

PREHRAMBENI PRIRUČNIK



SADRŽAJ:

1. UVOD	4
2. PROLJEĆE recepti	7
3. LJETO recepti	15
4. JESEN recepti	24
5. ZIMA recepti	33

PREDGOVOR

PREHRAMBENI priručnik za samopomoć i podršku ranjivim skupinama kroz usvajanje zdravih prehrambenih navika

Kod liječenja dijabetesa tip 1 i 2, uz edukaciju, samokontrolu, tjelovježbu, **pravilna prehrana osnovni je princip liječenja**. Temeljne sastavnice dijabetičke prehrane su planiranje unosa energije, ritma obroka, sastava makronutrijenata uz prehrambena vlakna, a ukupni dnevni unos namirnica se određuje ovisno o tjelesnoj masi i tjelesnoj aktivnosti. Pravilna prehrana može dodatno poboljšati glukoregulaciju te čak smanjiti vrijednosti HbA1c za 1-2%. Od velike je važnosti provesti temeljitu edukaciju, shodno tome potrebno je da se svaka osoba s šećernom bolesti educira o količini i načinu pripreme i rasporedu unosa ugljikohidrata, masti i proteina tijekom dana, te se upozna s utjecajem hrane na vrijednosti HbA1c, lipide i krvni tlak.

U prehrambenom priručniku nalaze se obroci prilagođeni na način da ih djeca mogu sama pripremiti. Cilj je bio izraditi zanimljiv i zdrav vodič koji će spriječiti posezanje za nezdravom hranom. Obroci su grupirani po godišnjim dobima, a za pripremu jela preporučuje se koristiti sezonski dostupne namirnice. Uz svaki obrok navedene su nutritivne vrijednosti obroka, dobiti pojedine namirnice te fotografija.

Tekst priručnika pripremila je Poljoprivredna, prehrambena i veterinarska škola Stanka Ožanića, Zadar.

Prehrambeni priručnik je izrađen u sklopu Projekta **CUKAR 5.0**, ukupne vrijednosti **467.320,80 HRK** koji je sufinancirala **EU iz ESF-a u iznosu od 397.222,68 HRK** u okviru Poziva „Jačanje kapaciteta OCD-a za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice“. Nositelj projekta je **Udruga djece oboljele od dijabetesa i njihovih roditelja Cukrići - Zadar** a partneri su **Grad Zadar** i **Poljoprivredna, prehrambena i veterinarska škola Stanka Ožanića, Zadar**.

Više o Projektu CUKAR 5.0 možete pronaći na web stranici Udruge Cukrići <https://cukrici-zadar.hr/>.

KORISNIK:



PARTNERI:



Poljoprivredna, prehrambena
i veterinarska škola
Stanka Ožanića, Zadar



Projekt je sufinancirala **Europska unija iz Europskog socijalnog fonda**.

Projekt je sufinancirao **Ured za Udruge Vlade Republike Hrvatske**

Sadržaj Priručnika isključiva je odgovornost **Udruge Cukrići - Zadar**.

Za više informacija o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr

Tekst pripremile:

Melita Ivanac, dipl. ing. prehrambene tehnologije
Matilda Sindičić, dipl. ing. prehrambene tehnologije
Nita Šarić, mag. nutr.

1. UVOD

Pravilna prehrana

Znanost svakim danom potvrđuje važnost pravilne prehrane za zdravlje organizma. Pritom je potrebno naglasiti kako je pravilna prehrana ona prehrana koju karakteriziraju ravnoteža, umjerenost i raznolikost. Kada prehranom unosimo raznolike namirnice u umjerenim količinama, to jest u količinama koje zadovoljavaju naše potrebe, tada unosimo sve hranjive tvari koje su nam važne za zdravlje i normalno funkcioniranje organizma, kao što su ugljikohidrati, proteini, masti, vitamini i minerali. Točnije, prehrana koja uključuje šaroliko povrće i voće, orašaste plodove, sjemenke, mahunarke, cjelovite žitarice, mliječne proizvode, ribu (osobito plavu) i meso zadovoljit će unos svih potrebnih hranjivih tvari. Samo jedna namirnica ili samo jedna skupina namirnica tijelu ne može osigurati sve što mu je potrebno! Prilikom odabira namirnica za vaš svakodnevni jelovnik, najbolje je davati prednost sezonskim namirnicama. Zašto jesti sezonski? Prije svega zato što sezonske namirnice omogućuju našem tijelu da dobije ono što treba upravo u toj sezoni. Hrana je gorivo, pa tako naše tijelo odabirom sezonskih namirnica dobiva najkvalitetnije hranjive tvari koje priroda nudi u tom trenutku, a osim toga takvi su proizvodi i cjenovno povoljniji. Također, kad kupimo namirnice koje prirodno ne rastu u određenoj sezoni imaju siromašniji nutritivni sastav i okus često nije zadovoljavajući. Iako su danas mnoge namirnice dostupne tijekom cijele godine, ako želite najbolje, obratite pažnju na sezonu.

