

Doc. dr. sc. Anela Novak, dr. med.
Josip Rešetar, mag. nutr.

PREHRANA OSOBA SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU



Hrvatsko društvo
za endokrinologiju i dijabetologiju
Hrvatskog liječničkog zbora

nutricionizam.hr

UVODNA RIJEČ

“Što mogu jesti?” obično je prvo pitanje koje oboljela osoba postavi nakon dijagnoze šećerne bolesti. O hrani, nečemu što je tako prirodno, vjerojatno do sada niste puno razmišljali, ali sada morate početi o tome misliti svakodnevno jer je uravnotežena prehrana uz tjelesnu aktivnost temelj liječenja šećerne bolesti bez obzira da li su vam propisane tablete ili inzulin.

Uvriježeno je mišljenje kako se prehrana oboljelih od šećerne bolesti značajno razlikuje od prehrane zdrave populacije. Međutim, razlike gotovo da i ne postoje. O dodatnim prehrambenim napomenama koje vrijede za oboljele od šećerne bolesti, biti će riječi u nastavku.

Bilo da se nalaziš pod povećanim rizikom od šećerne bolesti, imaš predijabetes ili ti je šećerna bolest dijagnosticirana, ova će ti knjižica ponuditi ukusne i praktične prehrambene savjete i smjernice.

Budući da šećerna bolest nije “kalupna” bolest, ova knjižica ti vrlo vjerojatno neće dati odgovore na sva tvoja pitanja.

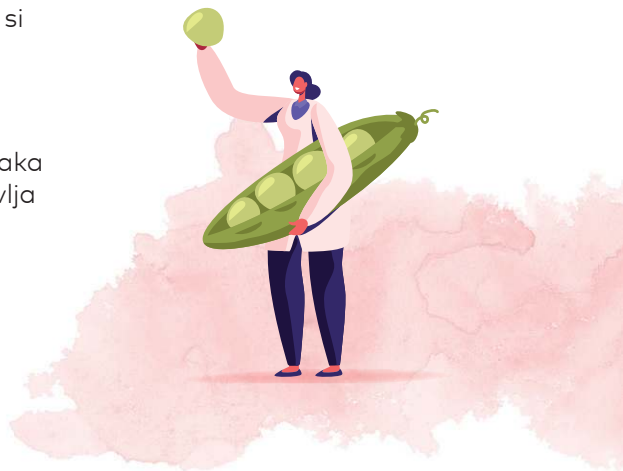
Za individualno usmjerenje prehrane svakako zatraži pomoć kvalificiranom stručnjaku, nutricionista.

On će ti reorganizirati prehranu i učiniti tvoje iskustvo hranjenja maksimalnim - uzimajući pritom u obzir tvoje zdravstveno stanje.

Ne zaboravi da život ne završava s dijagnozom šećerne bolesti. No, dijagnoza šećerne bolesti je poziv da nešto poduzmeš po pitanju svog zdravlja i prehrane.

Budući da čitaš ovu knjižicu, već si napravio prvi korak.

Nadam se da ćeš u sljedećim stranicama pronaći motivaciju i za mnogo novih koraka koji će te dovesti do boljeg zdravlja i kvalitetnijeg života.



GLAVNE KOMPONENTE PREHRANE

Glavne komponente prehrane čine makronutrijenti: ugljikohidrati, masti i proteini. Preporučeni unos makronutrijenata za opću populaciju je: $\approx 45\%$ ugljikohidrata, $\approx 15-20\%$ bjelančevina i $\approx 35-40\%$ masti. Iako su brojna istraživanja nastojala pronaći optimalan omjer makronutrijenata za osobe oboljele od šećerne bolesti, pokazalo se da takav omjer ne postoji. Prilagodba omjera makronutrijenata trebala bi biti individualna - ovisno o metaboličkim ciljevima, razini tjelesne aktivnosti i prehrambenim preferencijama oboljele osobe.

Iako se generalno u svrhu bolje kontrole šećera u krvi preporuča prehrana s nižim udjelom ugljikohidrata, jednako se fokus stavlja i na ukupan energetske unos koji ostvarujemo putem hrane. Kontrolom ukupnog energetskeg unosa izravno kontroliramo i tjelesnu masu, a kontrola tjelesne mase važna je za postizanje boljeg metaboličkog profila, te posljedično za bolji ishod u liječenju šećerne bolesti.



