



LAHKO  
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

# LAHKO JEM PRI SLADKORNI BOLEZNI TIP 2

Nasveti in kuharski recepti



Murska Sobota  
2018



## **Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2**

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

Recenzentka: dr. Jelka Zaletel

Kuharski nasveti: Janez Vinšek

Jezikovni pregled: dr. Staša Tkalec

Avtorja fotografij: Branislava Belovič  
Aleš Cipot

Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku  
RKS Območno združenje Murska Sobot

Oblikovanje: Modriš

Kraj in leto objave: Murska Sobot, 2018

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

[http://rak-ms.si/media/lahko\\_jem/lahko\\_jem\\_sladkorna\\_tip2.pdf](http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_sladkorna_tip2.pdf)



Območno združenje  
**Murska Sobot**

**DOBER TEK**  
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

»Projekt Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2 sofinancira  
Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober  
tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.«

---

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

616-008.64:615.87(035)

BELOVIČ, Branislava

Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2 [Elektronski vir] : nasveti in kuharski recepti /  
Branislava Belovič, Rok Poličnik ; [avtorja fotografij Branislava Belovič, Aleš Cipot]. - Murska  
Sobot : Pomursko društvo za boj proti raku : RKS Območno združenje, 2018. - (Lahko jem)

Način dostopa (URL): [http://rak-ms.si/media/lahko\\_jem/lahko\\_jem\\_sladkorna\\_tip2.pdf](http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_sladkorna_tip2.pdf)

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

ISBN 978-961-93457-5-7

1. Poličnik, Rok

COBISS.SI-ID 94881025



LAHKO  
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

# LAHKO JEM PRI SLADKORNI BOLEZNI TIP 2

Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota  
2018



*Najinim najdražjim:  
Juditi, Luciji, Ani, Evi, Vivien in Noetu.*

|                                                                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.2. Ritem prehranjevanja in sladkorna bolezen .....                                                                                | 14         |
| 1.3. Katera živila imajo prednost pri sladkorni bolezni. ....                                                                       | 14         |
| 1.3.1. Prva skupina: žita, pekovski izdelki, riž, krompir .....                                                                     | 15         |
| 1.3.2. Druga in tretja skupina: sadje in zelenjava .....                                                                            | 17         |
| 1.3.3. Četrta skupina: mleko in mlečni izdelki .....                                                                                | 18         |
| 1.3.4. Peta skupina: meso in mesni izdelki .....                                                                                    | 18         |
| 1.3.5. Šesta skupina: živila z veliko maščob in sladkorja .....                                                                     | 19         |
| 1.3.6. Sedma skupina: tekočina .....                                                                                                | 20         |
| 1.4. Več začimb in dišavnic – manj soli .....                                                                                       | 21         |
| 1.5. Zdrav krožnik/zdrava skleda. ....                                                                                              | 25         |
| 1.6. Prigrizki .....                                                                                                                | 26         |
| <b>2. Katere veščine morate poznati, da lahko izboljšate svoje prehranjevalne navade .....</b>                                      | <b>27</b>  |
| 2.1. Spoznajte svoje prehranjevalne navade .....                                                                                    | 27         |
| 2.2. Od nabave živil do obroka .....                                                                                                | 31         |
| 2.2.1. Načrtovanje prehrane .....                                                                                                   | 32         |
| 2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno .....                                                                                    | 32         |
| 2.2.3. Zdrava priprava hrane in skrb za varnost živil .....                                                                         | 34         |
| 2.2.4. Oblikovanje zdrave porcije .....                                                                                             | 36         |
| 2.2.5. Kultura v prehranjevanju .....                                                                                               | 41         |
| 2.3. Primer pravilnega načina prehranjevanja pri sladkorni bolezni tipa 2 .....                                                     | 41         |
| <b>3. Vsakdanja telesna dejavnost in primerna telesna teža sta pomembni pri uspešnem zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2 .....</b> | <b>44</b>  |
| <b>4. Izogibajte se čezmernemu uživanju alkohola in kajenju .....</b>                                                               | <b>46</b>  |
| <b>5. Recepti .....</b>                                                                                                             | <b>47</b>  |
| <b>6. To in ono .....</b>                                                                                                           | <b>132</b> |
| <b>7. Uporabne spletne povezave .....</b>                                                                                           | <b>135</b> |
| <b>8. Viri in literatura .....</b>                                                                                                  | <b>136</b> |
| Seznam zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma centrov za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih .....                                | 138        |

## Publikaciji na pot

Sladkorna bolezen tipa 2 dandanes sodi med bolezni v porastu. Vzroki, ki vodijo do sladkorne bolezni, so različni, zagotovo pa pomembno pripomorejo dednost, debelost, starost, sedeči življenjski slog in kajenje. Pri sladkorni bolezni tipa 2 je torej ključno, da bolnik skrbi za samokontrolo in urejenost bolezni, za zdravljenje z zdravili, večjo stopnjo telesne dejavnosti, zmerno znižanje telesne mase ter zdravo prehrano, ki vključuje uživanje manj slane in mastne hrane, več zelenjave in sadja, posnete vrste mleka in mlečnih izdelkov ter zmernost pri uživanju alkohola. Še pred leti je prevladovalo mnenje, da se pri sladkorni bolezni tipa 1 in 2 uvaja posebna dieta. Slednje danes ne velja več, saj se pri bolniku s sladkorno boleznijo tipa 2 svetuje uživanje pestre, mešane prehrane. Smernice zdravega prehranjevanja so na prvi pogled jasne boleznijo so jasne, vendar za številne ljudi velik izziv.

Pri vašem zdravniku/zdravnici, diplomirani medicinski sestri v ambulantah družinske medicine, v centru za krepitev zdravja oziroma v zdravstveno-vzgojnem centru ali pri edukatorkah v specialističnem diabetološkem timu se dobro poučite o bolezni, pravilnem zdravljenju ter zdravem življenjskemu slogu. Povprašajte jih o prehrani pri sladkorni bolezni tipa 2 ter posebnostih, na katere morate biti pozorni.

S knjižico, ki je pred vami, vam želimo pomagati pri izboljšanju vaših prehranjevalnih navad, ki vam bodo olajšale uravnavanje vaše bolezni. Knjižica vključuje preproste strategije in veščine, ki jih morate poznati, da bi lahko izboljšali svoje prehranjevalne navade na čim lažji in čim manj stresen način. Če želite uspešno narediti spremembo v prehranjevanju, morate dobro spoznati načela zdravega prehranjevanja, živila, urediti ritem v svojem prehranjevanju ter se naučiti veščin, vse od izbire hrane do zaužitja zdravega obroka. V drugem delu knjižice 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. Piko na i so dodali strokovni in praktični nasveti Janeza Vinška.

V nadaljevanju vas torej vabimo, da knjižico preberete, pripravljate zdrave jedi in s tem poskrbite za urejenost vaše sladkorne bolezni. Recepti niso namenjeni le bolnikom s sladkorno boleznijo tipa 2, temveč lahko predstavljajo razburljivo popestritev jedilnika za vse, ki ste se odločili, da bi želeli jesti in uživati zdravo.

*Začnite danes, vendar po korakih!*

**Avtorja**



## Spoštovana bralka, cenjeni bralec,

sladkorna bolezen postaja čedalje večji javnozdravstveni problem tako v svetu kot v Sloveniji. Navkljub prizadevanjem države in številnih strokovnjakov, ki delujemo na tem področju, ima bolnik pomembno vlogo pri urejenosti svoje bolezni. Knjižica Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2 je odličen pripomoček za vsakega bolnika, ki se dnevno sooča s številnimi odločitvami, povezanimi s prehranjevanjem. Prepričana sem, da bodo tako tisti, ki se že soočajo z boleznijo, kot tisti, ki se želijo prehranjevati zdravo in uravnoteženo, v publikaciji uspeli najti nove ideje in izzive za okusen in zdrav obrok.

Dober tek vam želim.

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.

Državna sekretarka

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije





## »Lahko jem« pri sladkorni bolezni tipa 2

»Kaj naj skuham?« se pogosto sprašujemo gospodinje in gospodinji, ko se delovni dan že bliža koncu ali pa se iztekajo dnevne upokojske obveznosti. In če ideje dolgo ni od nikoder, pogosto tudi skuhan obed ni tako okusen kot takrat, kadar se sestavine kar same »ujamejo v posodo« in je virtuoznost na krožniku le rep užitka, ki je pospremil izbor in pripravo jedi. Ko pa se med skupne obedovalce priplazi »sladkorna«, se prepogosto zdi, da je na veselje kuhanja in skupnih obedov padla temna senca in da nič več ne more biti tako svobodno in preprosto, kot je bilo »nekoč«.

Vsak oboleli ima »svojo sladkorno«; vrste zdravljenja pri sladkorni bolezni tipa 2 so različne in jih prilagajamo vsakemu posamezniku. Nekatere vrste zdravljenja zahtevajo zelo podrobno poznavanje prehranjevanja in je zato usposabljanje oziroma edukacija za ustrezne izbire v prehranjevanju vključena v samo zdravljenje, običajno v specialističnem diabetološkem timu. Za veliko večino bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2 pa velja, da je že osnovno razumevanje hranil, priprave jedi in sestavljanja obrokov dovolj, da uspešno obvladujejo nivo krvnega sladkorja v območju, ki pomaga telo ohranjati zdravo.

Pogosto pa hkrati z obolelim »zbolijo« tudi njegovi bližnji – skrbi jih, ne vedo, kaj bi še lahko sami naredili, da bi bilo z bolnikom vse v redu, in običajno vso skrb usmerijo v hrano. Glede na neka splošna prepričanja se potem v skupne obede prikradejo prepovedi in omejitve, od katerih so mnoge neresnične. Zazdi se, da je nenadoma lahko vsakdo svetovalec bolniku glede prehrane, izmenjuje se obilo informacij, resnic, polresnic, laži, zavajanj ...

Ta knjižica je zdravilo za takšne situacije. Oseba lahko v njej dobi verodostojne splošne informacije o prehrani pri sladkorni bolezni tipa 2, primerna je tudi za bolnikove bližnje in ima torej moč, da prekine krog neresničnih ali celo škodljivih novic, ki so na tem področju zelo pogoste.

Kako se torej uporablja to knjižico? Vprašanju »Kaj naj danes skuham?« naj sledi pregled receptov, ki vsebujejo nam domače sestavine, so preizkušeni in vsebujejo tudi analizo glede kaloričnega vnosa in vnosa

drugih hranil. Katere informacije od teh so za konkretnega bolnika pomembne, je opisano v prvem delu knjige, ki vsebuje tudi koristne in enostavne osnovne napotke glede priprave obrokov, njihove razporeditve tekom dneva in kako si pomagati pri oceni količin. Pri izbiri jedi lahko sodelujejo vsi, ki običajno obedujejo skupaj, saj so primerne za vsakogar, ne glede na to, ali ima sladkorno bolezen ali ne. »Sladkorna« torej res lahko veliko spremeni za vse pri skupnem obedu, in sicer predvsem s tem, da je možno pripraviti okusen, hranilen obrok z nam domačimi okusi, ki bo krepil zdravje vseh za skupno mizo.

In ko bo bolnik s sladkorno boleznijo tipa 2 morda ponovno trčil ob mnenja drugih, kaj naj bi bilo v prehrani dobro za njegovo sladkorno, mu s pomočjo te knjižice lahko jasno odgovori: »Lahko jem.«

**Dr. Jelka Zaletel, dr. med., recenzentka**

# Iz kuhinje Janeza Vinška

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

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

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

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

Torej, veselo na delo.

**Janez Vinšek**



## 1.2. Ritem prehranjevanja in sladkorna bolezen

Pri sladkorni bolezni tipa 2 je pomembno, da uredite ritem prehranjevanja. Uživate več dnevnih obrokov, ki so čimbolj enakomerno razporejeni preko dneva. Zelo pomembno je, da jeste redno in da obrokov ne izpuščate. Priporočamo uživanje treh dnevnih obrokov. Če potrebujete malico med glavnimi obroki, naj jo sestavljajo zdrava živila (sadje, peščica oreškov, posnet jogurt ...). Uživanje več manjših dnevnih obrokov vpliva na manjša nihanja sladkorja v krvi, kar dolgoročno vpliva na vaše zdravje. Razporeditev več dnevnih obrokov vam bo pomagala pri premagovanju lakote, obenem pa se boste izognili uživanju prekomernih porcij pri obrokih, ki lahko vodi v prekomerno hranjenost ali celo v debelost.

