



Zdrav in zmogljiv reševalec

Praktični napotki za prehrano
na delovnem mestu

Tadeja Jakus, Polona Čelhar, Nataša Molnar in Tina Tavčar

Vsebina

UVOD.....	3
URAVNOTEŽENA PREHRANA PRI IZMENSKEM DELU	4
IZMENSKO DELO	5
ZDRAV KROŽNIK	6
PRIGRIZKI	8
TEKOČINA	8
PRIPRAVA OBROKOV VNAPREJ (MEAL PREP)	9
PLAN B	9
LAKOTA ALI?	9
JEDILNIK Z RECEPTI ZA DNEVNI TURNUS	10
RAZPOREDITEV OBROKOV	11
JEDILNIK	12
RECEPTI	13
JEDILNIK Z RECEPTI ZA NOČNI TURNUS	22
RAZPOREDITEV OBROKOV	23
JEDILNIK	24
RECEPTI	25

Uvod

ZDRAVJE REŠEVALCEV JE KLJUČNO ZA USPEŠNO OPRAVLJANJE NJIHOVEGA ZAHTEVNEGA DELA, SAJ SO VSAKODNEVNO IZPOSTAVLJENI TELESNIM IN PSIHIČNIM NAPOROM TER NEPREDVIDLJIVIM SITUACIJAM.

Ustrezna prehrana ima pri tem pomembno vlogo, saj neposredno vpliva na raven energije, sposobnost koncentracije in dolgoročno odpornost organizma. Nepravilni prehranski vzorci, kot so izpuščanje obrokov, uživanje težke hrane v nočnem času ali pretirano poseganje po energijskih napitkih in hitri prehrani, lahko povečajo tveganje za debelost, presnovni sindrom, bolezni srca in ožilja ter sladkorno bolezen tipa 2. Po drugi strani pa uravnotežena prehrana, prilagojena ritmu izmenskega dela, prispeva k boljši telesni zmogljivosti, hitrejši regeneraciji, boljšemu spanju, imunskemu sistemu, zdravi telesni masi – vse to pa so dejavniki, ki so za reševalce nujni pri opravljanju njihovega poslanstva.

Izmensko delo reševalcev je zahtevno in nepredvidljivo, kar se pogosto

odraža tudi v njihovih prehranskih navadah. Številne raziskave, opravljene na izmenskimi delavcih, kažejo, da jim največjo težavo predstavlja predvsem ritem prehranjevanja. Obroki so pogosto neredni, zamaknjeni ali celo izpuščeni, kar dolgoročno vpliva na počutje in zdravje.

Na tej podlagi smo s pomočjo nacionalnih smernic oblikovali priporočila glede časovnega uživanja obrokov. Ker se dnevni in nočni režim prehranjevanja bistveno razlikujeta, smo pripravili ločene jedilnike za oba režima. Ti jedilniki temeljijo na načelih zdrave prehrane, ob tem pa smo upoštevali tudi posebne energijske in prehranske potrebe reševalcev. Oblikovali smo obroke, ki so hranilno in energijsko uravnoteženi, hkrati pa enostavni za pripravo in izvedbo v realnih delovnih razmerah.

Posebno pozornost smo namenili nočnim obrokom. Reševalci se žal velikokrat prav v nočnem času poslužujejo hrane, ki je na voljo v avtomatih, ta pa temelji predvsem na enostavnih ogljikovih hidratih in maščobah. Znanstvene raziskave kažejo, da se ponoči, ko je naš cirkadiani ritem naravno nastavljen na počitek, občutljivost za inzulin zmanjša. To pomeni, da telo težje uravnava raven krvnega sladkorja, presnova ogljikovih hidratov je manj učinkovita, presežek pa se lažje nalaga v obliki maščob. Poleg tega se ponoči zmanjša tudi oksidacija maščob in poveča možnost za razvoj maščobne rezistence. Prav zato je v nočnem času priporočljivo omejiti težke in mastne obroke ter večje količine enostavnih sladkorjev. Namesto tega je bolje posegati po lažjih, beljakovinsko bogatih obrokih, ki nudijo daljšo sitost, brez pretiranih nihanj krvnega sladkorja in insulina.

Zavedamo se, da delo reševalcev ne dopušča vedno popolnega načrtovanja prehrane. Pogosto se znajdejo v situacijah, ko zdravi obroki niso dostopni, ali pa stres povzroči, da težko ločijo med fizično in čustveno lakoto. Zato smo pripravili tudi t. i. »prvo pomoč« – enostavne in praktične nasvete, kako se znajti v okoliščinah, ko so na voljo le manj primerna živila, ter kako kljub izzivom ohraniti zdrave prehranske navade.

Ta publikacija je nastala kot podpora reševalcem pri vsakodnevnem soočanju z izzivi izmenske prehrane. Verjamemo, da bodo predstavljeni nasveti, jedilniki in recepture v pomoč pri izboljšanju prehranskih navad ter da bodo prispevali k boljšemu počutju, večji vzdržljivosti in dolgoročno tudi zdravju reševalcev.

Uravnotežena prehrana pri izmenskem delu

Izmensko delo

IZMENSKO DELO, ZLASTI NOČNE IZMENE, LAHKO PORUŠIJO NARAVNI CIRKADIANI RITEM, KAR POVEČA TVEGANJE ZA TEŽAVE S SPANJEM TER RAZLIČNA PRESNOVNA IN KARDIOVASKULARNA OBOLENJA. TA TVEGANJA PA LAHKO UČINKOVITO ZMANJŠAMO Z URAVNOTEŽENO PREHRANO, S KAKOVOSTNIM SPANCEM IN Z REDNO TELESNO DEJAVNOSTJO.

DNEVNI TURNUS



ZAJTRK
5:00

DOPOLDANSKA MALICA
8:00–9:00

KOSILO
12:00–14:00

POPOLDANSKA MALICA
5:00–16:00

VEČERJA
19:00

NOČNI TURNUS



ZAJTRK
7:00

KOSILO
12:00–14:00

VEČERJA
18:00–20:00

NOČNI OBROK
23:00–00:00

NOČNA MALICA
4:00

POČITEK

MED 1:00 IN 4:00
SVETUJEMO BREZ
HRANE ZARADI
NOČNE PRESNOVE

RITEM PREHRANJEVANJA

POMEMBEN DEJAVNIK ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Telesu pomaga ohranjati stabilno raven energije, uravnava apetit in podpira prebavo. Ko jemo ob približno enakih urah, se naš prebavni sistem nanje prilagodi, kar olajša presnovo in zmanjšuje nihanja krvnega sladkorja ter pozitivno vpliva na raven energije, razpoloženje ter koncentracijo.

Zdrav krožnik

Je enostaven model, ki vam pomaga sestavljati uravnotežene obroke brez tehtanja hrane in štetja kalorij. Zdrav krožnik je sestavljen iz treh glavnih komponent: **zelenjave**, **beljakovinskih živil**, **škrobnih živil**, zraven pa dodamo še kozarec vode, kos sadja.

ZELENJAVA

½ KROŽNIKA ALI VELIKOST DVEH STISNJNIH PESTI

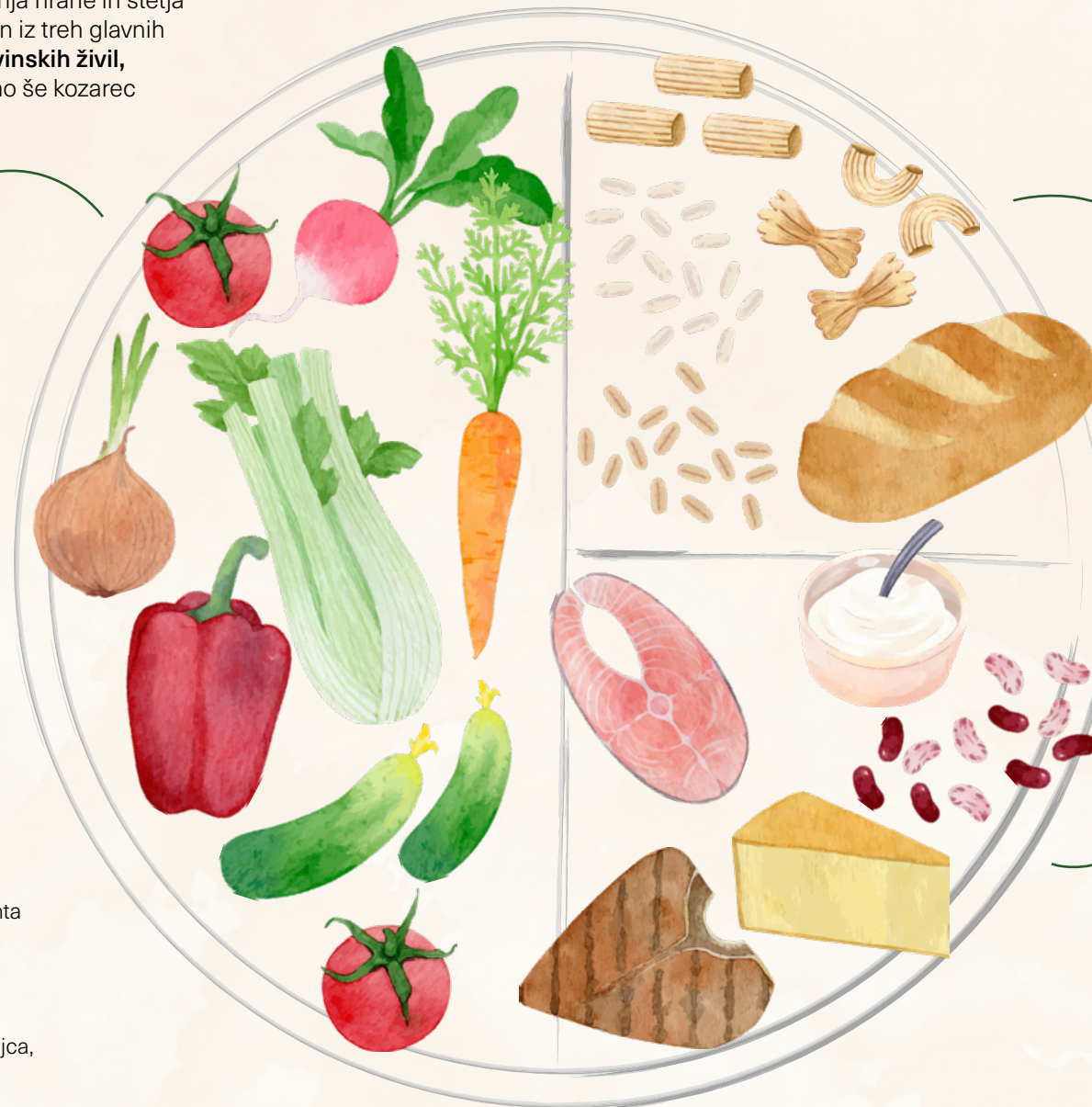
SOLATA

SREDNJE VELIKA SKLEDA ZA SOLATE ALI VELIKOST DVEH ODPRTIH DLANI

NEKAJ IDEJ:

- zelenjavna rižota s piščancem
- sendvič iz polnozrnatoga kruha, zelene solate, paprike, kumaric in puranjih prsi
- pretlačen krompir z lososom, pečenim v foliji, in zelenjavo
- chili con carne z dodanimi stročnicami in zelenjavo ter polenta
- enolončnica z zelenjavo in stročnicami (bobiči, fižolova enolončnica, lečina enolončnica) in skutin zavitek
- mešana solata iz zelene solate, jajca, čičerike, semen in kruh

Več idej in receptov najdete v jedilnikih za dnevni in nočni turnus.