UGLJIKOHIDRATI

Ugljikohidrati se obično pojavljuju u tri oblika: škrob, šećer i vlakna. Prilikom odabira "ugljikohidratnih" namirnica, prednost treba dati namirnicama cjelovitog zrna, neškrobnom povrću, nisko-masnim mliječnim proizvodima i mahunarkama. Izvrstan su izvor vitamina, mineralnih tvari i prehrambenih vlakana, a njihovom probavom dolazi do sporijeg porasta šećera u krvi.

Suprotno tome, konzumacija visoko-procesiranih prehrambenih proizvoda, proizvoda sa dodanim šećerima, gaziranih pića i sokova se ne preporučuje.

Smanjenje ukupnog unosa ugljikohidrata kod oboljelih od šećerne bolesti ili osoba s predijabetesom odražava se na bolje regulirani šećer u krvi te bolji lipidni profil.

Iako se niskougljikohidratna prehrana čini kao logičan odabir kod nutritivne terapije šećerne bolesti, a brojni je kliničari sve više razmatraju kao opciju izbora, treba biti na oprezu. Samoinicijativnim izbacivanjem namirnica koje sadrže ugljikohidrate, s ciljem slijeđenja niskougljikohidratne prehrane, istovremeno izbacujemo i brojne druge nutritivne komponente sadržane u tim namirnicama. Na taj način, kroz duže vrijeme, moguć je razvoj nutritivnih deficita.

Da do toga ne dođe, kroz edukaciju s vašim liječnikom, nutricionistom ili sestrom edukatorom potrebno je steći znanje o udjelu ovog makronutrijenta u pojedinim namirnicama. Unosom jednake količine ugljikohidrata kroz obroke, uz naglasak na namirnice koje se preporučuju, moguće je postići (i održavati) preporučene razine šećera u krvi.



PROTEINI

Preporuke za unos proteina slične su preporukama za opću populaciju. Budući da oboljeli često imaju povećanu tjelesnu masu, ciljano i individualno povećanje unosa proteina može rezultirati boljim osjećajem sitosti i posljedično dovesti do uspješnijeg gubitka tjelesne mase.

Kod osoba sa šećernom bolesti kod kojih je dijabetes ostavio metabolički trag u obliku dijabetičke bubrežne bolesti, ne preporuča se povećanje unosa proteina. U tom slučaju unos proteina je poželjno držati na razini preporuke unosa zdrave populacije (0,8 g/kg tjelesne mase).



MASTI

Kod masti, kao i kod ugljikohidrata i proteina, unos treba prilagoditi navikama, preferencijama i metaboličkim ciljevima osobe sa šećernom bolešću.

Kvaliteta je u slučaju masti mnogo važnija od same kvantitete – preporuča se smanjenje unosa zasićenih masnih kiselina uz istovremeno povećanje udjela mononezasićenih i polinezasićenih masnih kiselina. Glavna masnoća, kako u kuhanju tako i u začinjavanju, trebala bi biti maslinovo ulje. Ostali izvori nutritivno poželjnijih masnih kiselina uključuju sjemenke, orašaste plodove i plavu ribu. Unos trans masti treba biti sveden na minimum.



PREPORUKE ZA NUTRITIVNU TERAPIJU KOD ŠEĆERNE BOLESTI

TEMA

PREPORUKE

Energetska
ravnoteža

Za sve oboljele s prekomjernom tjelesnom masom ili pretilosti, preporuča se promjena prehrambenih navika koja će rezultirati gubitkom 5-10% ukupne tjelesne mase i održavanjem postignute tjelesne mase

Vrste dijeta i udio
makronutrijenata

Ne postoji idealan omjer makronutrijenata za osobe sa šećernom bolešću. Pristup treba biti individualan
Smjernice mnogih dijeta smatraju se prikladnim u prevenciji i liječenju šećerne bolesti (mediteranska, DASH, niskouglikohidratna, vegetarijanska...)

Ugljikohidrati

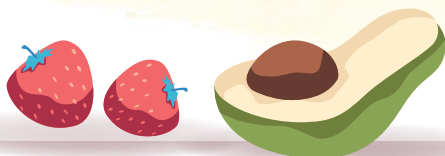
Ugljikohidrati trebaju dolaziti iz nutritivno gustih, minimalno procesiranih, namirnica bogatih vlaknima. Naglasak treba biti na neškrobnom povrću, niskomasnim fermentiranim mliječnim proizvodima, dok su primjerice voće i cjelovite žitarice nutritivno dobar izbor, ali ih zbog relativno većeg sadržaja ugljikohidrata treba konzumirati u manjim količinama

Smanjenje ukupnog udjela ugljikohidrata u prehrani osoba sa šećernom bolešću pokazuje se kao dobra metoda regulacije šećera u krvi

