



PREHRANA

za oporavak od raka

RECEPTI S VISOKIM UDJELOM
BJELANČEVINA I KALORIJA ZA ONE
KOJI ZBOG RAKA GUBE TJELESNU
MASU

dr. sc. Aoife Ryan, reg.
dijetetičarka
dr. sc. Éadaoin Ní Bhuachalla,
reg. dijetetičarka
Michelle Hanna, bacc.
dr. Derek Power MRCPI



UCC

Coláiste na hOllscoile Corcaigh, Éire
University College Cork, Ireland

breakthrough
CANCER RESEARCH

Izradu ove knjige financirala je Breakthrough Cancer Research, irska dobrotvorna organizacija za medicinska istraživanja usredotočena na rak.

Organizacija Breakthrough predana je financiranju istraživanja za poboljšanje liječenja i ishoda liječenja raka. Čvrsto vjerujemo da je istraživanje najbolji način da više osoba preboli rak te da dobiju najbolju moguću kvalitetu života.

www.breakthroughcancerresearch.ie

Sadržaj ove knjige podržali su Irish Nutrition & Dietetic Institute (INDI), the Irish Society of Medical Oncology (ISMO), The Irish Society for Clinical Nutrition and Metabolism (irSPEN) and the National Cancer Control Programme (NCCP).



Za dodatne informacije možete posjetiti portal za prehranu onkoloških bolesnika na hrvatskom jeziku.



Hrvatski prijevod pregledala je Margareta Benković, mag. nutr., univ. mag. pharm.

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU
Kneza Mislava 10/1, 10000 Zagreb
e-mail: info@svezanju.hr
tel: 01 641 8765



Izvorni naziv: Good Nutrition for Cancer Recovery

PREHRANA

za oporavak od raka

RECEPTI S VISOKIM UDJELOM BJELANČEVINA I KALORIJA ZA ONE KOJI ZBOG RAKA GUBE TJELESNU MASU

Održavanje tjelesne mase glavni je prehrambeni prioritet tijekom liječenja raka. Za onkološke bolesnike koji gube tjelesnu masu, jedini način da se to postigne jest uravnotežena prehrana bogata energijom i bjelanjčevinama, pomoću koje nastojimo održati mišićnu masu i funkcionalnost organizma bolesnika. Konzumiranje odgovarajućih obroka i vrsta namirnica prije, tijekom i nakon ciklusa liječenja zloćudnih bolesti, pomažu bolesniku u održavanju snage, boljem podnošenju neželjenih učinaka lijekova i tretmana te doprinose boljoj kvaliteti života.

U ovom priručniku možete pronaći pregršt kreativnih i jednostavnih recepata za pomno isplanirane hranjive i ukusne obroke. Ponekad je teško naći motivaciju za pripremanje jela, stoga smatram da će ova knjiga recepata pomoći u tome da Vaša prehrana postane još bolja, kvalitetnija i privlačnija te da uživete u svakom zalogaju.

Margareta Benković, mag. nutr., univ. mag. pharm.
Savjetovalište za prehranu
SVE za NJU

PAŽNJA:

Savjeti i recepti sadržani u ovoj knjizi posebno su prilagođeni oboljelima od raka čije je mršavljenje uzrokovano ovom bolesti ili njenim liječenjem.

Recepti u ovoj knjizi nisu jedinstveni. Vrlo je važno da se posavjetujete s vašim liječnikom ili nutricionistom o tome jesu li svi savjeti u ovoj knjizi prikladni za vas. Ako bolujete od drugih bolesti, osim raka, važno je da se za savjet obratite vašoj medicinskoj sestri, liječniku ili nutricionistu. Ova knjiga ne smije se koristiti umjesto savjeta vašeg liječničkog tima ili nutricionista.

Ako imate poteškoća pri gutanju, posavjetujte se sa svojim logopedom prije nego što probate bilo koje jelo opisano u ovoj knjizi. Ako ste na dijati modificirane konzistencije, vaš logoped moći će vas savjetovati prikladnim receptima i kako prilagoditi ostale recepte tako da budu sigurni za vas.



DOBRODOŠLI

7

Bilješke autora	8
Što je rak?	14
Prednosti odgovarajuće prehrane	14
Gubitak tjelesne mase uzrokovan rakom	15
Provjerite svoju tjelesnu masu – tablica za praćenje	16
Problemi koji bi mogli utjecati na prehranu	17
Mitovi, pitanja i zablude	25
Iskoristite svaki zalogaj: vodič koji će vam pomoći obogatiti hranu	31
Mjere u kućanstvu	32
Podaci o receptu	32
Sigurnost hrane	33
Osnovni sastojci u ostavi	34
Iskoristite zamrzivač	36
Napomena o obranom mlijeku u prahu	37

KAZALO RECEPTA

38

Juhe	45
Lagana jela	87
Glavna jela	123
Međuobrok	177
Prilozi	215
Deserti	229
Smoothies i hranjivi napitci	255
Popis suradnika	274



Dobrodošli u **PREHRANU ZA OPORAVAK OD RAKA**

Prilagođena i uravnotežena prehrana za vrijeme oporavka od raka pomaže vam da se osjećate bolje, no dokazano je da također poboljšava rezultate liječenja, smanjuje rizik od komplikacija i pomaže vam da se brže oporavite. Ako imate dobar apetit i normalnu tjelesnu masu, zdrava prehrana pružit će vam sve hranjive tvari potrebne u borbi protiv bolesti.

Nažalost, prehrana i održavanje tjelesne mase mogu predstavljati poteškoće mnogima oboljelima od raka. Gubitak tjelesne mase za vrijeme liječenja raka dokazano negativno utječe na oporavak i oboljelima uzrokuje poteškoće. Ovu knjigu napisali su onkološki dijetetičari kako bi bolesnicima pružili savjete o najboljim načinima borbe protiv rakom uzrokovanog gubitka tjelesne mase i drugih problema povezanih s prehranom s kojima se susreću svakodnevno. Nastojimo ove podatke pretočiti u jednostavne, hranjive obroke.

U ovoj ćete knjizi pronaći mnoštvo brzih, lakih, energetskih recepata bogatih bjelančevinama koji su posebno osmišljeni za osobe kojima je teško održavati tjelesnu masu.

Nadamo se da će vam ova knjiga biti korisna te da ćete uživati u eksperimentiranju s receptima.

BILJEŠKA AUTORA

Dobro došli u drugo izdanje knjige *Prehrana za oporavak od raka*.

Kada smo 2013. godine objavili prvo izdanje ove knjige, nismo mogli ni zamisliti koliko će biti popularna među pružateljima zdravstvene skrbi i oboljelima od raka. Dvadeset tisuća besplatnih primjeraka podijeljeno je u Irskoj, a knjiga je osvojila nagradu za Najbolju inicijativu za edukaciju pacijenata na dodjeli nagrada Irish Health Care Awards 2015. godine. Knjiga nije tiskana već dvije godine i gotovo svaki tjedan primamo zahtjeve za drugo izdanje. Zahvaljujući velikodušnom financiranju organizacije Breakthrough Cancer Research sada smo u mogućnosti staviti na raspolaganje 20 000 primjeraka drugog izdanja.

Ova je knjiga namijenjena osobama oboljelima od raka koji zbog te bolesti gube tjelesnu masu. Ovaj problem pogađa 30 – 80 % bolesnika sa solidnim tumorima i povezan je s lošijom tolerancijom na kemoterapiju, narušenom kvalitetom života, češćim prijemima u bolnicu i značajno smanjenim izgledima za preživljenjem.

Međunarodni podaci pokazuju da oboljeli od raka koji izgube više od 10 % tjelesne mase koju su imali prije bolesti imaju stope smrtnosti znatno veće od oboljelih od raka koji imaju stabilnu tjelesnu masu. To je zato što oboljeli od raka tada slabije toleriraju liječenje (kemoterapije) i razvijaju više nuspojava liječenja.

Iako mnogi oboljeli od raka pokušavaju jesti što više hrane, nažalost se suočavaju s nizom složenih promjena u svom metabolizmu. Sam rak proizvodi mnoge 'hormone' koji razgrađuju mišiće i zalihe masti. Rak također potiče imunosni sustav da proizvodi spojeve koji uzrokuju upalne procese u tijelu i smanjuju apetit. Krajnji rezultat može biti brz gubitak tjelesne mase u kratkom vremenu. Liječnici to to stanje nazivaju „kaheksija“. Veliki je izazov postići da oboljeli da stabiliziraju, a još je veći izazov postići da povećaju svoju tjelesnu masu.

Trenutno ne postoji učinkovita terapija lijekovima koja bi poboljšala metabolizam, uzrokovala debljanje ili sigurno potaknula apetit. Sve što trenutno možemo ponuditi je hrana i dodaci prehrani. Ova knjiga napravljena je uz pomoć financijskih sredstava organizacija Health Research Board (HRB) i Breakthrough Cancer Research te nam je omogućeno da kreiramo izvor hranjivih recepata obogaćenih dodatnom energijom i bjelančevinama koje pomažu usporiti gubitak tjelesne mase.



U ovoj kuharici nastojimo pretočiti savjete o prehrani za ljude koji gube tjelesnu masu u jednostavne, hranjive i ukusne obroke. Svi recepti u ovoj knjižici izrađeni su i analizirani posebno za oboljele od raka koji gube tjelesnu masu, pri čemu se također uzima u obzir utjecaj nuspojava liječenja. Prehrambeni ciljevi za obroke temelje se na prehrambenim zahtjevima navedenim u smjernicama Britanskog društva dijetetičara za prehranu i hidrataciju kod nutritivno osjetljivih pacijenata.

Kod glavnih i laganih jela, ciljane količine postavljene su na 500 – 800 kcal po porciji ili više. Ciljane količine za bjelančevine postavljene su na minimalno 15 g po porciji s ciljem od > 23 g bjelančevina po porciji. Međuobroci su postavljeni na > 300 kcal i 5 g bjelančevina, dok su juhe i pića postavljeni na > 300 kcal i 3 g bjelančevina po porciji.

U ovom smo izdanju iskoristili priliku da poboljšamo mnogo recepata. Usredotočili smo se na povećanje udjela bjelančevina u obrocima koliko god smo mogli te smo proširili knjigu kako bismo uključili više opcija za obroke i međuobroke. Nadamo se da će ova knjižica oživjeti savjete o prehrani koje mnogi oboljeli od raka dobivaju od svojih liječnika i dijetetičara/nutricionista. Nadamo se da ćemo tako barem malo pomoći u poboljšanju teških i izazovnih liječenja oboljelih od raka i njihovih obitelji.

dr. sc. Aoife Ryan, registrirana dijetetičarka
viša predavačica nutricionizma i dijetetike, University College Cork,
CORU registrirana dijetetičarka

dr. sc. Éadaoin Ní Bhuachalla, registrirana dijetetičarka
viša dijetetičarka (Medicina za starije osobe i moždani udar), bolnica Connolly,
Blanchardstown.

Michelle Hanna, bacc.
istraživačka nutricionistica, UCC



BILJEŠKA LIJEČNIKA ONKOLOGA, SAVJETNIKA

Kao specijalistu za onkologiju, svaki radni dan postavlja mi se pitanje: „Gubim tjelesnu masu, postoji li neka posebna hrana koju mogu jesti da se udebljam?“

Smatram da je na ovo pitanje vrlo teško odgovoriti. Mehanizmi nenamjernog gubitka tjelesne mase zbog raka vrlo su složeni. Medicinski stručnjaci slabo ih razumiju, a situaciju je vrlo teško preokrenuti. Nenamjerni gubitak tjelesne mase pogubno je stanje za bolesnike. Najučestaliji je kod bolesnika s rakom jednjaka, želuca i gušterače, ali i kod raka pluća i mnogih drugih organa u tijelu koji su u uznapredovalom stadiju bolesti. Postoje mnogi mitovi o tome kako se udebljati ili čak održati tjelesnu masu tijekom liječenja raka. Ništa od toga ne djeluje.

Glavno pitanje je kako natjerati bolesnike da jedu više kalorija i bjelancevina. Liječnici često propisuju visokokalorične napitke ili dodatke prehrani. Primijetio sam da je mojim pacijentima teško uzimati takve napitke tijekom duljeg razdoblja i često izražavaju želju za normalnom hranom. Liječnici također često propisuju steroide, ali to može rezultirati mnogim problemima kao što su uznemirenost, zadržavanje tekućine i visoki šećer u krvi. Uzimanje lijekova za povećanje apetita koje liječnici mogu propisati nije bez rizika te takvi lijekovi mogu imati ozbiljne nuspojave. Korištenje multivitamina vrlo je često, no *nema* učinka na gubitak tjelesne mase.

Liječenje od raka težak je proces, a zadovoljstvo i korist od hranjenja obično se izgube zbog same bolesti ili liječenja. Gubitak tjelesne mase ima veliki utjecaj na kvalitetu života bolesnika, a medicinska istraživanja su pokazala da bolesnici koji znatno gube na težini puno teže podnose kemoterapiju i nažalost imaju smanjene izgleda za preživljavanjem.

Drago mi je što izlazi drugo izdanje kuharice Prehrana za oporavak od raka. Prvo izdanje ove knjige bilo je toliko popularno da ga nismo mogli držati na zalihama u bolnici gdje radim. Osobno sam svjedočio nebrojenim pacijentima koji su dobili na tjelesnoj masi i osjećali se puno bolje. Drago mi je što sada imamo drugo izdanje. Želio bih čestitati i zahvaliti svima koji su sudjelovali.

dr. Derek G. Power, bacc. pharm.,
MRCPI [savjetnik onkolog](#)
[Sveučilišne bolnice Mercy i Cork](#)



BILJEŠKA KIRURGA ONKOLOGA, SAVJETNIKA

Kao predsjednik Irskog društva za kliničku prehranu i metabolizam (IrSPEN), drago mi je što mogu podržati knjigu Prehrana za oporavak od raka.

Gubitak tjelesne mase uz smanjenje mišićne mase i povezanom slabošću uobičajena je posljedica raka i njegovog liječenja. Za neke je ovo stanje toliko ozbiljno da zahtijeva nutritivnu podršku i nadzor u bolnici. Za mnoge gubitak tjelesne mase može biti manje ozbiljan, ali izaziva veliku zabrinutost i potrebno je savjetovanje.

Upravo to pruža ova izuzetno originalna knjiga, a priloženi recepti mogu značajno utjecati na dobrobit prehrane, samopouzdanje i kvalitetu života mnogih oboljelih od raka.

Dr. Aoife Ryan i njezin tim suradnika obavili su izvrstan posao u ostvarenju ove ideje. U ime IrSPEN-a čestitam svima koji su doprinijeli ovoj inicijativi. U međunarodnoj literaturi ne postoji mnogo sličnih knjiga, a ova kuharica predstavlja najvrijedniji dodatak sveukupnoj podršci dobrobiti bolesnika koji se suočavaju s rakom i njegovim terapijama, te preživljavanju.

John V Reynolds, univ. mag. med., član
Kraljevskog društva kirurga Irske
(FRCSI), predsjednik IrSPEN-a,
[profesor kliničke kirurgije u bolnici St. James Dublin i na sveučilištu Trinity College Dublin.](#)

BILJEŠKA GLAVNE DIREKTORICE IRSKOG INSTITUTA ZA PREHRANU I DIJETETIKU



Irish Nutrition & Dietetic Institute (INDI) oduševljen je što je u mogućnosti biti uključen u ovu vrlo vrijednu i praktičnu inicijativu za oboljele od raka.

Postoje mnoge promjene koje nastupaju nakon dijagnoze raka i često se čini da su rutina i ritam normalnog života obustavljeni ili promijenjeni. Potrebno je oboljelima pružiti kvalitetnu podršku kako bi se osiguralo da su dovoljno jaki za izvući maksimalnu korist od liječenja kroz koja će proći.

Dijetetičari su ti koji tada mogu dati neprocjenjiv savjet. Oni rade s oboljelima i njihovim obiteljima kako bi razvili osobne planove prehrane koji obuhvaćaju bolnicu i dom te podržavaju pacijente na njihovom putu ka potpunom zdravlju i blagostanju.

Iznimno smo ponosni na naše članice dr. Aoife Ryan i dr. Éadaoin Ní Bhuachalla, jer su prepoznale prazninu u podršci u obrazovanju bolesnika i obitelji i što su preuzele inicijativu i učinile nešto po tom pitanju.

Rezultat je ova kuharica, izvrstan izvor za oboljele i zdravstvene djelatnike jer znamo da uravnotežena prehrana vodi do boljih ishoda za bolesnike

Jennifer Feighan
Glavna direktorica Irish Nutrition & Dietetic
Institute



NAŠA MISIJA:
100% PREŽIVJELIH OD
100% SVIH VRSTA RAKA

To će biti moguće samo ako
uložimo u istraživanja.

Donacijom organizaciji Breakthrough
Cancer Research podupirete
istraživanja vrste raka s lošijom
prognozom na svjetskoj razini. Naše
istraživanje usmjereno je na razvoj
novih inovativnih liječenja raka i
poboljšanje kvalitete života oboljelih.

breakthroughcancerresearch.ie

breakthrough
CANCER RESEARCH

#makemoresurvivors

UVOD

ŠTO JE RAK?

Svaki dio našeg tijela sastoji se od malih jedinica koje se nazivaju stanice. Te stanice neprestano rastu, dijele se, odumiru i zamjenjuju se. Ovaj je ciklus neophodan za funkcioniranje ljudskog tijela i strogo je kontroliran kod zdravih osoba.

Rak nastaje kada se stanice tijela dijele i množe bez kontrole. Kancerogene stanice se brzo dijele i kopiraju same sebe, što rezultira stvaranjem velike količine novih kancerogenih stanica. Ovaj nekontrolirani rast može uzrokovati širenje kancerogenih stanica na druge dijelove tijela. Te stanice ne odumiru kao normalne stanice i kasnije te nakupljene stanice raka stvaraju kvržice ili tumore.

Rak može nastati bilo gdje u tijelu i postoji mnogo različitih oblika. Svaka vrsta raka ima jedinstven učinak na tijelo i može izazvati različite simptome kod različitih ljudi.

PREDNOSTI PRAVILNE PREHRANE

Za vrijeme oboljenja od raka neophodna je uravnotežena prehrana.

Istraživanje je pokazalo da gubitak tjelesne mase uzrokovan rakom i liječenjem raka može smanjiti vašu reakciju na liječenje, povećati nuspojave povezane s liječenjem i smanjiti vaše ukupno preživljavanje. Ova vrsta nenamjernog gubitka tjelesne mase je stresna i može značajno utjecati na vašu ukupnu kvalitetu života.

Zdrava prehrana uključuje različite namirnice među kojima su ugljikohidrati, bjelančevine, masti, vitamini i mineralne tvari. Prehrana bogata energijom i bjelančevinama pomoći će vam u održavanju zdrave tjelesne mase za vrijeme oboljenja od raka. Nuspojave uzrokovane bolešću ili njezinim liječenjem često mogu učiniti hranjenje i održavanje zdrave tjelesne mase teškim zadatkom za oboljele od raka.

Važno je zapamtiti da je održavanje pravilne prehrane ključno za oporavak i donosi mnoge tjelesne i mentalne dobrobiti.

GUBITAK TJELESNE MASE UZROKOVAN RAKOM

Sam rak ili njegovo liječenje može uvelike promijeniti način na koji vaše tijelo koristi hranu koju unosite. Vaše potrebe za energijom često se povećavaju, a unos hrane se smanjuje zbog slabog apetita ili drugih simptoma. To rezultira gubitkom tjelesne mase. Čak i ako jedete normalnu količinu hrane, vaše tijelo možda ne iskorištava pravilno hranjive tvari iz hrane ili sagorijeva energiju brže nego inače.

Bez obzira na uzrok, važno je riješiti nenamjerman, brz gubitak tjelesne mase jer ima negativan učinak na oporavak.

Najvažnija stvar koju možete učiniti tijekom liječenja od raka i gubitka tjelesne mase je jesti malo, ali često, te često jesti međuobroke i unositi kalorije kad god je moguće. Pogledajte stranicu 31. za savjete koji će vam pomoći obogatiti vaše obroke.



- Svaki dan pojedite desert. Prikladni deserti su mliječni pudinzi, punomasni jogurti, biskvit s kremom, žele i sladoled, kuhano voće s kremom i voćni tart s kremom.
- Nastojte dnevno pojesti 2-3 porcije hrane s visokim udjelom bjelančevina. Namirnice s visokim udjelom bjelančevina su meso, piletina, riba, jaja, mlijeko, sir, orašasti plodovi i mahunarke poput graška, graha i leće.
- Kratka šetnja ili provođenje vremena na otvorenom prije obroka može vam pomoći povećati apetit.
- Iskoristite svoj apetit kada osjetite da ste gladni. Neki ljudi smatraju da su gladniji ranije tijekom dana, dok drugi smatraju da im se apetit povećava kasnije u danu ili tijekom noći.

2. UMOR

Borba protiv raka i liječenje od raka često vas mogu umoriti i iscrpiti. Tomu mogu biti brojni uzroci. Neprestana iscrpljenost može vrlo lako dovesti do gubitka tjelesne mase jer možda nemate dovoljno energije za kupovinu, pripremu ili čak hranjenje.

- Zamolite prijatelja ili člana obitelji da za vas odradi kupovinu. Mnoge veće trgovine dostavljaju namirnice do kućnog praga kada naručite *online*.
- Pripremite svoje obroke kada imate energije i ohladite ih ili zamrzните.
- Potražite pomoć u kuhanju obroka.
- Kada ste preumorni za kuhanje, konzumirajte hranjiva, visokokalorična pića poput mlijeka, *smoothieja*, sokova, frapea ili propisanih dodataka prehrani.
- Jedite hranu koja zahtijeva malo pripreme i često jedite međuobroke.
- Lagana tjelovježba može pomoći smanjiti umor i povećati apetit.
- Razgovarajte s članom obitelji, njegovateljem ili zdravstvenim djelatnikom ako vam određeni problem otežava hranjenje. Primjerice, bol u rukama ili prstima može otežati korištenje pribora za jelo ili vas problem sa zubima ili protezom može spriječiti u žvakanju ili gutanju hrane.

3. MUČNINA I POVRAĆANJE

Imate problema s mučninom, neugodan osjećaj u želucu ili grlu, osjećate vrtoglavicu, znojite se i ne želite jesti ili povraćate. Najčešći uzrok ovih simptoma je kemoterapija. Trebali biste razgovarati o ovim simptomima sa svojim liječnikom jer lijekovi protiv mučnine mogu ublažiti stanje i spriječiti povraćanje.

Ako često povraćate, potražite savjet liječnika i pokušajte piti puno bistrh tekućina ili hranjivi tekućina poput mlijeka i sportskih napitaka.

- Jedite male količine, često. Izbjegavajte preskakanje obroka jer to može dovesti do gladi koja pogoršava mučninu.
- Blaga, hladna hrana ima manje okusa i mirisa i bolje se podnosi.
- Izbjegavajte masnu, začinjenu i slatku hranu ili hranu s jakim mirisima.
- Pijte čaj od đumbira ili ga uključite u obroke jer đumbir pomaže u smirivanju mučnine.
- Izbjegavajte svoju omiljenu hranu kada osjećate mučninu jer bi vam se mogla prestati sviđati.
- Izbjegavajte jesti 1-2 sata prije liječenja jer to može pomoći u ublažavanju mučnine.
- Pokušajte ne pripremati obroke dok imate mučninu i odmorite se nakon obroka.



4. PROLJEV

Razni tretmani protiv raka mogu uzrokovati proljev iritirajući sluznicu vašeg probavnog sustava. Lijekovi također mogu uzrokovati proljev, pa se o tome posavjetujte sa svojim liječnikom. Sam tumor također može potaknuti proljev kod određenih vrsta raka crijeva. Najvažnije je piti puno tekućine i nadoknaditi izgubljene soli u tijelu, zvane elektroliti.

- Stalno pijte tekućine kao što su sportska pića ili gazirana pića.
- Jedite male količine, često.
- Ograničite unos hrane bogate vlaknima poput graha, cjelovitih žitarica i sirovog voća i povrća jer mogu pogoršati proljev.
- Probiotici mogu pomoći u ublažavanju simptoma, ali mogu ometati kemoterapiju, stoga se prvo posavjetujte s liječnikom.

Izbjegavajte masnu hranu te hranu koja sadrži citrusne, zaslađivače ili kofein. Također izbjegavajte sokove od suhih šljiva, jabuke ili kruške jer oni pogoršavaju simptome proljeva.


- Jedite hranu koja se lako probavlja, poput zrelih banana, zobnih pahuljica i bijele tjestenine.

- Mliječni proizvodi ponekad mogu pogoršati simptome zbog mliječnog šećera laktoze.

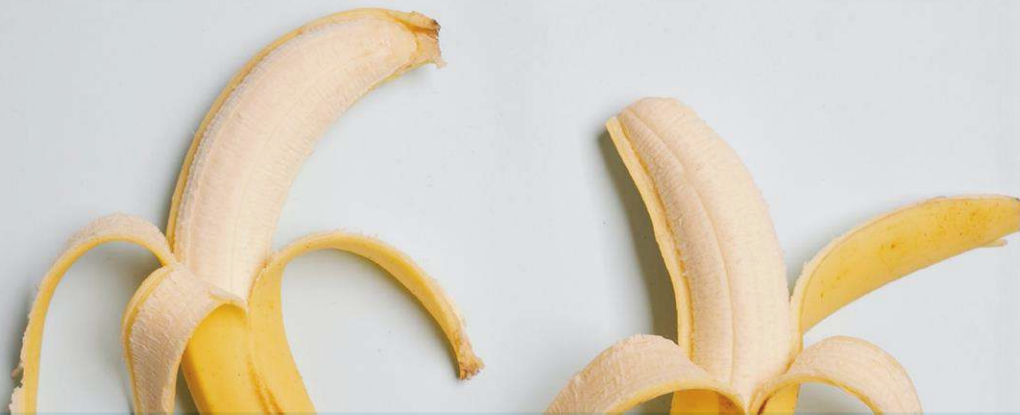
5. ZATVOR

Kemoterapija može ometati rad živaca u crijevima i uzrokovati zatvor. Određeni lijekovi i analgetici mogu pogoršati zatvor.

Operacija želuca ili crijeva može rezultirati zatvorom zbog problema s izbacivanjem stolice. Tumori u abdomenu ili crijevima mogu otežati pražnjenje crijeva. Zatvor je također uzrokovan nedostatkom vlakana, nedovoljnom tjelovježbom i u slučaju da ne pijete dovoljno vode.

- Kako biste potakli češće pražnjenje crijeva, morate postupno povećavati količinu vlakana u prehrani, a važno je postupno povećavati i količinu tekućine koju unosite.
- Određena pića potiču rad crijeva. To uključuje sok od suhih šljiva, sok od ananasa i topla pića ujutro.
- Neke namirnice bogate vlaknima poput voća, povrća i salata mogu imati mali udio kalorija i bjelančevina i brzo vas zasititi. Umjesto toga birajte hranu koja sadrži i vlakna i kalorije kao što su: suhe šljive, orašasti plodovi, sušeno voće, kuhano voće s dodatkom šećera; kaše/cjelovite žitarice s punomasnim/obogaćenim mlijekom; kruh od cjelovitih žitarica s punomasnim maslacem ili humusom; krem juha od piletine i povrća.
- Recepti za jela, međuobroke i *smoothieje* označeni s  u ovoj kuharici, dobar su izvor vlakana.
- Ako vas zatvor čini nadutima, izbjegavajte hranu poput graha, brokule, cvjetače i gaziranih pića.
- Lagana tjelovježba može spriječiti i liječiti zatvor.
- Ako vam zatvor i dalje predstavlja problem, možete pokušati postupno uključivati sjemenke lana u svoju prehranu. Počnite s jednom žličicom dnevno i postupno povećavajte za jednu žličicu dnevno, svaka 2 dana, do najviše šest žličica dnevno. Vrlo je važno da unosite dodatnu šalicu tekućine na svake 2-3 žličice sjemenki lana koje pojedete.

Ako ste isprobali sve gore navedene opcije i još uvijek nemate redovitu stolicu, zatražite daljnji savjet od zdravstvenog djelatnika



6. LOŠA PROBAVA I REFLUKS

Neki lijekovi za kemoterapiju ili biološko liječenje koji se koriste za liječenje raka mogu uzrokovati probavne smetnje.

- Izbjegavajte velike obroke. Umjesto toga, više puta na dan jedite manje obroke.
- Biljni čajevi i čaj od paprene metvice mogu pomoći u ublažavanju probavnih smetnji.
- Izbjegavajte jesti hranu koja je masna, začinjena, na bazi octa ili citrusa, kao i gazirana pića, kofein i alkohol.
- Često su probavne smetnje i refluks gori kada ležite. Izbjegavajte jesti 2-3 sata prije spavanja i nemojte leći nakon obroka. Podizanje uzglavlja vašeg kreveta također može pomoći.
- Posavjetujte se sa svojim liječnikom o lijekovima ili drugim oblicima liječenja koji mogu pomoći.

7. BOL U USTIMA

Neki lijekovi protiv raka mogu rezultirati stvaranjem ranica u ustima ili uzrokovati bol u ustima. Liječenja na području glave i vrata često rezultiraju ranicama u ustima i mogu otežati hranjenje i gutanje.

Jedite meku hranu poput pudinga i jogurta. Navlažite hranu umakom kako biste je lakše pojeli.

Pasirajte hranu kako biste je lakše pojeli i progutali.

Izbjegavajte hranu grube teksture poput tosta i hranu koja je pretjerano kisela, slana ili na bazi octa.

Pijuckajte tekućinu tijekom dana.

Hladna hrana poput sladoleda može



8. SUHA USTA

Kemoterapija i terapija zračenjem mogu oštetiti žlijezde slinovnice, smanjujući količinu sline u ustima. To rezultira suhim ustima. Zbog toga je puno teže jesti i uživati u hrani.