## 1.3. Katera živila imajo prednost pri sladkorni bolezni

Prehrana pri sladkorni bolezni tipa 2 ne temelji na izločevanju posameznih živil ali celo skupin živil iz prehrane. Pomemben je pravilen izbor, kombinacije živil ter količina le-teh na krožniku. Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2, ki imajo pridružene druge motnje (povišan krvni tlak, povišane maščobe oziroma holesterol v krvi in debelost), morajo biti poleg splošnih prehranskih navodil pozorni še na nekatere poudarke, ki pa jih bomo omenili pri opisu posameznih skupin živil v nadaljevanju.



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

Pri sladkorni bolezni tipa 2 je potrebno tej skupini živil posvetiti več pozornosti, saj nepravilna izbira živil in prekomerno vključevanje živil iz te skupine lahko pomembno vplivata na dvig krvnega sladkorja. Škrobna živila so vir energije, mineralov in predvsem – kar je pomembno za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 – prehranskih vlaknin.

Sodobna prehrana je zaradi neustreznih živil iz te skupine živil pogosto osiromašena vlaknin, saj so jim le-te v procesu predelave odstranjene. Prehranske vlaknine imajo pomembno vlogo v prehrani bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2, saj upočasnjuje naglo dvigovanje in spuščanje sladkorja v krvi. Prehrana, ki vsebuje vlaknine, je tudi bolj nasitna in preprečuje poseganje po nezdravih prigrizkih. V to skupino živil prištevamo tudi sladkorje, ki pa jih je potrebno omejiti. Sladkorji povzročajo velika nihanja krvnega sladkorja, poleg tega pa vplivajo na dodatne kalorije, ki lahko vodijo v de-



belost in s tem dodatne zdravstvene težave. Sladkor vsebuje veliko energije in praktično nič hranilnih snovi. Zavedajte se, da je sladkor dandanes v skriti prisoten obliki 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 oziroma jih zaužijte v manjših količinah. Zelo priporočljivo je, da na označbah živil spremljate vsebnost sladkorja, kolikor pa ste s strani zdravstvenega osebja prejeli takšen nasvet, spremljajte tudi količino zaužitih ogljikovih hidratov. Slednji morajo namreč biti od decembra 2016 ustrezno označeni na vsakem živilu.

Kako torej izbirati živila iz te skupine? V svoje obroke vključujte predvsem polnozrnat živila (kosmiče, kruh, pekovske izdelke, polnovredne testenine, neoluščene vrste riža, kuskus, bulgur, polnozrnatu polento

itd.). »Polnozrnati kruh« ne pomeni, da je kruh posut s sončničnimi in bučnimi semeni, temveč da je pripravljen iz mok, ki jim v procesu mletja ni bila odvzeta luščina. Podobno velja tudi pri testeninah in rižih. Na trgovskih policah najdemo že kar pestro ponudbo različnih testenin iz polnozrnate moke. Izogibajte se poliranim vrstam rižev, temveč raje izbirajte med polnovrednimi vrstami (riži z lusko). Ne pozabite na kaše. Ajdova, prosena, pšenična, koruzna (polnozrnata polenta), piri-na kaša in polnozrnati zdrob, polnozrnati kuskus, bulgur, ješprenj, kvi-noja, amarant – vsi so pomembni v varovalni prehrani. Pri žitih za zaj-trk se izogibajte industrijskim izdelkom, ki so sicer na prvi pogled zelo vabljeni, barvitih embalaž in na embalažah ponujajo veliko pozitivnih učinkov za zdravje. Slednja namreč vsebujejo veliko dodanega sladkor-ja, soli in drugih dodatkov. Svetujemo predvsem uživanje t. i. osnovnih vrst kosmičev, kot so pirini, ovseni itd.

**Namig:** če je le možno, izberite polnovredna žita iz ekološke pridelave.

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





**Kaj pa umetna sladila oziroma izdelki »za diabetike«? Sliši se lepo in dobimo občutek, da lahko pojemo večjo količino živil z umetnim sladilom. V resnici lahko tudi ta živila vsebujejo snovi, ki povzročijo porast krvnega sladkorja, poleg tega pa vsebujejo veliko maščob in kalorij. Lahko delujejo odvajalno in so draga.**

### 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. Odvisno od vrste vsebujeta zelenjava in sadje več ali manj ogljikovih hidratov, ki so dober vir energije. Z uživanjem sadja in zelenjave vnesemo v telo malo energije, veliko prehranskih vlaknin in vode ter zanemarljive količine maščobe.

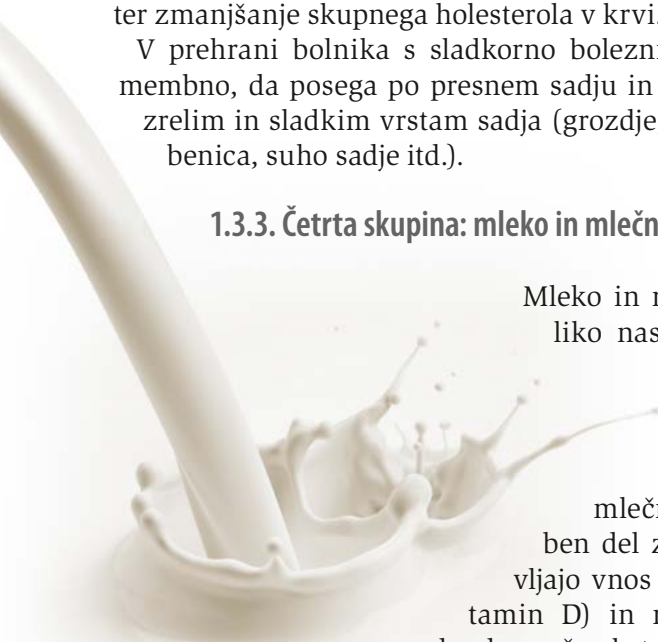


Prehrana s priporočeno vsebnostjo prehranske vlaknine je zaščitna prehrana pred nastankom povišanih trigliceridov, holesterola in s tem povezanih bolezni (kap, sladkorna bolezen tipa 2, debelost itd.). Kljub temu da sadje lahko vsebuje visok delež sladkorjev, znanost ugotavlja, da uživanje sadja ni krivec za dodatne kilograme. Nasprotno – sadje naj bi imelo pomembno zaščitno vlogo pri pridobivanju dodatnih kilogramov, saj je nasitno (povečuje volumen vsebine v črevesju), vpliva na počasnejše praznjenje želodca ter na izločanje gelu podobne snovi v tanem črevesu, ki zmanjšuje aktivnost encimov, odgovornih za presnovo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Poleg tega vsebuje številne

minerale, vitamine in sekundarne zaščitne snovi, ki vplivajo na skladiščenje maščobe v telesu, zmanjšujejo oksidativni stres ter zmanjšujejo možnost maščobnih zalog iz zaužitih ogljikovih hidratov. Visok vnos prehranskih vlaknin vpliva tudi na zmanjševanje nihanja glukoze v krvi ter zmanjšanje skupnega holesterola v krvi.

V prehrani bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2 je še posebej pomembno, da posega po presnem sadju in zelenjavi. Izogibajte se zelo zrelim in sladkim vrstam sadja (grozdje, ananas, češnje, melona, lubenica, suho sadje itd.).

### 1.3.3. Četrta skupina: mleko in mlečni izdelki



Mleko in mlečni izdelki vsebujejo veliko nasičenih maščob, še posebej, če mleko in mlečne izdelke uživate v večjih količinah. Priporočamo izbiro posnetih vrst mlek in mlečnih izdelkov, ki so pomemben del zdrave prehrane, saj zagotavljajo vnos priporočenih vitaminov (vitamin D) in mineralov (kalcij). Na trgu dandanes že obstajajo tudi mlečni izdelki brez maščob in dodanega sladkorja (npr. kvark).

### 1.3.4. Peta skupina: meso in mesni izdelki

Meso je pomemben del naše prehrane, saj zagotavlja beljakovine, pomembne vitamine (vitamin B12) in minerale (železo, cink). Manj dobra stran mesa in mesnih izdelkov v naši prehrani je, da ga zaužijemo preveč (zlasti rdečega mesa) ter da vsebuje nasičene maščobe, ki pomembno vplivajo na povišanje maščobe in holesterola v krvi ter prekomerno telesno težo. Ključno je, da se izognete uživanju preveč mastne hrane in torej izbirate med pustimi vrstami mesa (perutnina, pista, svinjina, pusto goveje meso ...) in deli mesa (mišičnina brez maščobnega tkiva). Pri nakupu torej izbirajte manj mastne dele mesa, pred pripravo mesa pa odstranite čim več maščobnih tkiv. Mesne izdelke si



privoščite redko oziroma v zelo majhnih količinah. Kaj pa ribe? Ribe so pomemben vir omega 3 maščobnih kislin, ki imajo preventivni učinek za nastanek bolezni srca in ožilja, ter niso kalorične. Ribe naj bi uživali vsaj enkrat v tednu. Štejejo tudi konzervirane ribe oziroma jedi iz njih. Izogibajte se ocvrtih rib, saj z ocvrto hrano v telo vnašate nepotrebne škodljive maščobe in energijo.

Uživanje jajc (zlasti rumenjaka) pri sladkorni bolezni tipa 2 ni prepovedano, priporočeno pa je, da vnos zmanjšate na čim manjšo možno količino. To še posebej velja, če imate zvišan tudi holesterol. Priporočeno je, da zaužijete največ eno jajce na dan. Izogibajte se načinom priprave hrane, s katerimi zaužijete veliko 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) itd.

Tudi stročnice (fižol, čičerika, leča, soja ...) sodijo v omenjeno skupino živil. Vsebujejo beljakovine, minerale (baker, fosfor, železo, mangan, magnezij, kalcij in cink) in vlaknine. Jed sestavljena iz stročnic in žit oziroma žitnih izdelkov, predstavlja polnovreden obrok (zagotavlja vse potrebne aminokisline).

### 1.3.5. Šesta skupina: živila z veliko maščob in sladkorja

Če se soočate s prekomerno telesno težo, debelostjo in sladkorno boleznijo, je to ključna skupina živil, ki jo morate omejiti v svoji prehrani. Pretiran vnos maščob in mastnih živil ter nepravilna izbira maščob pomembno prispevajo k prekomernemu vnosu energije. Jedi pripravljajte na rastlinski maščobi (olja) oziroma v lastnem soku. Izbira maščob naj bi bila čim bolj pestra. Priporoča se uživanje različnih vrst olj (olivno, ogrščično, sončnično, koruzno, sojino, sezamovo, orehovo itd.). Odsvetuje se uživanje govejega loja, svinjske maščobe, palmovega olja, kokosove masti ter mastnih živil, kot so mastni siri, smetana, mesni

izdelki, ocvirki, slanina itd., saj so pomembni viri nasičenih maščobnih kislin.

O sladkorju smo deloma spregovorili že v skupini živil, bogatih z ogljikovimi hidrati, ter v skupini pijač. Sladkor ni živilo življenjskega pomena, zato ga je potrebno v naši prehrani omejiti. Sladice (tor-te, pecivo, industrijske piškote) raje zamenjajte s sadjem. Za posebne priložnosti pripravite »zdrave« sladice, klasične sladice pa uživajte v majhnih količinah.



### 1.3.6. Sedma skupina: tekočina



Za nadomeščanje tekočine uporabljajte navadno pitno vodo, nesladkane zeliščne čaje ter domače kompote brez dodanega sladkorja. Dnevno s pitjem zaužijte vsaj 6–8 kozarcev tekočine oziroma skupno približno 1,5 litra.

Preostanek tekočine zaužijte tudi s hrano (juhe, sadje, zelenjava ...). Sladkih (gaziranih in negaziranih) pijač se izogibajte, saj predstavljajo izredno visok vnos sladkorja in so izjemno kalorične. Uživanje tovrstnih pijač pomembno vpliva na povečanje telesne teže.

Enako velja za alkoholne pijače, s katerimi med drugim, vnašate veliko kalorij.

## 1.4. Več začimb in dišavnic – manj soli

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

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

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 dišavnico močnega okusa z eno ali več začimbami oziroma dišavnicami blagega okusa.

**Sveže, suho ali mleto?**

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

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

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

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

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

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



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

**Pripravite si svojo mešanico začimb. Navajamo nekaj primerov.**

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

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

*Mediterska mešanica*

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

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

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

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

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



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

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

*Mešanica za perutnino*

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

**Namig:** Z mešanico natrite perutnino pred pripravo.

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

*Mešanica za ribo*

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

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

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

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

In še nekaj primerov:

- Peteršilj, lovorov list, žajbelj.
- Peteršilj, meta, drobnjak.