Preporuča se zamjena gaziranih pića i sokova s vodom te smanjenje unosa prehrambenih proizvoda s dodanim šećerima

Proteini

Kod oboljelih od šećerne bolesti potrebno je izbjegavati izvore ugljikohidrata koji su bogati proteinima u slučajevima prevencije ili tretiranja stanja hipoglikemije



TEMA

PREPORUKE

Masti

Mononezasićene i polinezasićene masne kiseline, obilno zastupljene u mediteranskoj prehrani, preporučuju se u svrhu poboljšanja metabolizma glukoze i smanjenja rizika od krvožilnih bolesti

Konzumacija namirnica bogatih omega-3 masnim kiselinama, poput plave ribe, orašastih plodova i sjemenki, se preporuča

Mikronutrijenti i dodaci prehrani

Ne postoje jasni dokazi da dodaci prehrani s vitaminima, mineralnim tvarima, biljnim drogama ili začinima mogu poboljšati ishod bolesti kod oboljelih bez prisutnih nutritivnih deficita – zbog toga se dodaci prehrani generalno ne preporučuju kao sredstvo kontrole razine šećera u krvi

Alkohol

Do 1 piće za žene i do 2 pića za muškarce na dan
Edukacija oboljelih o znakovima, simptomima i prepoznavanju odgođene hipoglikemije je iznimno važna

Natrij

Kao i kod zdrave populacije, preporučeni unos natrija je do 2300 mg/dan (\approx 6 grama soli)

Beskalorijski zaslađivači

Korištenje beskalorijskih zaslađivača (stevija, eritritol) može rezultirati nižim ukupnim energetskeg unosom i nižim unosom ugljikohidrata. Beskalorijski zaslađivači mogu poslužiti kao dobra alternativa slatkim napitcima ili jelima, međutim ni u njihovu primjeni ne treba pretjerivati.



KONCEPT OBROKA

Planiranje obroka osoba sa šećernom bolešću zna biti izazovno, osobito u počecima. Svrha planiranja i optimizacije prehrane je postizanje dobro regulirane razine šećera u krvi.

Precizno praćenje unosa ugljikohidrata unutar obroka, nužno je kod bolesnika na intenziviranoj inzulinskoj terapiji. Dva "old school" načina praćenja ugljikohidrata u namirnicima i obrocima uključuju brojanje grama ugljikohidrata u pojedinim namirnicama ili brojanje ugljikohidratnih jedinica.

U ovoj knjižici nećemo se baviti detaljima tih metoda. Većini osoba sa šećernom bolešću ili predijabetesom biti će dovoljna metoda dijabetičkog tanjura koju ćemo detaljnije objasniti u ovoj knjižici. Metoda dijabetičkog tanjura zaobilazi računanje, mjerenje, vaganje i brojanje te na prilično jednostavan i intuitivan način, putem uravnoteženih obroka, omogućuje dobru regulaciju šećera u krvi.

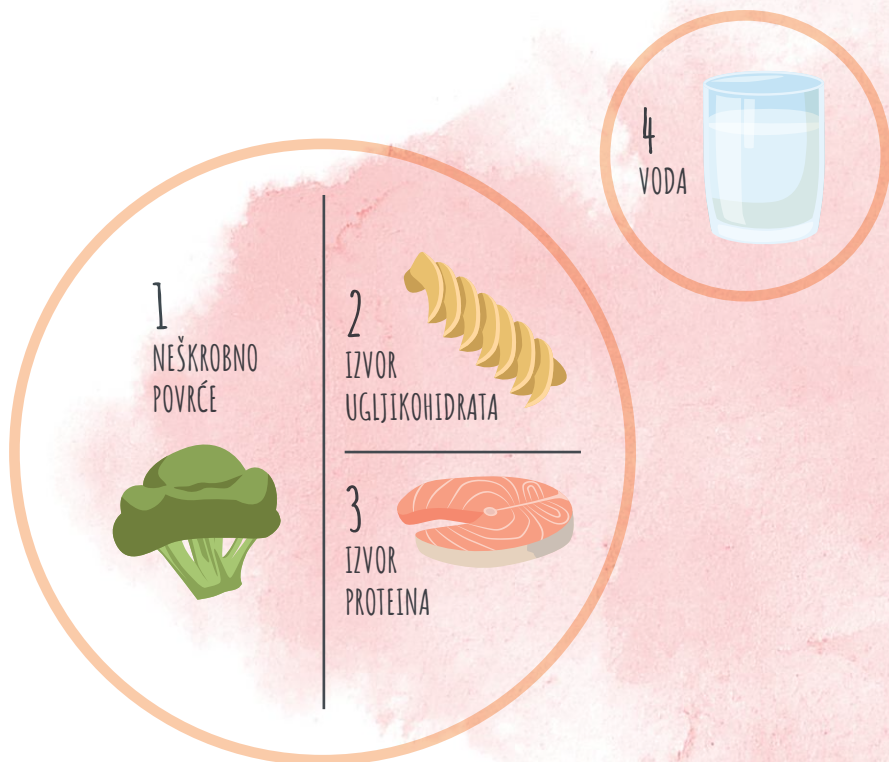
Sve što trebaš je... tanjur.