ŠKROBNA ŽIVILA

KOLIČINA: ¼ KROŽNIKA ALI VELIKOST ENE PESTI

BELJAKOVINE

KOLIČINA: ¼ KROŽNIKA ALI VELIKOST DLANI BREZ PRSTOV

MAŠČOBE

VELIKOST PALCA ENE ROKE



Zdrav krožnik

MED PRIPOROČLJIVEJŠE NAČINE PRIPRAVE OBROKOV UVRŠČAMO KUHANJE V VODI, KUHANJE NA PARI, DUŠENJE V LASTNEM SOKU, DUŠENJE Z MINIMALNO KOLIČINO OLJA.



ZELENJAVA

½ KROŽNIKA ALI VELIKOST DVEH STISNjenih PESTI

Sem uvrščamo vso zelenjavo razen krompirja, ki spada med škrobna živila. Lahko je sveža, zamrznjena, konzervirana. Bolj kot je zelenjava raznolika in krožnik pisan, hranilno bogatejši je obrok.

SOLATA

SREDNJE VELIKA SKLEDA ZA SOLATE ALI VELIKOST DVEH ODPRTIH DLANI

Primeri:

- solata/motovilec/radič
- kumare/paradižnik/paprika
- korenček/rdeča pesa
- zelje

ŠKROBNA ŽIVILA

KOLIČINA: ¼ KROŽNIKA ALI VELIKOST ENE PESTI

Primeri živil:

- kruh
- testenine
- krompir
- riž
- tortilje
- ajdova kaša
- prosena kaša
- koruzni zдроб
- kvinoja
- amarant
- ješprenj

Priporočljivo je, da pogosteje posegnete po polnozrnatih izdelkih, saj ti vsebujejo več prehranske vlaknine in mineralov.

BELJAKOVINE

KOLIČINA: ¼ KROŽNIKA ALI VELIKOST DLANI BREZ PRSTOV

Sem uvrščamo:

- **živalske vire beljakovin:** meso* (perutnina, govedina, svinjina, teletina, divjčina ...), ribe in morski sadeži, jajca (2–3 jajca), skuta/skyr,
- **rastlinske vire beljakovin:** stročnice (fižol, čičerika, grah), soja (tofu, edamame), seitan, tempeh.

*Priporočljivo je, da pogosteje posegnete po pustih kosih mesa, saj so mastni deli bogati z nasičenimi maščobnimi kisljinami, ki imajo negativen vpliv na zdravje.

MAŠČOBE

VELIKOST PALCA ENE ROKE

Sem uvrščamo:

- **rastlinske vire maščobe:** različna rastlinska olja (repično, olivno, bučno, sezamovo, avokadovo, sončnično ...), oreščki (mandlji, orehi, arašidi, indijski, brazilski oreščki, lešniki, makadamije ...), semena (lanena, bučna, sezamova, chia semena), margarina, avokado,
- **živalske vire maščobe:** svinjska mast, ocvirki, zaseka, maslo.

Priporočljivo je, da pogosteje posegnete po rastlinskih virih maščob, saj imajo v primerjavi z živalskimi ugodnejšo maščobno-kislinsko sestavo.

Prigrizki

PRI SESTAVLJANJU PRIGRIZKOV OZ. MALIC BODITE POZORNI, DA SO SESTAVLJENI IZ VSEH TREH MAKROHRANIL: OGLJIKOVIH HIDRATOV, BELJAKOVIN IN NEKAJ MAŠČOB + SADJE/ZELENJAVA



NEKAJ IDEJ:

- proteinski puding + sadje
- humus na riževih vaflih/krekerjih + zelenjava
- sadje + oreščki + jogurt brez maščob
- smoothie iz banane, mleka, skute in mandljev
- kruh s poljubno ribo iz konzerve in paradižnikom
- proteinske ploščice z manj dodanega sladkorja + jagodičevje
- kruh s skutnim namazom in papriko
- pusta skuta z žlico medu, granolo in borovnicami
- energijske kroglice iz suhega sadja, oreščkov in ovsenih kosmičev
- trdo kuhano jajce + polnozrnat kruh + zelenjava

Več idej in receptov najdete v jedilnikih za dnevni in nočni turnus.



Tekočina

PRIMERNA HIDRACIJA VPLIVA NA ZMANJŠANO UTRUJENOST, IZBOLJŠA KONCENTRACIJO, IZBOLJŠA POČUTJE, ZMANJŠA TVEGANJE ZA POJAVLJANJE GLAVOBOLOV.

ENOSTAVNIMI TRIKI ZA PRIMERNO HIDRACIJO:

- Večinoma pijte **vodo**, izogibajte se velikim količinam osvežilnih sladkih pijač.
- V svoji neposredni bližini imejte vedno **steklenico z vodo**.
- Če vam okus vode ni všeč, jo lahko popestrite z **dodatkom limoninega ali limetinega soka, svežih zelišč**, npr. mete.
- Lahko pijete tudi **nesladkan čaj** (topel ali ohlajen)

Priprava obrokov vnaprej (meal prep)

PRIPRAVA OBROKOV VNAPREJ VAM BO OMOGOČILA, DA UČINKOVITEJE POSKRBITE ZA SVOJO PREHRANO KLJUB ZAHTEVNEMU URNIKU.



PREDNOSTI:

- Privarčujete denar, saj so obroki kupljeni zunaj dražji.
- Porabite manj časa, saj si lahko skuhate za več porcij naenkrat.
- Poskrbite za hranilno bogatejši obrok, saj je izbira sestavin odvisna le od vas.
- Prihranite si skrb, saj vam ob natrpanem urniku ne bo treba razmišljati še o tem, kaj bi jedli.
- Dolgoročno poskrbite za svoje zdravje, saj uživate hranilno in energijsko uravnotežene obroke.
- Zmanjšate količino zavržene hrane.

KAKO?

- Pred začetkom novega delovnega tedna si načrtujete vse (ali vsaj nekaj) glavne obroke in malice.
- Zapišete seznam sestavin, ki jih potrebujete za pripravo teh obrokov.
- S tem seznamom v trgovini nakupite potrebna živila.
- Ko kuhate ali pečete, pripravite večjo količino ter nekaj porcij shranite v zamrzovalnik.



Plan B

ZAKAJ PLAN B? LE TA VAM LAHKO POMAGA, DA SI SESTAVITE HRANILNO USTREZEN OBROK TUDI V PRIMERIH, KO ZMANJKA ČASA ZA VNAPREJ PRIPRAVLJENE OBROKE ALI KO SI ENOSTAVNO ZAŽELITE OBROK POJESTI ZUNAJ.

NEKAJ PRAKTIČNIH NASVETOV:

- Če si izberete sendvič, lahko le-tega naredite hranilno bogatejšega z izbiro polnozrnatega kruha, z nekaj zelenjave, manj majoneze in manj maslnim mesnim izdelkom (npr. piščančjimi prsmi). Tudi če sendvič ne vključuje zelenjave, jo lahko vedno dodate zraven, npr. češnjev paradižnik.
- Če si izberete burek ali katero drugo hranilno manj ugodno jed, lahko obrok naredite hranilno bogatejši z dodatkom sadja (npr. jabolko, banana, pomaranča) in izbiro nesladkane pijače.
- Če se odločite za pico, lahko obrok hranilno obogatite že s tem, da izberete vrsto pice, ki ima nekaj zelenjave in/ali zraven naročite še skledo solate.
- Če se odločite za kebab, boste naredili veliko spremembo v hranilni in energijski vrednosti, s prošnjo, da naj bo le.ta narejen z manj omake in več zelenjave.
- Če se odločate za nek pekovski izdelek, so hranilno ugodnejše izbire tiste polnozrnate, s skuto, brez posipa sladkorja po vrhu ali brez preliva.

Lakota ali?

KAJ PA V PRIMERIH, KO SI ŽELIMO JESTI OB ODSOTNOSTI FIZIOLOŠKE LAKOTE?

Na čustveno lakoto pogosto vplivajo utrujenost, stres, dolgčas. Ko do take situacije pride, je najbolje, da se ustavite in se vprašate, ali ste res lačni ali je vzrok mogoče nekje drugje. Pri tem si lahko pomagate z naslednjim: če si zaželite specifično živilo (npr. čokolada, burek), potem to najverjetneje ni fiziološka lakota, če pa bi vam lakoto potešilo katero koli živilo, potem gre za fiziološko lakoto. Če ugotovite, da je vzrok za željo po hrani:

- stres, si lahko pomagate s pogovorom z bližnjo osebo, počasnimi vdih in izdih, z meditacijo;
- utrujenost, si lahko pomagate z vsakodnevnim kakovostnim spancem, s krajšim sprehodom na svežem zraku ali krajšim počitkom, če imate to možnost;
- dolgčas, si lahko pomagate z reševanjem križanke, s pogovorom s sodelavci, z igranjem družabnih iger ...