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

## 1.5. Zdrav krožnik/zdrava skleda

Zdrav krožnik je sestavljen iz pravilnega razmerja živil. Spodnja slika ponazarja primer pravilno sestavljenega kosila ali večerje. Poskrbite, da je vsak dnevni obrok sestavljen zdravo in pestro.



## 1.6. Prigrizki

Prigrizki sami po sebi niso problem v zdravi prehrani. Problem nastane, ko prigrizke sestavljamo iz odsvetovanih, sladkih, slanih in mastnih živil in ko prigrizki začnejo nadomeščati glavne dnevne obroke. Zavedajte se, da vsa zaužita hrana šteje in prispeva k dnevnemu vnosu kalorij. Če imate prekomerno telesno težo ali ste debeli, se nezdravim prigrizkom odpovejte. S tem boste zmanjšali dnevni vnos energije.

Prigrizki naj bodo sestavljeni iz zelenjave, sadja ali oreščkov. Z oreščki (mandlji, orehi, lešniki ...) ne pretiravajte, saj prispevajo k celokupnemu vnosu maščob. Privoščite si jih peščico, kar pomeni približno 30 gramov.



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

### 2.1. Spoznajte svoje prehranjevalne navade

Kakšna je vaša prehrana, med kakšnimi živili izbirate, kdaj zaužijete določen obrok, kako se ob posameznem zaužitem obroku počutite. 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 bolniku 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 zapored 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, ki jo zaužijete, ter prigrizke (čokoladice, čips, kava, sendvič na poti s sestanka itd.). Če posameznega obroka niste zaužili, polje pustite prazno. Po treh dneh odgovorite na vprašanja, ki jih najdete spodaj.

Dan 1

Zajtrk

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dopoldanska malica

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kosilo

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dan 2

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dan 3

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ura:  :

Zaužil/a sem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Počutje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

| Dan 1                                                                                      | Dan 2                                                                                      | Dan 3                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Popoldanska malica</b>                                                                  |                                                                                            |                                                                                            |
| Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Zaužil/a sem: _____                                                                        | Zaužil/a sem: _____                                                                        | Zaužil/a sem: _____                                                                        |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Počutje: _____                                                                             | Počutje: _____                                                                             | Počutje: _____                                                                             |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| <b>Večerja</b>                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Zaužil/a sem: _____                                                                        | Zaužil/a sem: _____                                                                        | Zaužil/a sem: _____                                                                        |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Počutje: _____                                                                             | Počutje: _____                                                                             | Počutje: _____                                                                             |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| <b>Povečerek</b>                                                                           |                                                                                            |                                                                                            |
| Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Ura: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Zaužil/a sem: _____                                                                        | Zaužil/a sem: _____                                                                        | Zaužil/a sem: _____                                                                        |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Počutje: _____                                                                             | Počutje: _____                                                                             | Počutje: _____                                                                             |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |

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

Če ste na večino vprašanj odgovorili z »ne«, bi bilo potrebno vaše prehranjevalne navade nemudoma izboljšati, zato vam svetujemo, da se obrnete na vašega zdravnika, diplomirano medicinsko sestro v ambulantni družinske medicine ali centru za krepitev zdravja oziroma v zdravstveno-vzgojnem centru v vašem zdravstvenem domu, kjer vam lahko ponudijo celovito svetovanje na področju izboljševanja prehranjevalnih navad. Pri tem vam je lahko v veliko pomoč tudi ta knjižica, saj vsebuje priporočila glede izbire hrane pri sladkorni bolezni tipa 2.

## 2.2. Od nabave živil do obroka



### 2.2.1. Načrtovanje prehrane



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

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

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

### 2.2.2. Kupujte zdravo, sezonsko in lokalno

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

Izbirajte sezonsko sadje in zelenjavo. Takšna oblika nakupovanja je cenejša in zdravju koristnejša. Ne kupujte predpripravljenih in pripravljenih jedi. Te so pogosto vir dodatne soli, maščobe in drugih nepotrebnih dodatkov. Ceneje je, če jed pripravite iz osnovnih sestavin. Izogibajte se trgovskim zvijačam. Različne akcije (»prihranite«, »večja količina za





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

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

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

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



Bodite na tekočem – obiščite spletno stran [Veskajjes.si](http://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 živil se poskušajte držati naslednjih navodil:

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

#### Kaj pa priprava za štedilnikom?

Med toplotno obdelavo živil štejemo vse tiste toplotne, mehanske in fizikalne postopke, ki živilo naredijo užitno. Kuhana živila so bolj prebavljiva, nekatera surova živila pa šele s kuhanjem postanejo užitna. Med toplotno obdelavo hrane se tvorijo nove aromatične snovi, uničimo pa tudi morebitne škodljive mikroorganizme in zajedavce.

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

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



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

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

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

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

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

## Kaj pa varnost hrane in izbor ustrezne posode?

Materiali, v katerih shranjujete in pripravljate hrano, morajo biti varni, za kar skrbijo pristojne službe v državi. Pri nakupu posod za shranjevanje je potrebno preveriti označbo na izdelku posode, saj vsa posoda ni primerna za shranjevanje vseh živil.

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

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



Če uporabljate posodo iz aluminija, v njej ne pripravljajte kislih in slanih jedi.

Ob tem se namreč aluminij raztoplja, prehaja v živilo in vstopa v vaše telo. Enako pravilo velja za aluminijasto folijo, v katero ne shranjujte sadja in zelenjave ali slanega mesa.

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

#### 2.2.4. Oblikovanje zdrave porcije

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

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



## Korak 1

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

## Korak 2

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





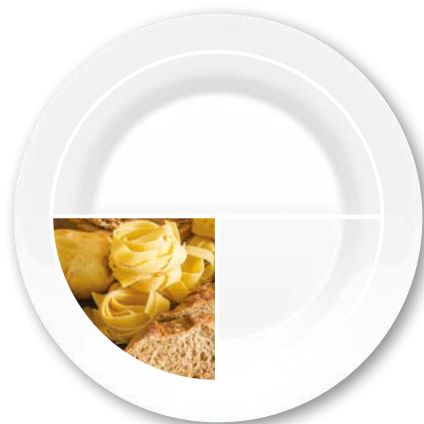
### Korak 3

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



### Korak 4

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



## Korak 5

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



## Korak 6

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





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



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

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

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



### 2.2.5. Kultura v prehranjevanju

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

## 2.3. Primer pravilnega načina prehranjevanja pri sladkorni bolezni tipa 2

Predstavljamo vam dva uravnotežena jedilnika, ki sta po sestavi pestra, barvita in vključujeta jedi iz receptov, ki jih najdete v nadaljevanju. Želeli bi dodati, da univerzalnega jedilnika ni možno sestaviti, saj je leta odvisen od najrazličnejših dejavnikov (naših prehranjevalnih navad, živil, ki jih imamo radi, starosti, spola, telesne dejavnosti itd.). Pri sestavi jedilnika bodite čimbolj izvirni. Če je le možno, vključujte v svoj dnevni jedilnik čim več novih živil, ki jih morda do sedaj niste bili navajeni. Z velikostjo porcij ne pretiravajte.

| Jedilnik za med tednom<br>Količina<br>(v g) |                                 | Jedilnik za<br>1800 kcal |                        | Jedilnik za<br>2200 kcal |                        | Jedilnik za<br>2600 kcal |                        |
|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|
|                                             |                                 | Količina<br>(v g)        | Energijska<br>vrednost | Količina<br>(v g)        | Energijska<br>vrednost | Količina<br>(v g)        | Energijska<br>vrednost |
| Zajtrk                                      | Domač polnozrnat kruh           | 65                       | 188                    | 80                       | 232                    | 100                      | 290                    |
|                                             | <i>Skutin namaz z orehi</i>     | 30                       | 36                     | 40                       | 48                     | 50                       | 60                     |
|                                             | Mleko                           | 250                      | 115                    | 250                      | 115                    | 250                      | 115                    |
|                                             | Sveže jagode                    | 50                       | 17                     | 70                       | 24                     | 90                       | 31                     |
| Malica                                      | Banana                          | 90                       | 90                     | 90                       | 90                     | 100                      | 100                    |
|                                             | Polnozrnat kreker               | 40                       | 122                    | 40                       | 122                    | 50                       | 153                    |
| Kosilo                                      | Piščančja obara                 | 350                      | 330                    | 370                      | 349                    | 400                      | 377                    |
|                                             | Ajdov kruh                      | 50                       | 131                    | 80                       | 210                    | 80                       | 210                    |
|                                             | <i>Sladica z malinami</i>       | 200                      | 131                    | 200                      | 131                    | 250                      | 164                    |
| Malica                                      | Ovseni kruh                     | 30                       | 75                     | 40                       | 100                    | 40                       | 100                    |
|                                             | Navadni jogurt                  | 180                      | 111                    | 200                      | 124                    | 250                      | 155                    |
| Večerja                                     | <i>Odprta brezmesna lazanja</i> | 200                      | 247                    | 220                      | 272                    | 250                      | 309                    |
|                                             | <i>Cvetačna solata</i>          | 180                      | 112                    | 180                      | 112                    | 190                      | 118                    |
| Povečerek                                   | Pomaranča                       | 180                      | 70                     | 180                      | 70                     | 180                      | 70                     |

**Opomba:** jedi, ki so v ležečem besedilu  
najdete tudi v receptih v poglavju 5.



| Jedilnik za ob nedeljah<br>Količina<br>(v g) |                                                   | Jedilnik za<br>1800 kcal |                        | Jedilnik za<br>2200 kcal |                        | Jedilnik za<br>2600 kcal |                        |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|
|                                              |                                                   | Količina<br>(v g)        | Energijska<br>vrednost | Količina<br>(v g)        | Energijska<br>vrednost | Količina<br>(v g)        | Energijska<br>vrednost |
| Zajtrk                                       | <i>Omleta »zdravo srce«</i>                       | 200                      | 189                    | 220                      | 208                    | 250                      | 237                    |
|                                              | Ržen kruh                                         | 40                       | 77                     | 60                       | 115                    | 60                       | 115                    |
|                                              | Navadni jogurt                                    | 150                      | 93                     | 180                      | 111                    | 250                      | 155                    |
| Malica                                       | Prepečenec                                        | 30                       | 132                    | 30                       | 132                    | 40                       | 177                    |
|                                              | Grenivka                                          | 200                      | 44                     | 200                      | 44                     | 200                      | 44                     |
| Kosilo                                       | <i>Grahova juha z meto</i>                        | 250                      | 103                    | 250                      | 103                    | 250                      | 103                    |
|                                              | <i>Riba kuhana na sopari</i>                      | 200                      | 176                    | 220                      | 193                    | 230                      | 202                    |
|                                              | <i>Mediterranska zelesenjavna priloga</i>         | 80                       | 39                     | 90                       | 44                     | 100                      | 50                     |
|                                              | <i>Mladi krompir s skuto in zelenjavo</i>         | 150                      | 150                    | 200                      | 200                    | 220                      | 220                    |
|                                              | <i>Hrustljava solata</i>                          | 80                       | 34                     | 80                       | 34                     | 80                       | 34                     |
|                                              | <i>Sadna tortica</i>                              | 80                       | 163                    | 80                       | 163                    | 80                       | 163                    |
|                                              |                                                   |                          |                        |                          |                        |                          |                        |
| Malica                                       | <i>Sadna solata s pomarančo, grenivko in figo</i> | 200                      | 88                     | 200                      | 88                     | 200                      | 88                     |
|                                              | Probiotični pinjenec                              | 150                      | 85                     | 200                      | 113                    | 200                      | 113                    |
| Večerja                                      | <i>Polpeti s piščančjim mesom in jabolki</i>      | 190                      | 286                    | 190                      | 286                    | 200                      | 301                    |
|                                              | <i>Fina solata z belgijskim radičem</i>           | 90                       | 47                     | 90                       | 47                     | 100                      | 52                     |
|                                              | Kuhan krompir                                     | 60                       | 14                     | 90                       | 22                     | 90                       | 22                     |
| Povečerek                                    | Sveža hruška                                      | 100                      | 60                     | 100                      | 60                     | 100                      | 60                     |



### 3. Vsakdanja telesna dejavnost in primerna telesna teža sta pomembni pri uspešnem zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2

Poleg zdrave prehrane sodita zadostna telesna dejavnost in primerna telesna teža med temeljne ukrepe pri zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2. Telesna dejavnost vpliva na znižanje sladkorja v krvi, obenem pa se zvišuje občutljivost tkiva na inzulin. Bodite zmerno telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno pet dni v tednu. Na ta način boste najlažje dosegli priporočenih vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti tedensko. Dodatne pozitivne učinke na zdravje boste dosegli z vsaj 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko oziroma z vsaj 60 minut zmerne telesne dejavnosti pet dni v tednu. Pomembno je, da je telesna dejavnost enakomerno razporejena na vse dni v tednu, med dvema vadbama pa naj ne mineta več kot dva dneva brez dejavnosti.