- Pijuckajte tekućine tijekom dana kako biste navlažili usta.
- Održavajte dobro zdravlje zubi i oralnu higijenu. Mlijeko pomaže u zaštiti zuba.
- Lakše je jesti mekanu, vlažnu, pasiranu hranu. Dodajte umake kako biste navlažili hranu.
- Ispiranje usta vodom i sodom bikarbonom može pomoći u stimulaciji sline.
- Izbjegavajte slanu hranu, kao i začinjenu hranu, kofein i alkohol koji dodatno isušuju usta.
- Najbolje je izbjegavati hranu koja se lijepi za nepce, npr. svježi kruh i peciva.
- Žvakanje žvakaće gume ili sisanje tvrdih slatkiša može pomoći u stimulaciji sline.

9. POTEŠKOĆE S GUTANJEM

Hrana i rijetke tekućine mogu uzrokovati kašalj, gušenje ili se može činiti kao da vam je hrana zapela u grlu. To može biti uzrokovano samim rakom ili radioterapijom glave i vrata. Mnogi ljudi s poteškoćama s gutanjem gube mnogo tjelesne mase, stoga je vrlo važno hranom unositi dovoljno energije i bjelančevina.

- Navlažite hranu umacima.
- Zgušnjavanje rijetkih tekućina može vam olakšati njihovo gutanje. To možete učiniti s kukuruznim škrobom ili određenim zgušnjivačem.
- Meso i povrće sitno nasjeckajte kako biste ih lakše žvakali i gutali.
- Jedite malo, ali često i konzumirajte puno visokokaloričnih pića ako ne možete jesti.
- Pasirajte hranu kako biste je lakše progutali.

10. PROMJENE OKUSA I MIRISA

Rak i liječenje raka mogu uvelike utjecati na vaš okus i miris. Namirnice koje su vam se nekada sviđale možda vam više neće odgovarati. Može vam se povećati osjetljivost na mirise, a okus oslabiti. Bolesnici također često kažu da imaju metalni okus u ustima. Hrana se može činiti gorkom, bezukusnom ili slanom.

- Probajte novu hranu i jedite što god vam se sviđa. Možda će vam se odjednom svidjeti hrana koju do sada niste voljeli.
- Isperite usta otopinom vode i sode bikarbone prije i poslije jela kako biste normalizirali okus.
- Hladna ili mlaka hrana ima slabiji okus i miris i može biti podnošljivija.
- Ako je hrana previše bezukusna, dodajte začinsko bilje, začine, češnjak ili luk kako biste pojačali okus. Masnoća je izvrstan nositelj okusa pa jelima slobodno dodajte masnoće.
- Ako imate metalni okus u ustima, redovito ispirite usta i pokušajte jesti plastičnim priborom umjesto metalnim.
- Mariniranje mesa može pomoći prikrivanju bilo kakvog metalnog okusa.



MITOVI, PITANJA I ZABLUDE

U nastavku komentiramo neke od najčešćih mitova i zabluda koje postoje u vezi s prehranom i rakom.

P. TREBAM LI IZBACITI MESO IZ PREHRANE?

Crveno meso zapravo je vrlo hranjiva i zdrava namirnica kada se konzumira u skromnim količinama. Izvrstan je izvor hranjivih tvari poput bjelančevina, željeza, cinka i vitamina B12. Uključivanje male količine crvenog mesa u zdravu i uravnoteženu prehranu svakako ne predstavlja problem. Međutim, to ne vrijedi i za mesne prerađevine, koje imaju daleko manju nutritivnu vrijednost. Ako jedete meso, kad birate vrstu mesa, najbolje je da se odlučite za svjež, neprerađene vrste.

P. TREBAM LI UZIMATI DODATKE PREHRANI?

Generalno, ne. Zdrava uravnotežena prehrana trebala bi vam osigurati sve bitne hranjive tvari koje su vam potrebne. Prehrana bi trebala biti bogata voćem i povrćem, cjelovitim žitaricama i mahunarkama, mliječnim proizvodima ili obogaćenim alternativama i kvalitetnim mesom i ribom ili biljnom hranom bogatom bjelančevinama (kao što je tofu) uz zdrave masti iz ulja, orašastih plodova i sjemenki.

Međutim, postoje neke iznimke. Preporučuje se uzimanje dodataka vitamina D (10 mg/dan) tijekom jesenskih i zimskih mjeseci, nakon što vam to odobri liječnik. Tijekom liječenja raka liječnik vam može u određenim situacijama propisati i dodatke prehrani.

Na primjer, ako vaše liječenje uključuje hormonsku terapiju koja bi mogla oslabiti vaše kosti, liječnik vam može propisati dodatke kalcija i vitamina D. Osim toga, ako vam je teško slijediti normalnu, uravnoteženu prehranu zbog raka ili njegovog liječenja, vaš liječnik ili dijetetičar/nutricionist može preporučiti kvalitetan dnevni multivitaminski i mineralni dodatak, koji treba uzimati u zadanoj dozi. Ako isključite određene namirnice iz svoje prehrane (npr. meso ili životinjske proizvode), mogli biste biti izloženi riziku od nedostatka određenih hranjivih tvari, osobito vitamina B12 koji se ne može dobiti iz biljaka i morat ćete ga nadomjestiti, a dodatak prehrani može vam preporučiti liječnik.

U određenim okolnostima mogu vam se propisati vitaminski dodaci (oralno ili kao injekcija) ako vam je odstranjen želudac (gastrektomija) ili dijelovi tankog crijeva. Vaš liječnik ili dijetetičar/nutricionist o tome će razgovarati s vama. Međim obiteljima od raka na liječenju također se mogu propisati

Oboljeli od raka uvelike koriste dodatke prehrani kako bi im pomogli u borbi protiv raka ili kako bi se osjećali bolje. Dok je većina dodataka prehrani sigurna za upotrebu uz konvencionalno liječenje raka, postoji rizik da neka vrsta dodataka može stupiti u interakciju s određenim vrstama lijekova protiv raka. Stoga je vrlo važno da oboljeli od raka dobiju savjet od svog liječnika i/ili farmaceuta prije nego što počnu uzimati bilo koji dodatak prehrani.

P. JE LI ORGANSKA HRANA BOLJA?

Organski proizvodi odnose se na one uzgojene bez upotrebe umjetnih gnojiva, pesticida ili kemikalija. Organska hrana općenito je skuplja i sve je popularnija zbog tvrdnji da je sigurnija i hranjivija. Međutim, nutritivni sastav hrane ne mijenja se ako se uzgaja organski, tako da organsko voće i povrće ima isti nutritivni sastav kao i neorganske sorte.

Uz to, nema čvrstih dokaza koji bi povezivali organsku hranu sa smanjenim rizikom od raka. U Europi se strogo regulira razina pesticida u hrani, a tijela za sigurnost hrane dužna su osigurati da su razine u hrani unutar sigurnih granica. Voće i povrće temeljne su komponente prehrane za prevenciju raka pa je glavni prioritet uključiti ih kako god možete: organsko, neorgansko, svjež, smrznuto, konzervirano, svako je dobro došlo!

P. UZROKUJU LI MLIJEČNI PROIZVODI RAK?

Ne, nema čvrstih dokaza koji jasno povezuju mliječne proizvode i povećan rizik od raka. Postoje čvrsti dokazi da mliječni proizvodi smanjuju rizik od raka debelog crijeva (WCRF, 2017.) i ograničeni dokazi da mliječni proizvodi smanjuju rizik od raka dojke prije menopauze te da prehrana bogata kalcijem može smanjiti rizik od raka dojke prije menopauze i u menopauzi. Mit da su mliječni proizvodi povezani s rakom često dolazi od zabrinutosti javnosti oko dodavanja hormona mliječnim i mesnim proizvodima.

U Europi je strogo zabranjeno dodavanje hormona mlijeku ili mesu i prodaja mesa iz zemalja u kojima je dopušteno dodavanje hormona također je protuzakonita. Stoga je zabrinutost oko prisutnosti ovih hormona u



P. MOGU LI IZGLADNIVATI STANICE RAKA SMANJIVANJEM VLASTITOG UNOSA HRANE?

Ne, dosadašnji znanstveni dokazi ne podupiru ovaj mit. Stanice raka su otporne i promijenit će svoj metabolizam kako bi se prilagodile tim ograničenjima. Stanice raka su otporne te iako je glukoza (šećer) preferirani izvor energije tumora, kada im je glukoza uskraćena, prilagodit će se i umjesto toga napraviti glukozu iz masti i bjelanjčevina. Samo specifični 'toksini' (kao što su kemoterapijski agensi) ili zračenje mogu izravno ubiti ili spriječiti hranjive tvari da dopru do stanica raka i spriječiti njihov rast.

Ako ozbiljno ograničite kalorije ili postite, jednostavno se smanjuje vaša vlastita otpornost i vaš cjelokupni imunitet. To također dovodi do gubitka tjelesne mase i mišića što bi moglo umanjiti vašu sposobnost toleriranja određenih oblika liječenja raka kao što je kemoterapija. Stoga se to ne preporučuje tijekom liječenja raka.

P. HOĆE LI DIJETA SA SMANJENIM UDJELOM UGLJIKOHIDRATA ILI KETOGENA DIJETA IZGLADNITI STANICE RAKA I SPRIJEČITI NJIHOV RAST?

Sve naše stanice, kancerogene ili ne, koriste glukozu za energiju. Ne postoji način da kažemo našim tijelima da dopuste zdravim stanicama da koriste potrebnu glukozu, a da je ne daju stanicama raka, kao što je već objašnjeno. Konzumiranje više ugljikohidrata neće ubrzati rast stanica raka, a eliminacija ugljikohidrata neće ni usporiti rast tumora.

Dijete sa smanjenim unosom ugljikohidrata ili ketogene dijeta obično imaju vrlo visok udio masti i nizak udio vlakana zbog niskog unosa ugljikohidrata. Nije dokazano da ove dijeta smanjuju rizik od raka.

Nuspojave dijeta s niskim unosom ugljikohidrata ili ketogenih dijeta uključuju umor, nedostatak mikronutrijenata, gubitak apetita, gubitak tjelesne mase, mučninu, nisku razinu glukoze u krvi, dehidraciju, gastrointestinalnu nelagodu, glavobolje, loš zadržavanje, zatvor i gubitak minerala iz kostiju.

Trenutno ne postoje velika randomizirana klinička ispitivanja koja pokazuju da ketogene dijeta poboljšavaju ishode raka. Također, izražena je zabrinutost zbog negativnog utjecaja gubitka tjelesne mase na ove dijeta za vrijeme liječenja raka. Dok dodatni znanstveni dokazi ne budu dostupni, najbolje je jesti normalnu hranu i uključiti ugljikohidrate. Ako gubite tjelesnu masu i/ili mišić, slijedite recepte u ovoj knjizi koji će vam

P. HRANI LI SE RAK ŠEĆEROM?

Iako je znanost pokazala da stanice raka konzumiraju šećer (glukozu), nijedna studija na ljudima nije pokazala da će konzumiranje šećera potaknuti rast stanica raka ili da će izbjegavanje šećera zaustaviti njihov rast. Stavljajući naglasku na činjenicu da stanice raka konzumiraju šećer je pretjerano pojednostavljivanje složenog procesa. Kada jedemo šećer, slatku hranu ili bilo koji ugljikohidrat (voće, povrće, kruh, tjestenina, riža, žitarice, krumpir, jogurt itd.), oni se u našem tijelu razgrađuju ili pretvaraju u glukozu. Jednostavni šećeri (npr. kuhinjski šećer) puno se brže razgrađuju u glukozu nego složeni ugljikohidrati (npr. zobena kaša). Svaka pojedinačna stanica u našem tijelu zatim koristi glukozu za preživljavanje i obavljanje svojih dužnosti. Ako ne konzumiramo ugljikohidrate, naše će tijelo u krajnjem slučaju pretvoriti masti i bjelančevine u glukozu jer nam je potrebna opskrba glukozom kako bismo održali naše stanice na životu. Ne postoji način da stanicama našeg tijela osiguramo glukozu koja im je kritično potrebna, a u isto vrijeme „izgladnjujemo“ stanice raka uskraćujući im glukozu. Osim toga, stanice raka trebaju druge hranjive tvari kako bi preživjele, ne rade samo na bazi glukoze (ili šećera). Međutim, znamo da postoji neizravna veza između šećera i raka. Konzumacija viška šećera potaknut će debljanje, a to debljanje će povećati rizik od razvoja raka. Stoga je važno ograničiti unos rafiniranih šećera, dodanih šećera i energetske bogate hrane.



P. UZROKUJU LI UMJETNA SLADILA RAK?

Ne. Provedene su opsežne studije kako bi se ispitala sigurnost umjetnih sladila. Nisu pronađeni dokazi koji bi povezivali upotrebu umjetnih sladila i razvoj raka. Nadalje, kao što je slučaj sa svim prehrambenim aditivima, umjetna sladila regulira Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA). To znači da su umjetna sladila podvrgnuta rigoroznim sigurnosnim ispitivanjima i procjeni rizika prije nego što im je dopušten izlazak na europsko tržište. Dozvoljeno ih je pustiti u prodaju samo ako ih EFSA smatra sigurnima za upotrebu, a EFSA će

Istraživanja su pokazala da su umjetni zaslađivači sigurni za konzumaciju do određene razine (prihvatljivi dnevni unos (ADI)) u općoj populaciji. Ovo isključuje dojenčad i malu djecu jer se u tim skupinama ne preporučuje uporaba umjetnih sladila. ADI je različit za svaku vrstu umjetnog zaslađivača, ali osoba bi morala koristiti pretjeranu količinu zaslađivača da bi dosegla tu razinu. Umjerena uporaba potpuno je sigurna.

(Npr. ADI za aspartam je 40 mg/kg tjelesne mase/dnevno (za osobu od 70 kg to znači 2800 mg/dan), a u limenci dijetne Coca Cole nalazi se prosječno 180 mg aspartama).

P. MOGU LI PROIZVODI NA BAZI SOJE POVEĆATI RIZIK OD RAKA DOJKE?

Zrno soje sadrži spojeve koji se nazivaju fitoestrogeni. Mnoge žene s hormonski pozitivnim rakom dojke na internetu traže informacije o „niskoestrogenoj dijeti“. Boje se jesti soju jer vjeruju da svojstva soje slična estrogenu potiču rast stanica raka. Nema dokaza koji podupiru ovu tvrdnju. Ovi estrogene biljnog porijekla kemijski su različiti od ljudskog estrogena. Istraživanje o raku i konzumaciji hrane od soje sugerira da konzumacija proizvoda od cjelovite soje (tofu, tempeh, zrna soje, sojino mlijeko) zapravo može imati pozitivan učinak na ukupnu smrtnost i prevenciju raka dojke. Nema razloga izbjegavati hranu od soje. Ona pruža vrijedan izvor biljnih bjelančevina i može biti korisna za dodavanje raznolikosti vašim obrocima.



P. MOGU LI SE SOKOVIMA I 'DETOKS' DIJETAMA RIJEŠITI OTROVA I SMANJITI RIZIK OD RAKA I NJEGOV RAZVOJ?

Čišćenje sokovima vrsta je detoksikacijske dijetete koja uključuje konzumaciju sokova od povrća i voća kroz kratko razdoblje. Ove restriktivne pomodne dijetete mogu se naći na internetu i u časopisima, a često ih javno podržavaju slavne osobe. Vjeruje se da će ova dijeta osigurati koncentriranu prehranu, a istovremeno ispirati toksine, odnosno izvršiti detoksikaciju tijela. Unatoč brojnim dokazanim dobrobitima voća i povrća, nema znanstvenih dokaza koji bi poduprli tvrdnju o učinku detoksikacije sokovima na oslobađanja tijela od toksina koji mogu uzrokovati rak. Ova metoda prehrane često uzrokuje više štete nego koristi. Glavni zdravstveni rizici povezani s detoksikacijskim dijetama su ozbiljna energetska restrikcija i nutritivna neadekvatnost, nedostatak bjelanjčevina i vitamina, neravnoteža elektrolita, laktacidoza, pa čak i smrt. Oni koji su na 'detoks' dijeti također su u opasnosti od predoziranja suplementima, laksativima, diureticima ili čak vodom. Onima koji se liječe od raka najbolje je izbjegavati ovakve dijetete. Ako ipak želite uključiti *smoothie* na bazi soka, pogledajte odjeljak Hranjivi napitci ove kuharice gdje ćete pronaći ideje za hranjive napitke na bazi soka koje možete dodati svojoj prehrani uz normalnu hranu.



ISKORISTITE SVAKI ZALOGAJ: VODIČ KOJI ĆE VAM POMOĆI OBOGATITI HRANU

Možete povećati sadržaj bjelanjčevina i kalorija u svojoj hrani dodavanjem bilo koje od dolje navedenih namirnica u svoje obroke i međuobroke.

MLIJEČNI PROIZVODI

Obrano mljeko u prahu: Oko 15 g (2 ravne žlice) može se dodati mliječnim napitcima kao što su topla čokolada, mliječni pudinzi, *smoothieji* i umaci na bazi mljeka.

Punomasni sir: Dodajte u obroke i međuobroke kako biste povećali nutritivnu vrijednost, npr. cheddar, edamer, parmezan, kremasti sir. **lr**

ORAŠASTI PLODOVI & SJEMENKE (izvori vlakana)

Orašasti plodovi (25-30 g): Usitnite i dodajte u granolu, *smoothie* ili u žitarice za doručak. Orašasti plodovi se također mogu koristiti za pečenje (npr. dodati kolačima, kruhu ili *muffinima*) ili se mogu sitno nasjeckati i pomiješati s krušnim mrvicama za hrskavi premaz na piletini i ribi.

Sjemenke (1-2 žličice): Cijele ili mljevene sjemenke mogu se dodati u kruh/pogačice, *smoothieje* ili posuti po žitaricama. Sjemenke su dobar izvor Omega-3 i hrana su bogata vlaknima, npr. chia, lanene sjemenke, sjemenke suncokreta i sjemenke bundeve.

ŠEĆER, DŽEM, MED, JAVOROV SIRUP:

Njima možete zasladiti žitarice za doručak, *smoothieje*, možete ih proliti po palačinkama ili dodati u deserte (2-3 žličice po porciji, po želji).



MASTI, ULJA, NAMAZI & UMACI

Ulja: Repičino i maslinovo ulje može se koristiti za prženje ili pečenje hrane.

Po želji maslinovim ili bučnim uljem možete preliti hranu poput kruha ili salate.

Vrhnje s visokim udjelom masnoće: Oko 50 ml po porciji može se dodati mnogim toplim i hladnim jelima, npr. juhe, deserti, rižoto, *curry*, variva ili složenci.

Namazi: Maslac, punomasni namazi, majoneza ili pesto mogu se dodati mnogim jelima kao što su sendviči, pire krumpir i salate.

Umaci: Umaci na bazi vrhnja, bijeli umaci, umaci od sira mogu se dodati tjestenini, povrću ili mesu i ribi kako bi se povećao energetska udio i sadržaj bjelančevina.

MJERE U KUĆANSTVU

- 1 čajna žličica (žličica) = 5 g
- 1 žlica za juhu (žlica) = 15 g

PODACI O RECEPTU



Vegetarijanski



Pogodno za zamrzavanje



Dobar izvor vlakana



Dobar izvor bjelančevina (>12 % ukupne energije iz bjelančevina)



Visok udio bjelančevina (>20 % ukupne energije iz bjelančevina)



Lako se žvače/guta*
*posavjetujte se sa svojim logopedom i/ili dijetetičarom ako imate poteškoća s gutanjem

SIGURNOST HRANE

Pravilna higijena hrane uvijek je od presudne važnosti, ali je posebno važna za oboljele od raka jer njihov imunonosi sustav može biti oslabljen. Savjeti u nastavku pomoći će vam da smanjite rizik od trovanja hranom.

- Temeljito operite ruke, pribor i daske za rezanje između rukovanja sirovom hranom i gotovom hranom.
- Držite sirovo meso pokriveno i odvojeno od kuhane ili gotove hrane. Ne pripremajte sirovu i kuhanu hranu na istim površinama.
- Smrznutu hranu uvijek odmrzavajte u hladnjaku. Ne odmrzavati na sobnoj temperaturi. Hranu odmrzavajte u mikrovalnoj pećnici samo ako je planirate kuhati odmah nakon što se odmrzne.
- Ostatke treba iskoristiti unutar 2-3 dana i čuvati u hladnjaku na 0-5 °C. Mogu se podgrijavati sve dok ih se zagrije na 70 °C ili više. Prije posluživanja hrana treba biti vruća i isparavati. Kod podgrijavanja variva i složenaca važno je da tekućina ključa oko 3-5 minuta kako bi se komadi mesa potpuno zagrijali. Ostaci se smiju podgrijati samo jednom.
- Odmrznutu hranu iskoristite odmah i nemojte je ponovno zamrzavati.
- Povrće i voće dobro operite pod mlazom vode prije guljenja i li rezanja. Uvijek perite voće i povrće čak i ako je označeno da je već „oprano“.
- Kupujte samo pasterizirano, ohlađeno mlijeko i mliječne proizvode.
- Izbjegavajte sirovo i nedovoljno pečeno meso, ribu, školjke, perad, tofu ili jaja.
- Operite poklopce konzervirane hrane sapunom i vodom prije otvaranja.
- Provjerite datume „najbolje upotrijebiti do“ i „upotrebljivo do“. Nemojte jesti hranu kojoj je istekao rok valjanosti.
- Izbjegavajte nagnječeno/pljesnivo voće i povrće ili bilo kakve pljesnive mliječne proizvode ili kruh. Budući da se bobičasto voće (svježe ili smrznuto) ne može oguliti niti temeljito oprati, najbolje ga je prije stavljanja u recepte kratko prokuhati kako bi se napravila kaša. Konzervirano bobičasto voće može se jesti bez kuhanja.

Napomena: Recepti nisu prikladni za one kojima je savjetovana „čista prehrana“. Morat ćete se posavjetovati sa svojim nutricionistom/dijetetičarom o pridržavanju dijete s visokim udjelom bjelančevina i energije koja je sigurna za vas.

OSNOVNI SASTOJCI U OSTAVI

Svi živimo u urbanim životom i može biti zaista izazovno pokušati jesti zdravo kada nemate vremena. Dobro opskrbljena ostava pomoći će vam da napravite hranjive obroke kada ste u žurbi.

Konzervirana, sušena i smrznuta hrana su nutritivne namirnice koje štede vrijeme i kojima se možete opskrbiti i pohraniti ih dok vam ne zatrebaju. Odabir začinskog bilja i začina posebno je važan za aromatiziranje vaše hrane bez dodavanja soli, a čuvanje raznih konzerviranih grahorica u ostavi omogućit će vam pripremu jela bogatih bjelančevinama bez mesa. U nastavku smo sastavili popis namirnica, od kojih je većina nekvarljiva, koji će vam pomoći da u ostavi imate na raspolaganju raznovrsnu hranu.

Iako vaša prva kupnja zaliha može biti skupa, nakon toga ćete imati sve sastojke pri ruci za kada vam zatrebaju. Sastojci se mogu iskombinirati sa smrznutom hranom ili nekoliko ključnih svježih sastojaka kako bi se napravili razni ukusni, zdravi obroci.

KONZERVE

Slanutak Slatki kukuruz *Light* kokosovo mlijeko Konzervirani ananas (u prirodnom soku)
Rajčice u konzervi (nasjeckane rajčice, rajčice šljivari, passata)

Grah u konzervi (obični grah, miješani grah, lima grah)

Pečeni grah (sa smanjenim udjelom šećera i soli)

Riba u konzervi: tuna, losos, skuša, sardine (odaberite vrste u izvornoj vodi ili umaku od rajčice)

MAHUNARKE I ŽITARICE

Riža Tjestenina Rezanci Kvinoja Leća

OSTALO

Orašasti plodovi i Sušeno voće Zob Brašno (crno, bijelo i kukuruzno)

BILJE I ZAČINI

Kumin (mljeveni i sjemenke)	Korijander (mljeveni, sjemenke)	Dimljena paprika	Čili (prah, osušeni komadić)	Kardamom sjemenke
Kurkuma	Kajenska paprika	Sjemenke komorača	Sjemenke gorušice	Hren umak

ZAČINI I UMACI

Kocke za juhu	Pire od rajčice	Majoneza	Crni papar	Masline
Umak od soje	Ekstrakt vanilije	Med	Maslac od orašastog ploda	Umak od hrena

KLJUČNI SVJEŽI PROIZVODI

Krto meso	Riba	Jaja	Svježe začinsko bilje	Mlijeko
Povrće po izboru	Voće po izboru	Prirodni jogurt	Vrhnje	Sir



ISKORISTITE ZAMRZIVAČ ❄️

Vaš zamrzivač važno je mjesto u vašoj kuhinji i može se koristiti zajedno s ostavom za stvaranje selekcije praktičnih, nutritivno uravnoteženih obroka. Organizacija je ključna kako biste najbolje iskoristili svoj zamrzivač.

Prostor u zamrzivaču može predstavljati problem, stoga zamrzavanje hrane u vrećicama za zamrzavanje, umjesto spremnika, oslobodit će puno prostora. Važno je sve označiti i datirati kako biste mogli pratiti što i kada treba iskoristiti. Opće pravilo je da se namirnice ne smiju čuvati u zamrzivaču dulje od 6 mjeseci te samo zamrzivači koji rade na -18 °C prikladni su za dugotrajno zamrzavanje (3-6 mjeseci).



Hranu treba zamrzavati što svježiju, a ako zamrzavate kuhanu hranu, prije stavljanja u zamrzivač mora se ohladiti barem na sobnu temperaturu. Namirnice se mogu odmrznuti samo jednom i uvijek ih treba odmrzavati u hladnjaku, a ne na sobnoj temperaturi. Hranu odmrzavajte u mikrovalnoj pećnici samo ako ćete je pripremati odmah nakon odmrzavanja.

Namirnice se mogu ponovno zamrznuti samo ako su bile kuhane dok nisu bile vruće (>70 °C), a to možete učiniti samo jednom. Vodite računa o veličini porcija prilikom zamrzavanja namirnica. Ako zajedno zamrznete veliku količinu hrane, morat ćete sve i odmrznuti, što bi moglo dovesti do bacanja hrane. Zamrzavanje hrane u odvojenim porcijama omogućit će vam odmrzavanje samo one količine koja vam je potrebna.

Većina namirnica prikladna je za zamrzavanje, a to je izvrstan način da se riješite gnjavaže oko pripreme obroka, te da spriječite bacanje hrane.

Sjeckanje sastojaka poput češnjaka, čilija ili đumbira može biti zamorno, a u većini slučajeva nećete potrošiti cijelu glavicu češnjaka ili korijen đumbira odjednom. Kada za obrok pripremate nešto poput češnjaka, dodatno ga nasjeckajte i zamrznite u posudi za led u maloj količini vode. Pa kada nemate vremena ili nemate svježeg češnjaka u kući, možete izvaditi smrznuti češnjak iz zamrzivača i staviti ga u lonac/tavu. Ovo je također vrlo praktičan način za pohranu soka od limuna i limete ili svježeg začinskog bilja koje često brzo propadne. Ako imate puno povrća, možete ga pripremiti i zamrznuti kao mješavinu povrća u vrećicama za zamrzavanje danima prije nego što vam bude potrebno.

Zamrzivač možete koristiti i kako biste što bolje iskoristili ostatke kruha. Možete zamrznuti kriške kruha ili izmiksati ostatak štruce u multipraktiku da napravite krušne mrvice. Vidjet ćete da je u ovoj kuharici za sve recepte koji koriste krušne mrvice preporučeno koristiti mrvice od integralnog kruha (jer ima više vlakana). Sljedeći put kad vam ostane štruca integralnog kruha, izmiksajte je i napravite krušne mrvice te ih zamrznite. Kada imate recept koji zahtijeva krušne mrvice od integralnog brašna, možete ih uzeti iz svoje ostave.

Krušne mrvice se vrlo brzo odmrzavaju i mogu se koristiti smrznute pa su zaista praktične za držanje u zamrzivaču. U nastavku je popis nekih od najkorisnijih stvari koje možete držati u svom zamrzivaču.

OSNOVNI PROIZVODI U ZAMRZIVAČU

- sjeckani češnjak
- sjeckani čili
- sjeckani/naribani đumbir
- sjeckani luk
- sjeckane i pripremljene mješavine povrća
- smrznuto povrće npr. smrznuti grašak, klip kukuruza
- smrznuto miješano bobičasto voće
- sok od limuna i limete smrznut u posudama/vrećicama za led
- krušne mrvice od integralnog brašna
- kruh
- smrznuto meso/riba/kozice
- ostaci hrane



NAPOMENA O OBRANOM MLIJEKU U PRAHU

Obrano mlijeko možete pronaći u većini supermarketa u prolazima s čajevima/kavama. Ono ima dugi rok trajanja i može se čuvati u ormaru 6 tjedana nakon otvaranja. Obrano mlijeko u prahu nastaje uklanjanjem vode i većine udjela masti iz mlijeka. Izvrstan je izvor bjelančevina i pruža cijeli niz aminokiselina. Kod nekih brendova ono je također obogaćeno važnim vitaminima, poput vitamina D. Koristi se za obogaćivanje hrane bjelančevina u jelima i pićima s niskim sadržajem bjelančevina.