Jedilnik z recepti za dnevni turnus

Razporeditev obrokov

CELODNEVNE ENERGIJSKE POTREBE

Moški (25–50 let)
2.700 kcal/11.286 kJ

Ženske (25–50 let)
2.100 kcal/8.778 kJ



OBROK	ENERGIJSKI DELEŽ (%)	kcal/kJ	KRAJ OBEDA	OKVIREN ČAS	KAJ
ZAJTRK	10–15	M: 270–405/1.129–1.693 Ž: 210–315/878–1.317	Doma/slужba	5:00	Uravnotežen manjši zajtrk
DOPOLDANSKA MALICA	15–20	M: 405–540/1.693–2.257 Ž: 315–420/1.317–1.756	Služba	8:00–9:00	Uravnotežena malica
KOSILO	25–30	M: 675–810/2.822–3.386 Ž: 525–630/2.194–2.633	Služba	11:00–12:00	Popoln uravnotežen obrok
POPOLDANSKA MALICA	10–15	M: 270–405/1.129–1.693 Ž: 210–315/878–1.317	Služba	15:00–16:00	Lahka malica
VEČERJA	20–25	M: 540–675/2.275–2.822 Ž: 420–525/1.756–2.195	Doma	19:00	Popoln uravnotežen obrok

M – moški, Ž – ženske

Jedilnik z energijskimi in s hranilnimi vrednostmi



OBROK/DAN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
ZAJTRK	Kefir in banana	Zelen tropski smoothie z domačo granolo v prahu	Sendvič s sirnim namazom, piščančjimi prsmi in kumaricami	Jajčna omleta s špinačo in z gobami	Skuta z medom, s sadjem in z orehi
DOPOLDANSKA MALICA	Črn kruh s sardinami in paradižnikom	Krekerji iz semen s skyrom in papriko	Grški jogurt z ovsenimi kosmiči in borovnicami	Sadni smoothie z grškim jogurtom	Polnozrnat toast s sirnim namazom, z jajcem in s paradižnikom
KOSILO	Mešana solata	Kvinojin tabuleh s falafli	Rižota z govedino in zelenjavo, zelena solata s fižolom	Puranja prsa s pečenim krompirjem in z zelenjavo	Polnjene paprike in pire krompir, solata
POPOLDANSKA MALICA	Proteinski puding in nektarina	Mandljevo maslo, jabolko in grisini	Pomaranča in oreščki	Rženi kruh s humusom, korenčkom in papriko	Prosenka kaša z jogurtom in s sadjem
VEČERJA	Testenine z bolonjsko omako, rdeča pesa	Telečji zrezki v naravni omaki z njoki, solata	Kruh z dimljenim lososom in s sušenimi paradižniki	Testenine s tuno in koruzo	Polenta z gobovo omako, s tofujem in z rukolo
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST	E: 2.559 kcal/10.697 kJ OH: 296 g M: 89 g B: 140 g	E: 2.391 kcal/9.994 kJ OH: 278 g M: 92 g B: 125 g	E: 2.545 kcal/10.638 kJ OH: 315 g M: 77 g B: 144 g	E: 2.215 kcal/9.259 kJ OH: 242 g M: 70 g B: 151 g	2.281 kcal/9.535 kJ OH: 265 g M: 80 g B: 120 g

E – energija, OH – ogljikovi hidrati, M – maščobe, B – beljakovine

Zajtrki

KEFIR IN BANANA

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

250 g kefirja oz. 1 kefir
1 banana

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Banano lahko narežete na kolobarje in zmešate skupaj s kefirjem ali pa pojedete ločeno.



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	287 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	38 g
MAŠČOBE	9 g
BELJAKOVINE	10 g

ZELEN TROPSKI SMOOTHIE Z DOMAČO GRANOLO V PRAHU

SESTAVINE

Smoothie (za 1 osebo):

100 g špinache
150 g zamrznjenega ananasa
100 ml kefirja ali tekočega jogurta

Domača granola v prahu (pribl. 1 kg)

500 g ovsenih kosmičev
100 g mešanih oreščkov
(mandlji, lešniki, orehi ...)
130 g mešanih semenk
(lanena semena, sončnična
in bučna semena)

50 g kokosove moke
180 g suhega sadja (rozine, datlji,
marelice)
2 žlici nesladkanega kakava v prahu
ščepec soli
1 žlička vanilije
1 žlička cimeta

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Granola:

Pečico segrejte na 180 °C. Ovsene kosmiče, oreščke, kokos in semena položite na pladenj za peko. Premešajte in pecite 10–15 minut, da dobijo lepo aromo.

Medtem dajte suho sadje, kakav v prahu, cimet, sol v multipraktik.



Dodajte še ovsene kosmiče, oreščke, kokos in semena ter meljite, dokler ne dobite mokaste teksture.

Granolo v prahu shranite v veliko nepredušno posodo. Uporabite jo lahko v smoothiju, jogurtu ali mleku, dodate jo lahko v maso za ameriške palačinke.

Smoothie:

V mešalniku zmeljite vse sestavine do gladkega.

Obrok za 1 osebo:

3 žlice granole umešajte v smoothie. Tako pripravljen obrok lahko odnesete tudi v službo in ga tam pojedete.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	336 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	48 g
MAŠČOBE	11 g
BELJAKOVINE	13 g

SENDVIČ S SIRNIM NAMAZOM, PIŠČANČJIMI PRSMI IN KUMARICAMI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

100 g polnozrnat žemlje
30 g lahkega sirnega namaza
50 g piščančjih prsi
Nekaj kislh kumaric

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Žemljo prerežite na pol. Na spodnjo polovico namažite sirni namaz, na to položite piščančja prsa in narezane kisle kumarice ter žemljo zaprite.

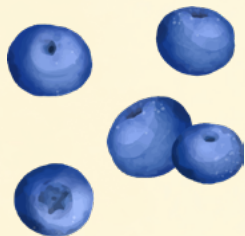


ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	387 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	59 g
MAŠČOBE	7 g
BELJAKOVINE	21 g



Zajtrki



JAJČNA OMLETA S ŠPINAČO IN Z GOBAMI



SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

2 jajci
30 g špinače
30 g gob
10 g skute
80 g polnozrnatega kruha

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Gobe narežite na tanke rezine. V ponvi segrejte kapljico olja in na hitro prepražite gobe, da spustijo tekočino in se rahlo zapečejo. Dodajte špinačo in jo na hitro podušite (samo toliko, da oveni), nato ponev umaknite z ognja. Jajca ubijte v skledo, dodajte ščepec soli in popra ter dobro premešajte. Vmešajte tudi 10 g skute za bolj kremasto omeleto. Jajčno mešanico vlijte na gobe in špinačo ter malo premešajte. Pecite na nizkem ognju, dokler se jajca popolnoma ne zapečejo. Po želji lahko omeleto prepognete na polovico.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	358 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	40 g
MAŠČOBE	11 g
BELJAKOVINE	24 g

SKUTA Z MEDOM, S SADJEM IN Z OREHI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

130 g skute (puste)
1 žlička medu
30 g polnozrnatih krekerjev
100 g borovnic
8 g orehov (7 polovic orehov)

NAVODILA ZA PRIPRAVO

V skodelici zmešajte skuto z medom. Če želite bolj kremasto teksturo, lahko dodate žličko mleka ali grškega jogurta. Na skuto položite borovnice (lahko jih pustite cele ali jih rahlo pretlačite, da dobite več soka). Orehe na grobo sesekljajte in potresite po vrhu skute in borovnic. Polnozrnate krekerje lahko postrežete ob strani ali jih rahlo nadrobite po vrhu, da dosežete dodatno hrustljivost.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	346 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	41 g
MAŠČOBE	10 g
BELJAKOVINE	22 g

Kosila



MEŠANA SOLATA

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

40 g kruha
50 g zelene solate
2 jajci
1 paradižnik
1 paprika
140 g čičerike iz konzerve
60 g mozzarele
1 žlica oljčnega olja
2 žlici balzamičnega kisa
Sol, poper

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Jajca skuhajte, ohladite in olupite. Čičeriko odcedite, za nekoliko boljše okus jo lahko na hitro popražite na ponvi. Kruh narežite na kocke in jih prav tako popecite na ponvi, da dobijo zlatorjavo barvo. Papriko in paradižnik dobro operite in narežite na poljubno velike kose. Narežite tudi jajca in mozzarella. Zeleno solato operite in natrgajte na nekoliko večje kose. Vse narezane sestavine dajte v eno večjo skledo, dodajte kis in olje ter dobro premešajte.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	750 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	70 g
MAŠČOBE	35 g
BELJAKOVINE	39 g



Kosila



KVINOJIN TABULEH S FALAFLI

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

Tabuleh (osvežilna solata):

240 g surove kvinoje

24 češnjevih paradižnikov

Peteršilj ali druge sveže začimbnice

(npr. origano, bazilika, meta)

2 žlici oljčnega olja

2 limoni (sok, lupinica)

200 g feta sira

Sol, poper

Falafli (8 falaflov)

400-gramska pločevinka fižola

400-gramska pločevinka čičerke

1 žlica bele moke

Limonina lupinica

Piment, sladka paprika (po želji)

Sol, poper

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	727 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	98 g
MAŠČOBE	21 g
BELJAKOVINE	37 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Kvinojo skuhate po navodilih na embalaži. Pazite, da je ne razkuhate. Ko je skuhana, jo pustite, da se ohladi.

Paradižnik narežite na majhne koščke, peteršilj nasekljajte. Vse skupaj zmešajte z oljčnim oljem, s sokom limon, soljo in poprom.

Odcejen fižol in čičerko stresete skupaj z limonino lupinico, moko, začimbami in s soljo ter poprom v multipraktik. Sesekljajte v gladko zmes. Z mokrimi rokami izoblikujte 8 falaflov (polpet) debeline približno 1,5 cm in jih položite na pekač, obložen s peki papirjem. Pecite v predhodno segreti pečici 25 minut na 200 °C.

Kvinojino solato razdelite na štiri porcije, posujte s feta sirom in prilozite dva falafla.

Lahko pripravite dvojno količino falaflov in jih spečene zamrznete. Na dan obroka jih lahko pogrejete v pečici.