MJESEC	SEZONSKO VOĆE I POVRĆE
SIJEČANJ	naranča, mandarina, klementina, limun, grejp, kivi, kelj, kelj pupčar, cvjetača, zelena salata, endivija, crveni radič, matovilac, špinat, poriluk, cikla, celer, korabica, peršin, repa
VELJAČA	naranča, grejp, limun, kivi, kelj, kelj pupčar, cvjetača, zelena salata, endivija, crveni radič, matovilac, špinat, poriluk, cikla, celer, korabica, peršin, repa
OŽUJAK	naranča, limun, kupus, kelj, kelj pupčar, cvjetača, zelena salata, endivija, crveni radič, zeleni radič, matovilac, blitva, špinat, cikla, celer, korabica, peršin, repa
TRAVANJ	šparoge, paprika, tikvica, kupus, kelj, kelj pupčar, cvjetača, brokula, zelena salata, endivija, crveni radič, zeleni radič, matovilac, rukola, blitva, špinat, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, repa, crveni luk, zeleni grašak
SVIBANJ	jagode, trešnje, šparoge, paprika, rajčica, tikvica, kupus, kelj, cvjetača, brokula, zelena salata, endivija, crveni radič, zeleni radič, matovilac, rukola, blitva, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, crvena rotkvica, krumpir, crveni luk, zeleni grašak, bob
LIPANJ	jagode, maline, borovnica, crni dud, ribizli, trešnje, višnje, kruška, breskva, nektarina, marelica, paprika, rajčica, krastavci, patlidžan, tikvica, kupus, kelj, brokula, zelena salata, endivija, crveni radič, zeleni radič, matovilac, blitva, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, hren, crvena rotkvica, krumpir, crveni luk, kukuruz, zeleni grašak, bob, grah mahunar
SRPANJ	jagode, maline, kupine, borovnica, crni dud, ribizli, višnje, jabuka, kruška, breskva, nektarina, marelica, smokva, grožđe, dinja, lubenica _ paprika, feferoni, rajčica, krastavci, patlidžan, tikvica, kupus, zelena salata, endivija, crveni radič, zeleni radič, matovilac, blitva, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, hren, crvena rotkvica, krumpir, crveni luk, češnjak, kukuruz, bob, grah mahunar
KOLOVOZ	jagode, kupine, borovnica, crni dud, višnje, jabuka, kruška, breskva, nektarina, marelica, grožđe, dinja, lubenica paprika, feferoni, rajčica, krastavci, patlidžan, tikvica, kupus, zelena salata, endivija, crveni radič, zeleni radič, matovilac, blitva, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, hren, crvena rotkvica, krumpir, crveni luk, češnjak, kukuruz, grah mahunar
RUJAN	maline, kupine, kruška, jabuka, šljiva, dunja, nektarina, grožđe, nar, smokva, orah, lješnjak, badem, kesten, paprika, feferoni, rajčica, krastavci, patlidžan, tikvica, kupus, kelj pupčar, cvjetača, zelena salata, endivija, crveni radič, zeleni radič, matovilac, rukola, blitva, špinat, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, hren, crvena rotkvica, repa, krumpir, češnjak, kukuruz, grah mahunar
LISTOPAD	maline, kupine, kruška, jabuka, šljiva, dunja, marelica, grožđe, nar, orah, lješnjak, badem, kesten, maslina, paprika, feferoni, rajčica, krastavci, patlidžan, tikvica, kupus, kelj, kelj pupčar, cvjetača, brokula, zelena salata, endivija, crveni radič, matovilac, rukola, blitva, špinat, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, hren, repa
STUDENI	jabuka, grejp, naranča, mandarina, limun, nar, maslina paprika, kupus, kelj, kelj pupčar, cvjetača, brokula, zelena salata, endivija, crveni radič, matovilac, špinat, cikla, celer, korabica, mrkva, peršin, repa, poriluk
PROSINAC	grejp, naranča, mandarina, limun, kelj, kelj pupčar, cvjetača, brokula, zelena salata, endivija, crveni radič, matovilac, špinat, cikla, celer, korabica, peršin, repa, poriluk

Važnost unosa tekućine

Svima je dobro poznato kako bez vode, odnosno tekućine, nema života. Ona je izuzetno bitna za optimalno funkcioniranje organizma. Primjerice, važan je gradivni materijal, djeluje kao otapalo za glukozu, aminokiseline, vitamine, minerale i mnoge druge tvari, a ujedno je medij u kojem se odvijaju reakcije. Adekvatan unos tekućine uključuje vodu iz svih vrsta napitaka (izvorska voda, stolna voda, mineralna voda, prirodni voćni sokovi, čaj, kava, alkoholna pića, ostala gazirana i negazirana bezalkoholna pića) te vodu iz hrane (primjerice mlijeko, juhe, voće i povrće). Svakako je potrebno prednost dati izvorskoj vodi, prije nego bezalkoholnim pićima, a preporuke za adekvatan unos vode nalaze se u Tablici 1.

Dob		Adekvatan unos vode (mL/dan)
0-6 mjeseci		680 mL (kroz mlijeko)
6-12 mjeseci		800-1000 mL
1-2 godine		1100-1200 mL
2-3 godine		1300 mL
4-8 godina		1600 mL
9-13 godina	Dječaci Djevojčice	2100 mL 1900 mL
>14 godina preporuke kao odrasli	Dječaci Djevojčice	2500 mL 2000 mL
Odrasli	Muškarci Žene	2500 mL 2000 mL
Trudnice		+ 600-700 mL
Starije osobe	Muškarci Žene	2500 mL 2000 mL

Tablica 1. Preporuke za adekvatan unos vode (prema Europskoj agenciji za sigurnost hrane)

Važnost tjelovježbe

Tjelesna neaktivnost jedan je od glavnih razloga za nastanak kroničnih nezaraznih bolesti, a šećerna bolest svakako je jedna od njih. Tjelesna aktivnost odavno je poznat način liječenja šećerne bolesti i provodi se u kombinaciji s ostalim načinima – pravilnom prehranom, inzulinom i/ili lijekovima antidijabeticima. Ako se osobe s povećanim rizikom za razvoj šećerne bolesti, poput onih s predijabetesom, uključe dovoljno rano u strukturirane programe tjelesnog vježbanja, značajno će smanjiti rizik za progresiju u dijabetes. Pritom su dozvoljene sve vrste tjelesne aktivnosti, ali ponekad uz određena individualna ograničenja, posebice ako su prisutne komplikacije bolesti. Tjelesna aktivnost ima mnoge dobrobiti ako se provodi redovito i umjerenog je intenziteta te time predstavlja važan faktor u održavanje cjelokupnog zdravlja osoba s dijabetesom i predijabetesom. Klinička ispitivanja pokazuju da tjelesna aktivnost ima važan utjecaj na zdravlje, poput bolje regulacije šećerne bolesti, smanjenja nastanka komplikacija šećerne bolesti, smanjenja krvnog tlaka, tjelesne težine, lošeg kolesterola (LDL), povećanje dobrog kolesterola (HDL), povećanja kardiorespiratornog kapaciteta, smanjenja smrtnosti te povećanja kvalitete života. Međutim, posebnu pažnju treba posvetiti riziku od hipoglikemije, jer se prilikom tjelovježbe smanjuje razina glukoze. Prije provođenja tjelesne aktivnosti potrebno je provjeriti razinu glukoze te tomu prilagoditi tjelesnu aktivnost ili je odgoditi u slučaju previsoke ili preniske razine. Važno je znati kako nikad nije prekasno s uvođenjem redovite tjelesne aktivnosti u svoju svakodnevnu rutinu.