Napravite pola litre obogaćenog mlijeka svako jutro (vidi stranicu 179) i čuvajte ga u hladnjaku. Koristite ovaj vrč hranjivog mlijeka tijekom dana u

KAZALO RECEPTA

LAKO ZA GUTANJE STRANICA

JUHE

	✓	45
Juha od miješanog graha	✓	47
Krem pileća juha	✓	49
Juha od cvjetače i <i>cheddars</i> sira	✓	51
Juha od piletine, pastrnjaka pečenog u medu, badema i kumina	✓	53
Juha od janjetine i povrća	✓	55
Juha od poriluka i krumpira	✓	57
Juha od janjetine, slanutka i leće	✓	59
Minestrone juha	✓	61
Juha od pastrnjaka i mrkve	✓	63
Juha od graška i slanine	✓	65
Juha od svinjetine i gljiva	✓	67
Gusta juha od plodova mora	✓	69
Juha od piletine i crvene leće	✓	71
Juha od batata i leće	✓	73
Juha od kukuruza šećerca, piletine i slanutka	✓	75
Juha od povrća	✓	77
Juha od mrkve i korijandera	✓	79
Juha od pastrnjaka u <i>curryju</i> i jabuke	✓	81
Pileća juha s rezancima	✓	83
Tajlandska juha od piletine i batata	✓	85

LAKO ZA GUTANJE STRANICA

LAGANI OBROCI

87

Kus-kus salata	✓	89
Jaje u šalici	✓	91
Kajgana	✓	93
Kajgana s crvenom paprikom, gljivama i feta sirom	✓	95
Popečci od lososa	✓	97
Kajgana s lososom	✓	99
Hladna večera s piletinom i rižom	X	101
Kremasti sendvič s lososom	X	103
Omleti	✓	105
Piletina sa salatnom od pekan oraha i manga	X	107
Sendvič od tunjevine i sira	✓	109
Salata od kozjeg sira	✓	111
Quesadille s kozjim sirom i špinatom	X	113
Popečci i zapečeni grah	X	115
Zapečena zobena kaša s bananom	X	117
Kroketi od krumpira sa sirom	X	119

GLAVNA JELA

123

Vegetarijanski složenac	X	125
Govedina Stroganoff	X	127
Pileći složenac s kremastim pire krumpirom	X	129
Jednostavna riblja pita	✓	131
Tradicionalni janjeći paprikaš	✓	133
<i>Curry</i> od špinata, slanutka i batata	✓	135
Gratinirani krumpir i govedina	X	137
Pečenje od piletine i brokule	X	139
Pastirska pita	✓	141



Irski lonac	✓	145
Rižot	✓	147
Tjestenina od rajčice i muškatne tikve	X	149
Kremasti pire od krumpira	X	151
Riba s krumpirićima i kašastim graškom	X	153
Orzo <i>bolognese</i>	✓	155
Curry piletina	X	157
Pržena riža s kozicama i jajima	X	159
Pržena govedina	X	161
Pita od piletine	X	163
Piletina s kikirikijem (sporo kuhanje)	X	165
Pečena <i>bolognese</i> tjestenina	X	166
Tikka Masala piletina	X	169
Špageti i mesne okruglice	X	171
Kremasto pečenje od piletine i tjestenine	X	173

MEĐUOBROCI

175

Obogaćeno mlijeko	✓	177
Pogačice	X	179
Rižin puding	✓	181
Zobene pločice	X	183
Banana kruh	X	185
Žitne pahuljice s voćem	X	187
Obogaćeni napitak od kave	✓	189
Bagel pecivo s dimljenim lososom i avokadom	X	191
Jogurt s voćem i sjemenkama	X	193
Grah na tost	X	195
Kockice od borovnica i jabuka	X	197
Lončić s bobičastim voćem, medom i jogurtom	X	199
Proteinska pločica	X	201
Krema od limuna	✓	203
Francuski toast	X	205
Krostini s Cezar salat	X	207
Hranjive pločice s orašastim plodovima	X	209
Pločice od zobnih kolačića	✓	211

PRILOZI 213

Kruh od melase	X	215
Crni kruh sa sjemenkama	X	217
Zobeni kruh	X	219
Pečeni mladi krumpiri s češnjakom	X	221
Piletina s kikirikijem	X	223



DESERTI

227

Desert od banane	✓	229
Čokoladni avokado <i>mousse</i>	✓	231
Desert od smrznutog jogurta	✓	233
Kolač od naranče i badema	✗	235
Puding od kruha i maslaca	✗	237
Jednostavan <i>cheesecake</i>	✗	239
Tiramisu	✗	241
<i>Mousse</i> od bijele čokolade i jagoda	✓	243
Jabuka s mljevenim bademima i pinjolima	✗	245
<i>Babycino mousse</i>	✓	247
Zobena pita od jabuka i bobičastog voća	✓	249
Chia puding	✓	251
Palačinka u šalici	✓	253



SMOOTHIE I HRANJIVI NAPITCI

255

<i>Smoothie</i> od jabuke i avokada	✓	256
<i>Smoothie</i> od banane i maslaca od kikirikija	✓	257
<i>Smoothie</i> od čokolade i banane	✓	258
Kremasti <i>smoothie</i> od bobica	✓	259
<i>Smoothie</i> od smrznutog voća	✓	260
<i>Smoothie</i> bogat vlaknima	✓	261
Vruća čokolada	✓	262
Frage od mente	✓	263
<i>Smoothie</i> s orašastim plodovima, mangom i bananom	✓	264
<i>Smoothie</i> od zobenih pahuljica	✓	265
<i>Smoothie</i> od naranče	✓	266
<i>Smoothie</i> od breskve	✓	267
<i>Smoothie</i> od maline i manga	✓	268
<i>Smoothie</i> od jagode, maslaca od kikirikija i banane	✓	269
Pikantni frage od limuna	✓	270
Ukusan tropski <i>smoothie</i>	✓	271



JUHE

- Ova selekcija brzih i jednostavnih juha idealna je ako imate rane u ustima, teško gutate ili ako vas sam pogled na hranu obeshrabruje.
- Recepti uključuju tipične sastojke iz kućanstva i mogu se napraviti u većim količinama i zamrznuti za kasniju upotrebu. Konzistenciju juhe možete mijenjati prema vlastitim potrebama. Juhe se nakon miksiranja mogu procijediti kako bi se uklonili svi preostali komadići hrane ako trebate konzumirati potpuno glatku hranu.
- Poslužite juhe s kriškom crnog kruha, zobenog kruha ili *baguette* kruha sa sirom kako biste povećali hranjivost obroka. Šalica juhe također može biti hranjiv i ukusan međuobrok između glavnih obroka.
- Obrano mlijeko u prahu može se dodati juhama kako bi se poboljšala hranjivost obroka. Obrano mlijeko može se pronaći u većini velikih supermarketa u prolazima za čajeve/kave. Ono ima dugi rok trajanja i može se čuvati u ormaru 6 tjedana nakon otvaranja. Obrano mlijeko u prahu nastaje uklanjanjem vode i većine udjela masti iz mlijeka. Izvrstan je izvor bjelančevina i pruža cijeli niz aminokiselina. Neke su marke također obogaćene važnim vitaminima, poput vitamina D. Koristi se za povećanje količine bjelančevina u jelima i pićima s niskim sadržajem bjelančevina.

JUHA S GRAHOM

Ukusna vegetarijanska juha puna hranjivog povrća i graha bogatog bjelančevinama.



SASTOJCI

3 žlice maslinovog ulja

1 srednja glavica luka, nasjeckana (150 g)

3 češnja češnjaka, sitno nasjeckana (10 g)

1 štapić celera, sjeckanog (60 g)

1 velika mrkva, oguljena i sitno sjeckana (100 g)

1 mala lukovica komorača, sitno sjeckana (150 g)

1/4 žličice sušenog timijana (1 g)

1 x 400 g konzerve sjeckane rajčice

1 litra povrtnog temeljca

3 x 400 g konzerve miješanog graha, ocijeđenog

150 g obranog mlijeka u prahu

40 g ribanog parmezana

Prstohvat papra



PORCIJA
6



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
45 min

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu, dodajte luk i kuhajte ga 5 minuta uz povremeno miješanje dok ne omekša.
2. Dodajte češnjak, celer, mrkvu, komorač i timijan te nastavite kuhati 2 minute.
3. Dodajte konzerviranu rajčicu i pustite da prokuha 2 minute.
4. Dodajte 900 ml temeljca, kuhajte 1 minutu pa smanjite da se lagano krčka. Pokrijte poklopcem i ostavite da se krčka 15 minuta, dok povrće ne omekša.
5. Dodajte konzerve miješanog graha i kuhajte 15 minuta.
6. Preostalih 100 ml temeljca pomiješajte s obranim mlijekom u prahu, dobro promiješajte i dodajte u juhu s parmezanom i paprom.
7. Miksajte juhu dok ne postane kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji od 350 ml
Energija	326 kcal
Masti	10,5 g
Ugljikohidrati	34,3 g
Bjelančevine	19,6 g

KREM PILEĆA JUHA

Ova blaga kremasta juha pravi je hranjivi obrok pun bjelančevina.



SASTOJCI

2 žlice maslinovog ulja

1 srednja glavica luka, oguljena i nasjeckana (150 g)

1 poriluk srednje veličine, temeljito opran i nasjeckan (150 g)

2 veća pileća prsa, fino izrezana (400 g)

600 ml pilećeg temeljca

1 žličica svježeg nasjeckanog peršina (5 g)

1 žličica svježeg timijana

(5 g) **175 ml** vrhnja s

visokim udjelom masnoće



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu, dodajte luk i ostavite da omekša oko 5 minuta.
2. Dodajte poriluk i kuhajte još 5 minuta.
3. Dodajte piletinu, temeljac, začinsko bilje i začine te kuhajte 2 minute. Smanjite vatru da se lagano krčka.
4. Pustite da se lagano krčka 25 minuta, dok se piletina ne skuha.
5. Dodajte vrhnje i miješajte dok juha ne postane kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednostipo porciji od 350 ml

Energija	476 kcal
Masti	37,5 g
Ugljikohidrati	5,6 g
Bjelančevine	30,1 g
Sol	1,1 g
Vlakna	2,5 g

Visoki udio bjelančevina, bogat vitaminom A, B6, niacinom i fosforom

JUHA OD CVJETAČE I CHEDDAR SIRA

Klasična kremasta kombinacija za brzu i jednostavnu pripremu omiljenog obiteljskog jela.



SASTOJCI

50 g maslaca

1 srednja glavica luka,
oguljena i nasjeckana (150 g)

1 štapić sjeckanog celera (60 g)

1 velika cvjetača, ukloniti
stabljiku, nasjeckati na
cvjetove (270 g)

1250 ml povrtnog temeljca

1/2 žličice suhe gorušice u
prahu (3 g)

Mali svežanj listova timijana (1
g)

200 g obranog mlijeka u prahu

200 ml vrhnja s visokim udjelom
masnoće

150 g cheddar sira

Prstohvat papra

POSTUPAK

1. U loncu zagrijte maslac na srednje jakoj vatri. Luk i celer lagano popržite na maslacu dok ne omekšaju, ali pazite da ne dobiju boju.
2. Dodajte nasjeckanu cvjetaču, temeljac, senf u prahu i timijan. Zagrijte do vrenja 2 minute, zatim smanjite vatru i pustite da se lagano krčka 30 minuta dok cvjetača ne omekša.
3. Pomiješajte obrano mlijeko u prahu s vrhnjem, promiješajte i dodajte u juhu zajedno sa sirom i paprom.
4. Miješajte juhu dok ne postane kremasta. Ako je potrebno, prilagodite konzistenciju dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednostipo porciji od 350 ml	
Energija	522 kcal
Masti	37,5 g
Ugljikohidrati	23,8 g
Bjelančevine	22,4 g
Sol	2,1 g
Vlakna	2,4 g

Visoki udio bjelančevina, bogat vitaminom A, B6, niacinom i fosforom



JUHA OD PILETINE, PASTRNJAKA PEČENOG U MEDU, BADEMA I KUMINA

Ukusno začinjena juha, blago slatkastog okusa i puna bjelančevina.



PORCIJA
5



VRIJEME PRIPREME
10 min

VRIJEME KUHANJA
50 min

SASTOJCI

6 žlica maslinovog ulja (90 ml)	2 štapića sjeckanog celera (100 g)
2 žlice meda (30 g)	1/2 žličice mljevenog cimeta (2 g)
2 velika pastrnjaka, oguljena i nasjeckana (300 g)	1 žličica mljevenog kumina (5 g)
2 pileća prsa srednje veličine, nasjeckana na komade (300 g)	100 g mljevenih badema
2 srednje glavice luka, oguljene i nasjeckane (150 g)	1 litra povrtnog temeljca
2 manja krumpira, oguljena i nasjeckana (200 g)	120 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

- Zagrijte pećnicu na 180 °C.
- Pomiješajte 3 žlice maslinovog ulja s medom i prstohvatom soli i papra. Time premažite pastrnjak.
- Stavite na lim za pečenje i pecite oko 30 minuta dok ne omekša.
- U međuvremenu zagrijte preostale 3 žlice ulja u loncu, dodajte piletinu i luk i kratko promiješajte. Kuhajte 5 minuta.
- Dodajte nasjeckano povrće, poklopite, smanjite vatru i pirajte 15 minuta uz povremeno miješanje.
- Dodajte mljeveni cimet i kumin i kuhajte još 3 minute.

temeljca i pečeni pastrnjak, pustite da se krčka 20 minuta dok sve povrće ne omekša.

8. Preostalih 100 ml ohlađenog temeljca pomiješajte s obranim mlijekom u prahu i dodajte u juhu.

9. Miješajte juhu dok ne postane kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

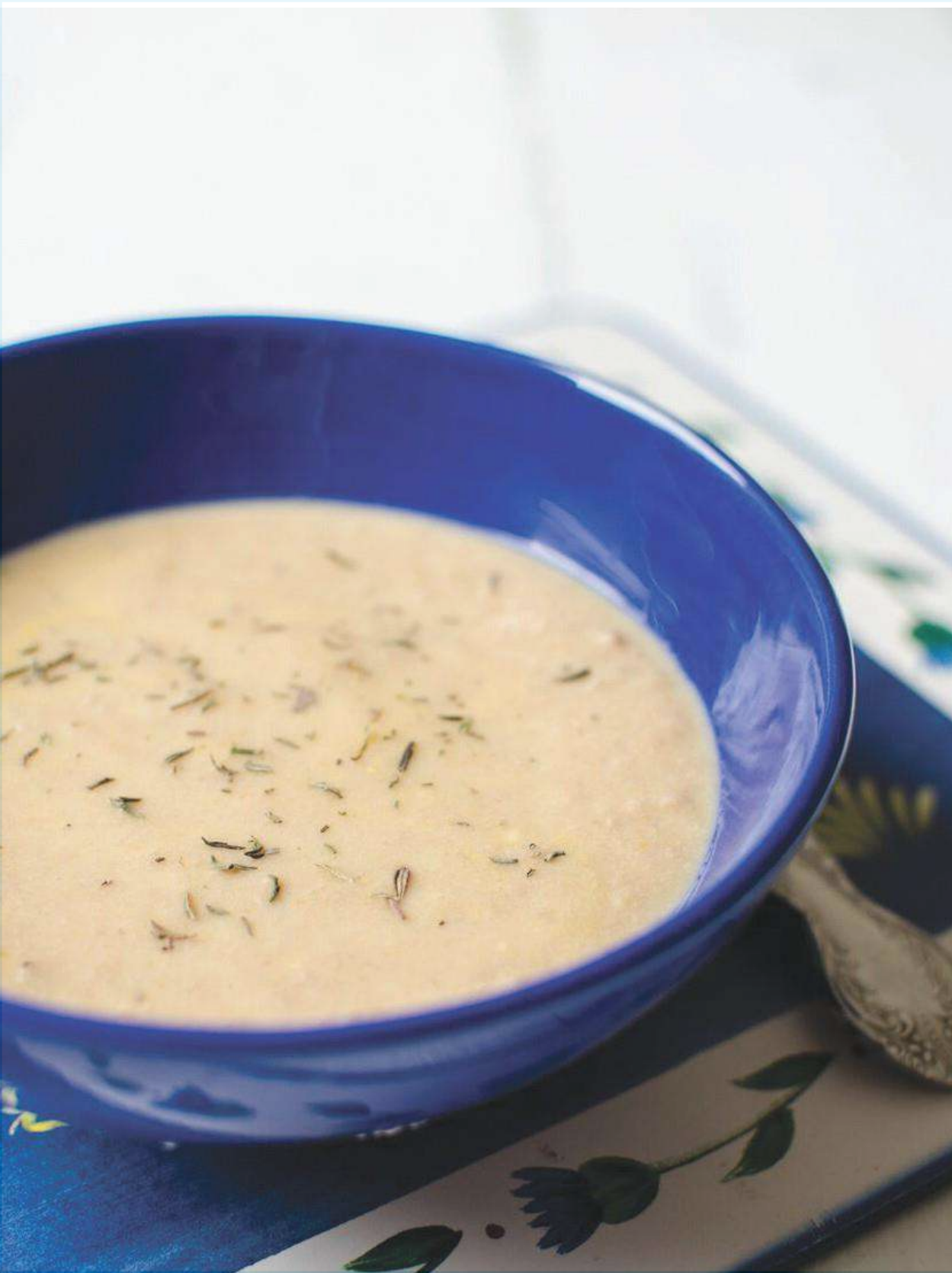
Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml

Energija	459 kcal
Masti	27 g
Ugljikohidrati	30,5 g
Bjelančevine	25,6 g
Sol	1,4 g

7. Dodajte mljevene bademe, 900 ml

JUHA OD JANJETINE I POVRĆA

Jednostavan i tradicionalan recept za krem juhu vrhunskog okusa.



SASTOJCI

2 žlice maslinovog ulja (30 ml)

400 g mljevenog mesa (janjetine)

1 srednji luk, oguljen i nasjeckan (150 g)

2 štapića celera, sitno nasjeckani (100 g)

3 velike mrkve, oguljene i nasjeckane (300 g)

1 srednji krumpir, oguljen i nasjeckan (120 g)

1/2 žličice svježeg timijana, nasjeckanog (2 g)

800 ml povrtnog temeljca

150 ml punomasnog mlijeka

120 g obranog mlijeka u prahu

100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće

Prstohvat papra



PORCIJA
5



VRIJEME PRIPREME
15 min



VRIJEME KUHANJA
45 min

POSTUPAK

1. U loncu zagrijte ulje, dodajte janjetinu i luk i pirajte 5 minuta. Janjetinu izlomite žlicom na male komadiće.
2. Dodajte celer i mrkvu i kuhajte 10 minuta.
3. Dodajte krumpir, timijan i temeljac.
4. Pustite da zavrije, zatim pustite da se krčka oko 30 minuta, dok meso i povrće ne omekša.
5. Mlijeku dodajte obrano mlijekom u prahu, promiješajte i dodajte u lonac s vrhnjem i prstohvatom papra.
6. Miješajte juhu dok ne postane kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednostipo porciji od 350 m

Energija	448 kcal
Masti	23,1 g
Ugljikohidrati	28,7 g
Bjelančevine	25,9 g
Sol	1,4 g
Vlakna	3,5 g

Visoki udio bjelančevina. Bogat vitaminom B12. Dobar izvor željeza i cinka.

JUHA OD PORILUKA I KRUMPIRA

Toplo i ukusno omiljeno jelo, bogato bjelančevinama.



PORCIJA
5



VRIJEME PRIPREME

10 min



VRIJEME KUHANJA

45 min

SASTOJCI

50 g maslaca

1 veliki luk, oguljen i nasjeckan (200 g)

1 veliki poriluk, dobro opran i nasjeckan (200 g)

2 veliki krumpir, oguljen i nasjeckan (400 g)

750 ml temeljca **300 ml**

punomasnogmlijeka **100 ml**

vrhnja

120 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. U loncu rastopite maslac i dodajte luk i poriluk, kuhajte na laganoj vatri 10 minuta.
2. Dodajte krumpir i temeljac te pustite da zavrije.
3. Smanjite na laganu vatru i poklopite, kuhajte još 30 minuta.
4. Umotite mlijeko, vrhnje i obrano mlijeko u prahu. Ovu smjesu dodajte u juhu i miješajte dok ne postane kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml

Energija	305 kcal
Masti	14,7 g
Ugljikohidrati	31,5 g
Bjelančevine	13,7 g
Sol	1,4 g
Vlakna	3,2 g

Dobar izvor vitamina B6, B12 i fosfora.

JUHA OD JANJETINE, SLANUTKA I LEĆE

Ova juha bogata je bjelančevinama, željezom i cinkom te daje mirisan, pun okus.



SASTOJCI

- 3 žlice maslinovog ulja
- 2 srednje glavice luka, oguljene i nasjeckane (300 g)
- 2 štapića sjeckanog celera (100 g)
- 2 male mrkve, oguljene i nasjeckane (120 g)
- 3 češnja češnjaka, oguljeni i nasjeckani (10 g)
- 400 g mljevenog mesa (janjetine)
- 1 žličica sjemenki kumina (5 g)
- 2 žličice mljevenog kumina (10 g)
- 1 žličica paprike (5 g)
- 2 žličice pirea od rajčice (30 g)
- 1 litra pilećeg temeljca
- 100 g sušene smeđe/zelene leće ili 1 x 400 g leće u konzervi, ocijeđene
- 1 x 400 g konzerve sjeckanih rajčica
- 1 x 400 g konzerve slanutka, ocijeđenog i ispranog



PORCIJA
6



**VRIJEME
PRIPREME**
15 min



VRIJEME KUHANJA
1 h 45 min

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu, dodajte luk, celer i mrkvu te kuhajte na srednje jakoj vatri 5 minuta uz stalno miješanje dok luk ne dobije boju.
2. Dodajte češnjak i janjetinu te kuhajte dok janjetina ne dobije blago smeđu boju, oko 5 minuta. Dodajte začine i umiješajte pire od rajčice. Kuhajte 2 minute.
3. Ulijte temeljac i pustite da zavrije. Smanjite vatru, poklopite i pustite da se krčka sat vremena, odnosno dok meso ne omekša.
4. Isperite i ocijedite leću.
5. Dodajte rajčice, slanutak i leću te pustite da se krčka još 30 minuta ili dok leća ne omekša.
6. Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml	
Energija	319 kcal
Masti	17,9 g
Ugljikohidrati	22 g
Bjelančevine	21 g
Sol	0,7 g



MINESTRONE JUHA

Lagana juha na talijanski način puna hranjivog povrća.



SASTOJCI

5 trakica slanine, nasjeckane (75 g)

3 žlice maslinovog ulja (45 ml)

1 mala glavica luka, nasjeckana (100 g) **2** češnja češnjaka, nasjeckana (6 g) **1/2** poriluka, nasjeckanog (100 g)

1 velika mrkva, nasjeckana (100 g)

1 stabljika celera, nasjeckana (30 g)

1 velika žlica pirea od rajčice (15 g)

1 litra temeljca

2 mala krumpira, narezana na kockice (200 g)

100 g špageta izlomljenih na male komadiće

100 g smrznutog graška

100 g zelenih mahuna

3 rajčice bez kože i sjemenki (300 g)

DEKORACIJA

5 debelih kriški bijelog *baguette* kruha, ukoso rezanog (250 g)



PORCIJA
5



VRIJEME
PRIPREME
20 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

POSTUPAK

1. Na maslinovom ulju pecite slaninu, potom dodajte luk, češnjak, poriluk, mrkvu i celer.
2. Dodajte pire od rajčice, a zatim temeljac i pustite da se krčka 10 minuta.
3. Dodajte krumpir i kuhajte 15 minuta. Dodajte tjesteninu i kuhajte 5 minuta.
4. Dodajte grašak i mahune, kuhajte 3 minute.
5. Na kraju dodajte nasjeckanu rajčicu, posolite i popaprite.
6. Poslužite uz tostirani *baguette* kruh sa sirom.

TAČIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji od 350 ml (sama juha)	po porciji (s kruhom)
Energija	364 kcal	597 kcal
Masti	19 g	33,8 g
Ugljikohidrati	34,4 g	50 g
Bjelančevine	11 g	20 g
Sol	1,3 g	2,3 g
Vlakna	5,6 g	6,7 g

Jedna porcija s kruhom osigurava jednu četvrtinu vaših dnevnih potreba za željezom i kalcijem. Dobar izvor vlakana.

JUHA OD PASTRNJAKA, ĐUMBIRA I MRKVE

Ova šarena, pikantna juha sadrži đumbir koji pomaže u ublažavanju mučnine i daje poseban okus onima koji vole ljutu hranu.



SASTOJCI

3 žlice maslinovog ulja (45 ml)

1 srednja glavica luka, oguljena i nasjeckana (150 g)

1 češanj češnjaka, oguljen i nasjeckan (3 g)

2 veliki pastirnjak, oguljen i nasjeckan (400 g)

3 srednje mrkve, oguljene i nasjeckane (300 g)

komad naribanog đumbira
veličine palca (20 g)

1 žličica narančine korice (5 g)

1 litra temeljca

1 x 400 g konzerve slanutka, ocijeđenog i ispranog

120 g obranog mlijeka u prahu
200 ml vrhnja s visokim

udjelom masnoće

150 ml svježeg soka od

naranče

Prstohvat papra



PORCIJA
6



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
45 min

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu i dodajte luk, kuhajte 5 minuta.
2. Dodajte češnjak, pastirnjak, mrkvu, đumbir i narančinu korice. Kuhajte 5 minuta.
3. Dodajte temeljac i slanutak te pustite da zavrije.
4. Smanjite vatru i ostavite da se lagano krčka 30 minuta dok sve povrće ne omekša.
5. Pomiješajte obrano mlijeko u prahu i vrhnje. Dodajte mješavinu, sok od naranče i prstohvat papra u juhu.
6. Miješajte juhu dok ne postane kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml	
Energija	403 kcal
Masti	26,3 g
Ugljikohidrati	30,5 g
Bjelančevine	11,9 g
Sol	1,1 g
Vlakna	6,7 g

JUHA OD GRAŠKA I SLANINE

Ukusan klasik bogat bjelančevinama i željezom.



PORCIJA
4



VRIJEME PRIPREME
10 min



VRIJEME KUHANJA
30 min

SASTOJCI

2 žlice ulja (30 ml)	100 g kuhane šunke
1 srednja glavica luka, oguljena i sitno nasjeckana (150 g)	300 ml punomasnog mlijeka
1 srednji krumpir, oguljen i sitno nasjeckan (175 g)	100 g obranog mlijeka u prahu
400 ml temeljca	30 g parmezana
600 g smrznutog vrtnog graška	Prstohvat papra

POSTUPAK

- Zagrijte ulje u loncu i dodajte luk. Kuhajte 5 minuta, dok ne omekša.
- Dodajte krumpir, temeljac i papar. Kuhajte 15 minuta dok krumpir ne omekša.
- Umiješajte grašak i šunku i kuhajte još 10 minuta.
- Pomiješajte mlijeko s obranim mlijekom u prahu i dodajte u juhu zajedno s parmezanom.
- Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji od 350 g
Energija	354 kcal
Masti	13,3 g
Ugljikohidrati	35 g
Bjelančevine	23 g
Sol	2,1 g
Vlakna	7,7 g

Visoki udio bjelančevina. Dobar izvor vitamina C, kalcija, željeza i cinka.

JUHA OD SVINJETINE I GLJIVA

Ova baršunasta juha bogata je okusom i vitaminima B skupine, a za pripremu je potrebno minimalno truda i



vremena.

SASTOJCI

- 3 žlice maslinovog ulja (45 ml)
- 1 srednji luk, oguljen i nasjeckan (150 g)
- 300 g mljevenog svinjskog mesa
- 300 g šampinjona, ispranih i sitno nasjeckanih
- 2 češnja češnjaka, oguljeni i sitno nasjeckani (6 g)
- 1 veći krumpir, oguljen i sitno nasjeckan (200 g)
- 800 ml temeljca
- 250 ml punomasnog mlijeka
- 100 g obranog mlijeka u prahu
- 100 ml vrhnja
- Prstohvat papra



POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu i pirjajte luk 5 minuta. Dodajte svinjetinu i pržite meso 5 minuta.
2. Dodajte gljive i češnjak i kuhajte još 5 minuta.
3. Dodajte krumpir i temeljac. Pustite da zavrije, a zatim pustite da se krčka 20 minuta.
4. Mlijeku dodajte obrano mlijeko u prahu, promiješajte i dodajte u juhu zajedno s vrhnjem i prstohvatom papra.
5. Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml	
Energija	357 kcal
Masti	20,7 g
Ugljikohidrati	21,4 g
Bjelančevine	22,8 g
Sol	1,4 g
Vlakna	2,1 g

Visoki udio bjelančevina. Bogat vitaminima B skupine.





GUSTA JUHA OD PLODOVA MORA

Ova kremasta juha puna je bjelančevina i vitamina D, te vas samo jednom porcijom opskrbljuje dnevnom dozom vitamina B12!



SASTOJCI

1 žlica maslinovog ulja (15 ml)

1 srednja glavica luka,
oguljena i nasjeckana (150 g)

1 žlica glatkog brašna (15 g)

2 mala krumpira, oguljena i
sitno nasjeckana (225 g)

600 ml ribljeg ili povrtnog temeljca

300 ml punomasnog

mlijeka

Naribani muškatni

oraščić (1 g)

170 g lososa, nasjeckanog na
male komadiće

150 g bakalara, nasjeckanog
na male komadiće

4 žlice vrhnja (60 ml)

250 g smrznutih kozica

Mali svežanj nasjeckanog
peršina (5 g)



POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu pa dodajte luk. Kuhajte dok luk ne omekša, oko 5 minuta, a zatim dodajte brašno i kuhajte još dvije minute.
2. Dodajte krumpir i temeljac te pustite da vrije jednu minutu, a zatim smanjite na laganu vatru i pustite da se krčka. Kuhajte oko 15 minuta, dok krumpir ne omekša.
3. Dodajte mlijeko i muškatni oraščić s lososom i bakalaram. Kuhajte 15 minuta.
4. Dodajte vrhnje i kozice te pustite da se krčka još 5 minuta.
5. Na kraju dodajte peršin i miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml	
Energija	322 kcal
Masti	15,8 g
Ugljikohidrati	18,6 g
Bjelančevine	28,7 g
Sol	2,5 g
Vlakna	2,1 g

JUHA OD PILETINE I CRVENE LEĆE

Ova lagano začinjena juha puna je bjelančevina, vitamina B, magnezija, cinka i željeza.