Tanjur koji trebaš nije bilo kakav. Prema tvorcima dijabetičkog tanjura promjer tanjura na koji stavljaš hranu trebao bi iznositi nešto više od 20 cm.

Na tvom tanjuru bi se uvijek trebale nalaziti tri glavne skupine: neškrobno povrće (50%), izvor proteina (25%) i izvor ugljikohidrata (25%). Glavna masnoća prilikom termičke obrade hrane ili začinjavanja neka uvijek bude maslinovo ulje.

Ne zaboravi pored tanjura staviti i čašu-dvije vode ili nekog drugog nezaslađenog (niskokaloričnog) napitka. Tijekom dana nastoj popiti između 1,5 i 2L vode.



KONCEPT OBROKA

NEŠKROBNO POVRĆE

šparoge, brokula,
cvjetača, kupus,
mrkva, celer,
krastavac, patlidžan,
kelj, gljive, tikvica,
paprika, koraba,
špinat, blitva,
zelena salata, rajčica...

IZVOR UGLJIKOHIDRATA

cjelovite žitarice
(smeđa riža,
zob, zobene
pahuljice, kvinoja,
palenta), škrobno
povrće (krumpir,
batat, bundeva),
mahunarke, voće,
mliječni proizvodi,
fermentirani
nezaslađeni mliječni
proizvodi s nižim
udjelom masti

IZVOR PROTEINA

piletina, puretina, jaja,
plava riba, nemasno
crveno meso, morski
plodovi, svježi sir,
orašasti plodovi i
maslaci orašastih
plodova,
tofu, tempeh

(Ograniči unos
crvenog mesa,
izbjegavaj salame,
kobasice
i ostale mesne
prerađevine!)

Brojni složeniji obroci ne mogu se podijeliti na tanjur prema predloženim odjeljcima (juhe, sendviči, variva...). U takvim situacijama, preporuča se korištenje tanjura prilikom pripreme i porcioniranja složenog jela – svrstaj sastojke složenog obroka u jednu od 3 skupine i pobrini se da su u skladu s preporučenim odnosima skupina.



BROJ OBROKA I MEĐUOBROKA

Broj obroka i vremenski razmak između obroka određuje se individualno za svakog bolesnika. S ciljem održavanja normalne razine šećera u krvi, preporučen je približno isti udio ugljikohidrata unutar različitih obroka. Ukoliko se nalaziš na terapiji predmiješanim inzulinskim analogima u dvije ili tri doze, u pravilu trebaš imati tri obroka dnevno s međusobnim razmakom od 4 do 6 sati.

Ukoliko si na bazal-bolus inzulinskoj terapiji (intenzivirana inzulinska terapija) također trebaš imati tri obroka dnevno – u slučaju dobre educiranosti i pridržavanja, broj obroka kao i količina hrane kod ovog oblika terapije, mogu biti nešto fleksibilniji.

Ukoliko tvoja terapija uključuje samo dijabetičku dijetu, oralne antidijabetike ili bazal-oralnu terapiju, možeš imati pet do šest obroka na dan. S obzirom da je kod većine osoba oboljelih od šećerne bolesti tipa 2 potrebno smanjenje tjelesne mase, prehrana koja uključuje 3 obroka odgovarajuće energetske vrijednosti često je prvi izbor i kod ove skupine bolesnika.

U slučaju povećane gladi između glavnih obroka, posegني za namirnicama bez ili s izrazito malim udjelom ugljikohidrata. Prihvatljivi međuobrok sadrži do 15g ugljikohidrata i 100-150 kcal.

Ako je uloga međuobroka postizanje boljeg osjećaja sitosti, naglasak treba biti na proteinima, mastima i neškrobnom povrću, a ako je uloga međuobroka sprječavanje hipoglikemije, međuobrok svakako treba sadržavati ugljikohidrate.