2. PROLJEĆE | recepti

SMOOTHIE ZA DOBRO JUTRO

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

TOST SA AVOKADOM I SKUTOM

za 1 osobu

- 2 fete integralnog kruha
- 1/2 avokada 50g
- 30 g skute
- 50 g rotkvice
- Sol

PRIPREMA:

- Avokado prerezati na pola, zarotirati kako bi lakše odvojili košticu.
 - Velikom žlicom odvojite avokado od kore i pulpu lagano zgnječite vilicom uz dodatak malo soli.
 - Skutu lagano narežite
 - Rotkvicu operite i izrežite na listiće
- Integralni kruh lagano tostirajte, namažite sloj avokada pa skutu i na kraju listiće rotkvice.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	1	/	/	0,5	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)	
273,5	47,5		13,6		3	

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

DOBROBITI NAMIRNICE:

Avokado - bogat nezasićenim masnim kiselinama, dijetalnim vlaknima, vitaminima i mineralima.

Poručak

HELJDINE PALAČINKE (bez glutena)

za 3 osobe

- 400 ml rižinog mlijeka – 2 šalice
- 200 g heljdinog brašna – 1 šalica
- dva jaja

Dodatak (za 1 osobu):

- sok od pola limuna
- 1 žličica meda

PRIPREMA:

- Jaja lagano izmiješati kako ne bi nastali mjehurići.
- Dodati ostalo brašno i mlijeko i sve lagano izmiješati.
- Ako je smjesa gusta, može se dodati malo vode.
- Peći kao klasične palačinke.
- Začiniti medom i sokom od limuna.



JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	3	1	1	/	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
485,47	78,12		10,82	6,64		

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)**

DOBROBITI NAMIRNICE:

Škrob u heljdi razgrađuje se na glukozu i povećava razinu šećera u krvi. No, visoki udio vlakana promiče sporu apsorpciju hranjivih sastojaka, što ne uzrokuje nagli skok razine šećera. Stoga su jela od heljde u prehrani idealna za ljude s dijagnosticiranim dijabetesom.

SMRZNUTI JOGURT SA ZOBENIM PAHULJICAMA

za 1 osobu

- Jogurt, B-Aktiv, 1,5% m.m., 240 g
- Borovnice, 100 g
- 20 g zobenih pahuljica

PRIPREMA:

- Jogurt izmiksati s borovnicama i zatim preli u posudu u koja je prethodno stavljen masni papir za pečenje.
- Izmiksani jogurt rasporediti žlicom jednolično po posudi na debljinu otprilike 1 cm.
- Zobene pahuljice se mogu prethodno pomiješati s jogurtom i borovnicama ili posuti po vrhu i potom staviti u zamrzivač na 2+ sata.
- Kada se jogurt izvadi iz zamrzivača može se razrezati na prutiće ili kockice.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	1	/	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
280,8	38		11,1	9,2		

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)**

DOBROBITI NAMIRNICE:

Jogurt predstavlja važan izvor kalcija, probiotika i vitamina. Kalcij doprinosi normalnom rastu i razvoju kostiju, a probiotici i vitamini doprinose zdravlju crijeva te normalnom funkcioniranju imunološkog sustava.

VOĆE

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

SVJEŽI SIR S BANANOM

- 120 g svježeg sira
- 1 manja banana

PRIPREMA:

- Bananu, ne prezrelu, očistiti, prerezati po dužini i narezati na ploškice.
- Svježi sir otvoriti, dodati izrezanu bananu i lagano umiješati u sir.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	2	/	/	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
170	15		14	6		

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)**

DOBROBITI NAMIRNICE:

Banana obiluje kalijem, prehrambenim vlaknima, pomaže kod srčanih i probavnih problema.



GULAŠ OD BOBA I KRUMPIRA

za 2 osobe

- 200 g luka (1 veći)
- 200 g krumpira (2 manja ili 1 veći)
- 100 g mrkve (1 srednja)
- 100 g paprike (1 manja)
- 200 g boba (2 šalice)
- 125 g teletine
- 10 g maslinovog ulja (2 žličice)
- 2 dcl bijelog vina (1 šalica)

PRIPREMA:

- Luk narezati na kockice i prepržiti na maslinovom ulju dok ne dobije zlaćanu boju.
- Dodati papriku narezanu na sitne kockice i pržiti dok ne uvene.
- Dodati teletinu narezanu na kockice i pržiti dok sva tekućina ne ispari.
- Zaliti sa bijelim vinom i kuhati dok svo vino ne ispari.
- Dodati na kockice narezan krumpir i mrkvu te očišćen bob.
- Zaliti vodom dok ne pokrije sav sadržaj, začiniti po želji i kuhati cca 40 minuta.



**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)**

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	2	/	1	2	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
315,9	53,77		23,97	12,01		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Bob je u prehrani veliki izvor vitamina B, dijetalnih vlakana, proteina i željeza. Također je dobar za reguliranja probave, daje osjećaj sitosti što pozitivno djeluje na gubitak težine, potiče jačanje imunološkog sustava. Sadrži vrlo zanimljivu L-DOPA aminokiselinu koja se koristi kao lijek za oboljele od Parkinsonove bolesti.

JUNEĆI GULAŠ S BIŽIMA

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

WOK S ŠPAROGAMA

za 2 osobe

- 200 g kapule – 1 veći
- 4 režnja češnjaka
- 300 g očišćenih šparoga – 3 šalice
- 200 g mrkve – 1 veća
- 240 g kuhane pašte po izboru
- 180 g puretine
- 10 g maslinovog ulja (ili sezamovog)
- 2 dcl bijelog vina
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Paštu skuhati posebno i sačuvati dio vode. Povrće oprati, oguliti i narezati na jednake trakice.
- U wok tavi na ulju dinstati kapulu dok ne dobije zlaćanu boju. Dodati na trakice narezanu puretinu, češnjak i mrkvu. Pirjati dok sva voda ne ispari. Zaliti bijelim vinom i dinstati dok kiseli miris vina ne ispari.
- Dodati paštu i podliti vodom u kojoj se kuhala. Začiniti po želji.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	3	/	1	3	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
470,25		67,43		35,4		7,86



**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)**

GUSTA JUHA OD ŠPAROGA

za 2 osobe

Dodatak za 1 osobu:

- 2 jaja na oko
- 1 fete graham kruha

- 100 g luka (1 manji luk)
- 200 g krumpira (1 veći ili 2 manja krumpira)
- 100g očišćenih šparoga
- 50 g mrkve (1 manja mrkva)
- 1 dcl bijelog vina
- 5 g maslinovog ulja (1 žličica)
- 60 g milerama (3 jušne žlice)
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Luk narezati na kockice i popržiti na 5g maslinovog ulja dok ne dobije zlaćanu boju.
- Dodati očišćenu i na kockice narezanu mrkvu i krumpir te popržiti 5-10 minuta uz miješanje.
- Na kraju dodati očišćene i narezane šparoge te također malo popržiti.
- Zaliti bijelim vinom i miješati dok vino ne ispari.
- Zaliti sve vrućom vodom, dok ne pokrije sav sadržaj.
- Začiniti po želji te kuhati dok sve ne omekša (cca 20 minuta).
- Kad je kuhano, usitniti sve štapnim mikserom i dodati mileram.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	3	2	/	2	2	1
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
488,18		53,12		27,13		19,77

DOBROBITI NAMIRNICE:

Šparoge su iznimno zdrave za normalan rad jetre, bubrega i pluća, a različite su i za dijetalnu ishranu kod oboljelih od dijabetesa. Konzumacija divljih šparoga pomaže protiv kroničnog bronhitisa, bubrežnog kamenca, anemije, dijabetesa, odstranjuje žuticu i čisti bubrege i mjehur.

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)**

NAMAZ OD BROKULE

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

FRITAJA SA BLITVOM

za 1 osobu

- 100 g kapule – 1 manja
- 200 g kuhane blitve
- 2 jaja
- 10 g maslinovog ulja – 1 jušna žlice
- Sol, papar, vegeta
- 1 feta bijelog kruha

PRIPREMA:

- Povrće oprati i oguliti. Blitvu skuhati u vodi, ocijediti i narezati na manje komade.
- Na tavi dinstati kapulu na maslinovom ulju dok ne dobije zlaćanu boju. Dodati skuhanu blitvu i umućena jaja.
- Začiniti po želji.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	2	/	1	3	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
579,4	40,68		35,09	34,3		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Vlakna usporavaju apsorpciju nutritivnih spojeva, što doprinosi održavanju stabilne razine šećera na dulje vrijeme. Poznato je da su dijetalna vlakna izuzetno korisna u prevenciji i kontroli dijabetesa tipa 2.

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)**

MOZZARELA S RAJČICOM

za 1 osobu

- 35 g graham pecivo
- 30 g mozzarelle
- 50 g svježih rajčica (1 kom)
- 5 g maslinovog ulja (mala žličica)

PRIPREMA:

- Mozzarelu narezati na tanje fete.
- Rajčicu oprati i narezati. Na tanjur složiti naizmjenično mozzarelu i rajčice, malom žličicom dodati maslinovo ulje.
- Poslužiti s pecivom.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	1	/	1	1/2	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
218	20		12	10		

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)**

DOBROBITI NAMIRNICE:

Rajčica sadrži likopen - jedan od najboljih antioksidansa, te beta-karoten, flavonoide i vitamin C. Ima povoljan utjecaj na zdravlje, poboljšava rad srca i utječe na zdravlje kostiju.



ZOBENA KAŠA SA BRESKVOM

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

LJETNI SMOOTHIE

FRITAJA SA TIKVICAMA

za 1 osobu

- 100 g kapule – 1 manja
- 200 g tikvica – 1 srednja
- 2 jaja
- 10 g maslinovog ulja – 1 jušna žlice
- Sol, papar, vegeta
- 1 feta bijelog kruha

PRIPREMA:

- Povrće oprati i oguliti. Tikvicu naribati.
- Na tavi dinstati kapulu na maslinovom ulju dok ne dobije zlaćanu boju. Dodati naribanu tikvicu i dinstati dok sva voda ne isprati. Dodati umučena jaja.
- Začiniti po želji.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	2	/	1	3	2
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
575,4	83,33		44,57	34,54		

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

LJETNA VOĆNA SALATA

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

SLADOLED OD BRESKVE

za 3 osobe

- 300 g avokada – 2 srednja
- 40 g meda – 2 jušne žlice
- 125 ml bademovog mlijeka – ¼ šalice
- 420 g breskve – 3 srednje
- Sok od 1 limete
- Prstohvat soli

PRIPREMA:

- Oguliti avokada i prerezati ga napola. Ukloniti sjemenke iz sredine.
- Breskve oprati i narezati na manje komade. Sve sastojke staviti u blender i dobro izmiksati dok se ne dobije glatka smjesa.
- Smjesu prebaciti u kalup i staviti u zamrzivač minimalno 2 sata, a poželjno preko noći.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	/	/	3	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
261,38	33,12		3,56	15,47		

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

PIZZA OD LUBENICE

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

GUSTA JUHA OD TIKVICA I GRAŠKA (bez glutena)

za 2 osobe

- 100 g luka (1 manji luk)
- 2 režnja češnjaka
- 200 g graška (1,5 šalica graška)
- 200g tikvice (1 srednja tikvica)
- 5g maslinovog ulja (1 žlica ulja)
- sol, papar

PRIPREMA:

- Luk narezati na kockice i popržiti na 5g maslinovog ulja dok ne dobije zlaćanu boju.
- Dodati očišćenu i na kockice narezanu tikvicu i češnjak te popržiti 5-10 minuta uz miješanje.
- Na kraju dodati grašak.
- Zaliti sve vrućom vodom, dok ne pokrije sav sadržaj.
- Začiniti po želji te kuhati dok sve ne omekša (cca 20 minuta).
- Kad je kuhano, usitniti sve štapnim mikserom.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	/	1	2	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
143,55	23,05		7,28	3,52		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Vlakna iz tikvica pomažu u snižavanju šećera u krvi, a također mogu poboljšati razinu inzulina u krvi.



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

ORADA U ŠKARTOCU SA SEZONSKIM POVRĆEM

za 2 osobe

- orada 400g
- 80g mrkve (1 komad)
- 200g tikvica (1 tikvica)
- 100g cherry rajčice (5-6 komada)
- 200g krumpira (3-4 krumpira)
- Maslinovo ulje 20g (2 žlice)
- Limun manji
- Sol, papar, češnjak, grančica ružmarina

SALATA:

- 100 g ribanog kupusa
- sol, papar, maslinovo ulje, ocat

PRIPREMA:

- Očišćenu oradu nauljiti i dobro posoliti.
- U utrobu orade staviti 2 kriške limuna i malu grančicu ružmarina.
- Povrće oprati i narezati (mrkvu na trakice, tikvice može i na kockice, krumpir na tanke kolutove, cherry rajčice ovisno o veličini cijele ili na pola). Povrće posoliti, popapriti i dobro nauljiti.
- Staviti oradu na papir za pečenje u odgovarajuću posudu za pečenje, dodati pripremljeno povrće pa još prelići maslinovim uljem i sve dobro zatvoriti u škartoc i zavezati kuharskim koncem.
- Staviti u zagrijanu pećnicu na 190°C i peći 25 minuta.
- Napomena: Prilikom otvaranja škartoca pripaziti na stvorenu paru.
- Priprema salate: Glavicu kupusa tanko naribati i začiniti (sol, papar, ulje, ocat)

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	4,5	/	2	2	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
396	26,8		42,1	11		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Orada – bijela kraljica Mediterana, sadrži lako probavljive proteine i omega-3 masne kiseline.