SASTOJCI

- 3 žlice maslinovog ulja (45 ml)
- 1 srednji luk, oguljen i nasjeckan (150 g)
- 2 srednja pileća prsa, narezana na male komade (300 g)
- 2 češnja češnjaka, oguljena i sitno nasjeckana (6 g)
- 1 žličica mljevenih sjemenki kumina (5 g)
- 2 žličica mljevenih sjemenki korijandera (10 g)
- 250 g sirove crvene leće
- 1500 ml pilećeg temeljca
- 50 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće
- 200 ml grčkog jogurta
- 1 žlica svježeg peršina, sitno nasjeckanog (15 g)
- 2 žličice soka od limuna (10 ml)



PORCIJA
5



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u tavi na srednje jakoj vatri i dodajte luk. Kuhajte 5 minuta.
2. Dodajte piletinu i češnjak te kuhajte oko 10 minuta dok piletina izvana ne poprimi blago smeđu boju.
3. Dodajte mljevene začine i kuhajte 2 minute.
4. Isperite i ocijedite leću. Dodajte leću i temeljac u lonac, pustite da zavrije 2 minute, a zatim smanjite na laganu vatru i pustite da se krčka. Kuhajte 20 minuta.
5. Umiješajte vrhnje, grčki jogurt, peršin i limunov sok. Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml	
Energija	385 kcal
Masti	20,6 g
Ugljikohidrati	32,9 g
Bjelančevine	30 g
Sol	0,8 g
Vlakna	7,1 g

JUHA OD BATATA I LEĆE

Ova topla i zasitna juha punog okusa bogata je željezom.



PORCIJA
6



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
35 min

SASTOJCI

3 žlice maslinovog ulja (45 ml)	200 g suhe crvene leće
1 veliki luk, oguljen i nasjeckan (200 g)	1 x 400 ml konzerve kokosovog mlijeka
10 g mljevenog đumbira	800 ml povrtnog temeljca
10 g mljevenog češnjaka	100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće
600 g batata, oguljenog i sitno nasjeckanog	120 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

- Zagrijte ulje u loncu. Lagano popržite luk, đumbir i češnjak 5 minuta.
- Isperte i ocijedite leću. Dodajte batat, leću, kokosovo mlijeko i temeljac. Pustite da se krčka 30 minuta.
- Pomiješajte vrhnje i obrano mlijeko u prahu i dodajte u juhu.
- Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednostipo porciji od 350 ml

Energija	541 kcal
Masti	28,8 g
Ugljikohidrati	55,7 g
Bjelančevine	18,1 g
Sol	1,2 g
Vlakna	7,9 g

Dobar izvor željeza.

JUHA OD KUKURUZA ŠEĆERCA, PILETINE I SLANUTKA

Brza i jednostavna juha koja je bogata bjelančevinama.



SASTOJCI

3 žlice maslinovog ulja (45 ml)

1 srednji luk, oguljen i nasjeckan (150 g)

2 veća pileća prsa, sitno narezana (400g)

2 srednja krumpira, oguljena i sitno nasjeckana (300 g)

1 x 400 g slanutka iz konzerve, ocijeđenog

800 ml pilećeg temeljca

300 g kukuruza šećeraca iz konzerve, ocijeđenog

350 ml punomasnog mlijeka
100 g obranog mlijeka u prahu

100 ml vrhnja s visokim

udjelom masnoće

Papar po želji



PORCIJA
6



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu i dodajte luk. Kuhajte 5 minuta.
2. Dodajte piletinu i kuhajte 5 minuta.
3. Dodajte krumpir, slanutak, temeljac i papar. Pustite da zavrije, smanjite vatru i kuhajte 15 minuta dok krumpir ne omekša.
4. Dodajte kukuruz šećerac i kuhajte još 10 minuta.
5. Pomiješajte mlijeko s obranim mlijekom u prahu. Tu smjesu dodajte u juhu zajedno s vrhnjem.
6. Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml	
Energija	396 kcal
Masti	20,0 g
Ugljikohidrati	27,3 g
Bjelančevine	28,0 g
Sol	2,2 g
Vlakna	3,9 g

Visoki udio bjelančevina. Dobar izvor

JUHA OD POVRĆA

Jednostavan recept za zasitnu i laganu krem juhu od povrća.



SASTOJCI

3 žlice maslinovog ulja (45 ml)

1 srednji luk, oguljen i sitno nasjeckan (150 g)

2 velike mrkve, oguljene i sitno nasjeckane (200 g)

2 štapića celera, sitno nasjeckana (100 g)

1 srednji poriluk, temeljito opran i sitno nasjeckan (150 g)

½ repe, oguljene i sitno nasjeckane na male kockice (250 g)

1 x 400 g konzerve lima graha, ocijeđenog

1 srednji krumpir, oguljen i sitno nasjeckan (150 g)

½ žličice svježeg timijana (2 g)

600 ml temeljca

250 ml punomasnog mlijeka

120 g obranog mlijeka u prahu

100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

POSTUPAK

- Zagrijte ulje u loncu i dinstajte luk 5 minuta.
- Dodajte ostalo povrće, osim krumpira. Kuhajte 10 minuta.
- Dodajte grah, krumpir, timijan i temeljac. Pustite da zavrije 2 minute, a zatim kuhajte na laganoj vatri 20 minuta, dok povrće ne omekša.
- Pomiješajte mlijeko i obrano mlijeko u prahu. Tu smjesu dodajte u juhu zajedno s vrhnjem.
- Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednostipo porciji od 350 ml

Energija	371 kcal
Masti	21,0 g
Ugljikohidrati	32,6 g
Bjelančevine	14,7 g
Sol	1,8 g
Vlakna	7,0 g

Dobar izvor vitamina C, vitamina B i željeza.

JUHA OD MRKVE I KORIJANDERA

Lagana i sočna juha koju je jednostavno napraviti.



SASTOJCI

1 srednja glavica luka
oguljena i nasjeckana (150 g)

1 češanj češnjaka, oguljen i
nasjeckan (4 g)

50 g maslaca

1 žličica mljevenog korijandera (3 g)

4 srednja krumpira (400 g),
oguljena i nasjeckana

6 velikih mrkvi (600 g),
oguljenih i nasjeckanih

1,4 litre povrtnog temeljca **100**
g obranog mlijeka u prahu **4**

žličice vrhnja (20 g)

Poslužite sa svježim
nasjeckanim korijanderom (20
g)

100 ml vrhnja s visokim udjelom
masnoće



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
30 min

POSTUPAK

1. Na maslacu lagano pirjajte luk i češnjak 10 minuta, pazite da ne poprime boju. Dodajte mljeveni korijander i kuhajte 1 minutu.
2. Dodajte krumpir i mrkvu i miješajte dok ne budu dobro obloženi.
3. Ulijte temeljac (1,3 l), pustite neka zavrije, a zatim smanjite vatru i kuhajte 20 minuta ili dok povrće ne omekša.
4. Dodajte vrhnje.
5. Obrano mlijeko u prahu dodajte u 100 ml temeljca i umiješajte u juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem
6. Po želji začinite soli i paprom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml

Energija	370 kcal
Masti	13,5 g
Ugljikohidrati	44 g
Bjelančevine	12,7 g
Sol	1,8 g

JUHA OD PASTRNJAKA U CURRYJU I JABUKE

Ukusna i kremasta, blago začinjena juha.



SASTOJCI

- 60 g** maslaca
- 2** glavice luka oguljene i nasjeckane (300 g)
- 2** žličice *curry* praha (10 g)
- 2** krumpira, oguljena i nasjeckana (300 g)
- 6** pastrnjaka, oguljenih i nasjeckanih (500 g)
- 1** Bramley jabuka, oguljena i nasjeckana (300 g)
- 1,6 litara** povrtnog temeljca
- 4** žličice vrhnja (20 g)
- 100 g** obranog mlijeka u prahu



PORCIJA
6



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
30 min

POSTUPAK

- 1.** U loncu otopite maslac. Na maslacu pirjajte luk 5 minuta.
- 2.** Dodajte *curry* prah i kuhajte još 2 minute, dobro miješajte. Dodajte nasjeckani krumpir, pastrnjak i jabuku i nastavite miješati.
- 3.** Dodajte 1,5 l temeljca, pustite da zavrije, potom kuhajte na laganoj vatri 20 minuta, odnosno dok povrće ne omekša. Dodajte vrhnje.
- 4.** Preostalih 100 ml temeljca pomiješajte s obranim mlijekom u prahu i dodajte u juhu.
- 5.** Miješajte juhu dok ne postane potpuno kremasta. Po potrebi prilagodite gustoću dodavanjem tekućine. Po želji začinite soli i paprom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml

Energija	300 kcal
Masti	11,3 g
Ugljikohidrati	33 g
Bjelančevine	10 g
Sol	1,2 g

PILEĆA JUHA S REZANCIMA

Ukusna i kremasta, blago začinjena juha.



PORCIJA
6



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
35 min

SASTOJCI

1 žlica suncokretovog ulja

2 pileća bataka

1 veliki luk, narezan na kockice

2 stabljike celera, narezane na kriške

2 srednje mrkve, tanko narezane

2 žličice miješanog suhog bilja

1 mljeveni češanj češnjaka

200 ml pilećeg temeljca

250 g rezanaca od jaja, nekuhanih

1/2 žlice svježe iscijeđenog soka od limuna

1 žličica nasjeckanog peršina

100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće

100 ml obranog mlijeka u prahu

Po želji dodajte svježe mljeveni crni papar.

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u velikom loncu na srednje jakoj vatri i pecite piletinu nekoliko minuta sa svake strane.

2. Stavite piletinu u lonac zajedno s lukom, celerom, mrkvom, miješanim suhim biljem i češnjakom. Ulijte pileći temeljac, poklopite i kuhajte na srednje jakoj vatri dok se piletina ne skuha, a povrće ne omekša.

3. Pažljivo izvadite piletinu i stavite je na dasku za rezanje. Dodajte rezance, limunov sok i peršin u lonac i kuhajte na srednjoj do jakoj vatri 9-10 minuta.

4. Dok se rezanci kuhaju, pomoću dvije vilice nježno narežite piletinu. Nakon što su se rezanci skuhalo, vratite piletinu u lonac.

Dodajte vrhnje, obrano mlijeko u prahu i papar.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti po porciji od 350 ml

Energija	347 kcal
Masti	14 g
Ugljikohidrati	36 g
Bjelančevine	17 g
Sol	1,1 g
Vlakna	3,1 g

TAJLANDSKA JUHA OD PILETINE I BATATA

Mirisna i ukusna juha puna tajlandskih okusa.



SASTOJCI

1200 ml povrtnog temeljca s niskim udjelom natrija

2 srednja pileća filea (260 g)

2 žlice maslinovog ulja (30 ml)

1 velika glavica sitno nasjeckanog luka

1 crveni čili, sitno nasjeckan (20 g)

2 češnja češnjaka, mljevena (10 g)

Komad mljevenog đumbira veličine palca (10 g)

40 g tajlandske crvene curry paste

500 g batata, oguljenog i nasjeckanog (komadići od 2 cm)

200 g muškatne tikve, oguljene i nasjeckane (komadići od 2 cm)

200 g suhe crvene leće

1 konzerva punomasnog kokosovog mlijeka (400 ml)

60 g glatkog maslaca od badema

120 g obranog mlijeka u prahu

30 g soka od limete (sok od ½ limete)

100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće

Sjeckani korijander (dekoracija)



**PORCIJ
A
8**



**VRIJEME
PRIPREME
20 min**



**VRIJEME
KUHANJA
30 min**

POSTUPAK

1. U loncu srednje veličine zakuhajte temeljac. Dodajte pileće filee u temeljac, poklopite lonac i pustite da se krčka 25-30 minuta na laganoj vatri.

2. Kad je piletina skuhan, izvadite je iz temeljca, prekrijte aluminijskom folijom. Temeljac ostavite sa strane da ga kasnije dodate u juhu.

3. Zagrijte ulje u zasebnom loncu srednje veličine. Lagano pržite luk 5 minuta. Dodajte čili, češnjak, đumbir i tajlandsku crvenu *curry* pastu, te pržite još 5 minuta na laganoj vatri, miješajući da se ne zalijepe za lonac.

4. Dodajte batat, muškatnu tikvu, crvenu leću i temeljac. Pustite da zavrije, poklopite i smanjite vatru. Pustite da se krčka dok batati i tikva ne omekšaju - otprilike 20 minuta.

5. U ramekin keramičkoj zdjeli ili malo zdjelici pomiješajte malu količinu kokosovog mlijeka s maslacem od badema da dobijete glatku pastu.

6. U drugoj ramekin keramičkoj zdjeli ili malo zdjelici pomiješajte obrano mlijeko u prahu s malom količinom vode da biste dobili pastu.

7. Pomiješajte dvije paste s ostatkom kokosovog mlijeka i dodajte u lonac. Dobro promiješajte i zagrijavajte na srednje jakoj vatri oko 10 minuta

8. Uklonite s vatre, dodajte sok od limete i začinite po želji.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	460 kcal
Masti	23 g
Ugljikohidrati	41 g



LAGANA JELA •

KUS-KUS SALATA

Ukusna, lagana i osvježavajuća salata, bogata vitaminom E.



SASTOJCI

3 žlice maslinovog ulja (45 ml)

140 g muškatne tikve, oguljene i narezane na kockice veličine graška

200 ml povrtnog temeljca

100 g kuskusa

3 žlice zelenog pesto umaka (45 g)

75 g feta sira

1 žličica svježje mente, sitno nasjeckane (5 g)

150 g humusa



PORCIJA
2



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
15 min

POSTUPAK

1. Pokapajte 2 žlice ulja preko muškatne tikve i pecite je na 180 °C, 15-20 minuta dok ne omekša.
2. U međuvremenu, u veliku zdjelu preko kuskusa prelijte kipući temeljac i poklopite. Ostavite da stoji 10 minuta dok se sva voda ne upije.
3. Kad je skuhan, kuskus lagano promiješajte vilicom i umiješajte preostalo maslinovo ulje i pesto.
4. U kuskus dodajte izmrvljeni feta sir, kuhanu muškatnu tikvu i mentu, te poslužite s humusom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	730 kcal
Masti	55,7 g
Ugljikohidrati	49,8 g
Bjelančevine	20,1 g
Sol	4,1 g
Vlakna	4,3 g

Bogat vitaminom E i fosforom.
Dobar izvor vitamina C, vitamina B,
kalcija, željeza, magnezija i cinka.





JAJE U ŠALICI

Ovo jelo savršen je jednostavan oblik doručka ili laganog obroka bogatog vitaminom A, B12 i biotinom.



PORCIJA /
1



VRIJEME PRIPREME /
5 min



VRIJEME KUHANJA
10 min

SASTOJCI

2 žličice maslaca (10 g)

1 veće jaje (70 g)

50 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće

50 g naribanog *cheddar* sira

Po želji začinite soli i paprom

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 180 °C.
2. Maslacem podmažite unutrašnjost ramekin keramičke zdjele. Razbijte jaje u šalicu i dodajte vrhnje s visokim udjelom masnoće, začine i sir.
3. Stavite u zagrijanu pećnicu i pecite 10 minuta.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	568 kcal
Masti	54,0 g
Ugljikohidrati	0,9 g
Bjelančevine	19,8 g
Sol	2,2 g
Vlakna	0,3 g

Dobar izvor bjelančevina. Bogat vitaminom A, vitaminima B, kalcijem, fosforom i jodom. Dobar izvor vitamina D i cinka.

KAJGANA

Savršena mekana kajgana. Malog volumena, ali bogata kalorijama i bjelančevinama – mala količina puno znači!




PORCIJA
1


VRIJEME PRIPREME
2 min


VRIJEME KUHANJA
5 min

SASTOJCI

2 jaja (100 g)

1 žumanjak (20 g)

50 ml vrhnja s

visokim udjelom

masnoće

10 g kriške maslaca

Sol i papar

POSTUPAK

1. U posudi umutite jaja, žumanjak, vrhnje i začine. Zagrijte maslac u tavi.
2. Kuhajte smjesu od jaja na srednje laganoj vatri oko 5 minuta uz povremeno miješanje da se jaja umute.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	682 kcal
Masti	68 g
Ugljikohidrati	1,0 g
Bjelančevine	16,4 g
Sol	0,9 g
Vlakna	0,0 g



KAJGANA S CRVENOM PAPRIKOM, GLJIVAMA I FETA SIROM

Ovo hranjivo jelo puno je bjelančevina te je izvor 17 vrsta vitamina i minerala, uključujući vitamin D, željezo, folnu kiselinu i cink.



PORCIJA
2



VRIJEME PRIPREME
10 min



VRIJEME KUHANJA
15 min

SASTOJCI

2 žlice maslinovog ulja (30 ml)	4 velika jaja (280 g)
200 g svježih gljiva, sitno nasjeckanih	100 ml mlijeka
1 češanj češnjaka, oguljen i sitno nasjeckan (3 g)	50 g izmrvljenog feta sira
1 srednja crvena paprika, sitno nasjeckana (160 g)	25 g naribanog parmezana
	Prstohvat papra

POSTUPAK

- Zagrijte ulje u tavi na srednje niskoj temperaturi. Dodajte gljive, češnjak i papriku te lagano kuhajte 10-15 minuta dok povrće ne omekša.
- U posudi umutite jaja, mlijeko, sireve i malo papra. Ovu smjesu prelijte u tavu preko crvene paprike i gljiva.
- Lagano kuhajte jaja u tavi 5 minuta uz povremeno miješanje dok se jaja potpuno ne skuhamo.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	469 kcal
Masti	39,0 g
Ugljikohidrati	6,7 g
Bjelančevine	30,3 g
Sol	1,4 g
Vlakna	3,2 g

Visoki udio bjelančevina. Bogat vitaminima B, Vitaminima D, E, C, kalcijem, fosforom, cinkom, jodom i željezom.

POPEČCI OD LOSOSA

Ukusan ručak s visokim udjelom bjelančevina koji vam osigurava više od 100% dnevnih potreba za vitaminom D.



POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 180 °C.
2. Stavite komade krumpira u lonac, prelijte vodom i pustite da zavrije. Pokrijte poklopcem, smanjite na srednje jaku vatru i kuhajte 10-15 minuta, dok krumpir ne omekša. Ocijedite i zgnječite krumpir te ostavite da se ohladi.
3. U veliku zdjelu dodajte losos u komadićima, koricu limuna, brašno, vlasac, jaje, parmezan i papar.
4. Dodajte krumpir u zdjelu i dobro promiješajte dok se svi sastojci ne sjedine.
5. Smjesu podijelite na 8 popečaka debljine otprilike 2 cm i oblikujte ih.
6. Popečke stavite na lim za pečenje i premažite maslinovim uljem.
7. Pokrijte aluminijskom folijom i pecite 10-15 minuta dok se ne zagrije.
8. Zgnječite avokado s maslinovim uljem dok smjesa ne postane glatka. Dodajte sok limete, korijander i začinite. Poslužite uz popečke.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	Količina za 2 popečka	uz guacamole
Energija	342 kcal	521 kcal
Masti	15,2 g	33,2 g
Ugljikohidrati	27,4 g	28,9 g
Bjelančevine	25,8 g	27,2 g
Sol	1,1 g	1,6 g
Vlakna	2,9 g	5,4 g



SASTOJCI

4 srednja krumpira, oguljena i nasjeckana na male komadiće (600 g)

2 x 180 g konzerve kvalitetnog lososa bez kože i kostiju, u komadićima

3 g korice 1 limuna

1 žlica brašna (15 g)

15 g sitno nasjeckanog svježeg vlasca

Prstohvat crnog papra

2 žlice maslinovog ulja (30 ml)

GUACAMOLE UMAK:

1 zreli avokado

1 žličica maslinovog ulja

1 žličica soka od limete

1 mala šaka nasjeckanog



PORCIJA

4



VRIJEME PRIPREME

10 min



VRIJEME

KAJGANA S LOSOSOM

Sofisticirana, ali jednostavna verzija kajgane.



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
2 min



VRIJEME KUHANJA
5 min



SASTOJCI

- 2 srednja jaja (100 g)
- 1 žumanjak (20 g)
- 2 žlica vrhnja s visokim udjelom masnoće (30 ml)
- 1 žlica ulja (15 ml)
- 30 g dimljenog lososa, sitno nasjeckanog

POSTUPAK

1. U posudi umutite jaja, žumanjak, vrhnje i začine. Zagrijte ulje u tavi.
2. Kuhajte smjesu na srednje laganoj vatri oko 5 minuta dok se jaja ne skuhamu, povremeno miješajući.
3. Maknite s vatre i dodajte losos.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	539 kcal
Masti	49,5 g
Ugljikohidrati	0,6 g
Bjelančevine	23,4 g
Sol	1,3 g
Vlakna	0,3 g

Dobar izvor bjelančevina. Bogat vitaminom B, vitaminima A, D i E. Dobar izvor željeza i cinka.

HLADNA VEČERA S PILETINOM I RIŽOM

Ovo hladno jelo savršeno je za sve kojima se javlja mučnina od mirisa kuhanja – osim što je hladno i bez mirisa, jako je brzo i jednostavno!



PORCIJA
2



VRIJEME PRIPREME
10 min



VRIJEME KUHANJA
20-30 min

SASTOJCI

150 g riže dugog zrna

4 žlice majoneze (150 g)

4-6 žlica punomasnog mlijeka (60-90 ml)

150 g grožđa bez koštica, opranog i prepolovljenog

½ jabuke, nasjeckane (60 g)

200 g kuhane, hladne piletine, narezane na komade veličine zalogaja

Po želji začinite soli i paprom

5 g nasjeckanog peršina

POSTUPAK

1. Skuhajte rižu prema uputama na pakiranju, ocijedite je i lagano promiješajte vilicom. Podijelite na dva tanjura.
2. Stavite majonezu u zdjelu i umiješajte mlijeko da dobijete gust preljev. Preljev bi trebao imati konzistenciju koju je moguće prelići.
3. Dodajte grožđe, jabuku i komade piletine u zdjelu. Dobro izmiješajte tako da svi sastojci budu premazani majonezom. Po želji dodajte soli i papra.
4. Smjesu prelijte preko riže. Za kraj pospite nasjeckanim peršinom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	844 kcal
Masti	44 g
Ugljikohidrati	74 g
Bjelančevine	34 g
Sol	3 g
Vlakna	3 g

SAVJET O SIGURNOSTI HRANE!

Kuhanu rižu ne biste smjeli ostavljati na sobnoj temperaturi dulje vrijeme nakon kuhanja jer se tako bakterije mogu razmnožiti. Kuhanu rižu treba pojesti nedugo nakon pripreme ili je na brzinu ohladiti i čuvati u hladnjaku. Za ovaj recept, rižu treba pustiti da se brzo ohladi, a zatim je promiješati s gore navedenim sastojcima i odmah pojesti. Druga opcija je

KREMASTI SENDVIČ S LOSOSOM

Brzi sendvič za svaki dan. Začini poput limuna, crnog papra, kapara ili začinskog bilja stvarno obogaćuju okus.



PORCIJA
1



VRIJEME
PRIPREME
2 min



VRIJEME KUHANJA
ništa

VRIJEME
KUHANJA
ništa

SASTOJCI

1 mala konzerva ružičastog ili crvenog lososa, ocijeđenog (110 g)

2 žlice punomasnog kremastog sira (30 g)

Sok i korica ½ limuna (10 ml)

1 žličica vlasca ili začinskog bilja po želji (5 g)

2 kriške kruha, namazane maslacem

POSTUPAK

1. Vilicom zgnječite losos, kremasti sir, limun i začinsko bilje.
2. Napravite sendvič s mekom, maslacem premazanom kriškom kruha, pita kruhom ili poslužite kao otvoreni sendvič na maslacem premazanom crnom kruhu.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	617 kcal
Masti	40,6 g
Ugljikohidrati	32,3 g
Bjelančevine	30 g
Sol	2,5 g
Vlakna	2,0 g

Jedan sendvič sadrži otprilike ¼ vaših dnevnih potreba za kalcijem i željezom, kao i 100% vaših dnevnih potreba za vitaminom D.



OMLETI

Omleti su svestrani i mogu se pripremiti za svega nekoliko minuta. Eksperimentirajte s različitim nadjevima i pronađite savršenu kombinaciju!



PORCIJ
1



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min



**VRIJEME
KUHANJA**
5-10 min

SASTOJCI

- 2 srednja jaja (100 g)
- 1 žumanjak (20 g)
- 3 žlice vrhnja s visokim udjelom masnoće
- 10 g kriške maslaca
- Nadjev po želji

POSTUPAK

1. U posudi umutite jaja, žumanjak, vrhnje i začini. Zagrijte maslac u tavi.
2. Smjesu s jajima kuhajte na srednje laganoj vatri nekoliko minuta. Odabrani nadjev dodajte na omet. Preklopite jednu polovicu omleta preko druge i kuhajte još 2 minute.

1. ŠUNKA I SIR:

NADJEV

- 1 kriška šunke, nasjeckana
- 30 g naribanog sira

POSTUPAK

1. Prije preklapanja omleta, dodajte mu šunke i sira.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	713 kcal
Masti	66 g
Ugljikohidrati	0,6 g
Bjelančevine	28,4 g
Sol	1,6 g
Vlakna	0,0 g



2. ŠPINAT I GLJIVE SA SIROM:

NADJEV

- 50 g gljiva
- 30 g špinata
- 50g cheddar sira

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	807 kcal
Masti	74 g
Ugljikohidrati	1,2 g
Bjelančevine	32,2 g
Sol	1,7 g
Vlakna	1,4 g

Jedan omet sadži otprilike 1/3 vaših dnevnih potreba za željezom i kalcijem.

3. SLANINA I RAJČICA:

NADJEV

- 2 kriške slanine
- 2 rajčice, nasjeckane

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	662 kcal
Masti	60 g
Ugljikohidrati	3,5 g
Bjelančevine	26 g
Sol	2,6 g
Vlakna	1,4 g

POSTUPAK

1. Gljive kuhajte na maslacu i ulju dok ne omekšaju. Dodajte špinat i kuhajte dok ne omekša. Nadjev stavite u zdjelu.
2. Zagrijte tavu i dodajte smjesu od jaja. Kratko kuhajte.
3. Nadjev stavite u sredinu. Dodajte naribanog sira, potom preklopite omet.

3. ŠPINAT I PINJOLI:

NADJEV

- 50 g špinata
- 50 g pinjola

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	873 kcal
Masti	83,8 g
Ugljikohidrati	3,0 g
Bjelančevine	25 g
Sol	0,8 g
Vlakna	3,1

SALATA OD PILETINE, PEKAN ORAHA I MANGA S PRELJEVOM OD MARAKUJE

Ova hrskava salata savršena je ako ste preumorni za kuhanje ili ako vas odbijaju mirisi. Kombinacija slatkog i slanog daje izvrsne pikantne okuse.



SASTOJCI

2 filea pilećih prsa, kuhana i nasjeckana (200 g)

1 zreli mango, narezan na kockice (150 g)

2 mladi luk, nasjeckani (20 g)

100 g pekan oraha, tostiranih

50 g miješane salate

Začini

Preljev od marakuje:

200 ml kvalitetnog biljnog ulja

50 g kvalitetne majoneze

Sok od 2-3 ploda marakuje

Začini



PORCIJA
2



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
ništa

POSTUPAK

1. Za pripremu preljeva, umutite sve sastojke i spremite u bocu za kasniju upotrebu.
2. Stavite piletinu u zdjelu i dodajte mango, mladi luk i 2/3 pekan oraha.
3. Začinite s 2-3 žlice preljeva od marakuje i stavite na miješanu salatu.
4. Ukasite preostalim orasima.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	768 kcal
Masti	61,5 g
Ugljikohidrati	14 g
Bjelančevine	36 g
Sol	0,2 g
Vlakna	7,0 g

SENDVIČ OD TUNJEVINE I SIRA

Ukusan međuobrok s visokim udjelom bjelančevina i kalorija
gotov za nekoliko minuta.



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
3 min

SASTOJCI

- ½ male konzerve tune ili lososa (50 g)
- 1 mladi luk, nasjeckani (10 g)
- 1 žlica punomasne majoneze (15 g)
- 10 g kriške maslaca
- 1 kriška debljeg žitnog kruha (45 g)
- 30 g naribanog *cheddar* sira
- Prstohvat paprike

POSTUPAK

1. Zagrijte gril tavu na visokoj temperaturi.
2. Ocijedite losos ili tunu, nasjeckajte u zdjelu i pomiješajte mladi luk i majonezu.
3. Začinite soli i mljevenim crnim paprom.
4. Na gril tavi prepecite kruh premazan maslacem dok ne poprimi smeđu boju s obje strane.
5. Dodajte sira i vratite na gril tavu dok se sir ne rastopi.
6. Po želji začinite prstohvatom paprike.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	519 kcal
Masti	35 g
Ugljikohidrati	21 g
Bjelančevine	28 g
Sol	2 g
Vlakna	3,3 g

Osigurava ¼ vaših dnevnih potreba za
željezom, 1/3 vaših dnevnih potreba za

SALATA OD KOZJEG SIRA

Salata prepuna hranjivog povrća i kremastog kozjeg sira.



PORCIJA
2



VRIJEME PRIPREME
10 min



VRIJEME KUHANJA
5 min

SASTOJCI

- 100 g riže
- 30 g svježe naribanog parmezana
- 50 g listova zelene salate
- 1 crvena paprika, nasjeckana (160 g)
- 1 krastavac, narezan na ploške (150 g)
- 150 g nasjeckane rajčice
- 200 g izmrvljenog kozjeg sira
- 100 g kuhane cikle, narezane na ploške
- 50 g pinjola ili badema u listićima

POSTUPAK

1. Stavite rižu u lonac kipuće vode i kuhajte dok ne posvijetli i ne omekša. Rižu potom stavite u zdjelu za salatu i dodajte svježi parmezan.
2. U velikoj zdjeli pomiješajte zelenu salatu, papriku, krastavac i rajčice.
3. Za posluživanje stavite mješavinu salate na vrh riže. Zatim dodajte izmrvljeni kozji sir i ciklu.
4. Za kraj pospite prženim orasima.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	780 kcal
Masti	49 g
Ugljikohidrati	50 g
Bjelančevine	37 g
Sol	2 g
Vlakna	5,7 g

QUESADILLE S KOZJIM SIROM I ŠPINATOM

Hranjiva verzija klasične *quesadille* sa sirom.



