



## Imate težave s povišanimi maščobami in holesterolom 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 povišanem holesterolu in trigliceridih** smo za vas pripravili ideje za sestavo uravnoteženih jedilnikov in recepte za okusne in zdrave jedi.

### Primeri sestavljanja glavnega obroka

Enolončnica s svežim zeljem in fižolom

Sanjina ajdova pogača

Jabolko





## Enolončnica s svežim zeljem in fižolom

80 dag narezanega zelja  
30 dag kuhanega belega fižola  
1 čebula  
20 dag korenčka  
20 dag olupljenega paradižnika  
1/2 rdeče paprike  
1/2 feferona (po želji)  
2 žlici olja  
6 dl zelenjavne juhe  
popper v zrnu, kumina, lovor, timijan, sol  
peteršilj

V primerno posodo dajte olje, seseklano čebulo, nariban korenček in par žlic juhe. Dušite približno 5 minut. Dodajte fino narezano ali naribano zelje, narezan paradižnik, papriko in začimbe. Zalijte z juho in kuhajte 20–30 minut. Na koncu dodajte kuhan fižol, po potrebi še začinite ter kuhajte še par minut. Potresite s peteršiljem in postrezite.

### Na osebo približno:

201 kcal,  
8 g beljakovin,  
25 g ogljikovih hidratov,  
7 g maščob,  
1 g nasičenih maščobnih kislin,  
0 mg holesterola,  
10 g vlaknin.



Vir: B. Belović, R. Poličnik. Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih.  
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.