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

VARIVO OD ČIČVARDE (SLANUTKA) S BLITVOM

za 4 osobe

PRIPREMA:

- Večer prije pripreme variva slanutak namočiti u vodi. Drugi dan ocijediti slanutak i staviti kuhati u lonac s dosta vode 1-2 sata.
- Sitno nasjeckati luk i češnjak. Narezati mrkvu i celer na kockice.
- U drugom loncu pirjati luk na maslinovom ulju dok ne omekša uz dodatak soli.
- Dodati nasjeckani češnjak, promiješati da pusti aromu. Dodati celer, mrkvu i pirjati dok mrkva i celer ne omekšaju, a zatim dodati koncentrat rajčice i list lovora.
- Slanutak, koji je prethodno do pola skuhan, zajedno s tekućinom lagano dodati na pirjano povrće i kuhati još 20 minuta, pred kraj dodati očišćene, oprane i izrezane listove blitve.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	/	/	1	1	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
207,8	33,4		7,3	5		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Slanutak - izvrstan izvor biljnih proteina i prehrambenih vlakana, prirodno regulira šećer u krvi.

- Slanutak 240g (1,5 šalica od 2dcl)
- Mrkva 80g (1srednja)
- Celer korijen 60g (1 feta)
- Luk 60g (1 manji)
- Češnjak 12g (2-3 zrna)
- Koncentrat rajčice 8g (1 mala žličica)
- Maslinovo ulje 20 ml (4 male žličice)
- Blitva 50g (1 šaka)
- Sol 12g (2 male žličice)
- Papar 4g (pola male žličice)
- Peršin list (1 žličice)
- List lovora



**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)**

- 100 g quinoe (5 jušnih žlica)
- 200 g paprike (2 paprike)
- 200 g pomidora (2 srednja pomidora)
- 200 g krastavca (1 veći krastavac)
- 300 g pilećih prsa
- 15 g sezama (1 jušna žlica)
- 15 g maslinovog ulja (1 jušna žlica)
- 10 g octa
- Sol papar

PRIPREMA:

- Pileća prsa narezati na kockice i na 5 g maslinovog ulja prepržiti dok ne dobije zlaćanu boju.
- Povrće oprati i narezati na kockice.
- Quinou preliteri sa 3 puta većom količinom vruće vode, začiniti po želji, i ostaviti da nabubri 15tak minuta.
- Sve namirnice spojiti, začiniti sa uljem i octom i začiniti po želji.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	3	/	2	2	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
355,52	30,7		29,06	12,53		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Paprike su i dobar izvor dijetalnih vlakana čime pozitivno utječu na pravilan rad probavnog sustava i peristaltiku crijeva. Sirove paprike mogu biti odličan dodatak raznim miješanim salatama što ih čini odličnom ljetnom namirnicom. Kao i sve povrće, imaju malu kalorijsku vrijednost i malen udio masti.

Rajčica je korisna za dijabetičare jer poboljšava sastav krvi, potiče njezino razrjeđivanje i sprječava aterosklerozu i druge bolesti vaskularnog sustava. Sok krastavca sadrži hormon koji je potreban gušterači za proizvodnju inzulina. Krastavci sadrže mnogo vlakana, kalija i magnezija. Ove hranjive tvari učinkovito djeluju na reguliranje krvnog tlaka.

POLPETE OD TIKVICA

- 400 g tikvica – 3 srednje
- 2 jaja
- 40 g brašna – 3-4 jušne žlice
- Ulje za prženje
- Sol, papar

za 2 osobe

- Dodatak za 1 osobu:
- 90 g puretine

PRIPREMA:

- Tikvice oprati i naribati na krupniji rižež. Pustiti da odstoji pola sata u cjedilu.
- Nakon što puste vodu, dobro ocijediti tikvice da sva tekućina iscuri.
- Tikvice staviti u zdjelu, dodati začina po želji, jaja i dobro promiješati. Potom dodati brašno i ponovno promiješati.
- U tavi zagrijati ulje po želji pa stavljati hrpice smjese i još malo spljoštiti kako bi se dobili okrugli, tanki popečki.
- Peći sa svake strane nekoliko minuta da poprime lijepu zlaćanu boju.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	/	/	1	4	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
339		22,83		4,99		7,32

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)**



MUSAKA TIKVICE

- 400 g krumpira (4 manja ili 2 veći krumpira)
- 200 g tikvice (1 veća tikvica)
- 5 g maslinovog ulja (1 žličica)
- 200 g luka (1 veći luk)
- 125 g mljevenog mesa
- 100 g pasate od rajčice
- 120 g vrhnja za kuhanje (2 šalice)
- 60 g gaude
- Peršin po želji
- Sol, papar

za 2 osobe

PRIPREMA:

- Napraviti umak bolognese od luka, maslinovog ulja, mljevenog mesa, pasate i začina.
- Tikvice i krumpir narezati na ploške otprilike iste debljine.
- U pleh (roštijeru) slagati red krumpira, bolognese, vrhnje, red tikvica bolognese vrhnje i tako dok ne potrošite sav materijal.
- Po vrhu posuti naribanu gaudu i zapeći u pećnici na 180°C oko 1 sat.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	3	/	2	3	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
636,75		58,49		29,44		33,04

DOBROBITI NAMIRNICE:

Neki tikvicu smatraju superhranom jer je izvrsna za usporavanje procesa starenja budući da sadrži mnogo antioksidansa i vlakana te vode. Sve to istjeruje toksine, slobodne radikale i druge štetne tvari iz tijela. Jedna šalica narezanih tikvica ima samo 19 kalorija, a budući da sadrže kalij tikvice su izvrsne za srce.