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

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. Pazite tudi, da ne boste predolgo sedeli. Po eni uri sedenja se razgibajte. S pomočjo telesne dejavnosti in zdrave prehrane boste lahko nadzorovali svojo telesno težo. Če imate čezmerno telesno težo ali ste debeli (kar velja za večino bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2), boste z znižanjem telesne teže dosegli velike spremembe v ravni krvnega sladkorja, uredile se vam bodo tudi maščobe in krvni tlak. Zato hodi-te, kolesarite, tecite, telovadite, plavajte, plešite ... !

## 4. Izogibajte se čezmernemu uživanju alkohola in kajenju

Če ste kadilec, prenehajte kaditi. Izogibajte se tudi pasivnemu kajenju. Nikotin in druge snovi iz cigaretnega dima namreč povečajo neugoden vpliv sladkorne bolezni tipa 2 na krvne žile. Dobro je vedeti, da alkohol vpliva na raven krvnega sladkorja. Vnos večje količine alkohola lahko povzroči znižanje krvnega sladkorja pod normalno mejo (hipoglikemija).

## 5. Recepti

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

## Juhe in enolončnice

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

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

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



## Bogata zelenjavna juha

20 dag korenčka

20 dag pora

20 dag kolerabe

20 dag ohrovta (ali brstičnega ohrovta)

8 dl bistre piščančje juhe

1 žlica olja

1 nageljnova žbica

5 zrn popra

1 lovorjev list

sol

sesekljeni peteršilj



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

### **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.

## Paradižnikova juha s testeninami ali rižem

45 dag olupljenega zrelega paradižnika

2 stroka česna

1 čebula

10 dag integralnega riža ali drobnih  
testenin iz polnovredne moke

2 žlici olivnega olja

6 dl bistre zelenjavne ali piščančje juhe

šop peteršilja

sveža bazilika

sol, poper, origano

### Na osebo približno:

153 kcal,

5 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

5 mg holesterola,

1 g vlaknin.

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

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

Poleti si vzemite nekaj časa in svež paradižnik z malo vode prekuhajte.

Dobro je, da ga prej olupite. Kuhajte ga z začimbami, ki ste jih vajeni.

Solite. Ko paradižnik zavre, ga lahko s paličnim mešalnikom sesekljate v gosto juho. Le-to vroče polnite v male kozarčke (2 dl). Zdržala vam bo celo jesen, zimo in nekaj pomladi. Ko nekaj vkuhavate, ne pozabite, da ima leto 52 tednov in ne potrebujete dvesto kozarcev.



## Beluševa kremna juha

*25 dag zelenih belušev*

*20 dag krompirja*

*20 dag zelja*

*velik šopek peteršilja*

*sol*

*10 listov sveže bazilike*

*8 dl vode ali bistre zelenjavne juhe*

*2 dl mleka z manj maščob ali pinjenca*

Krompir olupite, narežite na kocke in kuhajte skupaj z naribanim zeljem. Proti koncu dodajte še beluše, baziliko in sesekljan peteršilj. Solite. Kuhajte še približno 5 minut. 4 beluše prihranite za okras. Zmešajte s paličnim mešalnikom ter dodajte mleko. Segrejte do vrenja ter postrezite okrašeno s celimi šparglji in žlico pinjenca ali jogurta.



### **Na osebo približno:**

*102 kcal,*

*7 g beljakovin,*

*15 g ogljikovih hidratov,*

*1 g maščob,*

*1 g nasičenih maščobnih kislin,*

*3 mg holesterola,*

*4 g vlaknin.*

## Ribja juha

15 dag korenčka

8 dag zelene

1/2 dl paradižnikovega soka (pasirani paradižnik)

2 žlici olivnega olja

50 dag morskih rib (šarpina, oslič (lahko zamrznjen) ipd.)

15 dag kuhanega integralnega riža (6 dag surovega)

kis po okusu

sok 1/2 limone (lupino dodajte, če imate bio limono)

sol, poper, lovor

list zelene

sesekljan peteršilj

V primerno posodo dajte olje, narezan korenček in zeleno, liste zelene, poper, lovor in malo soli. Zalijte z vodo in kuhajte približno četrto ure. Dodajte kis, paradižnikov sok in očiščeno ribo. Kuhajte približno 15 minut. Kuhani ribi odstranite kosti, koščke mesa pa dajte nazaj v juho. Dodajte kuhan riž in obilno potresite s peteršiljem.

**Namig:** ribe kuhajte, da se zlahka ločijo od kosti. Vzemite jih iz posode in v isti posodi kuhajte zelenjavo. RIBE, očiščene kosti, ob koncu kuhanja vrnite nazaj v juho.



### Na osebo približno:

332 kcal,

25 g beljakovin,

33 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

60 mg holesterola,

2 g vlaknin.

## Juha z brokolijem in mandlji

30 dag brokolija

1 krompir

3 dl mleka z manj maščob

6 dag mandljev

muškatni orešček, poper, sol

2 žlici smetane

V 6 dl vode kuhajte na kocke narezan krompir. Ko je že skoraj mehak, dodajte koščke brokolija in mleko. Skuhajte, zmešajte s paličnim mešalnikom, začinite z muškatnim oreščkom, poprom in malo soli ter ponovno zavrite. Odstavite in dodajte smetano. Okrasite s sesekljanimi mandlji.

**Namig:** lahko uporabite mešanico oreščkov in semen.



### Na osebo približno:

166 kcal,

9 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

7 mg holesterola,

4 g vlaknin.

## Grahova juha z meto

*30 dag graha*

*8 dl bistre zelenjavne ali mesne juhe*

*pol manjše čebule*

*mlada čebula*

*1 žlica olivnega olja*

*2 žlici sesekljanje sveže mete*

*sol, poper*

Na olju dušite sesekljano čebulo. Grah skuhajte v juhi. Dodajte dušeno čebulo, narezano mlado čebulo in meto. Kuhajte še 2–3 minuti. Solite in poprajte. Zmešajte s paličnim mešalnikom. Juho lahko ponudite v stekleni skledi ali kozarcu in okrasite z listom sveže mete.

### **Na osebo približno:**

*130 kcal,*

*9 g beljakovin,*

*16 g ogljikovih hidratov,*

*4 g maščob,*

*1 g nasičenih maščobnih kislin,*

*0 mg holesterola,*

*5 g vlaknin.*



## Juha varčne gospodinje 2

10 dag korenčka  
20 dag cvetače  
10 dag stročjega fižola  
10 dag graha  
5 dag brstičnega ohrovt  
5 dag pora  
15 dag piščančjih prsi  
10 dag ajdove kaše  
2 žlici olja  
sol, poper v zrnu, nageljnova žbica  
peteršilj

### Na osebo približno:

281 kcal,  
17 g beljakovin,  
29 g ogljikovih hidratov,  
10 g maščob,  
2 g nasičenih maščobnih kislin,  
29 mg holesterola,  
7 g vlaknin.

Ajdovo kašo skuhamo tako, da še ostane čvrsta. Polovico korenčka naribamo in kratko popečemo na olju. Zalijemo z vodo ter dodamo meso, narezano na kocke, preostali, na kolobarje narezan korenček, brstični ohrovt, prerezan na pol, stročji fižol in začimbe. Kuhamo pokrito. Ko je zelenjava na pol kuhana, dodamo cvetačo, grah in narezano poro ter skuhamo do konca. Dodamo ajdovo kašo, prevrtemo in potresimo s peteršiljem.

**Namig:** ta juha je primer, kako uporabiti ostanke zelenjave (sveže ali zamrznjene) za okusno in zdravo juho. Naredite sami svojo kombinacijo zelenjave.

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





## Kremna juha iz rdeče pese

50 dag rdeče pese

10 dag krompirja

8 dl perutninske juhe

limonin sok

cela in mleta kumina

olivno olje

peteršilj

sol, poper

### **Na osebo približno:**

146 kcal,

4 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

2 mg holesterola,

4 g vlaknin.

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





## Juha z ajdovo kašo in lisičkami

15 dag korenčka

15 dag pora

10 dag zelene

1/2 manjše čebule

10 dag lisičk ali gob po izbiri

8 dag ajdove kaše

2 žlici olja

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

Na olju kratek čas dušite seseklano čebulo, narezan korenček in zeleno. Zalijte z vodo, začinite in pustite naj vre kratek čas. Začinite. Dodajte narezane lisičke, por in ajdovo kašo. Preden juho postrežete, potresite s sesekljanim peteršiljem.

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

### Na osebo približno:

166 kcal,

5 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.



## Piščančja obara

*1/2 piščanca (približno 80 dag)*

*15 dag korenčka*

*15 dag rumene kolerabe*

*15 dag pora*

*10 dag zelene*

*10 dag peteršiljevega korena*

*1 čebula*

*3 stroki česna*

*3 žlice olja*

*popper v zrnju, lovor, timijan, majaron  
kis, sol*

*1 žlica moke, škroba ali riževe moke*

### **Na osebo približno:**

*375 kcal,*

*49 g beljakovin,*

*15 g ogljikovih hidratov,*

*13 g maščob,*

*3 g nasičenih maščobnih kislin,*

*60 mg holesterola,*

*5 g vlaknin.*

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

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



## Enolončnica s piščancem in čičeriko

2 piščančji bedri  
4 stroki česna  
2 žlici olivnega olja  
malo mlete rdeče paprike  
1/2 feferona ali malo mlete čili paprike  
20 dag kuhane čičerike (10 dag suhe)  
40 dag pelatov  
limonin sok po okusu  
šop svežega peteršilja  
8 dl bistre piščančje juhe (vode)  
sol, poper

### Na osebo približno:

252 kcal,  
19 g beljakovin,  
20 g ogljikovih hidratov,  
11 g maščob,  
2 g nasičenih maščobnih kislin,  
49 mg holesterola,  
4 g vlaknin.



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

## Enolončnica »à la Marina«

40 dag mesa  
10 dag korenčka  
20 dag graha  
20 dag stročjega fižola  
25 dag zelja  
20 dag ohrovt  
1 čebula  
3 stroki česna  
20 dag krompirja  
4 žlice olja  
lovor, poper, sol  
peteršilj



V ponvi na olju kratko popražite na manjše kocke narezano meso. Prilijte malo vode in dušite približno 10 minut. Zelenjavo in krompir narežite in pomešajte. V lonec, v katerem se bo kuhala enolončnica, dajte sloj zelenjave, sledi meso, potem zelenjava in izmenjaje naprej, dokler ne porabite sestavin ... Vsak sloj obilno potresite s peteršiljem. Blago solite, poprajte in dodajte lovor. Prilijte dovolj vode, da pokrije vrhno plast. Kuhajte pokrito 30 do 40 minut (jedi ne mešajte). Jed mora biti gosta.

**Namig:** za enolončnico lahko uporabite ostanke sveže ali zamrznjene zelenjave.

### **Na osebo približno:**

440 kcal,  
26 g beljakovin,  
28 g ogljikovih hidratov,  
25 g maščob,  
7 g nasičenih maščobnih kislin,  
60 mg holesterola,  
9 g vlaknin.

## Bogata zelenjavno-mesna enolončnica

40 dag mletega mesa

20 dag korenčka

20 dag paradižnika

1/2 zelene paprike (približno 10 dag)

1/2 rdeče paprike (približno 10 dag)

25 dag cvetače

20 dag stročjega fižola

1 srednje velika čebula

1 žlica ajvarja

timijan, rožmarin, poper, sol

4 žlice olja

bistra juha ali voda

peteršilj

### Na osebo približno:

414 kcal,

24 g beljakovin,

20 g ogljikovih hidratov,

27 g maščob,

7 g nasičenih maščobnih kislin,

62 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Na olju dušite čebulo, dodajte meso ter začimbe in po potrebi prilijte malo bistro juhe. Ko je meso napol kuhano, dodajte narezano zelenjavo, prilijte juho ali vodo do vrha živil. Ko je zelenjava kuhana, dodajte ajvar, prevrte, potresite s sesekljanim peteršiljem ter postrezite s polnovrednim kruhom.