PORCIJA
2



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
15 min

SASTOJCI

30 g maslaca

140 g listova mladog špinata

4 tortilje od glatkog brašna
(240 g) 125 g kozjeg sira

1 žlica ocijedene, nasjeckane
sušene rajčice (15 g)

1 zrel avokado, oguljen,
bez koštice i narezan na
kockice (140 g)

½ crvenog sitno narezanog
luka (75 g)

Sok od ½ limete (15 g)

1 žlica nasjeckanog
svježeg korijandera (15 g)

POSTUPAK

1. U tavi zagrijte maslac, dodajte špinat i kuhajte dok se ne stisne.
2. Zagrijte neprianjajuću tavu na srednje jakoj vatri dok se ne zagrije. Dodajte jednu tortilju i na nju izmrvite polovicu kozjeg sira, zatim dodajte četvrtinu špinata i sušene rajčice preko tortilje.
3. Stavite drugu tortilju na vrh i kuhajte 3-4 minute dok donji dio ne poprimi smeđu boju. Pažljivo okrenite *quesadilla* i kuhajte još 3-4 minute. Izvadite iz tave i držite na toplom. Ponovite za preostale 2 tortilje.
4. U međuvremenu pomiješajte avokado, luk, sok limete i korijander u zdjeli.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	846 kcal
Masti	50 g
Ugljikohidrati	66 g
Bjelančevine	27 g
Sol	3,3 g
Vlakna	8,9 g

FRITATA S PAPRIKOM I ŠPINATOM

Jednostavan ručak od jaja bogatih bjelančevinama i paprike za zdravu dozu vitamina C.



PORCIJA
2



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

SASTOJCI

- 200 g** krumpira, oguljenih i nasjeckanih
- 1 žlica** maslinovog ulja (15 g)
- 1** crvena paprika, nasjeckana (160 g)
- 1** žuta paprika, nasjeckana (160 g)
- 5** jaja (280 g)
- 50 g** cheddar sira, naribanog
- 2** rajčice, nasjeckane (260 g) **50 g** špinata

POSTUPAK

- 1.** Kuhajte krumpir 10 minuta, dok ne omekša.
- 2.** Stavite ulje u tavu na srednje jaku vatru.
- 3.** Dodajte krumpir i papriku narezane na kockice te miješajte 8-10 minuta.
- 4.** U zdjeli umutite jaja, sir i rajčice.
- 5.** Tu smjesu dodajte u tavu i kuhajte dok nije gotovo. Nakon što se donji dio zapeče, stavite u pećnicu (na srednjoj vatri) 25 minuta, dok se gornji dio fritate ne zapeče, a unutrašnjost ne bude potpuno pečena.
- 6.** Na vrh dodajte špinat i poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	518 kcal
Masti	30 g
Ugljikohidrati	29 g
Bjelančevine	29 g
Sol	1,1 g
Vlakna	7,8 g



POPEČCI I ZAPEČENI GRAH

Brz, jednostavan i ukusan recept za rösti popečke koje možete poslužiti kao lagani ručak ili kao prilog uz glavno jelo.



SASTOJCI

- 2 velika krumpira, oguljena
- 1 tikvica
- 1 glavica crvenog luka
- 1-2 šake peršina (grubo sjeckanog)
- 2 žlice maslinovog ulja
- 250 g pečenog graha



PORCIJA
2 (2 rösti
popečka =
1 porcija)



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
10 min

POSTUPAK

1. U zdjelu naribajte krumpir i tikvice.
2. Ogulite i sitno narežite luk i dodajte ga u zdjelu zajedno s peršinom.
3. Sastojke dobro izmiješajte i ocijedite sav višak tekućine.
4. Zagrijte tavu s uljem i stavite četvrtinu po četvrtinu smjese u tavu – oblikujte deblje palačinke.
5. Pritisnite rubove i pecite na jakoj vatri 2 minute. Zatim smanjite vatru na srednje jaku i kuhajte po 4 minute svaku stranu.
6. U drugom loncu zagrijte grah i poslužite uz pečene röstije.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	627 kcal
Masti	19 g
Ugljikohidrati	91 g
Bjelančevine	15 g
Sol	0,84 g
Vlakna	16 g



ZAPEČENA ZOBENA KAŠA S BANANOM

Ova topla zapečena zobena kaša ukusan je doručak i divan početak svakog zimskog dana.



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
30 min

SASTOJCI

- 1 velika banana
- 60 g zobene kaše
- 2 žlice grčkog jogurta
- 1 žličica meda
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 jaje
- 50 ml mlijeka
- Šaka sjeckanih oraha

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C. Ramekin ili malu zdjelu za pečenje obložite papirom za pečenje.
2. U zdjeli zgnječite bananu, pazite da smjesa nema grudica. Ostavite mali komadić banane za kraj.
3. U kašu dodajte zobene pahuljice, grčki jogurt, med, prašak za pecivo, jaje i mlijeko. Dobro promiješaj.
4. Dodajte smjesu u ramekin/zdjelu za pečenje. Ostatak banane nasjeckajte na ploške i stavite na vrh zajedno sa sjeckanim orasima.
5. Pecite u pećnici 30 minuta dok vrhovi ne posmeđe.
6. Poslužite s malo grčkog jogurta i bobičastog voća.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	585 kcal
Masti	25 g
Ugljikohidrati	56 g
Bjelančevine	15 g
Vlakna	8 g



KROKETI OD KRUMPIRA SA SIROM

Hrskavi izvana i punjeni topljenim sirom iznutra, krokete možete poslužiti same, kao dio obroka ili čak uz malo svježeg *guacamole* umaka.



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
25 min



**VRIJEME
KUHANJA**
15 min

SASTOJCI

- 200 g krumpira
- 1 srednje jaje
- 30 g *cheddar* sira, naribanog
- 30 g *mozzarella* sira, naribanog
- 1 žličica mljevene paprike
- 2 žlica bijelog brašna
- 50 g krušnih mrvica

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 190 °C.
2. Skuhajte ili ispecite krumpir dok ne omekša i zgnječite ga u glatku smjesu. Po želji začinite soli i paprom. Ostavite da se ohladi.
3. Umutite jaje i pola ostavite za kasniju upotrebu. U ohlađeni pire krumpir dodajte ostatak jaja, papriku, *cheddar* i *mozzarellu*.
4. Smjesu od krumpira oblikujte u obliku kobasice. Prema ovom receptu trebali biste dobiti otprilike 4 kroketa.
5. Stavite brašno na tanjur, a prezlu u zdjelu.
6. „Kobasice“ uvaljajte u brašno, zatim umočite u ostatak razmućenog jaja i na kraju uvaljajte u prezlu, pazite da budu ravnomjerno obložene. Stavite krokete na papir za pečenje.
7. Pecite 10-15 minuta ili dok ne poprime smeđu boju i ne postanu hrskavi izvana. Odmah poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (2 kroketa)
Energija	418 kcal
Masti	12 g
Ugljikohidrati	56 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,7 g
Vlakna	3,9 g



GLAVNA JELA • —————

VEGETARIJANSKI SLOŽENAC

Topli složenac od graha. Slasno varivo za vegetarijance ili one koje tijekom liječenja odbija okus mesa.



PORCIJA
4



VRIJEME PRIPREME
20 min



VRIJEME KUHANJA
40 min

SASTOJCI

1 crvena paprika, nasjeckana (150 g)
1 žuta paprika, nasjeckana (150 g)
1 tikvica, narezana na kockice (100 g)
1 mrkva, narezana na kockice (100 g) **1 žlica** maslinovog ulja (15 ml)
600 g Mladi krumpir (otprilike 4-5 po osobi)
1 glavica crvenog luka, narezana na ploške (100 g)
1 lukovica komorača, narezana na ploške (150 g)
4 češnja češnjaka, nasjeckana (10 g) **2 x 400 g** konzerve rajčice šljivara **2 žlice** pirea od rajčice (30 g) **1/2 žličice** sušenog origana (3 g)
1 x 400 g konzerve običnog graha, ocijeđenog
1 x 400 g konzerve lima graha ili miješanog graha, ocijeđenog
1/2 konzerve slanutka, ocijeđenog (120 g)
1 žličica smeđeg šećera (5 g)
50 g pinjola

POSTUPAK

- Zagrijte pećnicu na 200 °C. Papriku, tikvice i mrkvu nasjeckajte i prelijte maslinovim uljem i zapecite u pećnici. Ostavite za kasniju upotrebu. Krumpir skuhaite dok nije gotovo potpuno kuhan, procijedite i ostavite sa strane.
- Dok se povrće peče, narežite luk i komorač na sitno, a češnjak nasjeckajte. Ove sastojke zajedno kuhajte na laganoj vatri 15 minuta, povremeno miješajući.
- Dodajte nasjeckanu rajčicu, pire od rajčice i žličicu sušenog origana. Kuhajte 20-30 minuta na laganoj vatri dok se umak ne zgusne.
- Umiješajte pečeno povrće, obični grah, lima grah, slanutak i mladi krumpir. Začinite s malo papra. Dodajte prstohvat smeđeg šećera. Pustite da se krčka još 5 minuta.
- Na vrh dodajte pinjole i poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	515 kcal
Masti	17 g
Ugljikohidrati	62.9 g
Bjelančevine	18 g
Sol	1.5 g
Vlakna	20 g

PILEĆI SLOŽENAC

Ovaj jednostavan recept za pileći složenac pun je korisnih i hranjivih sastojaka.



SASTOJCI

4 filea pilećih prsa, s kožom i kosti krila (600 g)

2 ½ žlice maslinovog ulja

50 g maslaca

1 srednji luk, nasjeckan (100 g)

½ poriluka nasjeckanog (75 g)

2 češnja češnjaka, nasjeckanog

1 x 400 g konzerve nasjeckanih rajčica

1 litra temeljca

2 veća mrkva nasjeckana (200 g)

450 g krumpira, narezanog na četvrtine



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
15 min

POSTUPAK

1. Pileća prsa narežite na 2 dijela. Zagrijte ulje i maslac u posudi prikladnoj za pećnicu. Dodajte piletinu, okrenite stranu s kožom prema dolje i kuhajte dok ne posmeđi. Okrenite piletinu i pustite da dobije boju.
2. Dodajte luk, poriluk, češnjak i promiješajte. Dodajte konzerviranu rajčicu i temeljac te pustite da zavrije.
3. Dodajte mrkvu i krumpir i začinite.
4. Pokrijte poklopcem i stavite peći na 170 °C 35-45 minuta.
5. Poslužite s kremastim pire krumpirom (vidi str. 151).

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (samo složenac)
Energija	515 kcal
Masti	27,7 g
Ugljikohidrati	28,7 g
Bjelančevine	39,4 g
Sol	2,0 g
Vlakna	6,0 g



RIBLJA PITA

Ukusna i brza riblja pita, prikladna za zamrzavanje za dane kada vam je razina energije niska.



POSTUPAK

1. Stavite ribu u tavu i prelijte je mlijekom. Svaku četvrtinu luka nabadite klinčićem, a zatim dodajte luk i lovor u mlijeko.
2. Pustite mlijeko da zavrije, smanjite vatru i kuhajte 8 minuta. Izvadite ribu na tanjur i procijedite mlijeko u šalicu da se ohladi. Ribu narežite na velike komade u posudu za pečenje.
3. Jaja tvrdo kuhajte 10 minuta, zatim ih ocijedite i ohladite. Ogulite ih, narežite na četvrtine i rasporedite po ribi, a zatim pospite nasjeckanim peršinom.
4. U tavi rastopite maslac, umiješajte brašno i kuhajte 1 min na umjereno jakoj vatri. Maknite s vatre, ulijte malo hladnog mlijeka, pa miješajte dok se ne sjedini.

5. Nastavite postupno dodavati mlijeko, dobro miješajući dok ne dobijete kremasti umak. Vratite na ploču, pustite da zavrije i kuhajte 5 minuta uz stalno miješanje dok ne prekrije poledinu žlice.

6. Umak maknite s vatre, začinite soli, paprom i muškatnim oraščićem te prelijte preko ribe.

7. Zagrijte pećnicu na 200 °C.

8. Kuhajte krumpir 20 minuta. Kuhani krumpir ocijedite, začinite i izgnječite u kombinaciji s maslacem i mlijekom.

9. Krumpir stavite na vrh pite, počevši od ruba posude i dodavajući postepeno prema unutra. Pire razmažite sve do rubova kako bi se pita zatvorila. Za kraj pospite sirom i pecite 30 minuta.

SASTOJCI

2 fileta bijele ribe bez kože (200 g)

2 fileta dimljenog koljaka bez kože (200 g)

400 punomasnog mlijeka

1 mali luk, narezan na četvrtine (60 g)

4 klinčića

2 lovorova lista

2 jaja (100 g)

50 g maslaca

3 pune žlice glatkog brašna (50 g)

Prstohvat svježe naribanog muškarnog oraščića

ZA KRUMPIRE:

3 srednja krumpira i narezana na komade jednake veličine (500 g)

50 g maslaca



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME 10 min



VRIJEME
KUHANJA
50 min

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	674 kcal
Masti	42,3 g
Ugljikohidrati	35,7 g
Bjelančevine	36,0 g
Sol	1,2 g
Vlakna	3,5 g

Svaka porcija sadrži otprilike 40 % vaših dnevnih potreba za kalcijem i vitaminom D.

TRADICIONALNI JANJEĆI PAPRIKAŠ

Ovaj paprikaš sprema se u jednom loncu i savršen je za hladne zimske večeri, a sadrži i zdravu dozu željeza i cinka!



PORCIJE
4



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
1h i 40 min

SASTOJCI

- 600 g** janjetine
- 1 luk**, narezan na kockice (100 g)
- 2 stabljike celera**, nasjeckane (100 g)
- 1 manji poriluk**, opran i nasjeckan (150 g)
- 60 g** ječma
- 1 litra** temeljca
- 3 srednja krumpira**, oguljena i narezana na kockice (400 g)
- Šaka** sjeckanog peršina

POSTUPAK

- 1.** Janjetinu stavite u lonac s hladnom vodom i prokuhajte. Zatim izvadite meso i isperite ga u cjedilu pod mlazom hladne vode.
- 2.** Meso stavite u čisti lonac, dodajte luk, celer, poriluk i ječam.
- 3.** Meso prelijte temeljcem i pustite da krčka 1 sat.
- 4.** Dodajte krumpir i pustite da krčka dok ne omekša, oko 30 minuta.
- 5.** Začinite i dekorirajte sjeckanim peršinom. Poslužite uz krišku bijelog kruha da upije višak umaka.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (samo paprikaš)	po porciji (s kruhom)
Energija	439 kcal	499 kcal
Masti	19,6 g	20,1 g
Ugljikohidrati	35,4 g	46,4 g
Bjelančevine	33,3 g	35,7 g
Sol	1,0 g	1,25 g
Vlakna	6,7 g	7,4 g

CURRY OD ŠPINATA, SLANUTKA I BATATA

Vegetarijansko jelo koje vas neće koštati energije i okusa!



SASTOJCI

- 1 srednja glavica luka (150 g)
- 1 žlica maslinovog ulja (15 ml)
- 2 žlice *curry* paste (30 g)
- 2 cm komada đumbira, naribanog (po želji)
- 2 batata, oguljena, naribana (350 g)
- 1 x 400 g slanutka iz konzerve, ocijeđenog
- 1 x 400 g konzerve sjeckanih rajčica
- 1 x 400 g konzerve kokosovog mlijeka
- 200 g svježeg/smrznutog špinata

Svježi korijander kao dekoracija



PORCIJA
5



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
1 h

POSTUPAK

Luk nasjeckajte na sitno. Zagrijte maslinovo ulje i *curry* pastu u velikom loncu, pa popržite luk dok ne omekša.

1. Dodajte đumbir, batat i slanutak te kuhajte 5 minuta.
2. Dodajte rajčice i otprilike ½ šalice vode i zakuhajte. Smanjite vatru i kuhajte poklopljeno oko 20 minuta.
3. Uklonite poklopac i nastavite pirjati još 20-30 minuta uz povremeno miješanje dok se umak ne zgusne.
4. Dodajte kokosovo mlijeko i dobro promiješajte, kuhajte još 10 minuta pa dodajte špinat. Ako koristite svježi špinat, kuhajte ga dok se ne stisne (otprilike 5 minuta). Ako koristite smrznuti špinat, pirjajte dok se potpuno ne odledi i promiješajte.
5. Poslužite s rižom i dekorirajte svježim sjeckanim korijanderom

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (sa smeđom rižom)
Energija	599 kcal
Masti	23 g
Ugljikohidrati	78 g
Bjelančevine	15 g
Sol	0,6 g
Vlakna	11,0 g

Svaka porcija sadrži 65 % vaše dnevne potrebe za vitaminom C, više od 1/3 vaše dnevne potrebe za

GRATINIRANI KRUMPIR I GOVEDINA

Ovaj ukusni gratinirani krumpir izvrstan je način da povećate svoju energiju i unos željeza, kalcija i vitamina C.



PORCIJA
4



VRIJEME PRIPREME
20 min



VRIJEME KUHANJA
1 h

SASTOJCI

100 ml maslinovog ulja

450 g krumpira, narezanog na ploške

1 veliki luk, narezan na ploške (100 g)

2 češnja češnjaka, nasjeckana

400 g mljevenog mesa (junetina)

3 rajčice, oguljene i nasjeckane (150 g)

2 žlice pirea od rajčice (30 g) Po

želji soli i papra **Prstohvat**

kajenskog papra

1/4 žličice mljevenog cimeta

1/2 žličice mljevene pimente

3 žlice svježeg peršina, sjeckanog (po želji)

75g cheddar sira

SASTOJCI ZA UMAK:

300 ml punomasnog mlijeka

50 g maslaca

50 g brašna

75g cheddar sira

Po želji dodati soli i papra.



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	913 kcal
Masti	67,8 g
Ugljikohidrati	36,8 g
Bjelančevine	36,7 g
Sol	1,2 g
Vlakna	4,7 g

Svaka porcija sadrži otprilike 1/3 vaših dnevnih potreba za željezom i više od 40 % vaših potreba za kalcijem i vitaminom C.

POSTUPAK

- Zagrijte pećnicu na 200 °C.
- U većem loncu zagrijte ulje i kuhajte krumpir dok ne poprimi zlatnu boju, odložite ga na papirnati ručnik da se ocijedi od viška masnoće.
- Zagrijte još ulja u velikoj tavi na laganoj vatri. Pirjajte narezani luk dok ne omekša, oko 4 minute. Dodajte češnjak i kuhajte još minutu.
- Pojačajte na srednje jaku vatru i dodajte mljeveno meso. Promiješajte i kuhajte dok meso ne posmeđi, oko 5 minuta.
- Dodajte rajčice, pire od rajčice i začine. Pustite da krčka 10 minuta.
- Pred kraj kuhanja pustite da se malo ohladi i dodajte nasieckani peršin.
- 1/3 krumpira složite na dno maslinovim uljem podmazane posude od 1 litre, dodajte polovicu luka, naribanog sira, kuhano meso i preostali krumpir.
- Za umak zagrijte mlijeko u loncu. U drugom loncu otopite maslac, dodajte brašno, miješajući dok ne postane glatko.
- Smanjite vatru i dodajte toplo mlijeko sve vrijeme miješajući dok se ne zgusne. Ako se stvore grudice, umutite pjenjačem dok ne postane glatko i začinite po želji.
- Dodajte 25 g sira i miješajte dok se ne rastopi. Maknite s vatre i ostavite da se malo ohladi.
- Smjesu prelijte umakom, pospite preostalim naribanim sirom i pecite 45 minuta dok sir ne



PEČENJE OD PILETINE I BROKULE

Ovo jelo savršeno se slaže sa svime što imate u ostavi – tjesteninom, rižom, krumpirom ili svježim hrskavim kruhom!



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
20 min

SASTOJCI

1 žlica maslinovog ulja (15 ml)

4 manja filea pilećih prsa

(bez kože), nasjeckana (400 g)

1 mala glavica luka, nasjeckana (60g)

1 mala brokula, cvjetovi (450 g)

2 žlice kremastog sir (30 g)

170 ml punomasnog mlijeka

100 ml vrhnja

100 g gljiva

100 g naribanog parmezana

150 g suhih krušnih mrvica

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu i dodajte piletinu i luk. Kuhajte dok se sok od piletine ne razbistri i dok piletina ne bude potpuno bijela.

2. Kuhajte brokulu u kipućoj vodi 3 minute.

3. U zdjeli umutite kremasti sir, mlijeko i vrhnje dok umak ne postane kremast. Umak i gljive dodajte piletini i luku i pustite da prokuha. Smanjite na laganu vatru i kuhajte 5 minuta, tj. dok se malo ne zgusne. Ubacite brokulu. Ovu smjesu izlijte u posudu. Stavite pećnicu na srednje jaku vatru.

4. Pospite parmezan i krušne mrvice po složenju i stavite peći dok se sir ne otopi, a krušne mrvice ne posmeđe.

5. Poslužite s kremastim pire krumpirom (vidi stranicu 151), rižom, tjesteninom ili hrskavim kruhom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (samo)
Energija	530 kcal
Masti	26,5 g
Ugljikohidrati	31,6 g
Bjelančevine	39,7 g
Sol	1,4 g
Vlakna	2,8 g

PASTIRSKA PITA

Omiljena pastirska pita uvijek je pouzdan i hranjiv izbor.



SASTOJCI

4 krumpira, oguljena i nasjeckana (600 g)

2 žlice maslinovog ulja (30 ml)

1 mali luk nasjeckani (60 g)

350 g mljevenog mesa (junetina)

100 g gljiva, sjeckanih

2 srednje mrkve, sjeckane (150 g)

100 g zaprške (**50 g** maslaca + **50 g** brašna)

350 ml govedeg temeljca

2 žlice umaka od rajčice (30 g)

80 ml punomasnog mlijeka

80 ml vrhnja

40 g maslaca

100 g naribanog *cheddar* sira



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

POSTUPAK

1. Kuhajte krumpir dok ne omekša.
2. U loncu zagrijte maslinovo ulje pa dodajte luk i kuhajte dok ne omekša. Dodajte mljeveno meso i ostavite da posmeđi.
3. Dodajte gljive i mrkvu. Pokrijte lonac poklopcem i ostavite da se kuha na srednje jakoj vatri uz redovito miješanje.
4. Da biste napravili zapršku, otopite maslac u malom loncu. Pjenjačom dodajte brašno i miješajte dok se dobro ne sjedini.
5. Malo po malo ulijevajte goveđi temeljac u zapršku dobro miješajući pjenjačom kako biste dobili gusti umak.
6. Dodajte ovaj umak i umak od rajčice u mljeveno meso i dobro promiješajte.
7. Dobro zgnječite krumpir. Mlijeko, vrhnje i maslac zagrijte u loncu i dodajte krumpiru.
8. U posudu na dno stavite mesnu smjesu i na vrh naslažite kremasti pire.
9. Na vrh pospite naribani sir i pecite 10 minuta dok se ne otopi.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	738 kcal
Masti	52 g
Ugljikohidrati	34 g
Bjelančevine	30 g
Sol	1,3 g
Vlakna	4,5 g



PESTO PILETINA

Ovo brzo i jednostavno jelo od piletine puno je mediteranskih okusa, savršeno je za one sa smanjenim osjetom okusa.



PORCIJA
4



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
10 min

SASTOJCI

1 žlica maslinovog ulja (15 ml)

4 mala pileća prsa bez kože, narezana (400 g)

1 srednji luk, nasjeckan (75 g)

2 protisnuta češnja češnjaka

20 cherry rajčica (200 g)

12 sušenih rajčica, prepolovljenih (100 g)

400 ml punomasnog vrhnja

200 g riže, kuhane

Šaka listova bosiljka, za ukrašavanje

POSTUPAK

1. U tavi na srednje jakoj vatri zagrijte maslinovo ulje. Dodajte piletinu i zapržite je sa svih strana, kuhajući 4-5 minuta.
2. Dodajte luk, češnjak, pesto umak i obje vrste rajčica. Neprekidno miješajte, kuhajte otprilike 5 minuta dok rajčice ne omekšaju.
3. Provjerite da je piletina potpuno kuhana. Umiješajte vrhnje i začinite paprom.
4. Poslužite s kuhanom rižom i nekoliko potrganih listova bosiljka posutih po vrhu.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	764 kcal
Masti	62 g
Ugljikohidrati	22 g
Bjelančevine	27 g
Sol	1,1 g
Vlakna	2,5 g

IRSKI LONAC

Klasično, ukusno, ali jednostavno jelo pripremljeno u samo jednom loncu.



PORCIJA
6



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



VRIJEME KUHANJA
1 h 45 min

SASTOJCI

- 2 žlice** maslinovog ulja (30 ml)
- 800 g** mljevenog mesa (govedine)
- 1** srednji luk, oguljen i sitno nasjeckan (150 g)
- 2** srednje mrkve, oguljene i sitno nasjeckane/naribane (130 g)
- 2 žlice** glatkog brašna (30 g)
- 2** češnja češnjaka, oguljena i sitno nasjeckana (6 g)
- 150 ml** govedeđ temeljca
- 500 ml** crne *stout* pive
- Prstohvat** papra

POSTUPAK

- 1.** Zagrijte pola količine ulja u velikom loncu i zapržite meso. Izvadite i odložite na tanjur.
- 2.** Dodajte ostatak ulja pa pržite luk i mrkvu 5 minuta. Dodajte brašno i kuhajte još minutu uz miješanje.
- 3.** Vratite meso u lonac zajedno s češnjakom, temeljcem, pivom i paprom.
- 4.** Pustite da zavrije, zatim smanjite vatru i lagano kuhajte oko 1 1/2 sat, dok se ne smanji količina tekućine.
- 5.** Poslužite s kremastim pire krumpirom (vidi str. 151).

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
(s pire krumpirom)	
Energija	664 kcal
Masti	44,5 g
Ugljikohidrati	32,4 g
Bjelančevine	30,4 g
Sol	0,9 g
Vlakna	3,8 g

Dobar izvor bjelančevina. Bogat vitaminima B i cinkom. Dobar izvor željeza



RIŽOTO

Ovaj talijanski klasik bogat je okusima.



SASTOJCI

1 litra temeljca
60 g maslaca
2 žlica maslinovog ulja (30 ml)
2 male glavice luka, oguljene i sitno nasjeckane (120 g)
200 g gljiva, sjeckanih
250 g Arborio riže za rižoto
 Naribana korica i sok od ½ limuna (10 ml)
1 žličica vlasca, sitno nasjeckanog (5 g)
100 g svježeg naribanog parmezana
100 g *mascarpone* sira
50 g mljevenih badema
1 konzerva zelenih mahuna, ocijeđenih i vrlo sitno nasjeckanih (185 g)



PORCIJA
4



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
45 min

POSTUPAK

1. U tavu stavite temeljac, pustite da zavrije i lagano pirjajte dok spremate rižoto.
2. U loncu na srednje jakoj vatri otopite pola maslaca s maslinovim uljem, pa pirjajte luk i gljive dok ne omekšaju, oko 5 minuta.
3. Dodajte rižu i miješajte dok svako zrno ne bude dobro obloženo maslacem i uljem.
4. Ulijte šalicu vrućeg temeljca i miješajte dok riža ne upije gotovo svu tekućinu.
5. Dodajte limunovu koricu i vlasac.
6. Ulijte još jednu šalicu vrućeg temeljca, povremeno promiješajte rižu dok ne upije tekućinu. Nastavite dodavati temeljac šalicu po šalicu dok riža ne bude potpuno kuhana, što će trajati otprilike 20-30 minuta.
7. Umiješajte limunov sok s parmezanom, preostalim maslacem, *mascarponeom*, mljevenim bademima i mahunama.
8. Kuhajte još 2 minute i poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	706 kcal
Masti	45 g
Ugljikohidrati	61,9 g
Bjelančevine	18,6 g
Sol	1 g
Vlakna	6,1
	-

Bogat B12 i fosforom. Dobar izvor vitamina A, kalcija i cinka.



TJESTENINA OD RAJČICE I MUŠKATNE TIKVE

Ovo vegetarijansko jelo od tjestenine koristi leću za dodavanje bjelančevina i daje umaku gustu, kremastu konzistenciju. Jedna porcija sadrži dnevnu preporučenu dozu vitamina E.



SASTOJCI

3 žlice maslinovog ulja (45 ml)

1 srednji luk, oguljen i sitno nasjeckan (150 g)

2 male mrkve, oguljene i sitno nasjeckane/naribane (120 g)

1 muškarna tikva, oguljena i nasjeckana na male kockice (600 g)

800 g passate ili 2 x 400 g konzerve rajčice

200 g sušene crvene leće, isprane

200 g orzo tjestenine

150 g zrelog *cheddar* sira, naribanog



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
40 min

POSTUPAK

1. Zagrijte ulje u loncu i pirjajte luk i mrkvu 5 minuta.
2. Dodajte muškarnu tikvu i pirjajte 5 minuta.
3. Ulijte *passatu*/rajčice u konzervi i leću i pustite da zavrije.
4. Smanjite vatru, poklopite i kuhajte oko 30 minuta.
5. U međuvremenu skuhaite tjesteninu prema uputama na pakiranju.
6. Dodajte sir u umak od rajčice i pomiješajte umak do glatke konzistencije.
7. Vratite u lonac i dodajte tjesteninu te kuhajte još 5 minuta prije posluživanja.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	705 kcal
Masti	27,2 g
Ugljikohidrati	89,7 g
Bjelančevine	32,4 g
Sol	0,8 g
Vlakna	4,3 g

Dobar izvor bjelančevina. Bogat je vitaminom E, C, B1, B6, kalcijem, željezom i cinkom.

KREMASTI PIRE KRUMPIR

Kremasto toplo jelo koje je ukusno samo po sebi ili može poslužiti kao savršen dodatak svakom obroku.



PORCIJA
5-6



VRIJEME PRIPREME
10 min



VRIJEME KUHANJA
30 min

SASTOJCI

6 srednjih krumpira, oguljenih i nasjeckanih na kockice (800 g)

100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće

60 g maslaca

Sol i papar

POSTUPAK

1. Stavite krumpir u lonac i prelijte hladnom vodom.
2. Zakuhajte vodu, poklopite i smanjite na srednju do laganu vatru.
3. Ostavite da se kuha 20 minuta, dok krumpir ne omekša.
4. Ocijedite preostalu vodu, dodajte vrhnje i maslac u lonac i lagano zagrijte.
5. Krumpir zgnječite ili mutite mikserom dok smjesa ne bude potpuno glatka. Po želji začinite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po 3 kuglice
Energija	300 kcal
Masti	21 g
Ugljikohidrati	26,1 g
Bjelančevine	3,1 g
Sol	0,2 g
Vlakna	2,6 g

Bogat vitaminom B6. Dobar izvor vitamina A, C i B.