BROJ OBROKA I MEĐUOBROKA

MEĐUOBROK	JEDINICA PO SKUPINAMA NAMIRNICA	ENERGIJA (Kcal)
krastavac 180g kiseli krastavac 220g rajčica 180g mrkva 70g	1 jedinica povrća	25
bobičasto voće 200g	1 jedinica ugljikohidrata	60
islandski jogurt 150g	1 jedinica bjelančevina	60
jogurt (+ npr. chia sjemenke) 150g	1 jedinica mlijeka	80
šaka orašastih plodova 20g	2 jedinice masti	90
2 graham krekeri + žlica kikiriki maslaca	1 jedinica ugljikohidrata 1 jedinica masti	150

Jednom definiranog rasporeda obroka nastoj se pridržavati. Pridržavanjem ćeš imati ne samo bolje reguliranu razinu šećera u krvi već i veći osjećaj sitosti. Ukoliko je tvoj cilj intenzivnije smanjenje tjelesne mase konzultiraj se s liječnikom i nutricionistom, kako bi smanjenje energetske unosa pratilo i smanjenje lijekova i/ili inzulina.

Ne zaboravi provjeriti razinu šećera u krvi 2-4 sata nakon obroka kako bi naučio kakav je glikemijski odgovor tvog organizma nakon konzumacije pojedinog obroka.



S NAMIRNICA NA PREHRANU

Brojni su načini prehrane prikladni za prevenciju i liječenje šećerne bolesti tipa 2. Mediteranska prehrana dugi je niz godina zlatni standard, iako veganska i vegetarijanska prehrana, DASH dijeta, niskouglikohidratna prehrana te prehrana s nižim udjelom masti pokazuju stanovite koristi.

Zajednički nazivnik svih navedenih prehrambenih obrazaca uključuje:

- povećanu konzumaciju neškrobnog povrća
- minimalnu konzumaciju dodanog šećera i proizvoda s dodanim šećerom
- odabir cjelovitih namirnica i smanjenje unosa procesuirane hrane

Znanstveni radovi sugeriraju da smanjenje ukupnog unosa ugljikohidrata kod oboljelih od šećerne bolesti tipa 2 najsnažnije doprinosi regulaciji razine šećera u krvi. Uzimajući to u obzir, prethodno navedeni prehrambeni obrasci, uz stručno kontroliranu prilagodbu ugljikohidrata, mogli bi biti dobra rješenja za oboljele koji ne mogu postići očekivane glikemijske ciljeve ili kod kojih je potrebno smanjenje lijekova za liječenje šećerne bolesti.

Nekoliko savjeta kako dodati što više povrća u svakodnevne obroke:

- u hladnjaku stavite povrće na vidljivo mjesto
- operite i pripremite sirovo povrće poput mrkve, brokule, radiča, matovilca, salate, cvjetače i sl. da bude spremno za upotrebu u jelima ili kao grickalice
- uživajte u sendvičima bogatim povrćem poput salate, sjeckanog kupusa, rajčice, krastavca, češnjaka ili luka
- promiješajte sirovo ili kratko kuhano povrće u tjesteninu, rižu ili omlet
- dodajte sjeckano povrće u juhu, variva ili umake.



UMJESTO ZAKLJUČKA

Promjena prehrambenih navika kod osoba s predijabetesom ili šećernom bolesti može biti prilično zahtjevna. Međutim, usvajanje znanja o namirnicama i prehrani temeljni je dio terapije i života sa "slatkom bolesti".

Nadam se da ti je čitanje ove knjižice dalo dodatno usmjerenje kako da svoju prehranu učiniš kvalitetnijom.

Kroz knjižicu si se mogao uvjeriti da šećerna bolest u mnogočemu zahtjeva individualan pristup.

Stoga je nutritivni plan, izrađen u suradnji s dijetetičarom ili nutricionistom, jedan od prvih koraka u terapiji šećerne bolesti. Nutritivni plan bi trebao prilagoditi nutritivne preporuke kod šećerne bolesti tvom životu, željama i tijeku bolesti.

Ne zaboravi da šećerna bolest ne isključuje uživanje u hrani. Štoviše, šećerna bolest će te vrlo vjerojatno podsjetiti na širinu namirnica koja do sada nije bila toliko zastupljena na tvom tanjuru.



Kako smanjiti količinu ugljikohidrata?