RIŽOTA Z GOVEDINO IN ZELENJAVO, ZELENA SOLATA S FIŽOLOM



SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

480 g govejega fileja

280 g surovega riža

2 srednje veliki bučki

4 paprike

2 čebuli

100 g zelene solate

300 g fižola iz konzerve

2 žlici oljčnega olja

1 žlica bučnega olja

2 žlici jabolčnega kisa

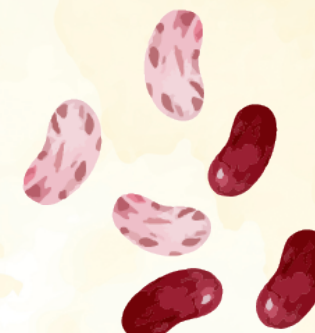
Sol, peteršilj, majaron, timijan

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Čebulo seseklajte na čim drobnejše kocke in jo pražite na oljčnem olju, da porumeni. Vmes mešajte, po potrebi dodajte nekaj žlic vode. Riž splaknite pod tekočo vodo. Govedino narežite na manjše kocke. Ko čebula porumeni, dodajte govedino in nekaj časa pražite, nato dodajte narezano bučko in papriko. Dodajte opran riž in pražite, dokler ne postekleni. Zalijte z vodo (v razmerju 2 : 1 v primerjavi z rižem) in začinite s soljo, z majaronom in s timijanom. Kuhajte 15 do 20 minut oz. dokler se riž ne skuha. Peteršilj seseklajte in ga dodajte čisto na koncu. Vse skupaj še dobro premešajte in postrezite.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	787 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	85 g
MAŠČOBE	30 g
BELJAKOVINE	41 g



Kosila



PURANJA PRSA S PEČENIM KROMPIRJEM IN Z ZELENJAVO

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

480 g puranjih prsi
480 g krompirja
400 g brokolija
320 g paprike
320 g bučk
120 g solate (npr. endivije)
200 g paradižnika
200 g čičerike
4 žlice bučnega olja
3–4 žlice jabolčnega kisa
6 žlic oljčnega olja



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	628 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	49 g
MAŠČOBE	28 g
BELJAKOVINE	44 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Puranja prsa začinite s soljo, poprom in po želji še s papriko v prahu ali z rožmarinom. V ponvi segrejte malo oljčnega olja in puranja prsa pecite na srednji temperaturi približno 4–5 minut na vsaki strani, da se lepo zapečejo in ostanejo sočna. Lahko jih spečete tudi v pečici na 180 °C (približno 15–20 minut, odvisno od debeline).

Krompir narežite na manjše kose ali krljce. Pokapajte z malo oljčnega olja, posolite in po želji dodajte rožmarin. Pecite v pečici pri 200 °C približno 25–30 minut, da postane zlatorjav in hrustljiv.

Na ponvi segrejte malo oljčnega olja. Na hitro podušite narezane bučke, papriko in brokoli (brokoli lahko prej blanširate 2–3 minute v vreli vodi). Zelenjava naj ostane še rahlo hrustljava. Začinite po okusu (sol, poper, po želji malo česna v prahu).

V skledi zmešajte narezano endivijo, paradižnik in kuhano čičeriko. Začinite z bučnim oljem, jabolčnim kisom, s soljo in poprom. Nežno premešajte.

POLNJENE PAPIRIKE IN PIRE KROMPIR, SOLATA



SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

600 g mletega mesa
8 velikih paprik
100 g riža
2 čebuli
880 ml paradižnikove omake
20 g olja (2 žlici)
40 g krušnih drobtin
640 g krompirja
80 ml mleka
280 g kitajskega zelja
160 g fižola
2 žlici bučnega olja
2 žlici kisa



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	686 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	74 g
MAŠČOBE	25 g
BELJAKOVINE	41 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Riž skuhajte v vodi (približno 10–12 minut, da je na pol kuhan) in odcedite. Na olju prepražite čebulo, dokler ne postane mehka in zlatorjava. Dodajte mleto meso in ga pražite, dokler se ne zapeče. Vmešajte kuhan riž, 200 ml paradižnikove omake in krušne drobtine. Vse skupaj dobro premešajte in po okusu začinite s soljo ter poprom. Paprikam odrežite vrhove in odstranite semena ter napolnite z nadevom. Polnjene paprike postavite v pekač, prelijte jih s preostalo paradižnikovo omako in pokrijte s folijo. Pečite v pečici pri 180 °C približno 30–35 minut, dokler ne postanejo mehke. Krompir olupite in narežite na koščke. Skuhajte ga v vodi do mehkega (približno 15 minut). Ko je krompir kuhan, ga odcedite in pretlačite z malo mleka ter po potrebi malo soli in popra. Kitajsko zelje in fižol narežite na majhne kose ter zmešajte v skledi. Prelijte z bučnim oljem in jabolčnim kisom, da dobite osvežilno solato.

Krompir razdelite na štiri porcije in k vsaki dodajte dve papriki.

Večerje



TESTENINE Z BOLONJSKO OMAKO, RDEČA PESA

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

400 g mešanega mletega mesa

360 g surovih testenin (če so polnozrnat, toliko bolje)

3 čebule

2 korena

4 stroki česna

10 žlic paradižnikove mezge

400 g vložene rdeče pese

1 žlica oljčnega olja

Sol, poper

NAVODILA ZA PRIPRAVO

V ponvi segrejte žlico olja in na njem prepražite dobro nasekljano čebulo, da postekleni. Dodajte mleto meso, dušite na zmernem ognju in mešajte, dokler ne porjavi. Dodajte paradižnikovo mezgo in po potrebi še nekaj vode. Kuhajte še 10 minut. Medtem zavrite vodo, jo solite in po navodilih iz embalaže skuhajte testenine. Ko so skuhan, jih odcedite, nekaj vode, v kateri so se kuhale testenine, dodajte k omaki. Omako začinite s soljo, poprom, česnom v prahu, z baziliko, origanom in dobro premešajte. Dodajte testenine, dobro premešajte in postrezite. Zraven v posodici postrezite še rdečo peso.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	735 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	86 g
MAŠČOBE	27 g
BELJAKOVINE	37 g



TELEČJI ZREZKI V NARAVNI OMAKI Z NJOKI, SOLATA



SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

600 g telečjega mesa (narezanega na tanke zrezke debeline 0,5 cm)

2 žlici oljčnega olja

80 ml vode

1 žlica masla (za omako)

1 žlica gladke bele moke

1 čebula

350 ml vode

Timijan, 1 lovorjev list

500 g krompirjevih njokov

1/2 glave solate npr. kristalke

4 srednje veliki korenčki

Balzamični kis

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Zrezke na deski potolčite do debeline 0,5 centimetra. Osušite s papirnato kuhinjsko brisačko in začinite s soljo ter poprom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	586 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	61 g
MAŠČOBE	20 g
BELJAKOVINE	41 g

Na močan ogenj pristavite večjo ponev. Dodajte 1 žlico oljčnega olja. V ponev položite zrezke tako, da se ne prekrivajo. Ne položite vseh zrezkov naenkrat, ampak samo toliko, da imajo dovolj prostora za pečenje brez dotikanja. Pecite 1–2 minuti na vsaki strani, popečene zrezke odlagajte na krožnik in postopek ponavljajte tako dolgo, da popečete vse zrezke.

V isto ponev vlijte približno 80 ml vode. S kuhlino dobro postrgajte dno ponve, dodajte 1 žličko masla, sesekljano čebulo in 1 žlico moke. Pražite 6–8 minut na šibkem ognju. Med rednim mešanjem z metlico počasi zalivajte z vodo. Dodajte začimbe (timijan in lovorjev list). Pustite, da mešanica zavre, nato zmanjšajte ogenj na najnižjo temperaturo, dodajte zrezke in pokrito kuhajte približno 40 minut oz. dokler zrezki ne postanejo zelo mehki.

Njoke skuhajte po navodilih na embalaži.

Solato natrgajte in jo umijte, korenček naribajte. Začinite z balzamičnim kisom, oljčnim oljem, s soljo in poprom.

Večerje



KRUH Z DIMLJENIM LOSOSOM IN S SUŠENIMI PARADIŽNIKI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

120 g polnozrnatega kruha
50 g sirnega namaza
60 g dimljenega lososa
50 g sušenih paradižnikov

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Kruh narežite in nanj namažite sirni namaz. Čez položite dimljenega lososa in sušene paradižnike.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	613 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	78 g
MAŠČOBE	21 g
BELJAKOVINE	28 g

TESTENINE S TUNO IN KORUZO

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

400 g surovih testenin
480 g tune v lastnem soku
240 g koruze iz konzerve
480 g pasiranega paradižnika
60 g parmezana
160 g solate
120 g čičerike iz konzerve
2 žlici bučnega olja
2 žlici jabolčnega kisa

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	526 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	54 g
MAŠČOBE	13 g
BELJAKOVINE	48 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Testenine skuhajte v osoljeni vodi po navodilih na embalaži (al dente), nato jih odcedite.

V ponvi na srednjem ognju segrejte malo olja (po želji). Dodajte pasiran paradižnik, začinite s soljo, poprom in po želji z baziliko ali origanom. Vmešajte koruzo in kuhajte par minut, da se omaka nekoliko zgosti. Nato dodajte odcejeno tuno in samo nežno premešajte, da riba ne razpade popolnoma. Kuhajte še 2–3 minute.

Solato in kuhano čičeriko premešajte v skledi. Začinite z bučnim oljem in jabolčnim kisom.



Večerje



POLENTA Z GOBOVO OMAKO, S TOFUJEM IN Z RUKOLO

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

250 g surovega koruznega zdroba
600 g različnih gob
120 g smetane
1 čebula
160 g tofuja
200 g rukole
40 g parmezana
4 žlice oljčnega olja



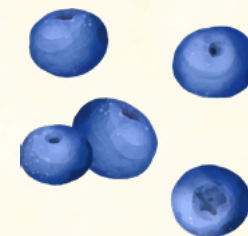
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	541 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	50 g
MAŠČOBE	29 g
BELJAKOVINE	20 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

V večji posodi zavrite vodo (1–1,2 l) s ščepecem soli. Ko voda zavre, postopoma dodajajte zdrob in med mešanjem kuhajte na nizkem ognju, dokler ne postane mehka in gosta (približno 10 minut). Čebulo sesekljajte na drobno in jo na oljčnem olju na srednji temperaturi prepražite, da postane mehka in zlatorjava. Dodajte narezane gobe in jih pražite, dokler se ne zmehčajo in spustijo tekočino (približno 5–7 minut). Vmešajte smetano in začinite s soljo, poprom ter po želji z malo timijana ali rožmarina. Omako kuhajte še nekaj minut, da se okusi povežejo. Tofu narežite na kocke in ga na hitro popecite v ponvi z malo oljčnega olja, da postane zlatorjav in hrustljiv (približno 3–4 minute). Na krožnik naložite polento, prelijte jo z gobovo omako in na vrh položite popečen tofu. Po vrhu posujte z rukolo in nari-banim parmezanom (ali veganskim parmezanom).