RIBA S KRUMPIRIĆIMA I KAŠASTIM GRAŠKOM

Naša verzija klasičnog jela – ribe i krumpirića, poslužena s kašastim graškom.



SASTOJCI

50 g glatkog brašna

2 jaja, umućena

120 g krušnih mrvica (od integralnog kruha)

1 žlica sušenog začinskog bilja (mješavina začinskog bilja po izboru)

4 fileta sirovog bakalara (500 g) bez kože i kostiju

320 g smrznutog graška

1 do vrha puna žlica polumasnog vrhnja

1 žlica listova svježe metvice

Ocijediti limun

Crni papar za začiniti

Porcija pekarskih krumpira iz odjeljka „Prilozi“.



PORCIJA
6



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
30 min

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C.
2. Stavite brašno, umućena jaja i krušne mrvice (pomiješane sa suhim začinskim biljem) na tri odvojena tanjura.
3. Svaki filet bakalara uronite u brašno, zatim jaje i na kraju u mješavinu krušnih mrvica i začinskog bilja.
4. Stavite filete na lim za pečenje i stavite u prethodno zagrijanu pećnicu 12-15 minuta dok se ne ispeku.
5. Da biste napravili kašasti grašak, skuhaite smrznuti grašak u kipućoj vodi prema uputama na pakiranju. Ocijedite i zgnječite grašak gnječilicom za krumpir. Dodajte vrhnje i nasjeckanu mentu, te malo soka limuna.
6. Poslužite ribu s hrskavim krumpirom i kašastim graškom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	503 kcal
Masti	10 g
Ugljikohidrati	71 g
Bjelančevine	28 g
Sol	1,1 g

ORZO BOLOGNESE

Drugačiji oblik klasičnih talijanskih *bolognese* špageta koji koristi orzo tjesteninu. Porcija sadrži trećinu dnevne preporučene doze željeza.



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
15 min



**VRIJEME
KUHANJA**
1 h

SASTOJCI

50 ml maslinovog ulja

1 srednji luk, oguljen i sitno nasjeckan (150 g)

2 češnja češnjaka, oguljena i sitno nasjeckana (6 g)

2 srednje mrkve, oguljene i naribane (120 g)

500 g mljevenog mesa (junetina)

800 g *passate* ili **2 x 400g** konzerve rajčice

1 žličica sušenog origana (2 g)

1 žličica šećera (5 g)

200 g orzo tjestenine

100 g svježeg naribanog parmezana

POSTUPAK

- Zagrijte ulje u loncu i pirjajte luk na laganoj vatri oko 5 minuta uz povremeno miješanje dok ne omekša.
- Dodajte češnjak i kuhajte jednu minutu.
- Dodajte naribanu mrkvu i pirjajte 2 minute.
- Dodajte mljevenu junetinu i kuhajte dok ne posmeđi uz povremeno miješanje.
- Dodajte *passatu*/rajčice, origano i šećer.
- Pustite da zavrije, zatim smanjite vatru, poklopite i kuhajte oko 45 minuta.
- U međuvremenu skuhaite orzo tjesteninu prema uputama na pakiranju.
- Kuhani orzo i parmezan ubacite u *bolognese* umak i kuhajte na laganoj vatri pet minuta te poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	733 kcal
Masti	41,3 g
Ugljikohidrati	50,7 g
Bjelančevine	42,7 g
Sol	0,7 g
Vlakna	4,2 g



CURRY OD PILETINE

Blagi *curry* spremljen u jednom loncu.



PORCIJA
6



VRIJEME PRIPREME
10 min



VRIJEME KUHANJA
20 min

SASTOJCI

1 žlica maslinovog ulja (15 ml)

2 pileća prsa (200 g) narezana na kockice

1 veliki luk, grubo nasjeckan

2 paprike, nasjeckane

3 žlica blage *curry* paste

400 g sjeckanih rajčica

2 žličice mljevenog đumbira

1 kocka pilećeg temeljca

250 ml konzerviranog punomasnog kokosovog mlijeka

120 g obranog mlijeka u prahu

Šaka korijandera, nasjeckanog

320 g riže

60 g maslaca

POSTUPAK

1. U tavu dodajte maslinovo ulje i piletinu, pržite dok se u potpunosti ne ispeče.
2. Dodajte luk i papriku. Dodajte *curry* pastu, sjeckanu rajčicu, đumbir, pileći temeljac i kokosovo mlijeko. Pustite da lagano kuha 15-20 minuta.
3. U međuvremenu skuhaite rižu prema uputama na pakiranju.
4. Zadnjih 5 minuta kuhanja dodajte obrano mlijeko u prahu u *curry* smjesu.
5. Kad je riža skuhana, ocijedite je, dodajte maslac i promiješajte.

6. Poslužite *curry* od piletine na podlozi od riže s maslacem i ukasite nasjeckanim korijanderom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	542 kcal
Masti	21 g
Ugljikohidrati	62 g
Bjelančevine	23 g
Sol	1,9 g
Vlakna	4,6 g

PRŽENA RIŽA S KOZICAMA I JAJIMA

Brza i ukusna verzija klasičnog jela.



SASTOJCI

200 g smeđe riže
 150 g smrznutog graška
 3 jaja
 1 žlica maslaca
 1 žlica ulja
 260 g piletine (2 pileća prsa)
 150 g kuhanih kozica
 3 žlice soja umaka
 1 crvena paprika, narezana na ploške
 50 g indijskih oraščića



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
20 min

POSTUPAK

1. Skuhajte smeđu rižu i smrznuti grašak prema uputama na pakiranju.
2. Dok se kuhaju, umutite jaja i začinite ih svježe mljevenim crnim paprom.
3. Zagrijte malo maslaca u tavi na srednje jakoj vatri dok se ne zagrije. Dodajte jaja i kuhajte 2 minute. Tanki omlet izvadite na dasku za rezanje i narežite na tanke ploške.
4. Dodajte ulje i piletinu u wok tavu. Pržite uz miješanje dok se u potpunosti ne skuha. Dodajte kozice i nastavite pržiti 1-2 minute.
5. Smanjite vatru i dodajte soja umak, narezanu papriku, narezani omlet, kuhanu rižu i grašak. Lagano miješajući pržite 1-2 minute ili dok se ne zagrije. Na kraju dodajte vlasac i indijske oraščiće te poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	550 kcal
Masti	21 g
Ugljikohidrati	46 g
Bjelančevine	41 g
Sol	0,8 g
Vlakna	6,2 g

PRŽENA GOVEDINA

Hrskavo povrće i mekana govedina u ljepljivom umaku od soje i meda.



SASTOJCI

- 100 g brokule, sjeckane
- 130 g mladog kukuruza
- šećerca 150 g
- mahunastog graška
- 30 g đumbira, sitno sjeckanog
- 2 češnja češnjaka, sitno sjeckana
- 300 g ramsteka
- 1 žlica soja umaka
- 1 žlica umaka od kamenica
- 2 žlice meda
- 3 žlice vode
- 400 g suhih rezanaca od jaja



PORCIJA
5



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
20 min

POSTUPAK

1. Nasjeckajte povrće na komadiće veličine zalagaja. Narežite meso na tanke trake.
2. Zagrijte ulje u velikoj tavi ili wok tavi na srednje jakoj vatri. Dodajte sve povrće, đumbir i češnjak i pržite uz miješanje 2 minute.
3. Dodajte meso i miješajući pržite oko 5 minuta, dok se ne skuha. Dodajte umake, med i vodu i promiješajte.
4. Skuhajte rezance u kipućoj vodi prema uputama na pakiranju.
5. Miješajte dok se rezanci ne zagriju.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	506 kcal
Masti	12 g
Ugljikohidrati	64 g
Bjelančevine	33 g
Sol	1.9 g
Vlakna	5,2 g



PITA OD PILETINE

Naša pita od piletine izvrstan je topli obrok.
Može joj se dodati lisnato tijesto ili kremasti pire od krumpira.



SASTOJCI

50 g maslaca
1 luk
2 češnja češnjaka
1-2 mrkve
1 stabljika celera
Grančica timijana
2 žlice glatkog brašna
300 ml pilećeg temeljca
100 ml vrhnja
½ žličice senfa s cijelim sjemenkama
1 cijelo pečeno pile ili bilo koji ostatak kuhanog pileta
1 šalica brokule
1 list gotovog lisnatog tijesta



PORCIJA
6



VRIJEME
PRIPREME
20 min



VRIJEME
KUHANJA
40 min

POSTUPAK

- Zagrijte pećnicu na 180 °C.
- Otopite maslac u velikom loncu na srednje jakoj vatri.
- Narežite povrće na komade veličine zalogaja i dodajte sve (osim brokule) na maslac zajedno s timijanom i pirajte dok ne omekša.
- Smjesu povrća maknite s vatre i dodajte brašno. Vratite na vatru i kuhajte 1-2 minute uz stalno miješanje.
- Polako dodajte temeljac i miješajte da uklonite grudice.
- Dodajte vrhnje i senf i ostavite kuhati 2-3 minute.
- Dodajte kuhanu piletinu i brokulu i kuhajte još 5-10 minuta.
- Stavite sadržaj lonca u posudu za pečenje.
- Posudu prekrijte listom lisnatog tijesta i pecite u pećnici 30-40 minuta na 180 °C.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	622 kcal
Masti	32 g
Ugljikohidrati	37 g
Bjelančevine	44 g
Sol	0,7 g
Vlakna	4,2 g

PILETINA S KIKIRIKIJEM U APARATU ZA SPORO KUHANJE

Ovo jelo spremljeno u jednom loncu može se pripremiti za nekoliko minuta, a rezultat je mekana piletina u ukusnom umaku od kikirikija.



SASTOJCI

- 1 kg pilećih prsa, nasjeckanih
- 1 glavica luka, sjeckanog
- 120 g hrskavog maslaca od kikirikija
- 1 žlica pirea od rajčice
- 2 češnja češnjaka (zgnječena)
- 1 žličica kukuruznog brašna
- 1 x 400 g konzerve sjeckanih rajčica
- 1 crveni čili, narezan na kockice
- 2 žlice soka limete
- 1 žlica curry praha
- 2 žlice soja umaka
- 320 g basmati riže, nekuhane
- Šaka korijandera za dekoraciju



PORCIJA
6



VRIJEME
PRIPREME
5-10 min



VRIJEME
KUHANJA
3-5 h

POSTUPAK

1. Sve sastojke stavite u aparat za sporo kuhanje ili u veliki lonac i kuhajte na laganoj vatri 5 sati.
2. Alternativno, sastojke možete staviti u posudu, poklopiti i peći u pećnici na 150 °C 3-4 sata.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	540 kcal
Masti	12 g
Ugljikohidrati	53 g
Bjelančevine	51 g
Sol	1,1 g
Vlakna	5 g

PEČENA BOLOGNESE TJESTENINA

Obilno pečenje od tjestenine preliveno kremastim umakom od sira.



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	792 kcal
Masti	32 g
Ugljikohidrati	77 g
Bjelančevine	46 g
Sol	0,9 g

SASTOJCI

2 mrkve, sitno nasjeckane
2 luka, sitno nasjeckana
1 stapka celera, sitno nasjeckana
70 g gljiva, sitno nasjeckanih
3 češnja češnjaka, fino nasjeckana
500 g govedine
190 g suhe crvene leće
800 g konzervirane rajčice
1 goveđa kocka

ZA BIJELI UMAK

30 g maslaca
30 g glatkog brašna
600 ml mlijeka
50 g ribanog sira

ZAVRŠNI SASTOJCI

375 g penne tjestenina, kuhana
150 g cheddar sira, naribanog

POSTUPAK

ZA BOLOGNESE:

1. Dodajte sjeckano povrće u tavu i ostavite da se kuha dok se povrće ne smanji, a luk ne potamni.
2. Dodajte mljeveno meso u lonac i pustite da se kuha dok ne posmeđi, neprestano razdvajajući meso kako biste bili sigurni da nema grudica.
3. Dodajte sušenu leću i rajčice iz konzerve.
4. Izmrvite kocku temeljca i dodajte je u lonac.
5. Pustite da lagano kuha 30 minuta do sat vremena.

ZA BIJELI UMAK:

1. Otopite maslac u loncu na srednje jakoj vatri.
2. Kad se otopi, maknite lonac s vatre i dodajte brašno. Promiješajte kako biste dobili smjesu poput paste.
3. Vratite lonac na vatru i polako dodajte mlijeko. Miješajte pjenjačom neprestano na srednje jakoj vatri dok se smjesa ne zgusne.
4. Kad se smjesa zgusnula, dodajte naribani sir i promiješajte.

SVE SPOJITE

1. Kuhanu tjesteninu pomiješajte s bolognese i bijelim umakom.
2. Po vrhu pospite naribani cheddar sir i pecite u pećnici 20 minuta dok se sir ne otopi.

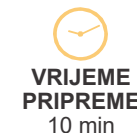
TIKKA MASALA PILETINA

Blaga i kremasta verzija klasičnog *curryja*. Za one koji žele više ljutine, možete dodati malo više kajenskog papra.



SASTOJCI

1 veliki luk, grubo sjeckan (240 g)
 4 veća češnja češnjaka (12 g)
 5 g komadića đumbira veličine palca
 2 žlice maslinovog ulja
 4 mala pileća prsa bez kože, narezana na komade
 2 žlice tikka začina u prahu
 1 žličica kajenskog papra
 1 x 400 g konzerve sjeckanih rajčica
 60 g mljevenih badema
 200 g špinata
 100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće
 ½ malog svežnja korijandera, sjeckanog
 480 g smeđe basmati riže, za posluživanje



POSTUPAK

1. Stavite luk, češnjak i đumbir u multipraktik i miksajte dok ne dobijete glatku pastu.
2. Zagrijte 1 žlicu ulja u loncu na srednje jakoj vatri. Dodajte smjesu paste i pržite 15 minuta. Prelijte u zdjelu.
3. Dodajte ostatak ulja i piletinu te pržite 5 minuta ili dok lagano ne posmeđi.
4. Dodajte tikka začina i kajenskog papra i pržite još minutu.
5. Vratite smjesu luka u lonac, zajedno s rajčicama i 1 šalicom punom vode.
6. Pustite da zavrije, zatim smanjite vatru i kuhajte nepoklopljeno 15 minuta.
7. Dodajte bademe i špinat i kuhajte još 10 minuta. Začinite, pa dodajte vrhnje i korijander.
8. Poslužite uz smeđu rižu, kuhanu prema uputama na pakiranju.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	535 kcal
Masti	24 g
Ugljikohidrati	40 g
Bjelančevine	36 g
Sol	0,51 g
Vlakna	4,8 g



ŠPAGETI S MESNIM OKRUGLICAMA

Juneće okruglice pune okusa, u bogatom umaku od rajčice uvijek su dobra ideja!



PORCIJA
3



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
25 min

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 180 °C.
2. Za umak zagrijte maslinovo ulje i na srednje jakoj vatri pirjajte luk 2 minute dok ne omekša.
3. Dodajte češnjak, čili, kumin i papriku te nastavite kuhati na laganoj vatri 1 minutu. Dodajte *cherry* rajčice i pomiješajte. Dinstajte na laganoj vatri dok pravite okruglice.
4. Sve sastojke za okruglice sjedinite u zdjeli dobro promiješajte da se sve sjedini. Čistim rukama razvaljajte smjesu u kuglice željene veličine.
5. Jednu po jednu okruglicu stavite na tavu na žlicu maslinova ulja. Kuhajte na jakoj vatri oko 2 minute okrećući ih dok ne posmeđe. Smanjite vatru i nastavite kuhati 5-10 minuta.
6. Stavite zapečene mesne okruglice u tavu s umakom, dobro miješajući. Poslužite uz brokulu kuhanu na pari, naribani *cheddar* sir i porciju špageta.
8. Poslužite uz smeđu rižu, kuhanu prema uputama na pakiranju.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji	s 40 g špageta
Energija	444 kcal	501 kcal
Masti	25 g	26 g
Ugljikohidrati	14 g	25 g
Bjelančevine	37 g	39 g



SASTOJCI

ZA UMAK:

- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 srednji luk, sitno sjeckan
- 2 češnja češnjaka, sitno sjeckana
- ½ čili papričice, sitno sjeckane
- ½ žličice mljevenog kumina
- 1 žličica paprike
- 200 g *cherry* rajčica, prepolovljenih
- 1 konzerva nasjeckanih rajčica

ZA OKRUGLICE:

- 500 g mljevenog mesa (junetine)
- 2 srednja jaja
- ½ glavice crvenog luka
- 1 žlica pirea od rajčice
- Korica ½ limete

- 1 žlica maslinovog ulja

POSLUŽITI UZ:

- 100 g brokule, kuhane na pari
- 60 g naribanog *cheddar* sira
- 160 g špageta, skuhanih

KREMASTO PEČENJE OD PILETINE I TJESTENINE

Ovo pečenje od tjestenine priprema se samo 15 minuta što ga čini jednostavnim, ali ukusnim obrokom.



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
30 min

SASTOJCI

- 250 g tjestenine
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 luk, oguljen i sjeckan
- 2 češnja češnjaka, zgnječena
- 400 g piletine, narezane na kockice
- 2 srednje mrkve, oguljene i sjeckane
- 160 g mahunastog graška, opranog
- 500 ml *passate*
- 1 žlica sušenog bosiljka
- 100 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće
- 75 g naribanog sira

POSTUPAK

1. Skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju.
2. Zagrijte ulje u tavi. Dodajte luk i češnjak i kuhajte oko 3 minute. Dodajte piletinu i kuhajte 5 minuta. Zatim dodajte mrkvu i mahunasti grašak i kuhajte još 5 minuta.
3. Dodajte *passatu* i bosiljak. Kuhajte oko 3 minute, pustite da zavrije i kuhajte 5 minuta. Zatim ugasisite vatru i dodajte vrhnje s visokim udjelom masnoće, dobro promiješajte.
4. Premjestite u posudu za pečenje. Dodajte kuhanu tjesteninu i promiješajte. Po vrhu pospite naribani sir.
5. Pecite u pećnici 10-12 minuta dok se sir ne otopi.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	670 kcal
Masti	28 g
Ugljikohidrati	63,5 g
Bjelančevine	41 g
Sol	1 g
Vlakna	8 g



MEĐUOBROCI

- Unošenje malih količina hrane tijekom dana može pomoći u povećanju ukupnog unosa energije i bjelančevina. Nastojte jesti tri mala obroka i dva do tri međuobroka svaki dan. Pokušajte pojesti mali međuobrok između svakog obroka kako ne biste ostavljali duge razmake između obroka.

- Kod međuobroka se pokušajte usredotočiti na unos hranjivih namirnica. Neka ovi međuobroci budu bogati energijom i bjelančevinama. Izbjegavajte niskokaloričnu, *light*, „dijetalnu“ hranu s niskim sadržajem masti, sa smanjenom masnoćom i reduciranim šećerom.
- Uz međuobroke je najbolje piti mlijeko (ili obogaćeno mlijeko). Pića kao što su čaj, kava i juhe iz vrećice mogu biti lijepog okusa, ali obično imaju vrlo malo kalorija i bjelančevina pa vas mogu zasititi bez puno hranjivih tvari.

OBOGAĆENO MLIJEKO

Mlijeko je vrlo hranjiva tekućina i važna komponenta prehrane s visokim udjelom bjelančevina i energije. Dodatkom obranog mlijeka u prahu energetski udio i sadržaj bjelančevina u mlijeku može se gotovo udvostručiti.

Obrano mlijeko može se pronaći u većini velikih supermarketa u prolazima za čajeve/kave. Ono ima dugi rok trajanja i može se čuvati u ormaru 6 tjedana nakon otvaranja.

Obrano mlijeko u prahu nastaje uklanjanjem vode i većine udjela masti iz mlijeka. Izvrstan je izvor bjelančevina i pruža cijeli niz aminokiselina. Neke su marke također obogaćene važnim vitaminima, poput vitamina D.

Koristi se za povećanje sadržaja bjelančevina u jelima i pićima s niskim sadržajem bjelančevina.

Napravite pola litre obogaćenog mlijeka svako jutro (vidi dolje) i čuvajte ga u hladnjaku.

Koristite ovaj vrč hranjivog mlijeka tijekom dana u svojim napicima, žitaricama ili kašama.

Može se dodati i juhama i mliječnim pudinzima.

SASTOJCI

60 g obranog mlijeka u prahu
(4 pune žlice)

500 ml punomasnog mlijeka

KUHINJSKI PRIBOR

Mjerna posuda

Žlica

Vilica/Pjenjača



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
2 min

POSTUPAK

1. Dodajte 8 ravni ili 4 pune žlice (60 g) obranog mlijeka u prahu u vrč.
2. Dodajte malu količinu mlijeka.
3. Izmiješajte vilicom da dobijete kremastu pastu.
4. Dodajte ostatak mlijeka i miješajte najmanje 20 sekundi.
5. Ohladite i potrošite unutar 24 sata.
6. Koristite ovaj vrč hranjivog mlijeka tijekom dana u svojim napicima, žitaricama ili kašama. Možete ga dodati i juhama i mliječnim pudinzima.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po 500 ml
Energija	534 kcal
Masti	18 g
Ugljikohidrati	55 g
Bjelančevine	39 g
Sol	1,4 g
Vlakna	0 g

POGAČICE

Zamrznite veću količinu i odmrznite prema potrebi za praktičan, visokokalorični međuobrok.



PORCIJA
10



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
15 min

SASTOJCI

400 g samodizajućeg brašna

110 g maslaca

120 g grožđica sultana

1 žličica cimeta

65 g šećera u prahu

80 g mljevenih badema

75 g sjeckanih pekan oraha

2 jaja (100 g) i 1 žumanjak
(20 g)

210 ml mlaćenice

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C.
2. Prosijte brašno. Utrljajte maslac.
3. Dodajte grožđice, cimet, šećer, mljevene bademe i pekan orahe i pomiješajte žlicom.
4. Umutite jaja i mlaćenicu i postupno veći dio ove smjese (oko 10 % ostaviti sa strane) dodajte ostalim sastojcima, prvo žlicom, a zatim rukama. Nemojte pretjerano miješati. Sastojci bi trebali biti vlažni, ali ne ljepljivi i moraju se lako valjati u kuglice.
5. Razvaljajte valjkom za tijesto i narežite na okrugle oblike. Utrljajte malo preostale mješavine mlaćenice i jaja na vrh svake pogačice. Pecite 12-15 minuta dok ne posmeđe.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	416 kcal
Masti	21,1 g
Ugljikohidrati	47,4 g
Bjelančevine	7,4 g
Sol	0,7 g
Vlakna	3,7 g

Dobar izvor željeza i kalcija.

RIŽIN PUDING

Oduvijek omiljen među pacijentima, puding od riže je ukusan i hranjiv međuobrok kada vam se ne sprema glavni obrok.



PORCIJA
10



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
35 min

SASTOJCI

120 g riže za puding

700 ml punomasnog

mlijeka **100 g** šećera

200 ml vrhnja

Polu mahune vanilije *ili* **1** žličica

$\frac{1}{2}$ žličice mljevenog cimeta (2 g)

Prstohvat soli

75 g mljevenih badema

100 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. Rižu blanširajte u loncu kipuće vode 3 minute.
2. U drugom loncu pomiješajte 600 ml mlijeka sa šećerom, vrhnjem, vanilijom, cimetom i soli te pustite da zavrije.
3. Dodajte blanširanu rižu i mljevene bademe te ostavite da se lagano krčkaju 30 minuta uz povremeno miješanje.
4. Pomiješajte preostalih 100 ml mlijeka s obranim mlijekom u prahu i dodajte u lonac. Dobro promiješajte da se sjedini.
5. Napunite u male zdjelice ili šalice (čak i ako se čini previše tekućim, s vremenom će se stvrdnuti i možete nastaviti jesti male porcije redovito). Poslužite toplo ili hladno.

SAVJET

Probajte i s drugim okusima, tako da mlijeku umjesto vanilije ili cimeta dodate koricu limuna ili zvjezdasti anis.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	422 kcal
Masti	18,8 g
Ugljikohidrati	50,6 g
Bjelančevine	15 g
Sol	0,8 g
Vlakna	1,7 g

Bogat vitaminom B12. Dobar izvor B2, kalcija, fosfora i joda.

ZOBENE PLOČICE

Savršen visokokalorični međuobrok koji svugdje možete ponijeti sa sobom!



PORCIJA
14



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
20 min

SASTOJCI

- 200 g** zobene kaše
- 75 g** prosijanog brašna
- 75 g** mljevenih badema
- 100 g** smeđeg šećera
- 100 g** miješanih orašastih plodova, sjeckanih
- 225 g** maslaca
- 3 žlice** zlatnog sirupa (45 g)

POSTUPAK

- 1.** Zagrijte pećnicu na 180 °C i obložite kalup za roladu.
- 2.** Pomiješajte sve suhe sastojke.
- 3.** Otopite maslac i zlatni sirup.
- 4.** Dodajte topli maslac i sirup u suhe sastojke i dobro promiješajte.
- 5.** Stavite u kalup i kuhajte 20 minuta, ili dok ne posmeđe.
- 6.** Režite dok je vruće i ostavite da se djelomično ohladi u kalupu prije vađenja i rezanja.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	305 kcal
Masti	21,3 g
Ugljikohidrati	22,8 g
Bjelančevine	4,3 g
Sol	0,3 g
Vlakna	2,5 g

Dobar izvor željeza.

BANANA KRUH

Ovaj banana kruh je izuzetno jednostavan. Može se pripremiti i staviti u pećnicu za samo nekoliko minuta i nije potreban mikser.



SASTOJCI

240 g glatkog brašna

Prstohvat soli

2 žličice praška za pecivo (10 g)

1 žličica cimeta

100 g šećera u

prahu **1** jaje

70 ml suncokretovog ulja

Nekoliko kapi ekstrakta vanilije

75 g nasjeckanih pekan oraha

4 srednje zrele banane,
zgnječene (400 g)



PORCIJA
1 štruca



VRIJEME
PRIPREME
10 min



VRIJEME
KUHANJA
1 h

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 180 °C i podmažite kalup za pečenje kruha.
2. Brašno, sol, prašak za pecivo i cimet prosijte zajedno i umiješajte šećer.
3. Umutite jaje, suncokretovo ulje i aromu vanilije. Tu smjesu dodajte u smjesu brašna pomoću vilice.
4. Ako koristite cijele pekan orahe, stavite ih u vrećicu za hranu i zdrobite valjkom za tijesto. Dodajte u smjesu zajedno s 4 zgnječene banane.
5. Stavite žlicom u podmazan kalup za kruh i pecite 50-60 minuta. Štruca bi se trebala vratiti u prvobitan oblik kada je lagano pritisnete prstom. Ostavite da se ohladi.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (za 2 kriške)
Energija	321 kcal
Masti	14,8 g
Ugljikohidrati	40,5 g
Bjelančevine	5,0 g
Sol	0,5 g
Vlakna	3,1 g

ŽITNE PAHULJICE S VOĆEM

Sjemenke, orašasti plodovi i sušeno voće zdravi su izvori kalorija. Grickajte punu šaku hrskavih žitnih pahuljica s voćem ili uživajte uz jogurt ili toplo/hladno mlijeko za hranjiviji međuobrok.



PORCIJA
16 porcija



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
15 min

SASTOJCI

300 g jumbo zobi

200 g miješanih orašastih plodova, nasjeckanih (orasi/lješnjaci/pekan orasi/pistacije)

300 g miješanog suhog voća, (datulje/smokve/višnje/brusnice/mar elice/mango)

100 g miješanih sjemenki

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 180°C. Zob i orahe stavite u lim za pečenje s prstohvatom soli i pecite 15 minuta.
2. Suho voće grubo nasjeckajte i pomiješajte sa sjemenkama te kuhanom zobi i orašastim plodovima.
3. Čuvati u hermetički zatvorenoj posudi.
4. Poslužite s punomasnim jogurtom.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po 50 g porcije (samo pahuljice)	sa 125 g punomasnog jogurta
Energija	200 kcal	342 kcal
Masti	9,9 g	13,9 g
Ugljikohidrati	18,7 g	40,0 g
Bjelančevine	6,9 g	12,0 g
Sol	0,1 g	0,3 g
Vlakna	4,2 g	4,3 g

OBOGAĆENI NAPITAK OD KAVE

Dodavanje obranog mlijeka u prahu pretvara jednostavnu kavu u topli napitak pun bjelančevina.



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
1 min



VRIJEME KUHANJA
0 min

SASTOJCI

Granule instant kave *ili* kava s mlijekom

2 žlice obranog mlijeka u prahu (30 g)

100 ml punomasnog

mlijeka

Kipuća voda

POSTUPAK

1. Uz bilo koju vrećicu instant kave dodajte obrano mlijeko u prahu i punomasno mlijeko i promiješajte da se obrano mlijeko u prahu otopi.
2. Dodajte kipuću vodu i poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	174 kcal
Masti	4 g
Ugljikohidrati	20 g
Bjelančevine	15 g
Sol	0,5 g
Vlakna	0 g



BAGEL PECIVO S DIMLJENIM LOSOSOM I AVOKADOM

Brz i jednostavan međuobrok koji vas opskrbljuje porcijom bjelančevina i zdravih masti.



PORCIJA 1 | **VRIJEME PRIPREME** 3 min | **VRIJEME KUHANJA** 2 min

SASTOJCI

- ½ bagel peciva (45 g)
- ½ srednjeg avokada, oguljenog i bez koštice (70 g)
- 30 g** dimljenog lososa

POSTUPAK

1. Tostirajte bagel pecivo.
2. Zgnječite avokado i namažite ga na pecivo.
3. Za kraj dodajte fete dimljenog lososa.
4. Sa strane poslužite krišku svježeg limuna.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	313 kcal
Masti	18 g
Ugljikohidrati	24 g
Bjelančevine	13 g
Sol	1,6 g
Vlakna	3,7 g



JOGURT S VOĆEM I SJEMENKAMA

Dodatnu hranjivu vrijednost jednostavnom jogurtu daju voće i orašasti plodovi.