1. Kruh, krumpir, batat, peciva, rafinirane žitarice
2. Gazirana pića i sokovi
3. Pšenično brašno
4. Voćni jogurt, smrznuti jogurt, puding
5. Med, agavin ili javorov sirup, stolni šećer



1. Neškrobno povrće
2. Voda i nezaslađeni čajevi
3. Bademovo i kokosovo brašno
4. Grčki/islandski jogurt/sir, mozzarella, ricotta, posni sir
5. Stevija, eritritol



RECEPT 1 – PROTEINSKI KRUH

Sastojci

Posni sir (200g), jaja (2 kom), soda bikarbona (1 žličica), sol (1/2 žličice), maslinovo ulje (1 žlica), zobene pahuljice (100g), sjemenke lana, sezama, bundeve, suncokreta (100g)

Priprema

Posni sir, jaja, sodu bikarbonu i maslinovo ulje izmiješati te nakon toga dodati smjesi zobene pahuljice i sjemenke. Smjesu premjestiti u kalup s masnim papirom za pečenje te peći 40 minuta na temperaturi od 150 °C

U 100 G:
16 G MASTI
15 G UGLJIKOHIDRATA
13 G PROTEINA



RECEPT 2 – PLOČICE OD SJEMENKI

Sastojci

Sjemenke lana i chia sjemenke (1 šalica), mješavina sjemenki sezama, suncokreta i bundeve (1 šalica), kokosovo ulje (1 žličica), sol (1/2 žličice)

Priprema

Šalicu sjemenki lana i chia sjemenki pomiješati sa šalicom vode i ostaviti sat vremena kako bi se formirao gel. U formirani gel dodati ostale sjemenke, kokosovo ulje i sol. Dobivenu smjesu podijeliti u 5-6 dijelova od kojih se na masnom papiru formiraju pločice pravokutnog oblika. Peći 30 minuta na 180 °C.

U 100 G:
37 G MASTI
3 G UGLJIKOHIDRATA
20 G PROTEINA



LITERATURA

1. Evert, A.B., Dennison, M., Gardner, C.D., Garvey, W.T., Lau, K.H.K., MacLeod, J., Mitri, J., Pereira, R.F., Rawlings, K., Robinson, S., Saslow, L., Uelmen, S., Urbanski, P.B., Yancy, W.S. (2019) Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care* 42(5), 731-754. doi: 10.2337/dci19-0014.
2. Saslow, L.R., Daubenmier, J.J., Moskowitz, J.T., et al. (2017) Twelve-month outcomes of a randomized trial of a moderate-carbohydrate versus very low-carbohydrate diet in overweight adults with type 2 diabetes mellitus or prediabetes. *Nutr Diabetes* 7, 304.
3. Sainsbury, E., Kizirian, N.V., Partridge, S.R., Gill, T., Colagiuri, S., Gibson, A.A. (2018) Effect of dietary carbo-hydrate restriction on glycemic control in adults with diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Res Clin Pract* 139, 239–252.
4. Snorgaard, O., Poulsen, G.M., Andersen, H.K., Astrup, A. (2017) Systematic review and meta-analysis of dietary carbohydrate restriction in patients with type 2 diabetes. *BMJ Open Diabetes Res Care* 5, e000354.
5. Ley, S.H., Hamdy, O., Mohan, V., Hu, F.B. (2014) Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. *Lancet* 383, 1999–2007.
6. American Diabetes Association (2020) Standards of Medical care in diabetes—2020. *Diabetes Care* 43(Suppl 1):S48-S65. doi: 10.2337/dc20-S005.
7. Diabetes Food Hub (2020) What is the Diabetes Plate Method?. <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html#:~:text=The%20Diabetes%20Plate%20Method%20is,you%20need%20is%20a%20plate!>

Pristupljeno 2.5.2021.



3-DNEVNI JELOVNIK ZA OSOBE
S DIJABETESOM I PREDIJABETESOM
(1500 KCAL)





