka (ostane pri rezanju pomaranče in grenivke)
- listi sveže mete

Pomaranči olupite, obrežite zunanj po plast in narežite na fileje. Sveže fige razrežite na četrtnine. Sadje zložite na krožnik in pokapajte z mešanico među, 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>3 jabolka</th>
<th>8 dag malin</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 žlička među</td>
<td>1 žlička limoninega soka</td>
</tr>
<tr>
<td>1 žlička vode</td>
<td>listi melise ali bazilike</td>
</tr>
<tr>
<td>2 dag mandljevih lističev za okras</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


**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.
Osvežilna sadna sladica

<table>
<thead>
<tr>
<th>4 rezine lubenice</th>
<th>Na osebo približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2 banani</td>
<td>100 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>5 dag jagod</td>
<td>1 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>5 dag borovnic</td>
<td>24 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>listi melise</td>
<td>0 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2 g vlaknin.</td>
</tr>
</tbody>
</table>


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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ingrédienti</th>
<th>Quantitativni vrednosti</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2–3 jabolka</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 žlici kutinove marmelade ali marmelade po izbiri</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4 dag orehov</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>cimet, ingver, zvezdasti janež</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


**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


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.

**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 ananas
1 žlička medu
par listov melise ali bazilike

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.

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 među.
Jagode v čokoladni srajčki
(»Valentinove« jagode)

12 večjih jagod
5 dag temne čokolade z večjo vsebnostjo kakava
2 dag sesekljanih pistacij
listi sveže melise ali mete za okras


**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 nadv, 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«

<table>
<thead>
<tr>
<th>(15 kosov)</th>
<th>Na kos približno:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10 dag keksov (npr. Gran Cereale - classico)</td>
<td>78 kcal,</td>
</tr>
<tr>
<td>4 polnomastni jogurti</td>
<td>3 g beljakovin,</td>
</tr>
<tr>
<td>4 dag sladkorja</td>
<td>12 g ogljikovih hidratov,</td>
</tr>
<tr>
<td>1 vaniljev sladkor</td>
<td>2 g maščob,</td>
</tr>
<tr>
<td>sneg iz 4 beljakov</td>
<td>1 g nasičenih maščobnih kislin,</td>
</tr>
<tr>
<td>3 dag moke</td>
<td>3 mg holesterola,</td>
</tr>
<tr>
<td>4 dag zdroba</td>
<td>1 g vlaknin.</td>
</tr>
<tr>
<td>lupinica 1/2 bio limone</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

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°C 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 kekov ima 466 kcal (20 g maščobe, 15 g sladkorja), krhko testo pa več kot 2000 kcal (najmanj 100 g maščobe, 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 muškatni orešček  
1 lovorov list

**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 orešček
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 uporablajte 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.


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

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mestno občina</th>
<th>Zdravstveni dom</th>
<th>Lokacija</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ajdovščina</td>
<td>ZD Ajdovščina</td>
<td>Tovarniška cesta 3, 5270 Ajdovščina</td>
</tr>
<tr>
<td>Bled</td>
<td>OZG OE ZD Bled</td>
<td>Mladinska cesta 1, 4260 Bled</td>
</tr>
<tr>
<td>Bohinj</td>
<td>OZG OE ZD Bohinj</td>
<td>Triglavska cesta 15, 4264 Bohinjska Bistrica</td>
</tr>
<tr>
<td>Brežice</td>
<td>ZD Brežice</td>
<td>Černelčeva cesta 8, 8250 Brežice</td>
</tr>
<tr>
<td>Celje</td>
<td>ZD Celje</td>
<td>Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje</td>
</tr>
<tr>
<td>Cerkniška</td>
<td>ZD Cerkniška</td>
<td>Cesta 4. maja 17, 1380 Cerkniška</td>
</tr>
<tr>
<td>Črnomelj</td>
<td>ZD Črnomelj</td>
<td>Delavska pot 4, 8340 Črnomelj</td>
</tr>
<tr>
<td>Domžale</td>
<td>ZD Domžale</td>
<td>Mestni trg 2, 1230 Domžale</td>
</tr>
<tr>
<td>Dravograd</td>
<td>ZD Dravograd</td>
<td>Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd</td>
</tr>
<tr>
<td>Gornja Radgona</td>
<td>ZD Gornja Radgona</td>
<td>Partizanska cesta 40, 9250 Gornja Radgona</td>
</tr>
<tr>
<td>Grosuplje</td>
<td>ZD Grosuplje</td>
<td>Pod gozdom c. I/14, 1290 Grosuplje</td>
</tr>
<tr>
<td>Hrastnik</td>
<td>ZD Hrastnik</td>
<td>Novi dom 11, 1430 Hrastnik</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrija</td>
<td>ZD Idrija</td>
<td>Ulica Otona Župančiča 3, 5280 Idrija</td>
</tr>
<tr>
<td>Ilirska Bistrica</td>
<td>ZD Ilirska Bistrica</td>
<td>Gregorčičeva cesta 8, 6250 Ilirska Bistrica</td>
</tr>
<tr>
<td>Ivančna Gorica</td>
<td>ZD Ivančna Gorica</td>
<td>Cesta 2. grupe odredov 16, 1295 Ivančna Gorica</td>
</tr>
<tr>
<td>Izola</td>
<td>ZD Izola</td>
<td>Ulica Oktobrske revolucije 11, 6310 Izola</td>
</tr>
<tr>
<td>Jesenice</td>
<td>OZG OE ZD Jesenice</td>
<td>Cesta M. Tita 78, 4270 Jesenice</td>
</tr>
<tr>
<td>Kamnik</td>
<td>ZD dr. Julija Polca Kamnik</td>
<td>Novi trg 26, 1241 Kamnik</td>
</tr>
<tr>
<td>Kočeve</td>
<td>ZD Kočeve</td>
<td>Roška cesta 18, 1330 Kočeve</td>
</tr>
<tr>
<td>Lendava</td>
<td>ZD Lendava</td>
<td>Kidričeva ulica 34, 9220 Lendava</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljubljana Bežigrad</td>
<td>ZD Ljubljana Bežigrad</td>
<td>Kržičeva ulica 10, 1000 Ljubljana</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljubljana Center</td>
<td>ZD Ljubljana Center</td>
<td>Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljubljana Moste Polje</td>
<td>ZD Ljubljana Moste Polje</td>
<td>Prvomajska ulica 5, 1000 Ljubljana</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljubljana Šentvid</td>
<td>ZD Ljubljana Šentvid</td>
<td>Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljubljana Šiška</td>
<td>ZD Ljubljana Šiška</td>
<td>Derčeva ulica 5, 1000 Ljubljana</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljubljana Vič Rudnik</td>
<td>ZD Ljubljana Vič Rudnik</td>
<td>Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljutomer</td>
<td>ZD Ljutomer</td>
<td>Ulica I. slovenskega tabora 2, 9240 Ljutomer</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti

Logatec  ZD Logatec, Notranjska cesta 2, 1370 Logatec
Maribor  ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, Ulica talcev 9, 2000 Maribor
Medvode  ZD Medvode, Ostrovhranjeva ulica 6, 1215 Medvode
Metlika  ZD Metlika, Cesta bratstva in enotnosti 71, 8330 Metlika
Mozirje (Nazarje)  Zgornjesavinski ZD Mozirje, Zadrečka cesta 14, 3331 Nazarje
Murska Sobota  ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota
Novo 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, Kopalniška 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 Dobrotinska 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 Rogoška 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