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
3 min



VRIJEME KUHANJA
0 min

SASTOJCI

125 g čašice kremastog jogurta

100 g svježih bobica

25 g prženih sjemenki *ili* orašastih plodova

POSTUPAK

1. Jogurt stavite u zdjelu i naslažite svježe bobičasto voće.
2. Po vrhu pospite pržene sjemenke ili orašaste plodove i poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	371 kcal
Masti	19 g
Ugljikohidrati	35 g
Bjelančevine	11 g
Sol	0,2 g
Vlakna	7,4 g





GRAH NA TOSTU

Grah je dobar izvor bjelančevina i vlakana. Osim toga, sadrži i minerale poput željeza i cinka, te je dobar izvor vitamina B skupine.



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
3 min



VRIJEME KUHANJA
2 min

SASTOJCI

200 g zapečenog graha iz konzerve

1 kriška integralnog tosta (40 g)

1 žlica maslaca (10 g)

POSTUPAK

1. Zagrijte grah u loncu ili pokrivenog u mikrovalnoj 1 minutu.
2. Tostirajte integralni kruh.
3. Poslužite grah na tostu s maslacem.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	337 kcal
Masti	9,3 g
Ugljikohidrati	43 g
Bjelančevine	14 g
Sol	1,9 g
Vlakna	13 g

KOCKICE OD BOROVNICA, JABUKA I LIMUNA

Zabavna zamjena za običnu kašu, ovaj recept koristi zob za pripremu zdravih zobnih kockica.



SASTOJCI

20 g maslaca

1 velika jabuka za kuhanje, oguljena, očišćena od koštice i nasjeckana (300 g)

240 g zobnih pahuljica

40 g smeđeg šećera

1 žlica sjemenki suncokreta (15 g)

½ žličice praška za pecivo

Korica 1 limuna bez voska

2 jaja (110 g)

240 ml punomasnog mlijeka

100 g borovnica



PORCIJA
12



VRIJEME
PRIPREME
15 min



VRIJEME
KUHANJA
30 min

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 175 °C (plin 4). Kalup promjera 20 cm obložite papirom za pečenje.
2. U manjoj posudi otopite maslac, dodajte sjeckanu jabuku i kuhajte oko 10 minuta na laganoj vatri dok ne omekša. Ostavite da se ohladi.
3. Pomiješajte zob, smeđi šećer, suncokretove sjemenke, prašak za pecivo i koricu limuna u velikoj zdjeli.
4. Umotite jaja i mlijeko pa dodajte jabuku i promiješajte.
5. Dodajte smjesu jaja u suhe sastojke u zdjelu i umiješajte borovnice.
6. Izlite u kalup za pečenje.
7. Pecite u pećnici otprilike 30 minuta.
8. Izrežite na 12 jednakih kockica.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti za 2 kockice

Energija	300 kcal
Masti	9 g
Ugljikohidrati	42 g
Bjelančevine	8,8 g
Sol	0,2 g
Vlakna	4,8 g



LONČIĆ S BOBIČASTIM VOĆEM, MEDOM I JOGURTOM

Kremasti jogurt, neodoljiv voćni pire i hrskava granola izvrstan su doručak ili užina.



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
0 min

SASTOJCI

200 g smrznute mješavine bobičastog voća, odmrznuti

Sok od $\frac{1}{2}$ naranče (30 ml) **3**

Žlice bistrog meda (45 g) **200 ml**

punomasnog jogurta od vanilije

50 g granole

POSTUPAK

1. Polovicu bobičastog voća (100 g) izmiksajte sa sokom od naranče i medom u blenderu ili multipraktiku dok smjesa ne postane glatka.
2. Prebacite smjesu u zdjelu i umiješajte preostalo bobičasto voće (100 g).
3. Podijelite jednu trećinu mješavine bobičastog voća u 2 čaše ili male zdjelice. Preljite jogurtom.
4. Dodajte polovicu preostale smjese bobičastog voća i prelijte ostatkom jogurta.
5. Za kraj dodajte preostalu smjesu bobičastog voća, a zatim po vrhu pospite granolu.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	307 kcal
Masti	8 g
Ugljikohidrati	45 g
Bjelančevine	10 g
Sol	0,2 g
Vlakna	4,6 g

GRANOLA PLOČICE

Ove zdrave granola pločice čine ukusan međuobrok koji možete pojesti u pokretu!



PORCIJA
9



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME KUHANJA
20 min

SASTOJCI

75 g maslaca, dodajte još za podmazivanje

75 ml bistrog meda

½ žličice mljevenog cimeta

100 g sušenih marelica, sitno sjeckanih

50 g sušenog manga, sitno sjeckanog

50 g grožđica

60 g miješanih sjemenki (npr. od bundeve, sezama, suncokreta)

50 g pekan oraha, sitno sjeckanih

150 g zobene kaše

POSTUPAK

1. Podmažite plitki četvrtasti lim od 20 cm (8 inča).
2. Stavite maslac i med u lonac i lagano kuhajte uz stalno miješanje dok se ne pojave mjehurići.
3. Dodajte cimet, sušeno voće, sjemenke i orašaste plodove, zatim promiješajte i zagrijavajte 1 minutu.
4. Uklonite s vatre i dodajte zob. Dobro promiješajte, pa prebacite u pripremljeni lim i dobro pritisnite.
5. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici, 190 °C (plin 5) 15 minuta dok vrh ne poprimi smeđu boju.
6. Ostavite da se ohladi u limu. Za posluživanje izrežite na 9 kockica ili pločica.
7. Čuvati u hermetički zatvorenoj posudi do 3 dana.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	305 kcal
Masti	15 g
Ugljikohidrati	32 g
Bjelančevine	5 g
Sol	0,2 g
Vlakna	5,3 g



KREMA OD LIMUNA

Bjelančevinama obogaćena verzija klasičnog kremastog deserta.



PORCIJA
4 velike ili
8 manjih



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min & 1 h
hlađenja



**VRIJEME
KUHANJA**
10 min

SASTOJCI

500 ml vrhnja s visokim

udjelom masnoće **100 g**

šećera u prahu Korica 1

limuna

100 g obranog mlijeka u prahu

Sok 2 cijela limuna

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (8 porcija)
Energija	413 kcal
Masti	34 g
Ugljikohidrati	21 g
Bjelančevine	6 g
Sol	0,2 g
Vlakna	0,1 g

POSTUPAK

1. Stavite vrhnje s visokim udjelom masnoće, šećer i koricu limuna u neprianjajući lonac. Kuhajte na laganoj vatri dok se šećer ne otopi.
2. Dodajte obrano mlijeko u prahu i malo pojačajte vatru, nastavite miješati dok se obrano mlijeko u prahu potpuno ne otopi u smjesi i dok se na rubovima ne pojave mjehurići.
3. Uklonite s vatre i umiješajte limunov sok, a zatim procijedite tekućinu u vrč.
4. Ulijte jednaku količinu u svaku zdjelicu za posluživanje (4 velike porcije ili 8 malih porcija).
5. Ohladite najmanje 1 sat da se smjesa stisne.



POHANI KRUH

Ovaj recept od jedne kriške kruha čini lagani, ali hranjivi obrok. Vaš omiljeni preljev će dodati još više okusa i hranjivosti.



PORCIJE
1



**VRIJEME
PRIPREME**
3min



**VRIJEME
KUHANJA**
5 min

SASTOJCI

- 1 jaje (50 g)
- 1 žumanjak (20 g)
- 2 žlice punomasnog mlijeka (30 ml)
- 1 žlica maslinovog ulja (15 ml)
- 1 kriška starog bijelog *ili* integralnog kruha (40 g)

ZA BOGAT OKUS POSLUŽITI UZ:

- Med ili džem
- Čokoladni namaz
- Maslac od kikirikija
- Zgnječena banana
- Svježe voće i vrhnje
- Groždice i cimet
- Slanina i javorov sirup
- Grah

POSTUPAK

1. Umutite jaje, žumanjak i mlijeko i ulijte u široku zdjelu ili tanjur.
2. Zagrijte ulje u tavi na srednje jakoj vatri. U međuvremenu namočite kruh u smjesu od jaja dok je ne upije.
3. Stavite namočeni kruh u vruću tavu i pecite 2-3 minute sa svake strane, dok ne poprimi zlaćanu boju.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (bijeli kruh)
Energija	341 kcal
Masti	24,0 g
Ugljikohidrati	17,3 g
Bjelančevine	13,5 g
Sol	0,7 g
Vlakna	0,8 g

KROSTINI SA CEZAR SALATOM I PILETINOM

Zanimljiva verzija klasične Cezar salate.



SASTOJCI

4 dijagonalno rezane kriške (debljine 2 cm) bijele/smeđe *baguette* štruce (60 g)

1 žlica maslinovog ulja (15 g)

2 žlice (30 g) punomasne majoneze od češnjaka ili kremastog preljeva za Cezar salatu (ili zamijenite majonezu od češnjaka za kremasti Cezar preljev (6 g)

¼ žličice Dijon senfa

½ žličice soka od limuna (3 g)

Prstohvat crnog papra (1 g)

½ kuhanih pilećih prsa (130 g) (možete iskoristiti i ostatke pečenog pileta ili pakirane ploške pilećine)

1-2 inćuna, ocijediti

2 lista rimske salate

1 žlica sitno naribanog parmezana (15 g)



PORCIJA
2
(4 kriške)



VRIJEME PRIPREME
10 min



VRIJEME KUHANJA
5 min

POSTUPAK

1. Obje strane svake kriške kruha premažite maslinovim uljem i pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 190 °C 4-5 minuta.
2. Dodajte majonezu od češnjaka, Dijon senf, limunov sok i papar po želji u malu zdjelu i promiješajte te ostavite sa strane.
3. Izrežite piletinu na male komadiće.
4. Izrežite 1-2 inćuna na sitne komadiće.
5. Salatu isjeckajte na sitne komadiće po želji.
6. Dodajte piletinu, inćune i salatu u mješavinu majoneze s češnjakom.
7. Smjesu ravnomjerno rasporedite na četiri kriške kruha i svaku pospite naribanim parmezanom.
8. Odmah poslužite.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA SAVJETI!

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	376 kcal
Masti	23 g
Ugljikohidrati	16 g
Bjelančevine	26 g
Sol	0.9 g
Vlakna	1.1 g

- Kriške svježeg gotovog kruha s češnjakom mogu se zamijeniti gore navedenim pečenim kruhom i maslinovim uljem.

- Ako ne volite inćune, kremasti Cezar preljev zamijenite majonezom od češnjaka.

Napomena: to će malo umanjiti količinu kalorija i bjelančevina

HRANJIVE PLOČICE S ORAŠASTIM PLODOVIMA

Pune okusa, ove orašaste pločice energetski su bogat međuobrok.



SASTOJCI

- 70 g zobnih pahuljica
- 4 žlice chia sjemenki
- 1 1/2 žlice sjemenki suncokreta
- 1 1/2 žlica sjemenki bundeve
- 5 žlica mljevenih badema
- 2 žlice komadića tamne čokolade (može i mlječna)
- 60 g sjeckanih lješnjaka
- 2 žlice osušenog kokosa
- 3 žlice hrskavog maslaca od kikirikija
- 2 žlice meda
- 70 ml mlijeka
- 80 g tamne čokolade
- 30 g badema u listićima



PORCIJA
9



VRIJEME
PRIPREME
10 min



HLAĐENJE
1 sat

POSTUPAK

1. Pomiješajte sve suhe sastojke u velikoj zdjeli.
2. Dodajte med i maslac od kikirikija i dobro promiješajte.
3. Dodajte mlijeko u malim količinama dok smjesa ne postane poput guste paste. Nemojte dodavati previše mlijeka odjednom jer će smjesa biti previše ljepljiva.
4. Kalup za pečenje obložite papirom za pečenje i dodajte smjesu ravnomjerno razmazujući stražnjom stranom žlice. Čvrsto pritisnite smjesu da je stisnete.
5. Otopite čokoladu i prelijte je po vrhu.
6. Za kraj pospite listićima badema i stavite u hladnjak da se stisne 1 sat.
7. Izvadite iz hladnjaka i narežite na 9 pločica. Mogu se čuvati u hermetički zatvorenoj posudi do 1 tjedna.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po pločici
Energija	304 kcal
Masti	22 g
Ugljikohidrati	16 g
Bjelančevine	8.6 g
Sol	0.1 g
Vlakna	5.4 g

PLOČICE OD ZOBENIH KOLAČIĆA

Ovi ukusni kolačići prava su poslastica uz čašu hladnog mlijeka.



SASTOJCI

PODLOGA:

- 200 g** zobene kaše
- 20 g** sjeckanih lješnjaka
- 360 g** maslaca od kikirikija
- 160 ml** javorovog sirupa

GLAZURA:

- 180 g** maslaca od indijskih oraščića
- 40 g** maslaca, otopljenog
- 80 ml** javorovog sirupa

PRELJEV:

- 100 g** tamne čokolade, otopljene



PORCIJA
12



VRIJEME PRIPREME
15 min



HLAĐENJE
1 sat

POSTUPAK

- 1.** U velikoj zdjeli pomiješajte zob, lješnjake, maslac od kikirikija i javorov sirup dok se potpuno ne sjedine, formirajući jednu veliku smjesu u obliku kugle.
- 2.** Stavite smjesu zobi i maslaca od kikirikija u duboku posudu obloženu papirom za pečenje.
- 3.** Poravnajte i zagladite smjesu stražnjom stranom žlice, od sredine prema rubovima.
- 4.** U drugoj zdjeli pomiješajte sastojke za glazuru dok se ne formira pasta. Ovu smjesu prelijte preko podloge i ostavite u hladnjaku sat vremena.
- 5.** Otopite tamnu čokoladu i prelijte je preko smjese za kolačiće. Ostavite da se čokolada stisne. Izrežite na 12 komada. Čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi dva tjedna.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po pločici
Energija	477 kcal
Masti	32 g
Ugljikohidrati	31 g
Bjelančevine	14 g
Sol	0,42 g
Vlakna	4,9 g



PRILOZI —

KRUH OD MELASE

Brza i jednostavna ukusna poslastica.



SASTOJCI

450 g samodizajućeg brašna, prosijanog

2 žlice šećera (30 g)

1 žličica mješavine začina (5 g)

1 žličica đumbira (5 g)

125 g groždica

3 žlice crne melase (45 g)

200 ml punomasnog mlijeka

2 jaja (110 g)



PORCIJA
1 x štruca
od 1 kg (8
porcija)



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min



**VRIJEME
KUHANJA**
40 min

POSTUPAK

1. U velikoj zdjeli pomiješajte brašno, šećer, miješane začine, đumbir i groždice.
2. Melasu, mlijeko i jaja pomiješajte i dodajte u suhe sastojke.
3. Stavite smjesu u kalup za kruh od 1 kg koji ste prethodno podmazali i pecite 40 minuta na 180 °C. Sredinu štruce probodite nožem, ako je još uvijek previše vlažna nastavite kuhati još 10 minuta.
4. Poslužite uz maslac.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	314 kcal
Masti	3 g
Ugljikohidrati	61 g
Bjelančevine	8 g
Sol	0,1 g
Vlakna	3,2 g



CRNI KRUH SA SJEMENKAMA

Svaka je kriška bogata vlaknima koja održavaju rad crijeva i zdrav probavni sustav.



SASTOJCI

400 g crnog
brašna
100 g bijelog
brašna
25 g mekinja
50 g miješanih sjemenki
1 žličica sode
bikarbone (5 g)
1 srednje jaje (50 g)
50 g otopljenog
maslaca
1 žličica melase (5 g)
425 ml mlaćenice



PORCIJA
1 štruca



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min



**VRIJEME
KUHANJA**
45 min

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C. Podmažite kalup za kruh.
2. Stavite suhe sastojke u zdjelu i promiješajte.
3. Pomiješajte jaje, maslac, melasu i mlaćenicu te ulijte u suhe sastojke i miješajte dok nema grudica brašna.
4. Izlijte u kalup za kruh, smanjite pećnicu na 180 °C i pecite 45 minuta.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po kriški
Energija	226 kcal
Masti	6,8 g
Ugljikohidrati	30,7 g
Bjelančevine	8,5 g
Sol	0,4 g
Vlakna	4 g

ZOBENI KRUH

Alternativa tradicionalnom irskom kruhu sa sodom bikarbonom koja je puna kalcija, željeza i topivih vlakana.



PORCIJA
1 kriška



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min



**VRIJEME
KUHANJA**
1 sat

SASTOJCI

1 velika čašica punomasnog jogurta (500 ml)

500 g zobi

1 jaje (50 g)

1 žumanjak (20 g)

½ žlice soli

¾ žličice sode bikarbone

50 g miješanih sjemenki

POSTUPAK

1. Zagrijte pećnicu na 170 °C. Podmažite kalup za kruh.
2. Pomiješajte sve sastojke u velikoj zdjeli, prebacite u lim za pečenje i pecite 1 sat.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po kriški
Energija	231 kcal
Masti	7,3 g
Ugljikohidrati	31 g
Bjelančevine	9 g
Sol	0,5 g
Vlakna	3,3 g

Dobar izvor kalcija, željeza i vlakana (3,3 g vlakana po kriški).

PEČENI MLADI KRUMPIRI S ČEŠNJAKOM

Dodavanjem češnjaka i ružmarina dobivate ukusnu alternativu tradicionalnom pečenom krumpiru.



PORCIJA
1 kriška



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
1 sat

POSTUPAK

SASTOJCI

- 800 g mladog krumpira
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2-3 češnja češnjaka, sjeckana
- 2 žlice svježeg ružmarina, sitno sjeckanog

1. Mladi krumpir operite i nasjeckajte na pola.
2. Stavite u posudu za pečenje i upotrijebite dovoljno maslinovog ulja da lagano premažete krumpir.
3. Umiješajte sjeckani češnjak i začinite začinskim biljem, soli i paprom.
4. Pecite u pećnici 25-35 minuta na 180 °C.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	193 kcal
Masti	6 g
Ugljikohidrati	30 g
Bjelančevine	3 g
Vlakna	4 g





PIKANTNI PEKARSKI KRUMPIRI

Ovi pikantni pekarski krumpiri savršeni su dodatak svakom jelu.



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
30 min

SASTOJCI

4 velika krumpira
2 žlice
 maslinovog/suncokretovog/rep
 ičinog ulja
 Sol i svježe mljeveni crni
 papar
1-2 žličice Cajun začina

POSTUPAK

1. Krumpir dobro oribajte i narežite na kriške.
2. Isperite, osušite i stavite na pladanj za pečenje.
3. Prelijte uljem i začinite soli i paprom.
4. Dodajte Cajun začini.
5. Pecite na 200 °C oko 30-40 minuta.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	234 kcal
Masti	7 g
Ugljikohidrati	38 g
Bjelančevine	4 g
Sol	g
Vlakna	5 g



IRSKI PIRE KRUMPIR

Alternativa uobičajenom pire krumpiru s daškom luka.



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
30 min

SASTOJCI

600 g krumpira, oguljenog i narezanog na jednake komade

100 ml poluobranog mlijeka, po želji

4 mlada luka, sjeckana

15 g maslaca

Začini

POSTUPAK

1. Kuhajte krumpir dok ne bude gotov.
2. Ocijedite i zgnječite.
3. Zagrijte mlijeko i umiješajte u krumpir, začinite.
4. Mladi luk lagano prodinstajte na maslacu i umiješajte u krumpir.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	153 kcal
Masti	4 g
Uglikohidrati	25 g
Bjelančevine	4 g
Vlakna	3 g



DESERTI.—————



DESERT OD BANANE

Ovaj brzi desert ne može biti jednostavniji. Pripremite veliku količinu i držite u zamrzivaču za pouzdano ukusnu poslasticu, spremnu za jelo u bilo kojem trenutku!



SASTOJCI

1 srednja banana, oguljena i narezana na kolutiće (100 g)

10 g mljevenih badema

2 žličice javorovog sirupa (10 ml)

2 žlice vrhnja s visokim udjelom masnoće (30 ml)

20 g obranog mlijeka u prahu

1 žličica ekstrakta vanilije (5 ml)



PORCIJA
1



VRIJEME PRIPREME
5 min



VRIJEME SMRZAVANJA
2 sata

POSTUPAK

1. Zamrznite komade banane najmanje 2 sata.
2. Pomiješajte smrznute komade banane, bademe, javorov sirup, vrhnje, obrano mlijeko u prahu i ekstrakt vanilije dok smjesa ne postane glatka, kremasta i teksture pirea. Dodajte malo mlijeka ako se sastojci teško miješaju.
3. Poslužite ili zamrznite za kasnije.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	392 kcal
Masti	22,7 g
Ugljikohidrati	38,2 g
Bjelančevine	10,3 g
Sol	0,6 g
Vlakna	2,5 g

Dobar izvor vitamina A i B6

ČOKOLADNI AVOKADO MOUSSE

Verzija čokoladnog *mousse*a bez mliječnih proizvoda koristi kremastu teksturu avokada kako bi zamijenila vrhnje i dodala hranjivost.



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min



HLADENJE
4 sata

SASTOJCI

- 2 žlice kokosovog ulja (30 ml)
- 150 g 70 % crne čokolade
- 1 žlica kakao praha (15 g)
- 6 Medjoul datulja bez koštica (150 g)
- 2 velika zrela avokada bez koštica (400 g)
- 4 žlice kokosovog mlijeka (60 ml) 2 žlice javorovog sirupa (30 ml) 1 žličica ekstrakta

POSTUPAK

1. Napravite toplu vodnu kupku tako da mali lonac do pola napunite vodom i na vrh lonca stavite malu metalnu zdjelu. Pazite da metalna zdjela ne dodiruje vodu u loncu. Pustite da voda zavrije, a zatim smanjite vatru.
2. U zdjelu stavite ulje, čokoladu i kakao i ostavite da se polako otope.
3. U blender ili multipraktik dodajte preostale sastojke i miksajte dok smjesa ne bude gotovo glatka.
4. Dodajte čokoladnu smjesu i nastavite miksati dok smjesa ne bude potpuno glatka.
5. Zagrabite smjesu u veliku zdjelu ili 4 male zdjele. Ostavite u hladnjaku 4 sata da se stisne.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	605 kcal
Masti	42,8 g
Ugljikohidrati	37,8 g
Bjelančevine	7,2 g
Sol	0,1 g
Vlakna	2,9 g

Dobar izvor vitamina E i B6.

DESERT OD SMRZNUTOG JOGURA

Slastica s visokim udjelom bjelančevina koja sadrži dio vaše dnevne preporučene količine kalcija, željeza, a također je i dobar izvor vlakana.



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min



SMRZAVANJE
30 min

SASTOJCI

500 g grčkog jogurta

500 g smrznutih
malina/bobičastog voća

5 žlica meda (75 g)

50 g sitno sjeckane tamne *ili*
mliječne čokolade

POSTUPAK

1. Za sigurnost hrane, svježe ili smrznuto bobičasto voće prvo skuhaite, uključujući i voće u ovom receptu.
2. U multipraktik dodajte jogurt, smrznuto bobičasto voće i med. Miksajte dok se svi sastojci ne sjedine te dok smjesa ne bude potpuno glatka.
3. Dodajte komadiće čokolade i ručno promiješajte dok se ne sjedine s ostatkom smjese.
4. Ohladite u zamrzivaču barem 30 minuta prije posluživanja.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	302 kcal
Masti	15,7 g
Ugljikohidrati	31,7 g
Bjelančevine	10,5 g
Sol	0,3 g
Vlakna	8,8 g

Dobar izvor bjelančevina i vlakana. Bogat vitaminom C i B2. Dobar izvor vitamina B12, kalcija i željeza.



KOLAČ OD NARANČE I BADEMA

Mekani kolač koji sadrži masti zdrave za srce.



PORCIJA
8



**VRIJEME
PRIPREME**
15 min



**VRIJEME
KUHANJA**
45 min

SASTOJCI

- 100 g** šećera u prahu **2** jaja (100 g)
- 100 g** maslinovog ulja
- 100 g** mljevenih badema
- 150 g** samodizajućeg brašna (150 g glatkog brašna + 1 ½ žličica praška za pecivo)
- Sok i korica **1** naranče (50 ml)
- 100 g** male čašice grčkog jogurta (100 g)

POSTUPAK

- 1.** Zagrijte pećnicu na 180 °C. Podmažite okrugli lim promjera 20 cm.
- 2.** Umutite šećer i jaja.
- 3.** Dodajte maslinovo ulje i dobro promiješajte.
- 4.** Lagano dodajte mljevene bademe i brašno neprestano miješajući.
- 5.** Dodajte koricu naranče, pola narančinog soka i jogurt.
- 6.** Pecite 45 minuta.
- 7.** Ostatak narančinog soka stavite u lonac i zagrijte na jakoj vatri dok se ne pretvori u sirup.
- 8.** Kolač poslužite uz žlicu grčkog jogurta i žlicu sirupa.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po kriški posluženoj s jogurtom i sirupom
Energija	352 kcal
Masti	22,6 g
Ugljikohidrati	28,4 g
Bjelančevine	7,7 g
Sol	0,2 g
Vlakna	1,8 g

Dobar izvor kalcija. Visok udio nezasićenih masti zdravih za srce.



PUDING OD MARELICA, GROŽĐICA, KRUHA I MASLACA

SA SLADOLEDOM OD VANILIJE, TOPLIM FUDGEOM I
ČOKOLADNIM UMAKOM

Obogaćena verzija klasičnog pudinga od kruha.

POSTUPAK:

SASTOJCI

- 25 g** maslaca, za podmazivanje posude
- 150 ml** punomasnog mlijeka **150 ml** vrhnja s visokim udjelom masnoće
- 1 žličica** ekstrakta vanilije
- 75 g** sušenih marelica, sjeckanih
- 75 g** grožđica
- 1/2** štruce narezanog bijelog kruha, namazanog maslacem
- 3** jaja
- 2** žumanjka
- 4 žlice** šećera u prahu (60 g)

PRELJEV OD VRUĆE

ČOKOLADE:

- 85 g** tamne čokolade
- 150 ml** vrhnja s visokim udjelom masnoće
- 85 g** fudge

- 1.** Zagrijte pećnicu na 150 °C. Podmažite posudu maslacem.
- 2.** Mlijeko, vrhnje i vaniliju stavite u lonac na laganu vatru i zagrijte dok ne zapari, ali nemojte da dođe do vrenja. Uklonite s vatre i ostavite da odstoji desetak minuta.
- 3.** Suho voće postavite između slojeva kruha s maslacem u posudi.
- 4.** U zdjeli zamutite jaja, žumanjke i šećer u prahu, a zatim uz stalno miješanje postupno prelijte mliječnom smjesom.
- 5.** Prelijte smjesu preko kruha i suhog voća i prebacite u pećnicu da se peče 45-60 minuta, ili dok se krema ne stisne i kruh ne postane zlatno-smeđi.
- 6.** U međuvremenu, za čokoladni preljev, zagrijte čokoladu i vrhnje u loncu na laganoj vatri, neprestano miješajući dok se ne sjedine. Kad se sjedine, umiješajte fudge i miješajte dok se ne otopi.
- 7.** Puding od kruha i maslaca poslužite s čokoladnim preljevom i kuglicom sladoleda.



PORCIJA
4



VRIJEMEPRIPREME
20 min



VRIJEME KUHANJA

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji (samo puding)	sa sladoledom uz fudge umak
Energija	728 kcal	1223 kcal
Masti	35,8 g	70,6 g
Ugljikohidrati	80,6 g	121,6 g
Bjelančevine	18,5 g	22,9 g
Sol	1,7 g	1,8 g
Vlakna	4,7 g	5,4 g

Jedna porcija poslužena sa sladoledom i umakom sadrži polovicu
većih dnevnih potreba za željezom, više od 1/3 većih potreba za kalcijem i 1/5

JEDNOSTAVAN CHEESECAKE

Šareni desert koji ne zahtijeva gotovo nikakvu pripremu, samo sastavite i ostavite da se ohladi kako biste dobili hladnu, sočnu poslasticu!



PORCIJA
4



VRIJEME
PRIPREME



HLADENJE
2 sata

SASTOJCI

100 g suhih kekse, mljevenih

1 x 300 g punomasnog mekog sira

Korica i sok od **1** limuna (20 ml)

60 g šećera u prahu

100 g bobičastog voća

POSTUPAK

1. Mljevene kekse podijelite u 4 čaše.
2. Umutite meki sir, limunov sok, koricu i 3/4 šećera te tu smjesu žlicom rasporedite na kekse.
3. Bobičasto voće lagano zagrijte i umiješajte ostatak šećera u prahu. Ostavite da se ohladi.
4. Žlicom poslažite bobičasto voće po smjesi za *cheesecake*. Ostavite nekoliko sati u hladnjaku da se stisne.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	440 kcal
Masti	30,2 g
Ugljikohidrati	31,9 g
Bjelančevine	8,4 g
Sol	0,8 g
Vlakna	3,3 g

TIRAMISU

Skraćena verzija talijanskog omiljenog deserta. Keksi su natopljeni tekućinom, što desert čini mekim i jednostavnim za žvakanje.



PORCIJA
8-10



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



**VRIJEME
KUHANJA**
2 sata

POSTUPAK

1. Pjenjačom umutite vrhnje, *mascarpone* i šećer.
2. Pomiješajte kavu, liker i vaniliju u posudi.
3. Umočite kekse u smjesu s kavom i stavite 12 komada u zdjelu ili ih podijelite u pojedinačne čaše.
4. Na kekse stavite polovinu smjese *mascarponea*, zatim dodajte ostatak kekasa i završite preostalom smjesom *mascarponea*.
5. Po vrhu kroz sito pospite kakao prah i dodajte listiće badema. Ohladite 2 sata u hladnjaku.