Poručak

DROBLJENJAC OD JABUKA

za 4 osobe

- 800 g jabuka – 4 srednje jabuke
- 80 g maslaca
- 140 g oštrog brašna – 1 šalica
- 80 g zobenih pahuljica – 4 jušne žlice
- 8 g vanilin šećer – 1 pakiranje
- Po želji cimeta
- 18 g meda – 1 jušna žlica

PRIPREMA:

- Jabuke oprati, oguliti i narezati na veće komade.
- Staviti ih u vatrostalnu posudu i začiniti ih cimetom, medom i vanilin šećerom.
- U posebnoj zdjeli rukama izmrviti maslac te dodati brašno i zobene pahuljice i „drobiti“ dok se ne dobije mrvičasta smjesa.
- Dobivenu smjesu posipati preko jabuka i peći u pećnici na 180°C dok se blago ne zarumeni, otprilike 20 minuta.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	3	/	/	4	/	2
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
475,83	73,44		3,68	19,31		

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

DOBROBITI NAMIRNICE:

Brojna istraživanja potvrdila su pozitivni utjecaj konzumacije jabuka na smanjenje rizika za razvoj dijabetesa tipa 2.



ZAPEČENA DUNJA

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

MUFFIN SA BATATOM I ŠUNKOM

za 10 osoba

- 600 g kuhanog batata – 3 šalice
- 200 g integralnog brašna – 2 šalice
- 5 g sode bikarbone – 1 čajna žličica
- 5 g praška za pecivo – 1 čajna žličica
- 100 g kokosovog ili biljnog ulja – 5 žlica
- 3 jaja
- 210 g pureće šunke
- 150 g gaude
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Batat oprati i oguliti te skuhati kao i klasičan krumpir. Kuhani batat procijediti i zgnječiti dok se ne dobije pire.
- U posudi pomiješati sve suhe sastojke.
- Pureću šunku narezati na manje kockice, a sir naribati.
- Umiješati mokre sastojke u suhe te na kraju dodati pire od batata.
- Smjesu uliti u posudice za muffine i peći na 180°C približno 30 minuta.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	2	/	2	/	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
302,44	28,01		5,7	5,4		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Batat pomaže regulirati šećera u krvi, čuva zdravlje jetre, a uz to njegove aktivne tvari djeluju kao antioksidansi.

Poručak



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

NAMAZ OD KESTENA (bez glutena)

- 180 g kuhanih kestena – 1.5 šalica sjeckanih kestena
- 30 g tamne čokolade (72%) – ¼ šalice
- 55 g meda – 3,5 jušne žlice
- 1 žličica vanilin ekstrakta
- Prstohvat soli

PRIPREMA:

- Čokoladu otopiti.
- Sve sastojke staviti u blender i izmiksati dok se ne dobije glatka smjesa.
- Poslužiti kao namaz na kruh ili u kolačima.

SERVIRANJE ZA 1 OSOBU:

- 65 g namaza – 4 jušne žlice
- 1 feta bijelog kruha
- 100 g kruške – 1 manja kruška

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	/	/	/	/	1
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
142,57	29,38		0,28	0,71		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Kesten ne sadrži ni fruktozu ni glukozu pa se preporučuje dijabetičarima.

KESTEN I KRUŠKA (bez glutena)

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

RAŽNJIĆI OD GROŽĐA (bez glutena)

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)**



PUNJENA BUNDEVA SA SIROM I MESOM (bez glutena)

za 4 osobe

- 3 srednje hokaido tikve (600g)
- 300 g mljevenog mesa
- 200 g kapule (2 veće glavice)
- 100 g mrkve (1 srednja mrkva)
- 10 g maslinovog ulja (2 žlice ulja)
- 2 dcl bijelog vina (1 čaša) – po želji
- 200 g umaka od rajčice (malo pakiranje)
- Origano
- 150 g gaude
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Luk narezati na kockice i popržiti na 10g maslinovog ulja dok se ne dobije zlačana boja.
- Dodati očišćenu i izribanu mrkvu, mljeveno meso i češnjak te popržiti 20tak minuta uz miješanje, dok sva voda ne ispari.
- Po želji zaliti vinom i ponovno pustiti da krčka dok voda ne ispari. Kada ispari dodati pasatu i malo vode.
- Začiniti po želji te kuhati još cca 20minuta.
- Tikve očistiti i preprezati na pola, izdubiti koštice te u taj dio ubaciti napravljeni umak.
- Posuti sira na površinu i staviti u pećnicu na 180°C 40 minuta.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	3	/	0,5	3	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
425,85		27,88		26,34		24,65

DOBROBITI NAMIRNICE:

Bundeve je niskokalorična i zdrava te se koristi kako bi se spriječila pretilost i smanjio šećer u krvi.



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

PURETINA SA POVRĆEM U ŠKARTOCU (bez glutena)

za 2 osobe

- 180 g purećih prsa
- 200 g šampinjona (ili nekih drugih gljiva) – 4 šalice narezanih
- 200 g krumpira – 2 srednja
- 100 g kapule – 1 srednja
- 2 režnja češnjaka
- 200 g muškadne tikve - 1 manja
- 10 g maslinovog ulja
- 15 g senfa – 1 jušna žlica
- 2 dcl vina – po želji
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Povrće oprati, oguliti i narezati na manje komade. Začiniti soli i paprom po želji.
- Pureća prsa posoliti i popapriti po želji i premazati senfom.
- U papir za pečenje (ili vrećice za pečenje) ubaciti sve sastojke i politi maslinovim uljem i po želji bijelim vinom.
- Staviti u pećnicu na 180°C sat vremena.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	3	/	1	3	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)		Masti (g)
425,85		322,75		28,59		7,19

DOBROBITI NAMIRNICE:

Šampinjoni imaju poseban učinak na mikrofloru u crijevima te mogu smanjiti šećer u krvi.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

ORZOTO S KOZICAMA

za 4 osobe

- 150 g poriluk 1 kom
- 2 režnja češnjaka
- 320 g smrznutih repova kozica.
- Ako imate priliku nabavite svježe kozice.
- 240 g orza (2 šalice)
- peršin
- 20 g maslaca
- sol
- papar
- 20 g maslinovo ulje

PRIPREMA:

- Orzo potopiti večer prije, drugi dan ocijediti i staviti kuhati u lonac 15-20 minuta.
- Prvo očistiti poriluk. Odstraniti sve požutjele vrhove na listovima, odrezati donji dio korijena, pa prerezati poriluk uzduž. Dobro ga isprati pod mlazom hladne vode jer se među listovima zadržava zemlja. Izrezati ga na 1 cm debljine.
- Maslinovo ulje malo ugrijati i dodati poriluk, posoliti ga da brže uvane. Nakon par minuta kad povrće omekša dodati češnjak, promiješati dok se ne osjeti miris češnjaka, dodati očišćene kozice. Pirjati 2-3 minute i dodati ocijedeni prokuhani ječam i dobro promiješati. Dodati malo vode da prekrije ječam i da se on skuha do kraja. Ako imate riblji temeljac dodati ga.
- Pred kraj kuhanja dodati maslac i peršin na kraju.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	2	/	2	0,5	/

kcal	Ugljikohidrati (g)	Proteini (g)	Masti (g)
212	15	9,3	10,8

DOBROBITI NAMIRNICE:

Poriluk i orzo dobar izvor prehrambenih vlakana pospješuju probavu i održavaju povoljnu ravnotežu crijevne mikroflore, reguliraju šećer. Kozice sadrže astaksantin – jak antioksidans.