Malice



ČRN KRUH S SARDINAMI, PARADIŽNIK

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

130 g črnega kruha
90 g sardin iz konzerve
1 paradižnik
Sol

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Paradižnik narežite na poljubno velike kose, ga rahlo posolite in postrezite v posodico. Kruh narežite in ga po želji popecite v toasterju, da postane bolj hrustljiv. Odcedite konzervo s sardinami in slednje postrezite poleg kruha.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	516 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	63 g
MAŠČOBE	14 g
BELJAKOVINE	34 g

GRŠKI JOGURT Z OVSENI MI KOSMIČI IN BORO VNICAMI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

250 delno posnetega grškega jogurta
100 g borovnic
60 g ovsenih kosmičev

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Grški jogurt, ovsene kosmiče in borovnice v posodici dobro premešajte.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	480 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	65 g
MAŠČOBE	10 g
BELJAKOVINE	32 g

Malice

KREKERJI IZ SEMEN, SKYR, PAPRIKA

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

140 g skyra
1 rdeča paprika

Krekerji iz semen (za 24 krekerjev):

200 g sončničnih semen
60 g bučnih semen
150 g sezamovih semen
55 g lanenih semen
2 žlici indijskega trpotca
500 ml vode
1/2 čajne žličke soli
1 čajna žlička posušenega rožmarina
ali vaših najljubših zelišč

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Zmešajte vse sestavine v veliki posodi. Dodajte vodo in dobro premešajte. Pustite, da mešanica počiva približno 20 minut, da se zgosti v lepljivo/gelasto zmes.

Medtem segrejte pečico na 150 °C in obložite pekač s peki papirjem. Mešanico naložite na pripravljen pekač. Razporedite jo v tanko plast – približno 4–5 mm debelo. Če je treba, uporabite dva pekača.

Pecite v pečici pri 150 °C eno uro. Prilagodite čas peke (+/- 10 minut) glede na to, kako zapečeni in hru-



stljavi želite, da so krekerji. Dobro spremljajte, da se ne zažgejo. Neobvezen korak za enake kose: Sredi peke vzemite pekač iz pečice in krekerje z nožem ali rezalnikom za pico narežite na kvadrate. Pekač nato vrnite v pečico.

Ko so krekerji pečeni, jih vzemite iz pečice in pustite, da se popolnoma ohladijo. Nato jih razlomite na približno 24 koščkov – bodisi neenakomerne koščke bodisi, če so bili vnaprej narezani, jih ločite po robovih.

Če krekerje hranite v neprodušni posodi, držijo do 3 tednov.

Obrok za 1 osebo:

3 krekerje pojemo s skyrom in z narezano papriko

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	449 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	28 g
MAŠČOBE	28 g
BELJAKOVINE	29 g

SADNI SMOOTHIE Z GRŠKIM JOGURTOM

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

200 g grškega jogurta
100 g jagodičevja
1 banana
10 g lanenih semen
10 g temne čokolade s 70 % kakava

NAVODILA ZA PRIPRAVO

V mešalnik najprej dodajte grški jogurt, banano, jagodičevje in zmešajte. Nato dodajte še lanena in čokolado. Zmešajte do gladkega. Če je zmes pregosta, lahko dodate malo vode, mleka ali katerega koli rastlinskega napitka.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	404 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	46 g
MAŠČOBE	13 g
BELJAKOVINE	25 g

POLNOZRNATI TOAST S SIRNIM NAMAZOM, Z JAJCEM IN S PARADIŽNIKOM

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

60 g toasta (2 rezini)
30 g sirnega namaza
2 jajci
80 g paradižnika
80 g kumar
1 hruška
Sol

NAVODILA ZA PRIPRAVO

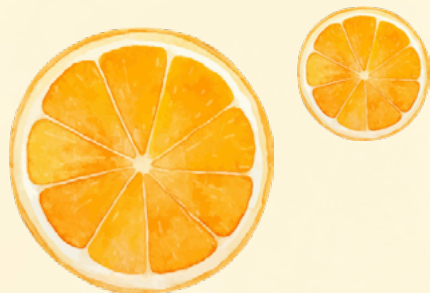
Jajca kuhajte 10 minut v vreli vodi. Paradižnik in kumare operite ter narežite na poljubno velike kose, postrezite v posodico in rahlo solite. Toast popecite v toasterju, nanj namažite sirni namaz. Zraven postrezite še hruško.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	414 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	48 g
MAŠČOBE	12 g
BELJAKOVINE	26 g



Malice



PROTEINSKI PUDING, NEKTARINA

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)
200 g proteinskega pudinga
1 nektarina

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	271 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	39 g
MAŠČOBE	4 g
BELJAKOVINE	20 g

OREŠČKI, POMARANČA

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)
1 večja pomaranča
Pest oreščkov

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	341 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	32 g
MAŠČOBE	21 g
BELJAKOVINE	9 g

MANDLJEVO MASLO, JABOLKO, GRISINI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)
1 žlica mandljevega masla
1 jabolko
3 grisini

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Jabolko narežite na rezine in nanj namažite mandljevo maslo.



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	293 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	43 g
MAŠČOBE	12 g
BELJAKOVINE	5 g

RŽENI KRUH S HUMUŠOM, KORENČKOM IN PAPRIKO

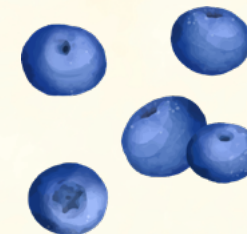
SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)
80 g rženega kruha
40 g humusa
50 g paprike
50 g korenček

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Kruh narežite (po želji ga lahko tudi popečete v toasterju, da dosežete večjo hrustljivost). Nanj namažite kupljen humus. Papriko operite in jo narežite na poljubno velike kose. Korenček olupite, operite in prav tako narežite. Papriko in korenje postrezite v posodici.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	299 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	53 g
MAŠČOBE	5 g
BELJAKOVINE	9 g



PROSENA KAŠA Z JOGURTOM IN S SADJEM

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)
25 g prosene kaše
100 g jogurta
50 g borovnic
50 g jagod
20 g rdečega ribeza

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Prosena kaša skuha v vodi ali mleku, dokler ni mehka (približno 15–20 minut). Ko je kaša kuhana, jo pustite, da se nekoliko ohladi. Jagode narežite na manjše koščke. Borovnice in rdeči ribez lahko dodate sveže ali jih rahlo pretlačite za več soka.

V večjo skodelico s kuhano proseno kašo prilijte jogurt, dodajte narezane jagode, borovnice in rdeči ribez. Po želji lahko vse skupaj nežno premešate.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	294 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	52 g
MAŠČOBE	4 g
BELJAKOVINE	11 g

Jedilnik z recepti za nočni turnus

Razporeditev obrokov

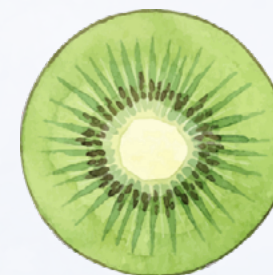
CELODNEVNE ENERGIJSKE POTREBE

Moški (25–50 let)

2.700 kcal/11.286 kJ

Ženske (25–50 let)

2.100 kcal/8.778 kJ



OBROK	ENERGIJSKI DELEŽ (%)	kcal/kJ	KRAJ OBEDA	OKVIREN ČAS	KAJ
ZAJTRK	10–15	M: 270–405/1.129–1.693 Ž: 210–315/878–1.317	Doma	7:00	Lahek, manj masten zajtrk
POČITEK					
KOSILO	30–35	M: 810–945/3.386–3.950 Ž: 630–735/2.633–3.072	Doma	12:00–14:00	Popoln uravnotežen obrok
VEČERJA	25–30	M: 675–810/2.822–3.386 Ž: 525–630/2.195–2.663	Doma/slужba	18:00–20:00	Popoln uravnotežen obrok
MED 1:00 IN 4:00 SVETUJEMO BREZ HRANE ZARADI NOČNE PRESNOVE					
NOČNI OBROK	15–20	M: 405–540/1.693–2.257 Ž: 315–420/1.317–1.756	Služba	23:00–00:00	Uravnotežena malica
NOČNA MALICA	5–10	M: 135–270/564–1.129 Ž: 105–210/439–878	Služba	4:00	Lahka malica

M – moški, Ž – ženske

Jedilnik z energijskimi in s hranilnimi vrednostmi



OBROK/DAN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
ZAJTRK	Grški jogurt z ovsenimi kosmiči in jagode	Kvinojini rezini in mleko	Granola v prahu, jogurt, mango	Ovsena kaša z breskvijo in oreščki	Bananine palačinke
KOSILO	Tortilje s piščancem in z zelenjavo	Musaka z mletim mesom, solata	Piščančji file v naravni omaki, ješprenj z zelenjavo, solata	Segedin z govejim mesom in s kruhom	Lečina tortilja ali polnozrnata tortilja s puranom in z zelenjavo
VEČERJA	Losos s krompirjem in z zelenjavo, motovilec s koruzo	Grška solata z ajdovo kašo	Rižota s kozicami in z zelenjavo	Bučkine polpete s kuskusom	Kremna brokolijeva juha z ajdovim kruhom
NOČNI OBROK	Polnozrnat kruh z avokadovim namazom	Jajčni muffin z zelenjavo, suho sadje, skyr	Zelenjavni proteinski kruhek, jabolko	Polnozrnati sendvič s tuninim namazom, mešana solata	Tofu s popečeno zelenjavo (bučke, paprika)
NOČNA MALICA	Rižev narastek z jabolki	Sadni jogurt in marelica	Narezano korenje, mlečni namaz, orehi	Kreker s semeni, hruška	Skyr z borovnicami in mandlji
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST	E: 2.690 kcal/11.244 kJ OH: 294 g M: 94 g B: 143 g	E: 2.363 kcal/9.877 kJ OH: 249 g M: 95 g B: 127 g	E: 2.402 kcal/10.040 kJ OH: 275 g M: 87 g B: 111 g	E: 2.486 kcal/10.392 kJ OH: 307 g M: 80 g B: 120 g	E: 2.373 kcal/9.919 kJ OH: 283 g M: 73 g B: 144 g

E – energija, OH – ogljikovi hidrati, M – maščobe, B – beljakovine

Zajtrki

GRŠKI JOGURT Z OVSENI MI KOSMIČI IN JAGODE

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

180 g grškega jogurta
50 g ovsenih kosmičev
60 g jagod
1 žlica medu

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Grški jogurt in ovsene kosmiče zmešajte. Jagode operite, narežite na manjše kocke in dodajte k jogurtu in kosmičem. Dodajte še med in vse skupaj dobro premešajte.



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	417 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	62 g
MAŠČOBE	8 g
BELJAKOVINE	24 g

KVINOJINI REZINI IN MLEKO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

100 ml mleka z 1,5 % m. m.

Kvinojine rezine (14 kosov):
240 g kuhane kvinoje (80 g surove kvinoje)
120 g ovsenih kosmičev
50 g sončničnih semen
50 g celih mandljev
4 žlice nesladkanega kakava
60 g mandljevega masla
3 žlice zmletih lanenih semen
2 banani
2 žlic javorjevega sirupa ali medu
5 g pecilnega praška
Ščep soli
Cimet
Vanilijeva pasta

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Pečico segrejte na 180 °C. Kvinojo skuhanje po navodilih na embalaži. Temeljito odcedite in nekoliko ohladite.

