



ZENOS NUTRITION



PRIRUČNIK

ZDRAVOM ISHRANOM DO GUBITKA KILOGRAMA

PRIPREMILA

EMA BURIĆ

BSC PREHRAMBENE TEHNOLOGIJE



Sadržaj

Uvod	1
Osnovne smjernice za zdravu ishranu	3
Pametna kupovina	14
Lista za kupovinu	15
Program ishrane 1500 kCal	17
Dnevni plan ishrane 1	18
Dnevni plan ishrane 2	24
Dnevni plan ishrane 3	30
Dnevni plan ishrane 4	36
Dnevni plan ishrane 5	42
Dnevni plan ishrane 6	52



Sadržaj

Dnevni plan ishrane 7	58
Dnevni plan ishrane 8	64
Dnevni plan ishrane 9	70
Dnevni plan ishrane 10	76
Dnevni plan ishrane 11	82
Dnevni plan ishrane 12	88
Dnevni plan ishrane 13	94
Dnevni plan ishrane 14	100
Dnevni plan ishrane 15	106
Dnevni plan ishrane 16	112
Dnevni plan ishrane 17	118
Dnevni plan ishrane 18	124





Sadržaj

Dnevni plan ishrane 19	130
Dnevni plan ishrane 20	136
Dnevni plan ishrane 21	142
Dnevni plan ishrane 22	149
Dnevni plan ishrane 23	155
Dnevni plan ishrane 24	161
Dnevni plan ishrane 25	167
Dnevni plan ishrane 26	173
Dnevni plan ishrane 27	179
Dnevni plan ishrane 28	185
Dnevni plan ishrane 29	191
Dnevni plan ishrane 30	197





Uvod

Priručnik: Zdravom ishranom do gubitka kilograma je vodič namijenjen ženama koje žele da kroz zdravu ishranu izgube kilograme.

Priručnik se sastoji od osnovnih smjernica za ishranu, savjeta za kupovinu i 150 detaljnih recepata raspoređenih na 30 dana programa ishrane.

Svi recepti navedeni u Priručniku se mogu međusobno mijenjati po danima jer omogućavaju približno isti kalorijski unos, pa tako umjesto 30 dana, možete ga koristiti i mnogo duže.

Osim izmjena između dana, možete mijenjati i doručak s večerom, kao i prijepodnevu s poslijepodnevnom užinom.



Uvod

Sve informacije koje imate priliku pročitati u ovom Priručniku nisu individualni program ishrane za određenu osobu, nego predstavljaju usmjerenje za prosječnu zdravu žensku osobu. Program se sastoji od raznovrsnih namirnica baziranih na energetske unosu približnom 1500 kCal, koji će većini žena omogućiti gubitak kilograma bez osjećaja gladi i slabosti.

Bilo kakve individualne zdravstvene poteškoće, netolerancije hrane, preferencije prema ukusu ili tipu ishrane, nisu uključene u ovaj plan ishrane i ukoliko imate nešto od navedenog, to može usporiti dostizanje željenog cilja.

Ipak, bez obzira na sve različitosti, ishrana kreirana po ovim smjernicama će sigurno pozitivno utjecati na vaše zdravlje, pomoći vam da shvatite kako je zapravo lako zdravo se hraniti, naučit će vas zdravo kuhati i servirate laganije, a istovremeno ukusne i hranjive obroke.



Osnovne smjernice za zdravu ishranu

Prije nego krenete čitati i primjenjivati program ishrane, donosimo vam 8 smjernica koje će vam pomoći da krenete putem zdrave ishrane.

- 1. Jedite manje porcije, više puta na dan!**
- 2. Jedite raznovrsno!**
- 3. Jedite kvalitetne ugljikohidrate!**
- 4. Svaki dan jedite voće i povrće!**
- 5. Pijte mlijeko i jedite mliječne proizvode u količini od 3 porcije na dan!**
- 6. Jedite 2 porcije dnevno mesa, ribe ili jaja!**
- 7. Ograničite unos masti i ulja!**
- 8. Ograničite unos slatkiša, slane i masne hrane!**



Pametna kupovina



Pametna kupovina je preduslov zdrave ishrane. Ako se okružite dobrim, zdravim i laganim namirnicama, veća je mogućnost da ćete se zdravo i hraniti.

Sve dok u vašoj korpi preovladava povrće, voće, cjelovite žitarice i lagano meso na dobrom ste putu.

U nastavku pročitajte detaljnu listu za kupovinu namirnica po kategorijama.



Program ishrane 1500 kCal

Program ishrane koji ćete imati priliku pročitati u nastavku namijenjen je ženama koje žele smršati.

Ukupni energetske unos svakog dana je približno 1500 kCal koje su raspoređene na 5 obroka - doručak, užina, ručak, užina i večera.

Obroci su energetski uravnoteženi, tako da ih možete mijenjati - doručak od prvog dana s doručkom od sedmog dana itd. Također, možete mijenjati i prijednevnu s poslijepodnevnom užinom, kao i doručak s večerom.

DNEVNI PLAN ISHRANE

1

DORUČAK
OMLET SA
SPELTOM



UŽINA
JAGODE, DINJA I
BANANA S MEDOM

RUČAK
BEGOVA ČORBA I DOMAĆA
INTEGRALNA POGAČA
S 4 VRSTE BRAŠNA



UŽINA
MINI PALENTA S
SUHIM SIROM

VEČERA
INTEGRALNI TOST S
KIKIRIKI PUTEROM





Omlet sa speltom



300 kCal



10 minuta

Sastojci

- 1 jaje
- 1 bjelance
- malo soli
- 1 kašika speltinog brašna
- repicino ulje
- light sirni namaz
- pileća ili pureća šunka
- povrće po želji

Priprema

Jedno jaje i jedno bjelance umutiti s malo soli i 1 kašikom speltinog brašna pa peći kao palačinak na malo repicinog ulja. Premazati ga light sirnim namazom (2 kašike), staviti 2 lista pileće ili pureće šunke s barem 80% mesa i povrće po želji (paradajz, krastavac, zelena salata). Uz ovo poslužiti 150 ml nemasnog kefir.