SASTOJCI

- 500 ml vrhnja
- 1 x 250 g *mascarpone* sira
- 8 žlica šećera u prahu (120 g)
- 1 šalica jake kave (200 ml)
- 3 ½ žlice Tia Maria ili Kahlua likera (50 ml)
- 1 žlica ekstrakta vanilije
- 24 piškota
- 2 žličice kakao praha (10 g)
- 100 g badema u listićima (100 g)

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	433 kcal
Masti	33,7 g
Ugljikohidrati	26,3 g
Bjelančevine	5,4 g
Sol	0,1 g
Vlakna	1,6 g

MOUSSE OD BIJELE ČOKOLADE I JAGODA

Slatki desert jednostavan za pripremu.



PORCIJA
6



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



HLAĐENJE
2 sata

SASTOJCI

MOUSSE:

350 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće

230 g bijele čokolade, sitno sjeckane

1 žličica narančine korice (5 g)

PRELJEV OD JAGODA:

300 g svježih jagoda, bez peteljki, sjeckane

2 žlice meda (30 g), po želji

Sok **1** naranče (50 ml)

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	525 kcal
Masti	43,5 g
Ugljikohidrati	30,9 g
Bjelančevine	4,4 g
Sol	0,1 g
Vlakna	2,0 g

Bogat vitaminima A i C. Dobar izvor

POSTUPAK

1. Pola količine vrhnja zagrijte u loncu i pustite da zavrije.
2. U zdjelu stavite sjeckanu bijelu čokoladu i odmah prelijte prokuhanim vrhnjem.
3. Ostavite jednu minutu bez miješanja.
4. Nakon jedne minute lagano miješajte dok se sva čokolada ne otopi.
5. Ostavite da se ohladi, ali ne dopustite da se stisne, zatim dodajte koricu naranče.
6. Preostalo vrhnje lagano umutite i umiješajte u ohlađenu čokoladnu smjesu.
7. Ulijte smjesu u šest zasebnih čaša ili u jednu veliku zdjelu za posluživanje.
8. Zagrijte jagode u loncu i ostavite da se polako kuhaju.
9. U multipraktiku ili blenderu, pasirajte jagode s medom i sokom od naranče na velikoj brzini dok smjesa ne postane glatka. Ohladite i poslužite s *mousseom*.



JABUKA S MLJEVENIM BADEMIMA I PINJOLIMA

Ovo je sjajan način da voće uvrstite u svoju prehranu bez da štedite na kalorijama i bjelančevinama.



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min



**VRIJEME
KUHANJA**
15 min

SASTOJCI

- 50 g** maslaca
- 2** jabuke za kuhanje, oguljene i sjeckane (300 g)
- 60 g** mljevenih badema
- 50 g** pinjola, tostiranih
- 2 žlice** šećera u prahu (30 g)
- 50 ml** vrhnja s visokim udjelom masnoće, tučeno/krema (100 g)

POSTUPAK

- 1.** U loncu zagrijte maslac i kuhajte jabuke dok ne omekšaju.
- 2.** Dodajte mljevene bademe, pinjole i šećer i kuhajte još 2 minute.
- 3.** Skuhanu jabuku poslužite toplu ili hladnu uz šlag ili kremu.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	673 kcal
Masti	58,8 g
Ugljikohidrati	27,6 g
Bjelančevine	5,4 g
Sol	0,4 g
Vlakna	6,0 g



BABYCINO MOUSSE

Lagani i pjenasti *mousse* od čokolade koji nije presladak.



PORCIJA
4



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



HLADENJE
1 sat +



SASTOJCI

½ žličice mljevene želatine

200 ml vrhnja s visokim udjelom masnoće

45 g čokolade u prahu (kakao / topla čokolada / frape), uz još malo za posuti na kraju

15 g obranog mlijeka u prahu

PRIJEDLOG ZA POSLUŽIVANJE:

Na vrh dodajte mini sljezove kolačiće!

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	305 kcal
Masti	28 g
Ugljikohidrati	8 g
Bjelančevine	6 g
Sol	0,1
g vlakna	1,4

POSTUPAK

1. Stavite 2 žličice vode u malu zdjelu pogodnu za mikrovalnu i pospite želatinom. Ostavite sa strane 2-3 minute ili dok se želatina ne upije u vodu. Pecite u mikrovalnoj pećnici na visokoj temperaturi 15 sekundi. Miješajte dok se želatina ne otopi. Ostavite da se ohladi.
2. U zdjelu ulijte 100 ml vrhnja. Dodajte čokoladu u prahu, obrano mlijeko u prahu i ohlađenu želatinu. Električnom pjenjačem miješajte polovicu ove smjese dok se ne formiraju čvrsti vrhovi.
3. Podijelite u četiri čaše za posluživanje od 100 ml. Stavite u hladnjak na 1 sat ili dok se ne stisne.
4. Žlicom izvadite preostalih 100 ml smjese s vrhnjem i stavite u čistu zdjelu. Tucite dok ne dobijete mekani vrh. Žlicom dodajte šlag na vrh svake šalice za *mousse*. Pospite preostalom čokoladom u prahu i na vrh stavite sljezove kolačiće.

ZOBENI CRUMBLE S JABUKAMA I BOBIČASTIM VOĆEM

Savršen odmah iz pećnice, uz malo grčkog jogurta.



PORCIJA
6



**VRIJEME
PRIPREME**
10 min



HLAĐENJE
1 sat +

POSTUPAK

SASTOJCI

6 malih crvenih jabuka,
oguljenih, očišćenih od koštice
i sjeckanih
1 manja kruška, oguljena i
sjeckana
250 ml soka od jabuke
1 žličica ekstrakta vanilije
1 žličica mljevenog
cimeta Korica 1/2 naranče

CRUMBLE:

100 g zobi
100 g mljevenih badema
50 g sušenog kokosa 1
žličica mljevenog cimeta 1
žličica ekstrakta vanilije
3 žlice meda
50 g miješanih orašastih plodova
3 žlice kokosovog ulja
30 g borovnica

PRIJEDLOG ZA POSLUŽIVANJE:
grčkog jogurta

1. Zagrijte pećnicu na 180 °C.

2. Stavite jabuke i krušku u veliki lonac sa sokom od jabuke, vanilijom, cimetom i koricom naranče. Kuhajte na srednje jakoj vatri oko 30 minuta uz povremeno miješanje dok voće ne omekša.

3. Za izradu *crumblea* u multipraktik stavite zob, mljevene bademe, sušeni kokos, cimet, vaniliju, med i orašaste plodove i miksajte nekoliko sekundi. Rastopite kokosovo ulje i umiješajte u smjesu za *crumble*.

4. Skuhanu smjesu od jabuka prelijte u posudu za pečenje. Rasporedite svježe borovnice, a potom i smjesu za *crumble* ravnomjerno na vrh.

5. Pecite 30 minuta ili dok *crumble* ne poprimi zlaćanu boju.

6. Poslužite sam ili uz grčki jogurt.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	448 kcal
Masti	26 g
Ugljikohidrati	40 g
Bjelančevine	10 g
Sol	0.1 g
Vlakna	6,8 g

CHIA PUDING

Ovaj puding od *chia* sjemenki možete pripremiti i noć prije te ga ostaviti da odstoji u hladnjaku preko noći.



PORCIJA
1



VRIJEME
PRIPREME
min

SASTOJCI

- 2 žličice kakao praha
- 1 žlica tople vode
- 40 g *chia* sjemenki
- 200 ml punomasnog mlijeka
- 2 žlice javorovog sirupa

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	454 kcal
Masti	22 g
Ugljikohidrati	39 g
Bjelančevine	16 g
Sol	0,2 g
Vlakna	17 g

POSTUPAK

1. U maloj posudi pomiješajte kakao prah sa žlicom tople vode da dobijete čokoladnu pastu.
2. U zdjeli, čaši ili šalici pomiješajte *chia* sjemenke, mlijeko, javorov sirup i čokoladnu pastu.
3. Kada se smjesa *chia* pudinga dobro sjedini, ostavite da odstoji 5 minuta, još jednom promiješajte kako biste razbili nakupine *chia* sjemenki, pokrijte i stavite smjesu u hladnjak da se „stisne“ 1-2 sata ili preko noći.
4. *Chia* puding treba imati gustu konzistenciju.
5. Prije posluživanja, ukasite puding bobičastim voćem i uživajte. *Chia* puding možete čuvati do 5-7 dana u hermetički zatvorenoj posudi u hladnjaku.



PALAČINKA U ŠALICI

Brzi desert za jednu osobu!



PORCIJA
1



**VRIJEME
PRIPREME**
2 min



**VRIJEME
KUHANJA**
2 min

SASTOJCI

- 1 žlica maslaca
- 2 žlice punomasnog mlijeka
- 1 žlica obranog mlijeka u prahu
- 1 žlica javorovog sirupa
- 2 pune žlice samodizajućeg brašna

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	303 kcal
Masti	14 g
Ugljikohidrati	35 g
Bjelančevine	9,3 g
Sol	0,76 g
Vlakna	1,2 g

POSTUPAK

1. U šalici otopite maslac u mikrovalnoj pećnici 20 sekundi.
2. Dodajte mlijeko, obrano mlijeko u prahu i javorov sirup i zagrijte u mikrovalnoj pećnici još 30 sekundi.
3. Dodajte samodizajuće brašno, miješajte dok grudice ne nestanu.
4. Ispecite smjesu u mikrovalnoj pećnici otprilike 2 minute dok ne postane lagana i pjenasta bez vlažnog tijesta.
5. Poslužite sa šakom bobičastog voća po vašem izboru.



SMOOTHIE

I HRANJIVI NAPITCI

- Ovi recepti posebno će biti korisni onima koji imaju poteškoća s gutanjem ili bolovima u ustima. Idealni su i kao međuobroci ako vam smetaju mirisi kuhanja. Uz zalihu voća i sladoleda u zamrzivaču moći ćete u vrlo kratkom vremenu pripremiti razne ohlađene, osvježavajuće *smoothieje*.
- Obične banane mogu se oguliti, nasjeckati i zamrznuti u vrećicama za zamrzavanje radi lakšeg korištenja. Konzervirano ili smrznuto voće također je pogodno za *smoothieje*. Sve svježe ili smrznute bobičasto voće treba kratko prokuhati i ostaviti da se ohlade prije nego što ih dodate u *smoothieje* kako bi se uklonile sve bakterije koje bi mogle biti prisutne. Bilo koji od dolje navedenih recepata možete napraviti i od svježeg voća i nekoliko kockica leda tako da ih izmiksate kako bi se napitak ohladio i poprimio gustu konzistenciju.

Korištenje vrhnja, punomasnog mlijeka, sladoleda, meda ili sjemenki lana ne samo da pomaže zgusnuti *smoothie* već i povećava nutritivni sadržaj. Eksperimentirajte s različitim

- voćem i dodacima kako biste pronašli konzistenciju i okus koji vam najviše odgovara.

Napomena: svi *smoothieji* su vegetarijanski i lako se žvaču/gutaju.



SMOOTHIE OD JABUKE I AVOKADA SMOOTHIE OD BANANE I MASLACA OD KIKIRIKIJA



PORCIJA
1



VRIJEME
PRIPREME
5 min

SASTOJCI

1 mala jabuka, oguljena, bez jezgre i grubo sjeckana (100 g)

1 mali avokado (100 g)

Sok od ½ limete (10 ml) 1

Žlica meda (15 g) 100 ml

punomasnog mlijeka

Šaka leda

20 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	418 kcal
Masti	23,6 g
Ugljikohidrati	39,9 g
Bjelančevine	12,9 g
Sol	0,7 g
Vlakna	7,9 g

Bogat vitaminom E, B6 i B12.



PORCIJA
2



VRIJEME
PRIPREME
5 min

SASTOJCI

1 velika zrela banana, oguljena (120 g)

100 ml punomasnog mlijeka

1 kuglica sladoleda od vanilije (60 g)

2 žlice glatkog maslaca od kikirikija (30 g)

50 ml vrhnja

Šaka leda

20 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	309 kcal
Masti	17,6 g
Ugljikohidrati	28 g
Bjelančevine	11,3 g
Sol	0,5 g
Vlakna	2,0 g

Bogat vitaminom B12 i biotinom

SMOOTHIE OD ČOKOLADE I BANANE



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.

SASTOJCI

- 300 ml punomasnog mlijeka
- 1 žlica čokoladnog namaza (15 g)
- 1 srednje velika banana, oguljena i smrznuta (100 g)
- 2 žlice vrhnja s visokim udjelom masnoće
- 2 žlice mljevenih sjemenki lana (30 g)
- Šaka leda
- 20 g obranog mlijeka u prahu



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	391 kcal
Masti	24,7 g
Ugljikohidrati	28,3 g
Bjelančevine	13,1 g
Sol	0,4 g
Vlakna	5,2 g

Bogat vitaminom B12 i jodom.



SMOOTHIE OD BOBIČASTOG VOĆA



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.

SASTOJCI

- 200 ml jabučnog ili drugog voćnog soka
- 6 žlica grčkog jogurta
- 6 žlica sladoleda od vanilije (90 g)
- 50 g svježih ili smrznutih jagoda/malina
- 2 žličice meda (10 g)
- Šaka leda
- 20 g obranog mlijeka u prahu



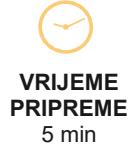
INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	373 kcal
Masti	23,1 g
Ugljikohidrati	31,3 g
Bjelančevine	11,6 g
Sol	0,8 g
Vlakna	0,6 g

Dobar izvor vitamina C, B2 i fosfora.



SMOOTHIE OD SMRZNUTOG VOĆA



SASTOJCI

- 1 srednje zrela banana, oguljena (100 g)
- 150 g smrznutih jagoda
- 5 žlica grčkog jogurta (75 g)
- 50 g nezasoljenih indijskih oraščića
- 50 g zobi
- 200 ml punomasnog mlijeka
- 20 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

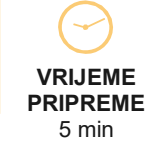
1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	446 kcal
Masti	21,3 g
Ugljikohidrati	48,8 g
Bjelančevine	17,4 g
Sol	0,5 g
Vlakna	5,0 g



SMOOTHIE S VISOKIM UDJELOM VLAKANA



SASTOJCI

- 8 suhih smokava (150 g)
- 2 žlice hladne, skuhane kaše (30 g)
- 200 g grčkog jogurta
- 100 ml punomasnog mlijeka
- 2 žlice meda (30 g)
- Šaka leda
- 20 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	417 kcal
Masti	14,2 g
Ugljikohidrati	61,4 g
Bjelančevine	14,4 g
Sol	0,5 g
Vlakna	9,4 g



VRUĆA ČOKOLADA



PORCIJA
1



VRIJEME
PRIPREME
10 min

SASTOJCI

150 ml punomasnog mlijeka

75 ml vrhnja s niskim udjelom masnoća

50 g čokolade, nasjeckane

20 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. U loncu zagrijte mlijeko i vrhnje, lagano miješajući.
2. Kad zavrije, uklonite s vatre i dodajte komadiće čokolade te miješajte dok se ne otope.
3. Dodajte obrano mlijeko u prahu i promiješajte.
4. Ulijte u šalicu i poslužite.



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	570 kcal
Masti	34,3 g
Ugljikohidrati	50,5 g
Bjelančevine	17,1 g
Sol	0,8 g
Vlakna	1,9 g

Bogat vitaminima B skupine. Dobar izvor vitamina A i kalcija.



FRAPE OD MENTE



PORCIJA
1



VRIJEME
PRIPREME
5 min

SASTOJCI

2 velike kuglice sladoleda od vanilije (150 g)

75 ml punomasnog mlijeka

1 kap paprene metvice

3 žlice čokoladnog sirupa/namaza (45 g)

20 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.

INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	659 kcal
Masti	35,8 g
Ugljikohidrati	70,7 g
Bjelančevine	17,0 g
Sol	0,9 g
Vlakna	0,2 g

Bogat vitaminima B skupine. Dobar izvor vitamina A i kalcija.



SMOOTHIE OD MANGA I BANANE



PORCIJA
2



VRIJEME
PRIPREME
5 min

SASTOJCI

250 ml soka od naranče

5 žlica grčkog jogurta (75 g)

150 g manga

1 srednje velika banana, oguljena (100 g)

50 g zobi

2 žlice glatkog maslaca od kikirikija (30 g)

20 g obranog mlijeka u prahu



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	397 kcal
Masti	13,9 g
Ugljikohidrati	56,9 g
Bjelančevine	14,3 g
Sol	0,5 g
Vlakna	3,8 g

Dobar izvor bjelančevina. Bogat vitaminom C i vitaminima B skupine.

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



SMOOTHIE OD ZOBENIH PAHULJICA



PORCIJA
2



VRIJEME
PRIPREME
5 min

SASTOJCI

100 g zobene kaše

1 žlica meda (15 g)

200 grčkog jogurta

1 srednje velika banana, oguljena (100 g)

30 mljevenih badema

100 g jagoda

20 g obranog mlijeka u prahu



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	510 kcal
Masti	21,3 g
Ugljikohidrati	63,7 g
Bjelančevine	19,3 g
Sol	0,5 g
Vlakna	7,2 g

Bogat vitaminom C i vitaminima B skupine. Dobar izvor kalcija i željeza.

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



SMOOTHIE OD NARANČE



PORCIJA
1



VRIJEME
PRIPREME
5 min

SASTOJCI

- 100 ml soka od naranče
- 50 ml soka od ananasa
- 50 ml punomasnog mlijeka
- 5 žlica grčkog jogurta (75 g)
- 1 žlica mljevenih sjemenki lana (15 g)
- 20 g obranog mlijeka u prahu



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	352 kcal
Masti	17,3 g
Ugljikohidrati	30,5 g
Bjelančevine	17,3 g
Sol	0,8 g
Vlakna	4,7 g

Dobar izvor bjelančevina, vitamina B12 i kalcija. Bogat vitaminom C.

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



SMOOTHIE OD BRESKVE



PORCIJA
1



VRIJEME
PRIPREME
5 min

SASTOJCI

- 150 ml konzerviranih breskvi
- 80 ml sladoleda
- 2 žlica meda (30 g)
- prstohvat cimeta
- 20 g obranog mlijeka u prahu



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	417 kcal
Masti	11,1 g
Ugljikohidrati	69,0 g
Bjelančevine	13,6 g
Sol	0,8 g
Vlakna	2,7 g

Bogat vitaminom B12. Dobar izvor kalcija.

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



SMOOTHIE OD MALINA I MANGA



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min

SASTOJCI

- 100 g smrznutih malina
- 100 g manga
- 300 ml punomasnog mlijeka
- 100 ml vrhnja
- 2 žličice meda (10 g)
- 30 g mljevenih badema
- 20 g obranog mlijeka u prahu



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	376 kcal
Masti	23,8 g
Ugljikohidrati	27,7 g
Bjelančevine	14,0 g
Sol	0,5 g
Vlakna	6,7 g

Bogat vitaminom C i vitaminima B skupine.
Dobar izvor vitamina A i kalcija.

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



SMOOTHIE OD JAGODA, MASLACA OD KIKIRIKIJA BANANA



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.

SASTOJCI

- 200 g grčkog jogurta
- 100 g jagoda
- 1 srednje velika banana, oguljena (100 g)
- 3 žlice glatkog maslaca od kikirikija (45 g)
- 50 ml punomasnog mlijeka
- 20 g obranog mlijeka u prahu



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	375 kcal
Masti	23,2 g
Ugljikohidrati	25,5 g
Bjelančevine	17,1 g
Sol	0,7 g
Vlakna	3,7 g

Dobar izvor bjelančevina, kalcija i vitamina E.
Bogat vitaminima C i B skupine.



PIKANTNI FRAPE OD LIMUNA



PORCIJA
1



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min

SASTOJCI

2 kuglice sladoleda od vanilije (150 g)

50 ml punomasnog mlijeka

1 žličica soka od limuna (5 ml)

1 žlica kreme od limuna (15 g)

20 g obranog mlijeka u prahu

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	412 kcal
Masti	17,5 g
Ugljikohidrati	51,6 g
Bjelančevine	14,3 g
Sol	0,9 g
Vlakna	0,3 g

Bogat vitaminima B skupine. Dobar izvor kalcija.

UKUSAN TROPSKI SMOOTHIE



PORCIJA
2



**VRIJEME
PRIPREME**
5 min

SASTOJCI

1 velika banana, oguljena (120 g)

1 manja breskva bez koštice (80 g)

1 mali mango, bez kožice i koštice (160 g)

100 ml punomasnog mlijeka

2 žlice meda (30 g)

1 žlica mljevenih badema (15 g)

20 g obranog mlijeka u prahu

100 ml vrhnja

POSTUPAK

1. Izmiksajte sve sastojke dok smjesa ne bude glatka.



INFORMACIJE O HRANJIVIM SVOJSTVIMA

Uobičajene vrijednosti	po porciji
Energija	337 kcal
Masti	14,7 g
Ugljikohidrati	44,6 g
Bjelančevine	9,6 g
Sol	0,4 g
Vlakna	5,0 g

Bogat vitaminom C. Dobar izvor vitamina B skupine.

SURADNICI



dr. sc. *Aoife Ryan*, registrirana dijetetičarka

Aoife je 2000. završila studij ljudske prehrane i dijetetike na sveučilištu Trinity College Dublin i institutu Dublin Institute of Technology, a 2007. doktorirala je na sveučilištu Trinity College Dublin. Bila je docentica na Sveučilištu New York (NYU) od 2008. do 2010., a pridružila se akademskom osoblju na Sveučilištu u Corku 2011. gdje je sada viša predavačica. Registrirani je dijetetičar s CORU certifikatom. Dobila je niz stipendija za istraživanje prehrane i raka. Njezino glavno područje interesa su: pothranjenost povezana s bolešću, kaheksija raka i sarkopenija. Njezin tim na Sveučilištu u Corku (UCC) prethodno je izradio tri kuharice za oboljele od raka.



dr. sc. *Éadaoin Ní Bhuachalla*, registrirana dijetetičarka

Éadaoin je diplomirala ljudsku prehranu i dijetetiku na Trinity College Dublin sveučilištu i institutu Dublin Institute of Technology 2013. godine. Radila je kao dijetetičar istraživač na sveučilištu University College Cork i u Sveučilišnoj bolnici Mercy u Corku, gdje je njezino istraživanje bilo usmjereno na ulogu prehrane u oporavku i prevenciji raka. Doktorirala je na Sveučilištu u Corku (UCC) 2017. godine i od tada radi kao viši dijetetičar u Health Service Executiveu (Uprava za zdravstvene usluge, Irska).. Registrirani je dijetetičar s CORU certifikatom.



***Michelle Hanna*, BSc**

Michelle je 2020. završila studij nutricionističkih znanosti na Sveučilištu u Corku (UCC) i trenutno radi na magisteriju (istraživanje), pod mentorstvom dr. Aoife Ryan. Michelle je članica društva za prehranu The Nutrition Society. Želi pružiti nutritivnu potporu utemeljenu na dokazima onima koji su osjetljivi na pothranjenost, točnije oboljelima od raka i gerijatrijskoj populaciji. Vjeruje da je hrana više od samog pokretača tijela te je interesirani njezine društvene i



dr. Derek Power

Dr. Power prvostupnik je farmacije (Trinity College Dublin), a diplomirao je i medicinu (prvostupnik kirurgije i opstetricije) na sveučilištu Royal College of Surgeons u Irskoj. Završio je osnovnu medicinsku izobrazbu i specijalističku izobrazbu iz medicinske onkologije u Irskoj, a zatim mu je dodijeljena istraživačka/klinička stipendija u Memorial Sloan-Kettering Cancer Center u New Yorku na 3 godine. U New Yorku je radio na medicinskoj onkologiji solidnih tumora i genetici raka. Godine 2010. preuzeo je mjesto medicinskog onkologa savjetnika u sveučilišnim bolnicama Mercy i Cork. Njegovi specijalistički interesi su gastrointestinalni, genitourinarni karcinom i m



Ann O'Connor

Ann O'Connor (magistra menadžmenta u obrazovanju) trenutno je zaposlena kao predavač kulinarskih umjetnosti na Odsjeku za turizam i hotelijerstvo na institutu The Cork Institute of Technology. Ann je koordinatorka inovativnog programa The Total Immersion chef. Programme (TICP) koji je osmišljen da pomogne osobama koje mijenjaju karijeru steći kvalifikacije u kulinarskim disciplinama. Također predaje na izvanrednom prvostupničkom programu kulinarske umjetnosti za napredne studente koji rade u ugostiteljstvu. Pekarski proizvodi i slastice njezino su stručno područje. Annini interesi uključuju analizu prehrane, testiranje recepta i razvoj. Ann je provela opsežna istraživanja o emocionalnoj inteligenciji kuhara i njezinom utjecaju na ponašanje na radnom mjestu. Sudila je na domaćim i međunarodnim kulinarskim natjecanjima



***Jane Healy*, BSc BA MA, DipTLHE**

Jane Healy radi kao honorarni predavač kulinarskih umjetnosti na Odjelu za turizam i ugostiteljstvo instituta Cork Institute of Technology. Jane je završila preddiplomski studij na Sveučilištu u Corku (UCC) te je kasnije studirala i na CIT institutu (Cork Institute of Technology) i završila studij kulinarske umjetnosti. Nedavno je za magisterij provela istraživanje usredotočujući se na izbore hrane koje donose potrošači i povezane zdravstvene probleme. Jane ima dugogodišnje iskustvo podučavanja o kulinarstvu i prednostima zdrave prehrane.



dr. Sharon Kennelly, registrirana
dijetetičarka, MINDI

Sharon Kennelly zaposlena je u Health Service Executiveu (Uprava za zdravstvene usluge, Irska) kao klinički specijalist dijetetičar za starije osobe, a od 2016. ponovno vodi projekte prehrane u sklopu nacionalnog programa poboljšanja usluga u Health Service Executiveu (Uprava za zdravstvene usluge, Irska, HSE) za programe koje financira zajednica. Sharon je doktorirala na području odgovarajuće kontrole pothranjenosti u zajednici, što je uključivalo obuku zdravstvenih djelatnika za prepoznavanje i kontrolu pothranjenosti. Ima više od 10 godina kliničkog iskustva u radu s pacijentima koji su nenamjerno izgubili na težini zbog svoje bolesti ili društvenih okolnosti. Uspostavila je HSE nacionalnu radnu skupinu za pothranjenost za dijetetičare u zajednici kako bi poboljšala komunikaciju, podijelila resurse i pomogla poboljšati praksu među dijetetičarima u zajednici koji rade s klijentima koji su u opasnosti od pothranjenosti.



Marta i Jakub Miklinska

Marta je *freelance* fotografkinja iz Dublina specijalizirana za hranu i *lifestyle*. Njezina ljubav prema fotografiji razvila se uz njezin časopis *Loaf Story* u kojem dokumentira prekrasnu hranu.

Jakub je kuhar s više od 15 godina iskustva u Sjedinjenim Američkim Državama i Irskoj. Redovito surađuju s drugim kreativcima i brendovima te rade s različitim uredničkim kućama i oglašivačima, kao i na publikacijama kuharica.

Nakon 6 zajedničkih godina, nastavljaju sa zajedničkim napretkom i kao muž i žena i kao kolege.



Eoghan O'Sullivan

Eoghan se pridružio organizaciji Breakthrough Cancer Research 2012. godine i odgovoran je za nacionalne dobrotvorne kampanje prikupljanja sredstava. Nakon što je više od 10 godina radio na višim rukovodećim položajima u hotelima i odmaralištima s 4 i 5 zvjezdica diljem Irske, posjeduje veliko iskustvo u vođenju velikih događaja na istaknutim mjestima kao i u radu s velikim multinacionalnim korporativnim klijentima i svim aspektima njihovih poslovnih potreba. Osim što posjeduje dva poslovna certifikata iz Failte Ireland, Eoghan također ima diplomu iz hotelskog i ugostiteljskog menadžmenta, a diplomirao je na Galway Mayo Institute of Technology. Tečaj iz marketinga na Failte Ireland u suradnji sa Sveučilištem Cornell uključujući rezidencijalni modul na sveučilištu Boston College u SAD-u doveo ga je do zanimanja za rad u kampanjama, oslanjajući se na brojne godine volonterskog rada u



Orla Dolan

Orla Dolan diplomirala je na Sveučilištu u Corku (UCC) i na sveučilištu University of Limerick Kemmy Business School. Iako znanstvenica, zaposlila se u ljudskim potencijalima, u odjelu razvoja radne snage i sustava ljudskih potencijala u socijalnom i zdravstvenom sektoru u Sjedinjenim Državama. U Delta-T grupi, agenciji za zapošljavanje u području mentalnog i bihevioralnog zdravlja, socijalne usluge i neprofitnih organizacija, razvila je i nametnula standarde za pristupne procese poslovanja u svim državama SAD-a. Vodila je transformaciju odjela ljudskih potencijala za više od 1500 zaposlenika na 22 lokacije u Vision Quest tvrtki koja pruža usluge liječenja mladeži koja je prema sudskoj procjeni izložena riziku, te je uspješno postigla zdravstvenu akreditaciju Zajedničke komisije za navedenu tvrtku u više država SAD-a. Ima akreditaciju ljudskih potencijala u SAD-u (SPHR) i Irskoj (CIPD). Po povratku u Irsku 2005. imenovana je direktoricom vanjskih poslova u Cork Cancer Research Center (Centar za istraživanje raka Cork, CCRC). Godine 2011. nadgledala je pokretanje dobrotvorne organizacije Breakthrough Cancer Research koja prikuplja sredstva za CCRC gdje Dolan sada ima ulogu voditeljice prikupljanja sredstava. Orla je članica odbora Nacionalnog registra za rak u Irskoj od 2013. godine.





Ova je knjiga napisana za oboljele od raka koji imaju problema sa slabim apetitom i nenamjernim gubitkom tjelesne mase.

Svi su recepti malog volumena, a bogati energijom i bjelančevinama.

Pridržavanje ovakvog načina prehrane tijekom liječenja može pomoći u održavanju tjelesne mase, što je povezano s boljim podnošenjem kemoterapije, radioterapije i/ili operacije.



9 780993 554681