



Imate visok krvni tlak 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 visokem krvnem tlaku** smo za vas pripravili ideje za sestavo uravnoveženih jedilnikov in recepte za okusne in zdrave jedi.

Primeri sestavljanja glavnega obroka

Grahova juha z meto

Mesni ragu s polnozrnatim kuskusom

Zelena solata z redkvicami

Sadna solata





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.

Namig: polnozrnati kus kus lahko zamenjate s polnovrednim rižem, bulgurjem ali ajdovo kašo.

Na osebo približno:

313 kcal,

31 g beljakovin,

40 g ogljikovih hidratov,

3 g maščob,

0 g nasičenih maščobnih kislin,

63 mg holesterola,

4 g vlaknin.



Vir: B. Belović, R. Poličnik. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku.

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.