## Enolončnica s tofujem

30 dag tofuja  
 10 dag korenčka  
 20 dag graha  
 20 dag stročjega fižola  
 25 dag zelja  
 10 dag ohrovta  
 1 čebula  
 3 stroki česna  
 2 krompirja (približno 25 dag)  
 2 žlici ajvarja  
 4 žlice olja  
 lovor, poper, sol  
 peteršilj

### Na osebo približno:

509 kcal,  
 27 g beljakovin,  
 48 g ogljikovih hidratov,  
 23 g maščob,  
 3 g nasičenih maščobnih kislin,  
 0 mg holesterola,  
 12 g vlaknin.

Zelenjavo in krompir narežite in dajte v primerno posodo, prilijte zelenjavno jušno osnovo do vrha zelenjave, dodajte začimbe, 2 žlici olja in kuhajte pokrito. Tofu narežite na kocke in marinirajte v ajvarju vsaj pol ure. Segrejte 2 žlici olja, popražite tofu ter ga dodajte gotovi enolončnici. Jed potresite s sesekljanim peteršiljem.

**Namig:** za enolončnico lahko uporabite ostanke sveže ali zamrznjene zelenjave.



Česen. Zanj si vzemite čas enkrat na 14 dni. Vzemite glavo česna, olupite in nasekljajte. Čist kozarček za shranjevanje napolnite s česnom in zalijte s kvalitetnim oljem. Česen mora biti pokrit z oljem. Ko česen potrebujete za kuho, je takoj pri roki. Hranite v hladilniku.



## Enolončnica z zeljem in piščancem

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

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



### **Na osebo približno:**

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

## Enolončnica s porom in fižolom

1 čebula

3 stroki česna

50 dag narezanega pora

40 dag narezanega paradižnika

30 dag kuhanega fižola (15 dag suhega)

4 dl bistre zelenjavne ali mesne juhe

2 žlici pekočega ajvarja  
(lahko tudi nepekočega)

1 feferon (po okusu)

3 žlice olja

limonin sok (po okusu)

sol

šop svežega peteršilja

kocke polnovrednega toasta ali kruha

### Na osebo približno:

346 kcal,

14 g beljakovin,

38 g ogljikovih hidratov,

15 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

13 g vlaknin.

Na olju dušite seseklano čebulo in česen, dodajte paradižnik in por ter prilijte juho. Ko je zelenjava kuhana, dodajte kuhan fižol, ajvar, feferon in malo soli. Prevrite, začinite z limoninim sokom, potresite s sesekljanim peteršiljem in postrezite s kockami opečenega polnovrednega toasta ali kruha.

**Namig:** če namesto svežega paradižnika uporabite pelate, bodite previdni pri soljenju.

Enolončnica vsebuje veliko vlaknin.





## Ajdova kaša s špinačo

---

15 dag ajdove kaše

45 dag zmrznjene špinače

2-3 dl mleka z manj maščob

poper, sol

česen

2 žlici sladke smetane za kavo (10 % maščob)

---

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

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

---

### **Na osebo približno:**

294 kcal,

17 g beljakovin,

45 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

7 mg holesterola,

8 g vlaknin.



## 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 zrnju, majaron

### Na osebo približno:

316 kcal,

19 g beljakovin,

31 g ogljikovih hidratov,

13 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

41 mg holesterola,

8 g vlaknin.

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

**Namig:** jedi dodatno ne solite, ker repa vsebuje veliko soli. Če že dodajate sol, dodajte le majhen ščepec.



## Glavne jedi

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

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

## Polnovredne testenine s špinačo in fižolom

30 dag polnovrednih testenin

30 dag kuhanega fižola (15 dag suhega)

1 čebula

25 dag češnjevega paradižnika

20 dag špinače

3 žlice olivnega olja

poper, sol

4 dag parmezana

Na olju dušite čebulo, dodajte paradižnik (če je večji, ga narežite), čez nekaj časa pa še špinačo. Dušite še 2–3 minute, dodajte kuhan fižol, solite in poprajte. Gotovo jed potresite s parmezanom.

**Namig:** testenine kuhajte v 10 x več vode. 200 g testenin – 2 litra vode! Ko voda zavre, stresite testenine vanjo in kuhajte toliko časa, kolikor je potrebno (običajno napišejo na vrečko). Lonec naj bo velik, da ste brez skrbi zaradi kipeče vode.

### Na osebo približno:

490 kcal,

15 g beljakovin,

64 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

4 g nasičenih maščobnih kislin,

8 mg holesterola,

9 g vlaknin.



## Odprta brezmesna lazanja

8 listov za lazanko iz polnovredne moke

1 por

3 stroki česna

10 dag zelene paprike

10 dag rumene paprike

20 dag bučk

30 dag zrelega paradižnika ali pelatov

8 rakcev (kozic)

5 žlic olivnega olja

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

peteršilj, listi sveže bazilike

### Na osebo približno:

346 kcal,

12 g beljakovin,

35 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

42 mg holesterola,

5 g vlaknin.

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

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

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



## Riž z zelenjavo in gobami

20 dag integralnega riža

3 žlice olja

20 dag gob

25 dag stročjega fižola

10 dag špinache

1 rdeča paprika

1 rumena paprika

1 čebula

2 stroka česna

poper, kumina, sol

peteršilj

### Na osebo približno:

333 kcal,

8 g beljakovin,

49 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

6 g vlaknin.

Skuhajte stročji fižol (naj ostane čvrst). Na segreto olje dajte narezane gobe, čebulo, česen in papriko. Začinite s kumino in poprom. Večkrat premešajte. Na koncu dodajte kuhan stročji fižol in špinacho, premešajte in dušite 2 minuti. Riž skuhajte (pazite, da se ne razkuha) v rahlo slani vodi, odcedite in dodajte v ponev. Po potrebi jed še malo solite, obilno potresite s peteršiljem in postrezite.





## Polnovredni špageti z gobovim prelivom

25 dag šampinjonov ali gob po izbiri

1 korenček

1 večja čebula

4 stroki česna

40 dag pelatov ali olupljenega paradižnika

2 žlici olivnega olja

čili paprika (po želji)

origano, bazilika, rožmarin, timijan,  
žajbelj, sol

30 dag polnovrednih špagetov ali testenin  
po izbiri

4 dag grobo nastrganega parmezana  
peteršilj

### Na osebo približno:

512 kcal,

21 g beljakovin,

83 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

8 mg holesterola,

10 g vlaknin.



Na žlici olja dušite sesekljano čebulo in česen. Dodajte narezan korenček, pelate ali olupljen narezan paradižnik, čili papriko in začimbe. Pokrito dušite približno 20 minut.

Testenine skuhamo v večji količini vode. Solimo proti koncu kuhanja. Pazimo, da ostanejo testenine malo trde (»al dente«). Na preostali žlici olja popražimo narezane gobe in jih dodamo omaki. Testenine prelijemo z omako, potresimo s peteršiljem in grobo naribanim parmezanom ter postrežemo s solato. Zaradi dodanega parmezana jed manj solimo.

## Nabodala s tofujem

20 dag tofuja

60 dag zelenjave (šalotke, bučka, paprika)

rožmarin

česen

sol, poper

4 žlice olja

lesena nabodala

Tofu narežite na kocke. Marinirajte ga v olju, ki ste mu dodali sesekljan sveži rožmarin, poper in zdrobljen česen. Zelenjavo narežite na primerne kose. Tofu in zelenjavo izmenično nabadajte na lesena nabodala, nato pa opecite z vseh strani na električnem žaru ali v ponvi.

### Na osebo približno:

249 kcal

10 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

19 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.





## Zavitek s porom

(16 kosov)

polnovredno testo za zavitke

50 dag pora

45 dag skute

2 jajci in 1 beljak

2 žlici krušnih drobtin

4 žlice olja

3 stroki česna

poper, sol, bazilika

pol lončka jogurta

### Na kos približno:

117 kcal,

6,5 g beljakovin,

9,5 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1,5 g nasičenih maščobnih kislin,

38 mg holesterola,

1,5 g vlaknin.

Por narežite, kuhajte 3–4 minute ter ga dobro odcedite. Skuti primešajte jajci in beljak, drobtine, česen, poper, sol in baziliko. Testo premažite z oljem. Nanj naložite nadev, zavijte in položite v pekač, obložen s papirjem za peko. Premažite z jogurtom in pecite približno 45 minut pri 180 °C.

**Namig:** testo za zavitke iz polnovredne moke najdete v vsaki boljše založeni trgovini.

Z uporabo papirja za peko se izognete dodatnim maščobam.



## Zvitki z zelenjavo in tofujem

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

Tofu zrežite na ozke trakove, poprajte, potresite s čili papriko ter pokapajte z žlico olja. Liste kitajskega zelja blanširajte, splaknite s hladno vodo in odcedite.

Srednja rebra pritisnite z nožem, da se sploščijo.

Korenček s pomočjo noža za lupljenje zrežite na trakove in prav tako blanširajte ter ohladite. Papriko zrežite na ozke trakove. Kumaro s pomočjo noža za lupljenje zrežite na tanke trakove. V primerno posodo dajte papriko, blanširan korenček, kumaro, narezano čebulo in koruzo (ki pa jih ne pomešajte), ter prelijte s prelivom iz kisa, suhih zelišč, olja in soli. Na vsak zeljni list položite korenček, kumaro, čebulo, koruzo, papriko in tofu, potresite s fino sesekljanim peteršiljem. Liste zvijte, ob straneh pa zapognite. Zložite jih na večji krožnik, okrasite s paradižnikom in pokapajte s solatnim prelivom.

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

### Na osebo približno:

254 kcal,  
 12 g beljakovin,  
 17 g ogljikovih hidratov,  
 16 g maščob,  
 2 g nasičenih maščobnih kislin,  
 0 mg holesterola,  
 4 g vlaknin.



\*Sušena solatna zelišča najdete na policah trgovin med začimbami.

## Mladi krompir s skuto in zelenjavo

80 dag mladega krompirja

Preliv:

25 dag skute

15 dag feta sira

pol lončka jogurta

10 dag kumar

10 dag paprike

1 mlada čebula

2 stroka česna

sveža bazilika

popper

### Na osebo približno:

196 kcal,

16 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

6 g nasičenih maščobnih kislin,

13 mg holesterola,

1 g vlaknin.



Krompir temeljito operite (po potrebi tudi oščetkajte) in skuhajte. Kuhani krompir narežite na polovice in prelijte s prelivom. Za preliv gladko zmešajte skuto, ki ji dodajte zdrobljen feta sir, jogurt, drobno narezano papriko, kumaro, čebulo, česen in grobo sesekljan list bazilike. Prelijte po vročem krompirju in postrezite.

**Namig:** ker feta sir vsebuje veliko soli, jedi dodatno ne solite ali dodajte le malo soli.

V primeru, da ne uporabite mladega krompirja, kuhan krompir olupite.

## Omleta »zdravo srce«

8 beljakov

1 manjša čebula

15 dag kuhanega graha

10 dag kuhanega stročjega fižola

1 zelena ali rumena paprika

15 dag paradižnika

1 žlica polpekočega ali pekočega ajvarja

4 žlice olivnega olja

sol, poper

malo (za »konico noža«) pecilnega praška  
peteršilj

### Na osebo približno:

225 kcal,

11 g beljakovin,

14 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.



Na olju dušite čebulo in papriko. Ko sta čebula in paprika skoraj mehka, dodajte paradižnik, narezan na tanke kolarbarje, ter dušite nekaj minut.

Dodajte še kuhan stročji fižol in grah. Stepite beljake, ki ste jim dodali pecilni prašek, poper, sol, ajvar in sesekljan peteršilj. Prelijte po zelenjavi in specite.

### Namig:

- Jed ne vsebuje holesterola (s holesterolom je bogat rumenjak).
- Namesto stročjega fižola lahko dodate brokoli.
- Ajvar je dodan stepenemu beljaku zaradi lepše barve.

## Jajčevci s paradižnikom

40 dag jajčevcev

40 dag paradižnika

4 dag parmezana

1 večja čebula

2 žlici olivnega olja

2 stroka česna

peteršilj

sol, poper

### **Na osebo približno:**

160 kcal,

7 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

8 mg holesterola,

4 g vlaknin.