DAN 1

Doručak

Integralni/proteinski kruh, 1 kriška

Namaz od slanutka, 1 žlica

Chia sjemenke, 1 žlica

Kefir, 200 mL

Indijski orah, 1 šaka

UGH = 37 g, P = 18 g

Ručak

Puretina, 180 g

Gljive, 150 g

Proso, 40 g

Salata (mrkva, zelena salata), 1 zdjelica

Maslinovo ulje, 1 žlica

Borovnica, 150 g

UGH = 64 g, P = 53 g

Večera

Bijela riba, 150 g

Blitva, 150 g

Ječam, 50 g

Maslinovo ulje, 2 žlice

UGH = 42 g, P = 37 g



PRIPREMA

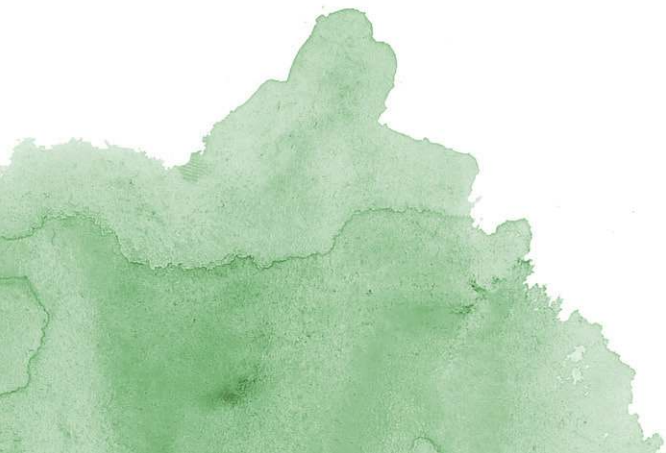
Ručak

Na suhoj tavi tostirati proso par minuta i onda ga preliti s 300 mL kipuće vode te ga kuhati 10 min. Na maslinovom ulju pirjati sitno nasjeckani luk pa dodati na listiće narezane gljive (pirjati još 7-8 min). Dodati ocijeđeni proso, sol, papar i podliti s vinom. Pirjati 10 minuta na umjerenoj vatri. Po potrebi još malo podliti vodom. Puretinu prirediti „na naglo“. Prethodno začinjenu puretinu peći na tavi na žlici maslinovog ulja 3 minute sa svake strane.

Večera

Ječam skuhati u posoljenoj vodi al dente (otprilike 20 min) i procijediti. Blitvu kuhati nekoliko minuta, procijediti, pomiješati s kuhanim ječmom, začiniti i podliti s žlicom maslinovog ulja. Dobivenu smjesu staviti u mali lim za pečenje te posuti smjesom od maslinova ulja i nasjeckanog češnjaka. Peći u pećnici 5-7 minuta. Posuti s origanom i poslužiti kao prilog uz pečenu ribu.

*Salata (130 g) = omjer povrća 1:1; žličica bučinog ulja + ocat po želji



DAN 2

Doručak

Zobene pahuljice, 30 g

Kokosovo brašno,
1 žlica

Lanene sjemenke,
1 žlica

Probiotički jogurt,
200 mL

Lješnjak, ½ šake

UGH = 42 g, P = 17 g

Ručak

Plava riba, 150 g

Brokula, 150 g

Kvinoja, 30 g

Salata (kupus,
rotkvica), 1 zdjelica

Maslinovo ulje, 1 žlica

Naranča, 150 g

UGH = 56 g, P = 40 g

Večera

Piletina, 150 g

Kelj, 150 g

Heljda, 50 g

Maslinovo ulje, 1 žlica

UGH = 48 g, P = 44 g



PRIPREMA

Ručak

Filete lososa staviti na aluminijsku foliju, kožom prema dolje, posoliti ih, začiniti s koprom i maslinovim uljem. Omotati sve folijom te dobro učvrstiti da bude zatvoreno sa svih strana. Staviti u pećnicu prethodno zagrijanu na 170 °C i peći 10 - 15 minuta, ovisno o debljini fileta.

Brokulu očistiti i izrezati na manje dijelove. Blansirati je nekoliko minuta u kipućoj vodi dok ne omekša. Kvinoju oprati pod mlazom hladne vode pa je staviti kuhati u 100 mL vode. Povremeno promiješati. Kada kvinoja nabubri i upije svu vodu, ugasi vatra i ostaviti je poklopljenu još desetak minuta. Pomiješati kuhanu brokulu i kvinoju, začiniti ih solju, paprom i maslinovim uljem te poslužiti uz losos.

Večera

Heljdu staviti kuhati u dublju posudu (možete je prije kuhanja sat-dva ostaviti potopljenu u vodu, na taj način se skraćuje vrijeme kuhanja). Nakon 10-ak minuta kuhanja heljdu procijediti i isprati. Kelj narezati i kuhati u prethodno posoljenoj vodi (10-15 min); procijediti i objediniti s heljdom. Zagrijati ulje. Pileće filee istući s batom i narezati na manje komade. Namazati ih sa senfom samo s jedne strane. Staviti peći na laganu vatru na onu stranu koja je premazana sa senfom. Dok se peku, a prije okretanja premazati i drugu stranu. To učiniti nakon približno 3 minute pečenja na laganoj vatri. Nakon 3 minute ponovno okrenuti i još jednom popeći svaku stranu po 3 minute.

