



Imate težave s prekomerno telesno težo in vam zmanjkuje idej, kaj vključiti v svoj jedilnik?

Prilagodite jedilnik svojim željam in potrebam ter obiščite spletni portal Pomurskega društva za boj proti raku <http://rak-ms.si/pages/lahko-jem.php>.

V knjižici **Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti** smo za vas pripravili ideje za sestavo uravnoteženih jedilnikov in recepte za okusne in zdrave jedi.

Primeri sestavljanja glavnega obroka

Paradižnikova juha s testeninami ali rižem

Riba na žaru (ovita v vonj rožmarina)

Brokoli in cvetača z mandlji

Solata iz zelja in radiča

Skodelica jagodičevja





Riba na žaru (ovita v vonj rožmarina)

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

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

Na osebo približno:

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



Vir: B. Belović, R. Poličnik. Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti.
Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku: RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018.
<http://rak-ms.si/pages/lahko-jem.php>

Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku, RKS Območno združenje Murska Sobota.

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt/program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.