RAŽNJIĆI S POVRĆEM I PILETIKOM (bez glutena)

za 3 osobe

- 250 g šampinjona – 1 pakiranje
- 250 g rog paprike – 2 srednje paprike
- 200 g kapule – 1 veća glavica
- 270 g pilećih prsa – 1 veća pileća prsa
- 15 g maslinovog ulja – 3 jušne žlice
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Povrće oprati i po potrebi oguliti. Narezati na jednake komade.
- Pileća prsa narezati na malo veće komade od povrća.
- Na ražnjiće slagati povrće i piletinu po želji. Nakon što se napravi svi ražnjići, posoliti ih i popapriti po želji te začiniti maslinovim uljem.
- Pržiti na tavi ili grilu povremeno okrećući ražnjiće kako bi se ravnomjerno ispekli.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	/	3	/	1	2	/

kcal	Ugljikohidrati (g)	Proteini (g)	Masti (g)
223.03	13,97	24.38	7,93

DOBROBITI NAMIRNICE:

Rog paprika je bogata vitaminom C i betakarotenom te je odlična za održavanje normalnog krvnog tlaka.



**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)**

**NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)**

OSLIĆ SA POVRĆEM U ŠKARTOCU (bez glutena)

za 2 osobe

- 180 g oslića ili neke druge ribe
- 200 g prokulica – 3 šalice
- 240 g batata – 2 srednja
- 100 g kapule – 1 srednja
- 2 režnja češnjaka
- 200 g cvjetače - 1 manja
- 10 g maslinovog ulja
- 2 dcl vina – po želji
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Povrće oprati, oguliti i narezati na manje komade. Začiniti soli i paprom po želji.
- Očišćenog oslića posoliti i popapriti po želji.
- U papir za pečenje (ili vrećice za pečenje) ubaciti sve sastojke i politi maslinovim uljem i po želji bijelim vinom.
- Staviti u pećnicu na 180°C sat vremena.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	3	/	1	3	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
321,65	47,21		24,05	5,86		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Kuhani batat ima niski glikemijski indeks i antioksidativno djelovanje. Cvjetača ima niski glikemijski indeks i visok sadržaj vlakana što je dodatno korisno za provjeru fluktuacija šećera u krvi.



NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)

SMOOTHIE OD ŠIPKA (bez glutena)

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

KUKURUZNI ŽGANCI SA SIROM

za 1 osobu

- 10 g vrhnje kiselo (12 % m.m.) - 2 žlice
- 50 g sir kravljji svježi - ½ šalice
- 50 g kukuruzne krupice (palente) - ½ šalice
- 150 ml vode - 1 ½ šalice
- sol

PRIPREMA:

- U manji lonac dodati vodu, malo soli i zakuhati.
- Palentu polagano sipati u kuhanu vodu neprestano miješajući pjenjačom.
- Kuhati 3-4 minute.
- Pripremljenu palentu prebaciti u zdjelicu za serviranje i poslužiti sa svježim sirom i vrhnjem.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	1	/	1/2	/	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
194,5	30		13	2,5		

NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu osobu)

DOBROBITI NAMIRNICE:

Svježi sir bogat proteinima – svim esencijalnim aminokiselinama, te mineralima kalcijem, selenom i fosforom. Palenta sadrži složene ugljikohidrate koji nam pružaju dugotrajnu energiju i pomažu u održavanju stabilne razine šećera u krvi, ne sadrži gluten.

TOPLA ZOBENA KAŠA SA BRUSNICAMA

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

ZAPEČENA JABUKA

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

CHIA PUDING SA NARANČOM (bez glutena)

za 1 osobu

- 240 g soka od naranče – 1 šalica
- 20 g chia sjemenki – 1 jušna žlica
- 9 g meda – 1 čajna žličica

PRIPREMA:

- Sve sastojke dobro promiješati i ostaviti u frižideru 1 dan.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	½	/	/	2	/	2
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
232,66	40,8		5,02	6,63		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Narančina vlakna odlično balansiraju glukozu u krvi.



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

ZIMSKA VOĆNA SALATA

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

ZAPEČENA TJESTENINA S BROKULOM

za 3 osobe

- 400 g brokule – 1 veća glavica
- 140 g tjestenine
- 100 g vrhnja za kuhanje – ½ malog pakiranja
- 90 g gaude
- 20 g krušnih mrvica – 1.5 jušna žlica
- Sol i papar
- Vegeta ili origano

PRIPREMA:

- Brokulu očistiti i narezati na manje komade. Oboriti u kipućoj vodi 2-3 minute.
- Tjesteninu skuhati u kipućoj slanoj vodi koliko piše na pakiranju.
- Sir naribati i pomiješati sa vrhnjem za kuhanje i začinima po želji. U umak ubaciti tjesteninu i brokulu i promiješati.
- U posudu za pečenje staviti dobivenu smjesu i po vrhu ravnomjerno posipati krušne mrvice.
- Peći u pećnici na 180°C 30tak minuta, dok površina ne dobije zlatno smeđu boju.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	1	/	1	1	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
415,27	53,98		14,26	16,01		

DOBROBITI NAMIRNICE:

Brokula jača imunitet, snižava kolesterol, regulira probavu i pomaže kod mršavljenja.