*Salata (130 g) = omjer povrća 1:1; žličica bučinog ulja + ocat po želji



DAN 3

Doručak

Slanutkov kruh,
1 kriška
Jaje, 1 komad
Jabuka, 1 komad
Bademovo mlijeko,
200 mL
Kikiriki, ½ šake
UGH = 40 g, P = 22 g

Ručak

Teletina, 150 g
Leća, 50 g
Špinat, 150g
Amarant, 30 g
Salata (mrkva, rikola),
1 zdjelica
Maslinovo ulje, 3 žlice
UGH = 64 g, P = 52 g

Večera

Jetrica, 130 g
Tikvice, 1 komad
Cous-cous, 40 g
Maslinovo ulje, 1 žlica
UGH = 45 g, P = 35 g



PRIPREMA

Ručak

Teletinu očistiti od masnoće i narezati na kockice. Posoliti i popapriti. U dubokoj zdjeli zagrijati 3 žlice maslinovog ulja pa prepeći teletinu na jakoj vatri dok sa svih strana ne promijeni boju. Izvaditi iz zdjele i staviti u zdjelicu, poklopiti.

Zatim po potrebi dodati još malo ulja u zdjelu pa dinstati sitno sjeckani luk i mrkvu narezanu na kolutiće (oko 10 minuta). Odmah ih posoliti i ako je potrebno dodati žlicu vode. Neka se dinstaju na laganoj vatri, poklopljeno. Zatim dodati narezani češnjak i kratko promiješati.

U zdjelu vratiti teletinu sa svim sokovima koje je pustila, poklopiti i kuhati još 10 minuta. Za to vrijeme pripremiti povrće – špinat, a leću i amarant oprati. Nakon 10 min u varivo dodati špinat te vodu da pokrije sadržaj zdjele (par centimetara iznad teletine i špinata). Promiješati i pustiti da zavrije. Kada zavrije, dodati leću i amarant te sve skupa kuhati oko 30 minuta, poklopljeno, na laganoj vatri uz povremeno miješanje. Na kraju dodatno začiniti solju i paprom.

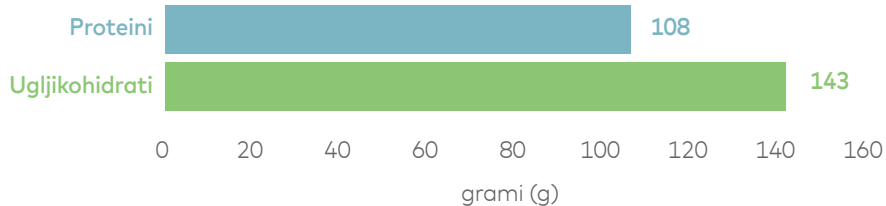
Večera

Sitno nasjeckati režanj češnjaka i na njemu kratko popržiti sjeckanu tikvicu. Za to vrijeme cous-cous preliati vrućom vodom, poklopiti i ostaviti cca 10 minuta. Dodati cous-cous u tavu i sve zajedno promiješati. Začiniti jelo po izboru s orijentalnim začinima, kurkumom te solju i paprom.

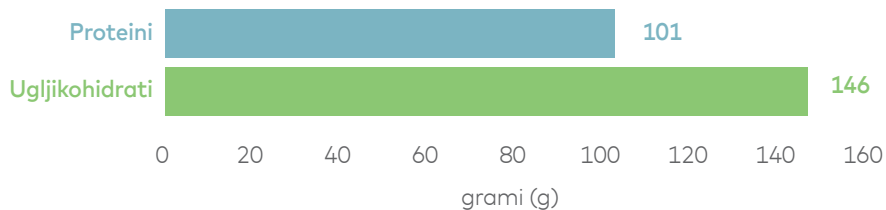
Jetricu očistiti od žilica, oguliti vanjsku opnu, oprati i narezati na tanke odreske, najviše 1 cm debljine. Pržiti kratko s obje strane na maslinovom ulju, tako da u sredini ostane ružičasta. Posoliti i popapriti tek kad je pečena, te posuti sitno nasjeckanim češnjakom i peršinom.

*Salata (130 g) = omjer povrća 1:1; žličica bučinog ulja + ocat po želji

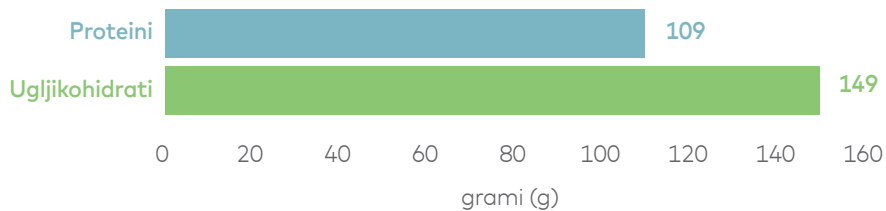
DAN 1



DAN 2



DAN 3



UDIO MAKRONUTRIJENATA (%)