Jajčevce operite, odrežite vrhove, narežite na kocke in solite. Paradižnik narežite na kocke (odstranite semena). Na olju prepražite seseklano čebulo. Dodajte jajčevce in paradižnik. Med dušenjem dodajte sesekljan česen in peteršilj, solite in poprajte. Dušite, da se zelenjava zmehča. Potresite z grobo ribanim parmezanom in postrezite s polnovrednim kruhom kot samostojno jed.

**Namig:** če opustite sir, lahko jed postrežete kot hladno prilogo h kuhani morski ribi.





## 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.

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

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



## Brstični ohrovt z mandlji in koprcem

50 dag brstičnega ohrovt  
2 žlici olivnega olja  
5 dag mandljev  
1 žlica sesekljanega kopra  
sol, poper  
malo kisa ali limoninega soka

### **Na osebo približno:**

207 kcal,  
8 g beljakovin,  
13 g ogljikovih hidratov,  
14 g maščob,  
2 g nasičenih maščobnih kislin,  
0 mg holesterola,  
7 g vlaknin.



Skuhajte brstični ohrovt (pazite, da se ne razkuha). Segrejte olje in kratko popražite sesekljane mandlje, dodajte odcejen brstični ohrovt, solite in poprajte. Dodajte malo kisa ali limoninega soka in potresite s sesekljanim koprcem. Dobro premešajte in postrezite.

## Zelenjavna priloga

1 večja zelena paprika

1 večja rumena paprika

40 dag zrelega paradižnika

1 večja čebula

3 stroki česna

1 dl vinskega kisa

1 žlička mlete rdeče paprike

1 žlica rjavega sladkorja

1 žlica olja

sol, mleti ingver

### Na osebo približno:

125 kcal,

3 g beljakovin,

13 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Papriko in olupljene paradižnike narežite na kocke. Sesecljajte čebulo in česen. V lonec dajte papriko, paradižnik in čebulo. Dodajte olje, kis, mleto papriko, česen, sol, ingver in sladkor. Kuhajte na slabem ognju 20–30 minut. Ohlajeno postrezite kot prilogo k mesu na žaru. Jed lahko hranite v hladilniku približno 5 dni (v zaprti posodi).



## Mediteranska 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.

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



## Brokoli in cvetača z mandlji

30 dag brokolija

30 dag cvetače

2 žlici olivnega olja

4 dag mandljevih lističev ali grobo sesekljanih mandljev

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

### **Na osebo približno:**

163 kcal,

7 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.



## Dušeno rdeče zelje s peso in jabolkom

*srednje velike rdeče pese*

*1 večje jabolko*

*2 žlici olja*

*3 žlice rdečega vinskega kisa*

*žlica sladkorja*

*cimetova palčka*

**Na osebo približno:**

*140 kcal,*

*1 g beljakovin,*

*19 g ogljikovih hidratov,*

*7 g maščob,*

*1 g nasičenih maščobnih kislin,*

*0 mg holesterola,*

*3 g vlaknin.*

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

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

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



## Priloga z jajčevci in paradižnikom

*1-2 jajčevca (8 kolobarjev)*

*2-3 paradižniki (8 kolobarjev)*

*2 žlici olivnega olja*

*sveže mlet poper, malo soli (po potrebi)*

*4 dag parmezana*

*listi bazilike*

Jajčevce in paradižnik narežite na prst debele kolobarje. V ponev za pravo jedi brez maščob dajte 1 žlico olja in popecite jajčevce. Na preostalem olju popecite paradižnik. Jajčevce in paradižnik lahko opečete tudi na električnem žaru. Na krožnik dajte jajčevca, malo poprajte in nanj položite paradižnik, poprajte in potresite s parmezanom. Okrasite z listi bazilike in ponudite kot prilogo.

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

### **Na osebo približno:**

160 kcal,

7 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

8 mg holesterola,

4 g vlaknin.



## Praznični piščanec s kardamomom

(za 6 oseb)

marinada:

2 žlici medu

4 žlice svežega pomarančnega soka

1 žlička kardamoma (seme)

čili – pol žličke grobo zdrobljenega (po okusu)

manjši piščanec

sol, poper

3 žlice olivnega olja

2 ekološko pridelani limoni

**Na osebo približno:**

256 kcal,

16 g beljakovin,

19 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

120 mg holesterola,

1 g vlaknin.

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

**Namig:** da bi skrajšali čas pečenja, piščanca prerežite na pol.



## Polpeti s piščančjim mesom in jabolkom

40 dag mletih piščančjih prsi

2 polnovredna prepečenca

1 večje jabolko

sol, poper

timijan, majaron, rožmarin

2-3 žlice olja

### Na osebo približno:

272 kcal,

25 g beljakovin,

15 g ogljikovih hidratov,

12 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

60 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Jabolko olupite in naribajte.

Prepečenec navlažite z vročo mesno juho ali vodo in dobro ožamite.

Pomešajte meso, prepečenec, začimbe in sesekljan peteršilj. Dodajte grobo naribana jabolka, premešajte in oblikujte 8 polpetov. V ponev za pripravo jedi brez maščob dajte žlico olja in popecite polpete. Postopek ponovite (odvisno od velikosti ponve).

**Namig:** ker ne vsebujejo jajc, polpeti nekoliko težje zadržijo pravilno obliko. Zaradi dodanega jabolka so sočni (prikrije se majhna količina dodane maščobe).





## Zrezek z gobami

4 manjši zrezki po 12 dag (svinjski file, piščančje prsi, puranje meso)

3 žlice sončničnega olja

25 dag šampinjonov

dl bistre juhe

1 žlica limoninega soka (po okusu)

1 žlička škroba

sol, poper

Meso na hitro popecite na žlici olja. Meso vzemite iz ponve ter ga shranite na toplem. V ponev dodajte preostalo olje in na njem popražite narezane šampinjone. Dodajte zrezke in prilijte juho. Ko zavre, dodajte škrob, raztopljen v žlici vode. Popražite, solite in začinite z limoninim sokom. Dušite še 1 ali 2 minuti. Kot prilogo ponudite kuhano zelenjavo.

### **Na osebo približno:**

245 kcal,

26 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

15 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

80 mg holesterola,

1 g vlaknin.



## Mesni ragu s polnozrnatim kuskusom

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

20 dag paprike

30 dag zrelega paradižnika ali pelatov

1 večja čebula

2 stroka česna

lovor, bazilika, timijan, poper

sol

3 žlice olja

18 dag polnozrnatega kuskusa

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

### **Na osebo približno:**

313 kcal,

31 g beljakovin,

40 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

63 mg holesterola,

4 g vlaknin.

**Namig:** polnozrnat kuskus lahko zamenjate s polnovrednim rižem, bulgurjem ali ajdovo kašo.





## Pečena svinjska ribica z jajčevci

40 dag svinjske ribice

4 manjši ali 2 večja jajčevca

3 žlice olivnega olja

1 čvrsti jogurt

sok 1/2 limone

4 stroki česna

vejica timijana

sol, poper

listi sveže mete, drobnjaka  
ali peteršilja

### Na osebo približno:

189 kcal,

25 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

58 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Jajčevce po dolgem narežite na 1 cm debele rezine. Pokapajte z oljem, malo solite in poprajte. Popecite jih na električnem žaru ali v posodi za pripravo jedi brez maščob (ponev). Pomešajte jogurt, limonin sok, fino sesekljan česen in meto. Rahlo solite in poprajte. Prelijte po jajčevcih, ohlajenih na sobno temperaturo.

Meso narežite na 1,5 cm debele kose. V ponvi za pripravo jedi brez maščob segrejte žlico olja in popecite meso na obeh straneh. Ko meso obrnete, dodajte vejico timijana in strok česna. Pripravljeno meso postrezite z jajčevci in solato.

**Namig:** ribica je najfinejše meso. Velja tako za svinjino, kakor govedino in drugo meso. Običajno jo pečemo »angleško«. Kdor tega ne mara, naj bo pozoren, da ne prepeče mesa, ki se potem spremeni iz najfinejšega v žvečilni gumi.



## Puranje meso z zelenjavo

30 dag puranjih (ali piščančjih) prsi

2 mladi čebuli

15 dag paprike

10 dag janeževega koromača

15 dag bučk

5 dag špinače

15 dag paradižnika

3 žlice olja

peteršilj

sol, poper, provansalske začimbe

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

### **Na osebo približno:**

216 kcal,

21 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

11 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

47 mg holesterola,

3 g vlaknin.

**Namig:** mešanico provansalskih začimb  
najdemo na policah naših trgovin. Ne vse-  
buje dodane soli.



## Golaž z govedino, jajčevci, paradižnikom in grahom

40 dag mlade govedine

1 čebula

2 stroka česna

30 dag jajčevca

30 dag zrelega paradižnika ali

pločevinka pelatov (40 dag)

10 dag graha (lahko zamrznjen)

2 žlici olivnega olja

rdeči vinski kis (po okusu)

sol, timijan, šetraj, rožmarin, majaron

peteršilj

### Na osebo približno:

300 kcal,

30 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

74 mg holesterola,

6 g vlaknin.

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



## Riba, kuhana v sopari

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

### **Na osebo približno:**

272 kcal,  
 25 g beljakovin,  
 18 g ogljikovih hidratov,  
 11 g maščob,  
 2 g nasičenih maščobnih kislin,  
 54 mg holesterola,  
 5 g vlaknin.

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



## Riba s špinačo v foliji

4 ribji fileji (po 15 dag vsak)

15 dag špinače

rdeče paprika

rumene paprike

sol, poper

4 stroki česna

4 žlice olivnega olja

folija (4 kosi)

### Na osebo približno:

300 kcal,

30 g beljakovin,

4 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

85 mg holesterola,

2 g vlaknin.

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





## Riba v paradižnikovem objemu

2 ribi (npr. brancin), približno 60 dag

4 žlice ekstra deviškega olivnega olja

10 dag rdeče čebule

40 dag paradižnika

4 stroki česna

malo limoninega soka

peteršilj, listi sveže melise

sol, poper

papir za peko (2 lista)

### Na osebo približno:

349 kcal,

30 g beljakovin,

9 g ogljikovih hidratov,

17 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

62 mg holesterola,

1 g vlaknin.

Ribo najprej očistite in operite v vodi z dodatkom 2 žlic morske soli. Sesekljajte čebulo, česen in peteršilj. Dodajte na kocke narezan paradižnik in olje ter premešajte. Razporedite zelenjavo na dva lista papirja za peko. Na zelenjavo položite ribo, poprajte, pokapajte z limoninim sokom, zavijte in pecite v pečici približno 20–25 minut pri 180 °C.



## Pečena riba

60 dag rib

3 dag koruzne moke

3 žlice olivnega olja

sol

4 stroki česna

peteršilj

1 limona

### **Na osebo približno:**

278 kcal,

30 g beljakovin,

8 g ogljikovih hidratov,

14 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

62 mg holesterola,

2 g vlaknin.



Ribo narežite na primerne kose (naj bodo tanjši, da se lepše spečejo). Blago solite in povaljajte v koruzni moki. V teflonski ponvi ali posodi za pripravo jedi brez maščob segrejte olje in specite ribo. Pečeno ribo potresite s peteršiljem in sesekljanim česnom. Okrasite z rezinami limone.

**Namig:** pri pečenju si pomagajte z mrežico za pečenje. Štedilnik vam bo hvaležen.

## 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.*





## Sardele, pečene v pečici

60 dag sardel

4 stroki česna

3 žlice sesekljanega peteršilja

3 žlice olivnega olja

sok 1 limone

origano, poper, sol

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

### **Na osebno približno:**

273 kcal,

30 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

16 g maščob,

3 g nasičenih maščobnih kislin,

121 mg holesterola,

0 g vlaknin.



## Omaka za ribe

*3 žlice ekstra deviškega olivnega olja*

*3 stroki česna*

*2 žlici sesekljanega peteršilja*

*2 žlici sesekljane rukole*

*1 žlička sesekljanega majarona*

*1 žlička sesekljanega origana*

*2 žlici rdečega vinskega kisa*

*sol, poper*

Česen fino sesekljajte ter pomešajte s preostalimi sestavinami. Ponudite h kuhani ribi ali ribi, pečeni na žaru.