V mešalniku zmeljite sončnična semena in mandlje, vendar ne do prahu, ampak naj ostanejo manjši kosčki.

Banani pretlačite. Skupaj zmešajte banani, javorjev sirup, vaniljevo



pasto in mandljevo maslo. V drugi posodi zmešajte skuhano kvinojo, ovsene kosmiče, zmleta lanena semena, kakav, pecilni prašek, sol, cimet, zmleta sončnična semena in mandlje. Nato vmešajte mokre sestavine v suhe.

Maso preložite v pekač, obložen s peki papirjem, potlačite in pecite 20–25 minut. Pustite, da se rezine ohladijo, nato jih narežite na 14 kosov.

Narezane rezine lahko zamrznete (ločite jih s peki papirjem) in jih na dan obroka pogrejte v pečici ali pa jih odtalite čez noč.

Obrok za 1 osebo:

1–2 kvinojini rezini in pol kozarca mleka.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	366 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	37 g
MAŠČOBE	19 g
BELJAKOVINE	13 g

OVSENA KAŠA Z BRESKVIJO IN OREŠČKI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

30 g ovsenih kosmičev
150 ml mleka ali vode
1 breskev
5 g mandljev

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Ovsene kosmiče skuhanje v mleku ali vodi. Ko so kuhani, jih postrezite v posodi. Breskev narežite na koščke in jih položite na kašo, prav tako tudi mandlje.



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	362 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	55 g
MAŠČOBE	10 g
BELJAKOVINE	11 g

Zajtrki



GRANOLA V PRAHU, JOGURT, MANGO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

180 g jogurta s 3,5 % m. m.
3 žlice domače granole v prahu (30 g)
60 g manga

Domača granola v prahu (cca. 1 kg)

500 g ovsenih kosmičev
100 g mešanih oreščkov (mandlji,
lešniki, orehi ...)
130 g mešanih semen (lanena
semena, sončnična in bučna
semena)
50 g kokosove moke
180 g suhega sadja (rozine, datlji,
marelice)
2 žlici nesladkanega kakava v prahu
Ščepec soli
1 žlička vanilije
1 žlička cimeta

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	324 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	25 g
MAŠČOBE	12 g
BELJAKOVINE	12 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Granola:
Pečico segrejte na 180 °C. Ovsene kosmiče, oreščke, kokos in semena nasujte na pladenj za peko. Premešajte in pecite 10–15 minut, da dobijo lepo aromo.

Medtem natresite suho sadje, kakav v prahu, cimet in sol v mešalnik.

Dodajte še ovsene kosmiče, oreščke, kokos in semena ter mešajte, dokler ne dobite mokaste teksture.

Granolo v prahu shranite v veliko neprodušno posodo. Uporabite jo lahko v smoothijh, jogurtu ali mleku, dodate jo lahko v zmes za ameriške palačinke

Obrok za 1 osebo:

3 žlice granole vmešajte v jogurt. Mango narežite in ga vmešajte v jogurt ali pa ga pojejte zraven.

BANANINE PALAČINKE

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

1 banana
1 jajce
20 g ovsenih kosmičev
20 ml mleka
1 žlička oljčnega olja

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Banano dobro pretlačite, dodajte jajce, ovsene kosmiče in mleko. Vse dobro premešajte. Narejeno zmes pecite na ogreti ponvi z malo oljčnega olja. Lahko naredite več malih palačink ali eno veliko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	304 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	40 g
MAŠČOBE	10 g
BELJAKOVINE	12 g



Kosila

TORTILJE S PIŠČANCEM IN Z ZELENJAVO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

100 g piščančjega fileja
140 g tortilj (2 tortilji)
½ čebule
1 paprika
1 bučka
20 g zelene solate
50 g edamca
Žlica oljčnega olja
Sol, poper



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	850 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	84 g
MAŠČOBE	34 g
BELJAKOVINE	50 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Čebulo drobno nasekljajte, bučko in papriko operite in narežite na poljubno velike kose. Tudi piščančji file narežite na trakce ali kocke. V ponev vlijte žlico oljčnega olja, segrejte in na srednji temperaturi popecite piščanca, ki ste ga prej začinili s soljo in poprom. Pecite približno 5-7 minut, dokler ni zlato rjavo zapečen. Nato ga odstavite. V isti ponvi po potrebi dodajte še malo olja in na njem prepražite čebulo. Pražite dokler ne postekleni. Vmes nekajkrat premešajte. Dodajte narezano papriko in bučko ter naprej pražite na srednji temperaturi, da se malo omehča. Začinite s soljo in drugimi začimbami. Sir naribajte. Tortilji na ponvi pogrejte in nato obložite z nekaj listi zelene solate, dodajte piščanca, zelenjavo in na vrhu sir. Tortilji dobro zavijte. Če želite, da so bolj hrustljave jih lahko nato še za nekaj minut popečete na ponvi ali v toasterju.

SEGEDIN Z GOVEJIM MESOM IN KRUHOM, SLADOLED

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

1 kg kislega zelja
600 g govejega mesa
(pleče, bočnik ...)
1 čebula
3 stroki česna
100 ml paradižnikove mezge
2 žlici sončničnega olja
1 žlica pšenične moke tip 500
1/2 žličke sladke suhe rdeče paprike
1/2 žličke suhega majarona
1 l vode
Lovorjev list, majaron

480 g polnozrnatega kruha
430 g sladoleda

NAVODILA ZA PRIPRAVO

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	822 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	98 g
MAŠČOBE	24 g
BELJAKOVINE	52 g



Meso narežite na manjše kocke velike približno 1,5 cm, čebulo in česen olupite in na drobno sesekljajte. Poskusite zelje, če je preveč kislo, ga dajte v posodo, zalijte s hladno vodo, premešajte in vodo odlijte, da zelje ni preveč kislo.

V posodo dodajte olje in na njem na srednji temperaturi med stalnim mešanjem popražite najprej čebulo in česen, ko čebula postekleni, ji dodajte na koščke narezano meso. Meso popecite iz vseh strani. Ko je meso prepraženo, dodajte moko, rdečo papriko, paradižnikovo mezgo, zelje, lovorjev list in suhi majaron, dolijte vodo in dobro premešajte, posodo pokrijte s pokrovko, povišajte temperaturo na štedilniku, da začne vreti. Nato zmanjšajte temperaturo, tako da zmerno vre eno uro. Občasno premešajte.

Količino lahko podvojite in ostanek zamrznete. Pred serviranjem ga dobro pogrejte.

Obrok za 1 osebo:

Kročnik segedina, 2 rezini polnozrnatega kruha in 1 skodelica sladoleda.

Kosila

PIŠČANČJI FILE V NARAVNI OMAKI, JEŠPRENJ Z ZELENJAVO, SOLATA

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

560 g piščančjega fileja
200–240 g surovega ješprenja
200 g korenčka
(narezanega na kocke)
200 g surovega graha
400 g brokolija
200 g solate
120 g kuhanega fižola
2 čebuli
3 žlice oljčnega olja
2 žlici bučnega olja
4 žlice jabolčnega kisa
Sol, poper, začimbe po želji

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	753 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	75 g
MAŠČOBE	29 g
BELJAKOVINE	47 g



NAVODILA ZA PRIPRAVO

Ješprenj z zelenjavo:
Ješprenj sperite pod tekočo vodo. Dajte ga kuhat v rahlo osoljeno vodo (razmerje voda: ješprenj približno 3:1). Kuhajte na zmernem ognju približno 30–40 minut, da se zmehča. Približno 10 minut pred koncem kuhanja dodajte v vodo še korenček, grah in brokoli. Ko je vse kuhano, odcedite odvečno vodo, po potrebi pokapajte z nekaj kapljicami oljčnega olja in nežno premešajte. Razdelite na štiri porcije.



Piščančji file v naravni omaki:

Piščančje fileje začinite s soljo in poprom. V ponvi segrejte polovico oljčnega olja. Popražite čebulo. Piščančji file na hitro popecite z obeh strani (približno 2–3 minute na vsaki strani, da dobi lepo zlato skorjico). Nato dolijte malo vode (približno 50–70 ml), pokrijte s pokrovko in dušite še 5–7 minut, da se naredi nežna naravna omaka. Po potrebi dodaj malo vode, če omaka izpari. Razdelite na štiri porcije in postrezite zraven ješprenja z zelenjavo.

Solata:

Solato operite in osušite. Zmešajte s fižolom. Za preliv zmešajte bučno olje in jabolčni kis, lahko dodate tudi ščepec soli. Pokapajte po solati tik pred serviranjem.



Kosila



LEČINA TORTILJA* S PURANOM IN ZELENJAVO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

Lečina tortilje* (5 tortilj):

150 g surove rdeče leče

360 ml vroče vode

Sol, poper

100 g puranjih prsi

100 g sladkega krompirja

(1/4 srednje velikega sladkega krompirja)

Začimba sladka paprika

1 žlica oljčnega olja

100 g korenčka (2 korenčka)

50 g zelja

20 g omake pesto genovese (2 žlici)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	831 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	89 g
MAŠČOBE	28 g
BELJAKOVINE	58 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Priprava lečinih tortilj:

Lečo splaknite pod tekočo vodo in jo namakajte v 360 ml vroče vode 3–4 ure.

Po namakanju dodajte sol, poper in do gladkega zmešajte v mešalniku.

V ponvi s premazom proti sprijemanju segrejte malo olja. Ko se segreje, zmanjšajte temperaturo na srednje nizko in vlijte dovolj zmesi, da pokrijete dno ponve s tanko plastjo, po potrebi jo porazdelite z žlico.

Opomba: Zmes se bo med čakanjem zgostila, zato jo pred kuhanjem vsake tortilje za nekaj sekund premešajte. Morda boste morali dodati malo vode, da dosežete gostoto testa za palačinke.

Pecite približno 3–4 minute, obrnite, ko se robovi začnejo odmikati od ponve, in pecite še 1–2 minuti. Nato jih prenesite na krožnik, pokrit s vlažno kuhinjsko brisačo.

Postopek ponovite s preostalo zmesjo, po potrebi dodajte več olja v ponev.

Če pripravljate vnaprej, pustite, da se tortilje ohladijo in jih hranite v neprodušno zaprti posodi v hladilniku do

3 dni. Med tortilje postavite papir za peko, da preprečite, da bi se sprijele. Pred uporabo poskrbite, da bodo tople, sicer se lahko strgajo ali zlomijo.