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

VARIVO OD HELJDE I KELJA (bez glutena)

za 3 osobe

- 200 g kapule – 2 srednje glavice
- 70 g slanine – 7 kriški
- 10 g maslinova ulja – 1 jušna žlica
- 300 g mrkve – 3 srednje mrkve
- 3 češnja češnjaka
- 100 g celera – ½ šalice sitno narezanog
- 300 g krumpira – 3 srednja
- 300 g kelja – 1 srednja glavica
- 100 g heljde – 2 šalice
- 180 g puretine – po želji
- 100 ml bijelog vina – po želji
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Povrće oprati i po potrebi oguliti.
- Kapulu narezati na sitno i popržiti na maslinovom ulju dok ne dobije zlaćanu boju.
- Dodati na sitno nasjeckani celer, naribanu mrkvu, narezanu slaninu te češnjak. Pržiti 15tak minuta na laganoj vatri.
- Po želji dodati puretinu narezanu na manje kockice i pržiti 10tak minuta dok ne ispari tekućina koju meso ispusti uz konstantno miješanje.
- Kelj narezati na manje trakice.
- Dodati na kockice narezanu mrkvu i krumpir te kelj. Pržiti 15tak minuta dok kelj ne uvene.
- Dodati heljdu, začiniti po želji te podliti bijelim vinom. Kuhati dok vino ne ispari uz konstantno miješanje (10tak minuta).
- Uлити vruće vode dok svi sastojci ne zaplavaju.
- Kuhati 20tak minuta na laganoj vatri.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	2	/	3	3	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
510,48 (567,48)	64,33 (64,4)		11,31 (23,14)	24,86 (25,59)		

Za 1 osobu – u () je vrijednost sa puretinom

DOBROBITI NAMIRNICE:

Heljda je bogata vlaknima i smanjuje šećer u krvi te ne sadrži gluten.



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

RIŽOTO OD GLJIVA I PORILUKA

za 4 osobe

- 400 g gljiva po izboru
- 400 g poriluka – 1 srednji poriluk
- 4 češnja češnjaka
- 20 g maslinovog ulja
- 320 g riže – 2,5 šalice
- 3 dcl bijelog vina (po želji)
- Povrtni temeljac (ili vruća voda pomiješana sa 4 žlice vegete)
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Gljive očistiti i narezati na tanke fete.
- Poriluk oprati i narezati na tanke ploškice. Češnjak oguliti i narezati na manje ploškice.
- Poriluk pržiti na maslinovom ulju dok se dobije zlaćanu boju. Dodati gljive i češnjak te pržiti dok sva voda od gljiva ne ispari. Dodati rižu, malo ju prepržiti, začiniti soli i paprom te zaliti vinom. Miješati dok svo vino i miris vina ne ispari.
- Potom po malo dodavati temeljac neprestano miješajući, sve dok se sva riža ne skuha.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	4	/	/	1	2	/
kcal	Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)		
422,65	82,53		10,19	6,13		

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA (za jednu osobu)

WOK S POVRĆEM *za 2 osobe* (bez glutena)

- 100 g kapule – 1 srednja glavica
- 1 češnjak češnjaka
- 100 g mrkve – 1 srednja
- 100 g kelja – ½ glavice srednje
- 100 g pastrnjaka – ½ srednjeg pastrnjaka
- 100 g prokulice – 1 šalica
- 100 g korabice – ½ srednje glavice
- 80 g rižinih rezanaca
- 10 g sezamovog (sojinog) ulja
- 30 g soja sosa – 2 jušne žlice
- 200 g bijelog vina – 1 šalica
- Sol, papar

PRIPREMA:

- Povrće oprati, očistiti i po potrebi oguliti.
- Narezati svo povrće na otprilike jednake trakice.
- Rižine rezance skuhati u kipućoj slanoj vodi po napatku s vrećice.
- U wok tavi prvo ubaciti kapulu, kada dobije zlatno žutu boju dodati mrkvu, pastrnjak i korabicu te pržiti 10tak minuta.
- Potom dodati češnjak, kelj i prokulice te pirjati 10tak minuta.
- Dodati kuhane rižine rezance.
- Kada je većina vode od povrća ishlapila, politi vinom i soja sosom. Začiniti po želji i pirjati dok vino ne ispari. Po potrebi uliti malo vode u kojima su se kuhali rižini rezanci.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	2	/	/	1	3	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)	
309,75		58,41		7,94	5,92	

DOBROBITI NAMIRNICE:

Pastrnjak je bogat topivim vlaknima koja usporavaju apsorpciju šećera u krvi.

NABUJAK OD KELJA

*recept dostupan na <https://cukrici-zadar.hr/>

PEČENI OSLIĆ S BLITVOM NA DALMATINSKI

za 4 osobe

- 1000 g oslića (2 kom)
- 800 g blitve
- 400 g krumpira
- 20 g maslinovog ulja
- Sol
- Peršin
- Papar

PRIPREMA:

- Oslić očistiti i filetirati
- Filete oslića posoliti, prelići maslinovim uljem i ispeći na grill tavi. Pečene filete prelići maslinovim uljem i posuti peršinom.
- Blitvu očistiti i odrezati zadebljano korijenje i dobro ju operati. Krumpir oguliti, oprati i narezati na kockice.
- U većem loncu zakuhati vodu, dodati sol i krumpir. Kuhati 10 minuta, a zatim dodati blitvu i kuhati još 10tak minuta.
- Procijediti kroz veće cijedilo i staviti u zdjelu, veće listove izrezati te sve začiniti paprom i maslinovim uljem i sve dobro izmiješati.

JEDINICE	Kruh i zamjene	Meso i zamjene	Mlijeko i zamjene	Masnoće i zamjene	Povrće	Voće
	1	3	/	1	2	/
kcal		Ugljikohidrati (g)		Proteini (g)	Masti (g)	
266		18		10	6	

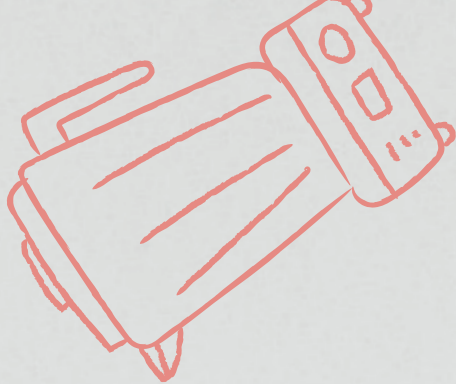
DOBROBITI NAMIRNICE:

Blitva – izvrstan izvor vitamina C, E i A (beta- karoten) i minerala mangana i cinka pa je dobar antioksidans, a bogatstvo karotenoida protuupalno djelovanje. Prehrambena vlakna blitve važna su za reguliranje šećera. Oslić –lako probavljiva bijela riba bogata proteinima.



NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)

NUTRITIVNE
VRIJEDNOSTI
OBROKA
(za jednu
osobu)



Dobar tek!