### **Na osebno približno:**

*77 kcal,*

*0 g beljakovin,*

*1 g ogljikovih hidratov,*

*9 g maščob,*

*1 g nasičenih maščobnih kislin,*

*0 mg holesterola,*

*0 g vlaknin.*



## Omaka za tuno, postrv in lososa

3 žlice sesekljane mete

2 stroka česna

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

4 žlice limoninega soka

1 žlička medu

4 žlice vode

Zavrite vodo. Poparite 1 žlico mete in dodajte med. Pustite, da stoji 15 minut. Precedite, dodajte limonin sok, olje, preostalo sesekljano meto, sesekljan peteršilj in limonin sok.

### **Na osebo približno:**

111 kcal,

0 g beljakovin,

3 g ogljikovih hidratov,

9 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

1 g vlaknin.



## Solata z lososom in fižolom

30 dag fileja lososa  
 3 žlice ekstra deviškega olivnega olja  
 1 rumena paprika  
 1 zelena paprika  
 sok ene limone  
 30 dag kuhanega belega fižola  
 (15 dag suhega)  
 2 paradižnika (približno 30 dag)  
 1 čebula  
 svež koper, timijan in peteršilj  
 sol

### Na osebo približno:

358 kcal,  
 23 g beljakovin,  
 19 g ogljikovih hidratov,  
 21 g maščob,  
 4 g nasičenih maščobnih kislin,  
 33 mg holesterola,  
 8 g vlaknin.

Ribo specite na električnem žaru (ponev žar) ali v pečici in jo ohladite. Narežite jo na manjše koščke. Papriko in paradižnik narežite na kockice. Čebulo narežite na tanka kolesca. Sveža zelišča sesekljajte. Vse sestavine pomešajte, blago solite ter prelijte z limoninim sokom in oljem.

**Namig:** solato lahko ponudite kot postno ali praznično jed.



## Mesno-zelenjavna solata

50 dag brokolija  
2 mladi čebuli (ali 1 manjša bela čebula)  
20 dag šampinjonov, vloženih v kis  
20 dag češnjevega paradižnika  
20 dag ostankov pečenega ali  
kuhanega mesa  
1 žlička fine gorčice  
vinski kis  
2 žlici olja  
sol, mešanica sušenih začimb za solato  
2 dag mandljevih lističev

### Na osebo približno:

235 kcal,  
22 g beljakovin,  
7 g ogljikovih hidratov,  
13 g maščob,  
3 g nasičenih maščobnih kislin,  
39 mg holesterola,  
6 g vlaknin.

Brokoli razdelite na manjše cvetove in kuhajte kratek čas (približno 4 minute). Odcedite in ohladite. Šampinjone narežite, paradižnike zrežite na pol, čebulo pa na tanke kolobarje. Če uporabite večje paradižnike, jih narežite na kocke. Dodajte meso, zrezano na krajše trakove. Kis razredčite z žlico vode, dodajte suhe začimbe in pustite stati 2–3 minute. Dodajte olje in gorčico ter dobro premešajte ali stepite z vilicami. Prelijte po solati in premešajte. V ponvi brez dodane maščobe rahlo popražite mandljeve lističe ter jih potresite po solati.

**Namig:** lahko uporabite sveže šampinjone, ki jih predhodno popecite na žlici olja (potrebujete dodatno žlico olja).



## Solate

Za zdravje so solate pika na i. Za pripravo ne potrebujemo veliko časa. Pestrost je enormna. Z dodatki lahko solata postane tudi glavna jed.

Pomembno je, da živil za solate ne namakamo po nepotrebem. Očistimo, operemo in običajno osušimo. Vse pripravimo na krožnik ali v skledo in na koncu prelijemo z dresingom, tj. solatnim prelivom.

## Fina solata z belgijskim radičem

25 dag belgijskega radiča (vitlof)

1 rdeča čebula

2 jabolki

10 dag redkvice

5 dag rukole

preliv:

3 žlice jabolčnega kisa

2 žlički pikantne gorčice

1 žlička medu

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

poper, sol

### Na osebo približno:

115 kcal,

2 g beljakovin,

14 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.

Vse sestavine razen rukole narežite na majhne kockice. Za preliv dobro zmešajte jabolčni kis, gorčico, med, olivno olje, malo soli in sveže mlet poper ter prelijte po zelenjavi. Prihranite dve žlički preliva. Preostali preliv in solato premešajte in naložite na krožnike ali pa v plitvo skledo. Na vrh dajte rukolo in pokapajte s preostalim prelivom.





## Osvežilna zimska solata

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

### Na osebo približno:

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



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

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

## Hrustljava solata

30 dag ledenke ali mehke solate

10 dag mlade špinače ali rukole

2-3 mlade čebule

1 kumara

1 rdeča ali rumena paprika

strok česna (po želji)

2 žlici olivnega ali sončničnega olja

jabolčni kis

sok pol limone

sol, poper

1 žlica sončničnega semena (1 dag)

### Na osebo približno:

94 kcal,

2 g beljakovin,

6 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

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



## Solata s stročjim fižolom, paradižnikom in redkvico

40 dag stročjega fižola

20 dag češnjevega paradižnika

10 dag redkvic

preliv:

2 žlici olivnega olja

jabolčni kis

sol

peteršilj, bazilika

Stročji fižol skuhajte in ohladite. Češnjevi paradižnik zrežite na pol, če je večji, pa na četrtine. Redkvice narežite na kolobarje. Pomešajte vse sestavine, prelijte s prelivom in premešajte.

### Na osebno približno:

88 kcal,

2 g beljakovin,

7 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  
bele čebule  
2-3 žlice kisa, v katerem  
so bile kumare vložene  
peteršilj  
sol, poper  
2 žlici olja  
1 žlica gorčice

### 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.

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

**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.



## Krompirjeva solata z motovilcem, radičem in fižolom

25 dag motovilca

15 dag radiča

40 dag krompirja

20 dag kuhanega fižola (10 dag suhega)

jabolčni kis

2 žlici olja

sol, poper

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

### **Na osebo približno:**

197 kcal

8 g beljakovin,

24 g ogljikovih hidratov,

7 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

8 g vlaknin.





## 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:**

88 kcal,

2 g beljakovin,

7 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



Stročji fižol skuhamo in ohladimo. Paradižnik narežemo na kocke. Pomešamo kis, olje, sušene začimbe za solato in sol. Polovico preлива prelijemo po stročjem fižolu in premešamo. Na stročji fižol damo paradižnik, prelijemo s preostalim prelivom in okrasimo z grobo sesekljanim peteršiljem ali baziliko.

## Bogata mediteranska solata

30 dag stročjega fižola

30 dag paradižnika

2 mladi čebuli ali manjša bela čebula

20 dag kuhane čičerike (10 dag suhe)

10 dag kuhane koruze

5 črnih oliv brez koščic

*preliv:*

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

mešanica sušenih začimb za solato

(brez dodane soli)

2 stroka česna

sol

### **Na osebo približno:**

199 kcal,

7 g beljakovin,

25 g ogljikovih hidratov,

8 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

7 g vlaknin.

Stročji fižol skuhajte in ohladite. Paradižnik narežite na kocke. Narežite tudi čebulo. Pomešajte stročji fižol, paradižnik, čebulo, čičeriko, koruzo in na kolobarje narezane olive. Pomešajte olje, kis, suho mešanico solatnih začimb, sol in fino sesekljan česen. Prelijte po solati, premešajte in postrezite.





## Solata z ajdovo kašo

15 dag ajdove kaše

20 dag kumar

20 dag paradižnika

10 dag rumene paprike

10 dag zelene paprike

10 dag vložениh gob

6 vložениh mladih šalotk

2 dag bučnega semena

preliv:

2 žlici olja

kis

sol, sušene začimbe za solato (brez dodane soli)

peteršilj

### Na osebo približno:

269 kcal,

11 g beljakovin,

33 g ogljikovih hidratov,

10 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

5 g vlaknin.

Ajdovo kašo skuhajte in ohladite. Pazite, da ostane čvrsta. Kumare, paradižnik in papriko narežite na kocke. Šalotke in gobe prerežite na pol. Pomešajte kašo in zelenjavo, prelijte s prelivom iz kisa, olja, sušenih začimb za solato in soli. Premešajte in okrasite s popraženim bučnim semenom.

**Namig:** izberite bučno seme brez dodane soli in ga sami rahlo popražite v ponvi brez dodatka olja. Če pa že uporabite praženo in slano bučno seme, dodajte solati manj soli.



## Solatni preliv z bučnim oljem

---

*2 žlici bučnega olja*

---

*2 žlici bučnega semena*

---

*4 stroki česna*

---

*kis po okusu*

---

*sol*

---

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

---

***Na osebo približno:***

---

*44 kcal,*

---

*1 g beljakovin,*

---

*0 g ogljikovih hidratov,*

---

*12 g maščob,*

---

*0 g nasičenih maščobnih kislin,*

---

*0 mg holesterola,*

---

*0 g vlaknin.*

---



## Preliv za solato z grenivko

sok 1/2 grenivke

1 žlica jabolčnega kisa

4 žlice vode

2 stroka česna

4-5 listov sveže bazilike

2 žlici sesekljanega paradižnika

poper, sol

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

### **Na osebo približno:**

10 kcal,

0 g beljakovin,

2 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

0 g vlaknin.



## Solatni preliv s sončničnim oljem

*2 žlici sončničnega olja*

*kis po okusu*

*8 večjih listov bazilike*

*sol*

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

### **Na osebo približno:**

*53 kcal,*

*0 g beljakovin,*

*0 g ogljikovih hidratov,*

*7 g maščob,*

*1 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.

# Namazi

Pripravite zdrave, okusne in barvite  
namaze.

## Skutni namaz z jabolkom in hrenom

*(za 8 kosov kruha)*

*1 srednje veliko jabolko*

*limone*

*20 dag manj mastne skute*

*4 dag hrena*

*sol, poper*

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

### **Na osebo približno:**

*34 kcal,*

*3 g beljakovin,*

*3 g ogljikovih hidratov,*

*1 g maščob,*

*1 g nasičenih maščobnih kislin,*

*3 mg holesterola,*

*1 g vlaknin.*





## Skutni namaz z orehi

*20 dag puste skute*

*2 dag naribanega sira gavda*

*1 žlica jogurta (po potrebi)*

*3 dag grobo mletih orehov*

*1 žlica ribanega hrena*

*1 manjša kislá kumara*

*orehova jedrca za okras*

Skuto pretlačite ter jo pomešajte s sirom, orehi in jogurtom. Dodajte riban hren in na majhne kockice narezano kumaro. Okrasite z orehovimi jedrci ter ponudite z rženim kruhom.

### **Na osebo približno:**

54 kcal,

4 g beljakovin,

1 g ogljikovih hidratov,

4 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

6 mg holesterola,

0 g vlaknin.



## Skutni namaz s čemažem

20 dag pretlačene skute

par žlic jogurta

4 žlice sesekljanega čemaža – listov

šalotka ali 2 žlici sesekljane čebule

sol

Skuto in jogurt gladko zmešajte, dodajte drobno narezano čebulo, drobno narezane lističe čemaža in sol. Vse skupaj dobro zmešajte in postrezite z rženim kruhom ali kruhom iz polnovredne moke.

### **Na osebo približno:**

28 kcal,

3 g beljakovin,

1 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

4 mg holesterola,

0 g vlaknin.



## Mini kruhki z lososom in hrenom

10 dag kvarka

8 dag dimljenega lososa

limonin sok

sol, poper

2 žlici naribanega hrena

drobnjak ali rukola za okras

2-3 kosi polnovrednega kruha (polnovreden toast, razrezan na 4 dele)

Pomešajte kvark, limonin sok, poper in sol. Dodajte nariban hren. Namažite na kruh in obložite z lososom ter potresite s sesekljanim drobnjakom ali listi rukole.

### **Na osebo približno:**

95 kcal,

7 g beljakovin,

10 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

7 mg holesterola,

1 g vlaknin.



## Sladice

Zdaj so v modi lahke sladice. Pripravljamo jih sveže, brez odvečnih termičnih postopkov. Najboljša sladica je lahko sadje. Kombinacija sadja in nekaj malega testa je vedno boljša od klasične torte.

## Jabolčni zavitek s polnovrednim testom

(16 kosov)

1 zavitek testa za zavitke iz polnovredne moke

80 dag naribanih jabolk

5 dag rozin

3 žlice polnovrednih krušnih drobtin

mleti cimet in klinčki

nastrgana lupina 1/2 limone iz ekološke pridelave

2 žlici olja

pol lončka jogurta

1 dag sladkorja v prahu

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

### Na kos približno:

161 kcal,

0,2 g beljakovin,

29 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

2 g nasičenih maščobnih kislin,

0,5 mg holesterola,

0,5 g vlaknin.