Priprava nadeva:

Puranje meso narežite na trakce. Sladki krompir olupite in narežite na koščke v velikosti približno 1 x 1 cm. Korenje narežite na tanjše kolobarje, zelje pa na rezine. Zelenjavo in meso postavite v pekač, prelijte z oljčnim oljem, dodajte začimbe, posolite in popoprajte. Pecite na 200 °C približno 25 minut.

Sestavljanje obroka:

Na vsako tortiljo namažite malo pesto omake. Nato naložite nekaj zelenjave in puranje trakove. Zavijte tortiljo in postrezite.

Obrok za 1 osebo:

3 tortilje z nadevom



* Lahko nadomestite s polnozrnatimi tortiljami.

Kosila

MUSAKA Z MLETIM MESOM, SOLATA



SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

- 800 g krompirja
 - 320 g mletega mesa (govedina, mešanica ali po izbiri)
 - 240 g čebule
 - 480 g bučke (narezane na tanke rezine)
 - 80 g sira (naribanega)
 - 4 jajca
 - 100 ml mleka
 - 2 žlici oljčnega olja
 - 200 g zelene solate
 - 160 g kuhanega fižola
 - 200 g paradižnika
 - 4 žlice bučnega olja
 - 2 žlici jabolčnega ali balzamičnega kisa
- Sol, poper, timijan, paprika v prahu

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	713 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	51 g
MAŠČOBE	38 g
BELJAKOVINE	40 g

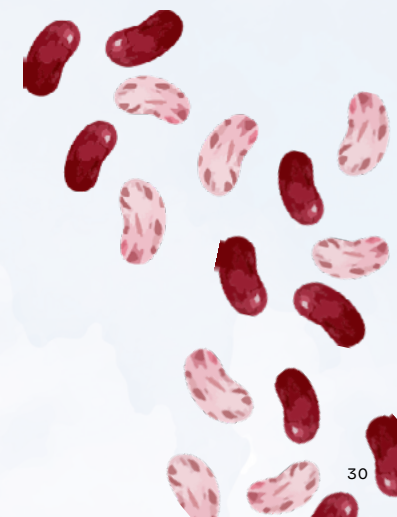
NAVODILA ZA PRIPRAVO

Priprava musake:
Krompir olupite, operite in kuhajte v soljeni vodi. Ko je skuhan, ga odcedite in narežite na tanke rezine (približno 3 mm). Na ponvi segrejte olivno olje, dodajte čebulo ter jo na hitro prepražite, da postekleni. Nato dodajte mleto meso in ga pražite, dokler ni lepo zapečeno in drobljivo. Dodajte malo soli, popra in po želji ščepec paprike ali timijana. Bučke operite in narežite na tanke rezine.

Sestavljanje musake:

V manjši pekač (lahko ga malo premažete z oljem) zložite plast krompirja. Sledi plast praženega mletega mesa s čebulo, nato plast bučk. Ponovite plasti, dokler ne porabite vseh sestavin (končate s krompirjem na vrhu). V skodelici zmešajte jajce in mleko ter malo soli in popra. Prelijte po musaki. Po vrhu posujte še nariban sir. Pečico segrejte na 180 °C ventilatorsko ali 200 °C navadno. Musako pecite približno 30–35 minut, da se jajčno-mlečna zmes strdi in sir lepo zlato zapeče. Ko je spečena, jo razdelite na 4 dele.

Solato operite in osušite. Zmešajte jo s kuhanim fižolom in z narezanim paradižnikom. Zmešajte bučno olje, kis in ščepec soli. Tik pred serviranjem pokapajte po solati.



Večerje

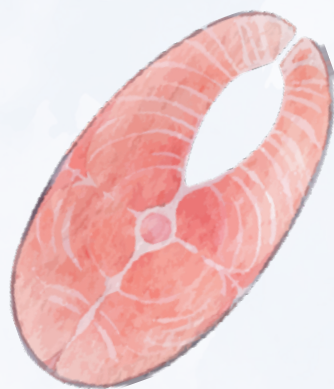
LOSOS S KROMPIRJEM IN Z ZELENJAVO, MOTOVILEC S KORUZO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

110 g fileja lososa
230 g surovega krompirja
1 korenček
40 g motovilca
60 g koruze
Sok ½ limone
1 žlica oljčnega olja
1 žlica bučnega olja
2 žlici jabolčnega
ali balzamičnega kisa
Sol, poper, rožmarin

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Krompir in korenje olupite in operite. Krompir narežite na krhle, korenje pa na kolobarje ali kocke. Začinite ju s soljo, z oljčnim oljem, rožmarinom ter premešajte. Pekač obložite s peki papirjem in nanj položite začinjjen krompir ter korenje. Pecite na 200 °C približno 20 minut, da zelenjava nekoliko porjavi in se zmehča. Losos začinite s soljo, poprom, z limoninim sokom in ga položite med krompir ter korenje. Vse skupaj pecite še približno 15 minut. Motovilec operite in zabelite z bučnim oljem ter s kisom.



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	657 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	51 g
MAŠČOBE	35 g
BELJAKOVINE	31 g

GRŠKA SOLATA Z AJDOVO KAŠO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

70 g surove ajdove kaše
1 paradižnik
½ kumare
2 olivi
50 g feta sira
200 g belega fižola
1 žlica balzamičnega kisa
1 žlička oljčnega olja
Sol, origano

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Ajdovo kašo dobro sperite pod tekočo vodo. Skuhajte jo v rahlo osoljeni vodi (razmerje voda : kaša približno 2 : 1). Kuhajte približno 10–15 minut in pazite, da se ne razkuha. Nato jo odcedite in ohladite. Paradižnik, kumare in olive operemo ter narežemo na majhne kose. V večji skledi zmešajte ohlajeno ajdovo kašo, paradižnik, kumaro, olive, beli fižol. Pokapajte z oljčnim oljem in balzamičnim kisom. Po vrhu potresite origano. Nežno premešajte in pustite stati par minut, da se okusi povežejo. Preden postrežete, dodajte še nadrobljeni feta sir.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	631 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	76 g
MAŠČOBE	20 g
BELJAKOVINE	36 g



Večerje



RIŽOTA S KOZICAMI IN Z ZELENJAVO

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

400 g surovega riža arborio
480 g zmrznjenih kozic
200 g bučk
200 g zamrznjenega graha
1 žlica oljčnega olja
1 čebula
1 žlice naribanega parmezana
4 stroki česna
2 žlički masla
Sol, poper, svež peteršilj
Limonina lupinica



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	682 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	91 g
MAŠČOBE	21 g
BELJAKOVINE	31 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Drobno nasekljano čebulo prepražite na olju. Ko čebula postekleni, dodajte riž in ga pražite dobro minuto. Nato dodajte drobno sesekljan česen in ga pražite samo toliko, da zadiši. Prilijte vodo, ampak le toliko, da prekrije vse sestavine v loncu. Dodajte sol in poper. Premešajte in pustite, da se tekočina pokuha. Nato zmanjšajte temperaturo in v intervalih dodajajte vodo. Kuhajte počasi in vmes ne pozabite mešati. Po približno 10 minutah kuhanja dodajte bučke, narezane na drobne kocke, zamrznjen grah in kuhajte naprej. Kozice dodajte proti koncu kuhanja (ko je riž skoraj kuhan, po približno 15 minutah), ker potrebujejo samo nekaj minut, da postanejo rožnate in mehke (približno 3–5 minut). Ko je riž kuhan, rižoto odstavite z ognja, vmešajte maslo, nasekljan peteršilj in potresite s parmezanom ter z naribano limonino lupinico. Razdelite na 4 dele.

BUČKINE POLPETE S KUSKUSOM

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

220 g bučk
2 jajci
3 žlice moke
75 g surovega kuskusa
60 g zelene solate
40 g kuhane čičerike
ali kuhanega fižola
1 žlica oljčnega olja
1 žlička bučnega olja
1 žlica jabolčnega kisa
Sol, poper

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Bučke naribajte na grobo in jih dobro ožemite (stisnite odvečno vodo, najbolje kar z rokami ali skozi krpo). V večji posodi zmešajte naribane bučke, jajci in moko. Začinite s soljo in poprom. Če je zmes pretekoča, dodajte še malo moke. Na ponvi segrejte nekaj kapljic olja in z žlico oblikujte manjše polpete. Pecite jih na srednjem ognju približno 3–4 minute na vsaki strani, da postanejo zlato rjave. Kuskus prelijte z vročo vodo v razmerju 1 : 1 (približno 75 ml vroče vode za 75 g kuskusa) in rahlo posolite. Pokrijte in pustite stati 5 minut, nato ga z vilico rahlo razrahljajte. Zeleno solato operite, natrgajte na kose in osušite. Dodajte ji čičeriko ali fižol. Pokapajte z bučnim oljem in jabolčnim kisom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	649 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	70 g
MAŠČOBE	27 g
BELJAKOVINE	30 g

Večerje

KREMNA BROKOLIJEVA JUHA Z AJDOVIM KRUHOM, ČOKOLADA

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

800 g brokolija
270 g krompirja
190 g čebule
3 žlice oljčnega olja
1,5 l vode
2 jušni kocki
120 g kisle smetane
80 g kuhane ribane kaše
400 g ajdovega kruha
Sol, poper, muškatni orešček
80 g temne čokolade (20 g na osebo)

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Čebulo drobno nasekljajte. Krompir olupite in narežite na majhne kocke. Brokoli razdelite na manjše cvetke, stebela pa narežite na tanke kolobarje. V večjem loncu segrejte oljčno olje. Dodajte čebulo in jo na srednjem ognju pražite toliko časa, da postekleni. Nato dodajte krompir, premešajte in pražite še minuto ali dve. Prilijte vodo in dodajte jušni kocki. Ko zavre, kuhajte približno 5 minut, nato dodajte brokoli. Kuhajte še približno 10–12 minut oz. dokler vsa zelenjava ne postane mehka.

Ko je zelenjava kuhana, juho s paličnim mešalnikom zmešajte v gladko, kremasto teksturo. Vmešajte kisló smetano in kuhano ribano kašo ter dobro premešajte. Po okusu dodajte sol, sveže mlet poper in ščepec muškatnega oreščka. Po želji še enkrat na hitro pokuhajte, da se vse lepo poveže.