## Okusen jabolčni kolač

(20 kosov)

3 jajca in 1 beljak

15 dag polnovredne pirine ali  
pšenične moke

10 dag gladke moke

10 dag sladkorja v prahu

5 žlic mleka (po potrebi)

1 vrečka vaniljinega sladkorja

1/2 vrečke pecilnega praška

40 dag kiselkastih jabolk

sok ene velike limone iz ekološke pridelave

1 žlička naribane limonine lupine iz ekološke pridelave

papir za peko

### Na kos približno:

77 kcal,

3 g beljakovin,

14 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

28 mg holesterola,

0,5 g vlaknin.

Jabolka operite in narežite na majhne kocke. Prelijte jih z limoninim sokom. Moko presejte s pecilnim praškom. Rumenjake, polovico sladkorja in vaniljin sladkor z okusom limone penasto umešajte. Beljake stepite s preostalim presejanim sladkorjem v trd sneg in previdno umešajte v zgornjo maso. Enako storite z moko. Na koncu dodajte jabolka. Pekač obložite s papirjem za peko in nanj preložite maso za kolač. Pecite okrog 40 minut pri 190 °C. Kolač ohladite v pekaču.

**Namig:** če nimate limone iz ekološke pridelave, uporabite sušeno mleto limonino lupino iz ekološke pridelave (na voljo v boljše založenih trgovinah).





## Sadne tortice (»mafini«)

(12 tortic)

15 dag polnovredne moke

8 dag ostre moke

7 dag rjavega sladkorja

1 vaniljin sladkor

1/2 pecilnega praška

20 dag grobo naribanih jabolk

2 jajci

3 žlice olja

1/2–1 dl mleka (po potrebi)

24–36 zamrznjenih višenj

Pomešajte moko in pecilni prašek. Stepite jajca, sladkor, vaniljin sladkor in olje. Dodajte polovico mleka. Postopoma dodajajte moko in po potrebi mleko (masa je nekoliko mehkejša). Na koncu umešajte naribana jabolka. V pekač za mafine namestite papirnate košarice in v vsako položite žlico pripravljene mase. V vsako košarico dodajte po dve ali tri višnje, na višnje pa še žlico pripravljene mase. Mafine pecite pri 180 °C približno 25 minut.

**Namig:** rjavi sladkor je uporabljen zaradi kulinaričnega razloga. Lahko ga zamenjate z belim sladkorjem. Glede vpliva na zdravje ni razlike – sladkor je sladkor.

### Na kos približno:

160 kcal,

4 g beljakovin,

24 g ogljikovih hidratov,

5 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

45 mg holesterola,

1 g vlaknin.





## Kolač s slivami in makom

(20 kosov)

40 dag moke (20 dag polnovredne moke,  
20 dag ostre moke)

3 dag kvasa

3 žlice olja

2 dl mleka (po potrebi)

malo soli

1 žlička sladkorja

nadev:

50 dag izkoščičenih sliv

15 dag maka

2 dl mleka

2 dag sladkorja

1 vaniljin sladkor

3 žlice ruma

cimet

### Na kos približno:

157 kcal

5 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

6 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.

Kvas dajte vzhajati v pol decilitra mleka in dodajte žličko sladkorja. Vzhajani kvas dodajte moki ter z dodatkom mleka, olja in soli zamesite testo. Pustite vzhajati. Pregnetite in razvaljajte na centimeter debelo. Položite v namaščen in z moko posipan pekač. Zavrite mleko, dodajte sladkor, vaniljin sladkor in cimet ter umešajte mleti mak. Na koncu dodajte rum. S to zmesjo premažite testo in obložite z razpolovljenimi slivami tako, da je del z lupino spodaj. Pecite pri 180 °C približno 40 minut.

**Namig:** stepite 1 beljak in 3 dag sladkorja v prahu, okrasite pečen kolač in za kratek čas postavite v pečico, da masa dobi lepo barvo (primerno za svečane priložnosti). V tem primeru se zviša kalorična vrednost kolača na približno 170 kcal.



## Sanjina ajdova pogača

(16 kosov)

20 dag ajdove moko

1,2 dl mleka

2 dag kvasa

10-15 dag bele moko

2 žlici olja

Ščepec soli

nadev:

40 dag skute

5 dag kisle smetane

sneg iz 2 beljakov

5 dag rozin

### Na kos približno:

109 kcal,

5 g beljakovin,

17 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

3 mg holesterola,

1 g vlaknin.

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



## Sadna solata s pomarančo, grenivko in meto

2 grenivki

2 pomaranči

1 žlička medu

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

listi sveže mete

Grenivke in pomaranče olupite, obrežite zunanjo plast in narežite na fileje. Zložite na krožnik in pokapajte z mešanico medu, soka in sesekljane sveže mete.

### **Na osebo približno:**

49 kcal,

1 g beljakovin,

11 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

2 g vlaknin.



## Sadna solata s pomarančo, grenivko, figo in meto

2 grenivki

2 pomaranči

4 sveže fige

1 žlička medu

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

listi sveže mete

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

### **Na osebo približno:**

91 kcal,

2 g beljakovin,

21 g ogljikovih hidratov,

0 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

0 mg holesterola,

3 g vlaknin.



## Skutni žličniki s sadno omako

15 dag kvarka  
1 žlička medu  
20 dag višenj (lahko zamrznjene)  
4 breskve ali marelice iz kompota  
(manj sladkega)  
2 žlički škroba  
2 dag sladkorja  
2 dag fino sesekljanih pistacij  
naribana lupina limone  
iz ekološke pridelave

### Na osebo približno:

194 kcal,  
6 g beljakovin,  
31 g ogljikovih hidratov,  
5 g maščob,  
1 g nasičenih maščobnih kislin,  
6 mg holesterola,  
2 g vlaknin.

Zavrite 2 dl vode, dodajte višnje in sladkor ter pustite vreti nekaj minut. Škrob raztopite v malo vode in zakuhajte v višnje. Ohladite in dodajte na kockice narezane breskve ali marelice. Ohladite v hladilniku. V skodelico ali na krožnik dajte sadno omako in po dva skutna žličnika. Pripravite jih tako, da pomešate kvark, med in fino nastrgano lupino limone. Žličnike potresite s pistacijjo.



## Sladica z malinami

*20 dag malin*

*2 lončka jogurta z manj maščob*

*4 dag ekspandirane pire ali pšenice*

*1 dag sladkorja (približno 2 čajni žlički)*

*listi melise za okras*

Maline zmečkajte z vilicami in pomešajte s sladkorjem (8 malin prihranite). Na dno kozarca položite žlico ekspandirane pire ali pšenice. Naslednja plast so maline. Sledi jogurt, nato maline in preostala ekspandirana pšenica. Okrasite z malinami in listi melise.

**Namig:** ta sladica je primerna tudi za malico.

### **Na osebo približno:**

90 kcal,

3 g beljakovin,

18 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

5 mg holesterola,

3 g vlaknin.





## Osvežilna strjenka

25 dag jagod

6 listov želatine

0,5 l čvrstega jogurta z manj maščob

V jogurt umešajte 10 dag pretlačenih jagod. Namočite želatino in jo raztopite v 2 žlicah prevrete tople vode. Vmešajte v jogurt in naložite v primerne manjše skodelice. Hladite nekaj ur v hladilniku. Strjenko dajte na krožnik in prelijte s prelivom iz preostalih jagod (za preliv jagode dobro zmešajte v električnem mešalniku). Okrasite s sadjem in listi mete.

**Namig:** namesto jagod lahko uporabite maline.

### Na osebo približno:

41 kcal,

3 g beljakovin,

5 g ogljikovih hidratov,

1 g maščob,

1 g nasičenih maščobnih kislin,

2 mg holesterola,

1 g vlaknin.





## 6. To in ono

### Bistra zelenjavna/mesna juha – dodatek 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. Uporabo jušnih kock in začimb z dodatkom soli odsvetujemo.

#### **Bistra zelenjavna juha**

*25 dag korenčka*

*1 večja čebula*

*15 dag zelene*

*15 dag peteršiljevega korena*

*10 dag pora*

*listi zelene in peteršilja*

*2 nageljnovi žbici*

*8 zrn popra*

*mlet muškadni orešek*

*1 lovorov list*

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

**Bistra mesna juha**

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

25 dag korenčka

1 večja čebula

15 dag zelene

15 dag peteršiljevega korena

10 dag pora

listi zelene in peteršilja

2 nageljnovi žbici

8 zrn popra

mlet muškadni orešek

1 lovorov list

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

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

Juhi namerno ni dodana sol.

**Citrusi – uporaba lupine**

Lupino limone ali pomaranče lahko dodate številnim jeden. 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?

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

## 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, kajti ti vsebujejo veliko soli (berite označbe na izdelkih).

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

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

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

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

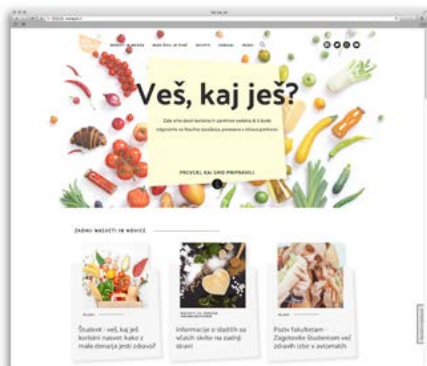


## 7. Uporabne spletne povezave

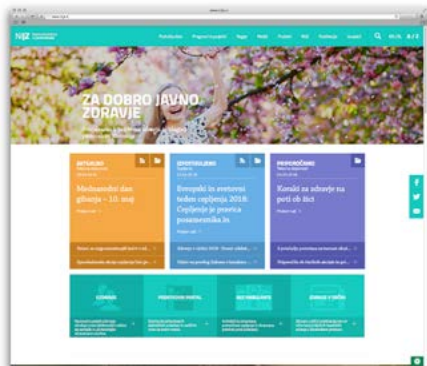
Za več verodostojnih informacij o zdravi prehrani obiščite naslednje spletne povezave:



- [Prehrana.si](http://Prehrana.si)



- [Veskajjes.si](http://Veskajjes.si)



- [Nijz.si](http://Nijz.si)

## 8. Viri in literatura

1. Alison BE, Jackie LB, Marjorie C, Stephanie AD and al. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults With Diabetes. Position Statement. <http://care.diabetesjournals.org/content/diacare/early/2013/10/07/dc13-2042.full.pdf> (Dostopno: 10. 10. 2017)
2. American Heart Association. American Heart Association low-salt cookbook, 4th Edition: A complete guide to reducing sodium and fat in your diet. New York: Clarkson Potter, 2011.
3. Belović B. Živimo zdravo-prehranjemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
4. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
5. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
6. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
7. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
8. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
9. Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care. 8th ed. Baltimore: Lippincott-Williams & Wilkins, 2015.
10. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
11. Golja V, Torkar M, Pavlič E. Vprašanje pred kosilom: Iz česa je vaša posoda? Delo. 2016. <http://www.delo.si/nedelo/lonec-ne-sme-pokvariti-zdravega-kosila.html> (Dostopno: 11. 9. 2017).
12. Golja V, Požrl T. Zelo kislih in slanih živil ne zavijamo v alufolijo. Radio Slovenija. Val 202. Ambulanta 202. 2015. <http://val202.rtvsllo.si/2015/04/ambulanta-202-16/> (Dostopno: 11. 9. 2017).
13. International Diabetic Federation. Live your life in style – tips for healthy eating and lifestyle. Brussels: 2017.
14. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
15. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.

16. Poličnik R. Spreminjanje prehranjevalnih navad in vzdrževanje normalne telesne teže. V: Govc Eržen, Jana (ur.), Petek Šter, Marija (ur.). Priročnik za zdravnike družinske medicine: izvajanje integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017.
17. Poličnik R. Zdrava prehrana. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017. (v procesu objave).
18. Poličnik R, Belović B. Prehrana na delovnem mestu: zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017.
19. Skvarča A. Nefarmakološko zdravljenje. V: Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, leto 2016. <http://endodiab.si/priporocila/smernice-za-vodenje-sladkorne-bolezni/> (Dostopno: 10. 2. 2018).
20. Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M. Diabetes. In: Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M, edd. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. 2. ed. New York: Oxford University, 2012.
21. Worrall Thompson A. The Essential Diabetes Cookbook. Good Healthy Eating from Around the World. London, 2010.

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

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



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