Juho servirajte vročo, zraven ponudite ajdov kruh. Po obroku si privoščite čokolado.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	642 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	86 g
MAŠČOBE	23 g
BELJAKOVINE	22 g



Nočni obrok

POLNOZRNATI KRUH Z AVOKADOVIM NAMAZOM

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

120 g oz. 2 kosa polnozrnatega kruha
½ zrelega avokada
1 paradižnik
1 jajce
1 strok česna
1 žlica limoninega soka
Sol, poper

NAVODILA ZA PRIPRAVO

V skodelici pretlačite polovico avokada. Dodajte strok česna, limonin sok, sol in poper. Dobro premešajte, da dobite gladek namaz. Polnozrnati kruh popecite na ponvi ali v toasterju, da postane rahlo hrustljav. Jajce pripravite po okusu (npr. trdo kuhano, mehko kuhano, poširano ali na oko). Na tople rezine kruha enakomerno razporedite avokadov namaz, narezan paradižnik in jajce. Po želji dodatno začinite s soljo in poprom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	465 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	51 g
MAŠČOBE	11 g
BELJAKOVINE	24 g

POLNOZRNATI SENDVIČ S TUNINIM NAMAZOM, MEŠANA SOLATA

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

80 g kruha
40 g tune
20 g skute
40 g kislih kumaric
40 g paradižnika
80 g paprike
40 g čebule
1 žlička oljčnega olja
2 žlici jabolčnega kisa
Sol, poper

NAVODILA ZA PRIPRAVO

V manjši skledi zmešajte tuno in skuto. Dodajte sol in poper ter začimbe po želji in premešajte. Namažite na kruh. Vso zelenjavo narežite na poljubno velike kose, dodajte oljčno olje, kis in začinite po želji.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	384 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	51 g
MAŠČOBE	9 g
BELJAKOVINE	22 g



Nočni obrok



JAJČNI MUFFIN Z ZELENJAVO, SUHO SADJE, SKYR

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

140 g skyra
7 suhih marelic (60 g)

Za 12 jajčnih muffinov:

6 jajc
70 g narezane mešane zelenjave
(npr. paprika, koruza, mlada čebula,
gobice, bučke, paradižnik)
50 g naribanega sira
Sol, poper
Začimbe po okusu
(origano, bazilika, ...)

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Za pripravo muffinov potrebujete pekač z vsaj šestimi vdolbinicami. Pečico segrejte na 190 °C. Vdolini- ce pekača za muffine dobro namas- tite z oljem. Zelenjavo očistite, operite in nareži- te na koščke. Sir grobo naribajte. V skledo ubijte jajca, jih začinite s poprom, soljo, z začimbami in jih z ročno metlico dobro razžvrkljajte. Dodajte nariban sir in zelenjavo, sestavine dobro premešajte, potem pa jajčno zmes vlijte v namaščene vdolbinice. Muffine pecite v ogreti pečici 15–18 minut.

Muffine lahko pripravite vnaprej in jih zamrznete. Na dan obroka jih se- grejte v pečici.

Marelice lahko narežete v skyr ali pa vsako posebej pojejte.

Obrok za 1 osebo:
3 muffini, suhe marelice in skyr.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	414 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	36 g
MAŠČOBE	16 g
BELJAKOVINE	33 g

ZELENJAVNI PROTEINSKI KRUHEK, JABOLKO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

1 jabolko

Za 8 zelenjavnih proteinskih kruhkov:

250 g bele moke
2 žlički pecilnega praška
280 g grškega jogurta z 0 % m. m.
200 g rdeče leče – suhe, oprane pod hladno vodo
320 ml vode
40 ml oljčnega olja
2 stroka česna
1 žlička mešanice italijanskih zelišč
(ali bazilika, origano, timjan, šetraj)
50 g mlade špinače – fino sesekljane
30 g sušenih paradižnikov – brez olja
80 g sončničnih semen
2 žlici naribanega parmezana

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Oprano rdečo lečo skuhajte po na- vodilih na embalaži in jo nekoliko ohladite. Pečico segrejte na 200 °C. Obložite velik pekač s peki papirjem. V veliki posodi zmešajte moko, na- sekljan česen, mešanico zelišč, jogurt, oljčno olje, kuhano rdečo lečo, sesekljano špinačo, seseklja- ne sušene paradižnike, semena in parmezan. Vse dobro premešajte, da nastane lepljivo testo. Testo razdelite na 8 delov in jih po- stavite na pripravljen pekač. Pecite 20–25 minut na 200 °C, dok- ler ne postanejo zlatorjavi. Pustite, da se nekoliko ohladijo, pre- den jih postrežete.

Spečene kruhke lahko zamrznete in jih na dan porabe pogrejete v pečici ali odalite čez noč.

Obrok za 1 osebo:
kruhek in jabolko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	450 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	70 g
MAŠČOBE	11 g
BELJAKOVINE	17 g



Nočni obrok

TOFU S POPEČENO ZELENJAVO

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

120 g tofuja
100 g bučke
80 g paprike
70 g čebule
1 žlička oljčnega olja
Sol, poper
80 g polnozrnatega kruha



ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	468 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	48 g
MAŠČOBE	17 g
BELJAKOVINE	28 g

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Tofu po želji narežete na kocke ali rezine. Segrejte malo oljčnega olja v ponvi in tofu popečete z vseh strani, da postane zlatorjav. Na isti ponvi (po potrebi dodajte še malo olja) na hitro popecite narezane bučke, papriko in čebulo. Zelenjava naj ostane malo hrustljava. Solite, poprate in po želji dodajte druga suha zelišča. Polnozrnati kruh lahko rahlo popečete v toasterju ali na ponvi brez olja, da postane bolj hrustljiv. Na krožnik položite popečen tofu, ob strani popečeno zelenjavo in rezine kruha.



Nočna malica



NAREZANO KORENJE, MLEČNI NAMAZ, OREHI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

2 korenčka
1 žlica mlečnega namaza z zelišči
8 g orehov (7 polovic orehov)

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Korenje operite, olupite in narežite po dolžini na palčke. S palčakami korenja zajemajte mlečni namaz. Zraven postrezite še orehe.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	193 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	14 g
MAŠČOBE	14 g
BELJAKOVINE	4 g

SADNI JOGURT, MARELICE

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

150 g sadnega jogurta
130 g marelic

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	239 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	49 g
MAŠČOBE	2 g
BELJAKOVINE	5 g

SKYR Z BOROVNICAMI IN MANDLJI

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

200 g skyra
60 g borovnic
8 g mandljev

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	220 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	24 g
MAŠČOBE	5 g
BELJAKOVINE	21 g

Nočna malica

RIŽEV NARASTEK Z JABOLKOM

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

120 g surovega riža
480 ml mleka
400 g jabolk
4 jajca
40 g skute
1 žlica medu



NAVODILA ZA PRIPRAVO

Riž skuhajte v 480 ml mleka na zmernem ognju, dokler ne vpije vsega mleka in postane mehak (približno 15–20 minut). Medtem ga občasno premešajte. Jabolko olupite in narežite na majhne koščke. Lahko jih rahlo popražite na ponvi z malo olja ali masla, da se zmeščajo. Ko je riž kuhan, ga pustite, da se nekoliko ohladi. V skledi zmešajte jajca, skuto in med. Dodajte narezano jabolko in ohlajen riž ter dobro premešajte. Zmes prelijte v manjši pekač ali skodelice (lahko tudi v modelčke za muffine). Pečico segrejte na 180 °C in pecite približno 20–25 minut, dokler narastek ne postane zlatorjav in se strdi. Razdelite na 4 dele.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	301 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	46 g
MAŠČOBE	6 g
BELJAKOVINE	14 g

KREKER S SEMENI, HRUŠKA

SESTAVINE (ZA 1 OSEBO)

1 hruška

Krekerji iz semen (24 krekerjev):

200 g surovih sončničnih semen
60 g surovih bučnih semen
150 g sezamovih semen
55 g lanenih semen
2 žlici indijskega trpotca
500 ml vode
1/2 čajne žličke soli
1 čajna žlička posušenega rožmarina ali vaših najljubših zelišč

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Krekerji:

Zmešajte vse sestavine v veliki posodi. Dodajte vodo in dobro premešajte. Pustite, da mešanica počiva približno 20 minut, da se zgosti v lepljivo/gelasto zmes.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (ZA 1 OSEBO):

ENERGIJSKA VREDNOST:	224 kcal
OGLJIKOVI HIDRATI	33 g
MAŠČOBE	10 g
BELJAKOVINE	5 g



Medtem segrejte pečico na 150 °C in obložite pekač s papirjem za peko.

Prenesite mešanico na pripravljen pekač. Razporedite jo v tanko plast, približno 4–5 mm debelo. Če je treba, uporabite dva pekača.

Pecite v pečici pri 150 °C eno uro. Prilagodite čas peke (+/- 10 minut) glede na to, kako zapečeni in hrustljavi želite, da so krekerji. Dobro spremljajte, da se ne zažgejo.

Neobvezen korak za enake kose: Sredi peke vzemite pekač iz pečice in krekerje z nožem ali rezalnikom za pico narežite na kvadrate. Pekač vrnite nazaj v pečico.

Ko so krekerji pečeni, jih vzemite iz pečice in pustite, da se popolnoma ohladijo.

Nato jih razlomite na približno 24 koščkov (neenakomerne koščke ali če so bili vnaprej narezani, ločite ob robovih).

Če krekerje hranite v neprodušni posodi, zdržijo do 3 tedne.

Obrok: 1 kreker in hruška



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



Sofinancira
Evropska unija



Publikacija je nastala v sklopu PUŠ projekta »Izdelava priporočil za izboljšanje zdravstvenega statusa poklicnih reševalcev (SZSR)«, ki je potekal v sodelovanju med Univerzo na Primorskem, Fakulteto za vede o zdravju (vodilni partner) in Zdravstvenim domom Izola, Reševalno službo slovenske Istre (1. 2. 2025–30. 6. 2025).

Projekt se izvaja v okviru javnega razpisa »Problemsko učenje študentov v delovno okolje: gospodarstvo, negospodarstvo in neprofitni sektor v lokalnem/regionalnem okolju 2024–2027«.

Operacijo sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije, in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+).

Zdrav in zmogljiv reševalec: praktični napotki za prehrano na delovnem mestu

Avtorice besedil · Tadeja Jakus, Polona Čelhar,
Nataša Molnar in Tina Tavčar

Uredili · Mihaela Jurdana in Tadeja Jakus

Lektoriranje · Davorin Dukič

Oblikovanje · Polona Čelhar

Tehnična ureditev · Primož Orešnik

Ilustracije: Freepik

Izdala in založila · Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper · www.hippocampus.si

Glavna urednica · Simona Kustec

Vodja založbe · Alen Ježovnik

Koper · 2026

 © 2026 Avtorji

Brezplačna elektronska izdaja

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-579-5.pdf>

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-579-5>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 280085763

ISBN 978-961-293-579-5 (PDF)

