

Ponedeljek
približno 1650 kcal

Zdrav in okusen začetek novega tedna

ZAJTRK

Ovsena kaša z banano in mandljevim maslom

- 50 g ovsenih kosmičev
- 200 ml nesladkanega mandljevega mleka
- 1 majhna banana
- 1 žlička mandljevega masla (10 g)
- 1 žlička chia semen
- ½ žličke cimeta

Priprava:

Ovsene kosmiče zavrite z mandljevim mlekom. Banano narežite na rezine, jo skuhajte skupaj ali jo dodajte surovo na vrh. Dodajte mandljevo maslo, chia semena ter cimet.

(približno 350 kcal – 8g beljakovin | 12g maščob | 50g OH)

KOSILO

Meditranska kvinojina skleda s feto in čičeriko

- 70 g kvinoje (surove)
- 100 g čičerike (kuhane ali iz pločevinke)
- 1 pest rukole
- 5 češnjevih paradižnikov
- 40 g fete
- ½ avokada
- 1 žlička olivnega olja, sok ½ limone

Priprava:

Skuhajte kvinojo in jo postrezite s čičeriko, zelenjavo, zdrobljeno feto in avokadom. Za preliv uporabite limonin sok, olivno olje in začimbe po želji.

(približno 500 kcal – 20g beljakovin | 22g maščob | 45g OH)

PRIGRIZEK

Skuta z jagodičevjem in oreščki

- 150 g zrnate skute
- 50 g jagodičevja
- 1 žlička sesekljanih orehov

Priprava:

Vse sestavine razporedite v skledo.

(približno 200 kcal – 20g beljakovin | 8g maščob | 10g OH)

VEČERJA

Pečen losos z zelenjavo iz pečice in jogurtovim prelivom

- 150 g fileja lososa
- 200 g zelenjave (npr. brokoli, paprika, bučke)
- 1 žlička olivnega olja
- 2 žlici navadnega jogurta
- 1 žlička gorčice, sveža zelišča po želji

Priprava:

Zelenjavo specite v pečici (180 °C, 25 minut). Lososa specite ali popecite na žaru. Jogurt zmešajte z gorčico in zelišči za preliv.

(približno 600 kcal – 35g beljakovin | 28g maščob | 25g OH)

Torek

približno 1700 kcal

Skrb zase s premišljenimi odločitvami

ZAJTRK

Polnozrnati kruh z avokadom, jajcem in paradižnikom

- 1 rezina polnozrnatega kruha (približno 60 g)
- ½ avokada
- 1 jajce
- 3 češnjevi paradižniki
- 1 žlička limoninega soka, čiljevi kosmiči

Priprava:

Kruh popecite, avokado pretlačite in ga začinite po okusu. Jajce poširajte ali specite. Vse skupaj položite na kruh.

(približno 350 kcal – 13g beljakovin | 20g maščob | 30g OH)

KOSILO

Piščančja bučkina ponev s sladkim krompirjem

- 120 g piščančjih prsi
- 1 majhen sladki krompir (150 g)
- 1 bučka
- 1 žlička olivnega olja, začimbe po želji

Priprava:

Sladki krompir specite v pečici. Piščanca in bučko narežite na kocke, začinite po želji, specite in postrezite.

(približno 500 kcal – 40g beljakovin | 15g maščob | 45g OH)

PRIGRIZEK

Jabolko z arašidovim maslom

- 1 srednje veliko jabolko
- 1 žlica arašidovega masla (15 g)

Priprava:

Jabolko narežite na rezine in ga namažite z arašidovim maslom.

(približno 200 kcal – 3g beljakovin | 10g maščob | 25g OH)

VEČERJA

Čičerikin curry s špinačo in rižem

Sestavine:

- 80 g basmati riža
- 100 g čičerike
- 100 g zamrznjene špinače
- 50 ml kokosovega mleka
- Začimbe: curry, kurkuma, čili

Priprava:

Čičeriko (kuhano ali iz pločevinke) skupaj z začimbami in špinačo na hitro segrejte v loncu. Dodajte kokosovo mleko in kuhajte še nekaj minut. Postrezite z vnaprej kuhanim rižem.

(približno 650 kcal – 18g beljakovin | 22g maščob | 80g OH)



Sreda

približno 1600 kcal

Okusne jedi za enostavno spremembo



ZAJTRK

Smoothie skleda z jagodičevjem

- 100 g jagodičevja
- 1 majhna banana
- 150 g nemastne skute
- 1 žlica ovsenih kosmičev
- 1 žlička lanenih semen

Priprava:

Vse sestavine dobro premešajte v skledi ali jih pripravite že večer prej in pustite, da se čez noč v hladilniku prepojijo.

(približno 350 kcal – 20g beljakovin | 10g maščob | 35g OH)

KOSILO

Solata iz leče s paradižnikom, kumaro in feta sirom

- 100 g kuhane leče
- ½ kumare
- 5 češnjevih paradižnikov
- 50 g feta sira
- 1 žlička olivnega olja, 1 žlička jabolčnega kisa

Priprava:

Kumaro in paradižnik narežite ter ju skupaj s kuhano lečo dajte v skledo. Feta sir nadrobite in ga primešajte. Olivno olje, kis in začimbe po okusu zmešajte v preliv in ga prelijte čez solato.

(približno 500 kcal – 22g beljakovin | 20g maščob | 40g OH)

PRIGRIZEK

Pest oreščkov in košček temne čokolade (85 %)

- 15 g orehov
- 1 majhen košček čokolade (10 g)

(približno 200 kcal – beljakovin | 18g maščob | 6g OH)

VEČERJA

Umešana jajca z brokolijem in polnozrnatim kruhom

- 2 jajci
- 150 g brokolija
- 1 žlička masla
- 1 rezina polnozrnatega kruha

Priprava:

Brokoli na hitro blanširajte v slani vodi ali ga poparite. Jajca rahlo posolite, razžvrkljajte in jih v ponvi z maslom specite do zelene konsistence. Primešajte brokoli in postrezite z rezino (po želji popečenega) kruha.

(približno 550 kcal – 30g beljakovin | 25g maščob | 30g OH)



Četrtek

približno 1700 kcal

Ravnotežje na krožniku, ravnotežje v telesu



ZAJTRK

Ovseni kosmiči čez noč z jabolkom in cimetom

- 40 g ovsenih kosmičev
- 100 ml mandljevega mleka
- ½ naribanega jabolka
- 1 žlička chia semen, cimet

Priprava:

Vse sestavine že zvečer zmešajte v kozarcu ali skledi in pustite, da se čez noč prepojijo v hladilniku.

(približno 350 kcal – 8g beljakovin | 12g maščob | 45g OH)

KOSILO

Ponev s kuskusom, zelenjavo in tofujem

- 70 g kuskusa
- 100 g tofuja
- 100 g zelenjave (npr. paprika, bučke, grah)
- 1 žlička olivnega olja, začimbe

Priprava:

Kuskus pripravite po navodilih na embalaži. Medtem tofu in zelenjavo narežite na majhne koščke ter ju v ponvi z olivnim oljem in začimbami popecite. Nato primešajte kuskus – in jed je pripravljena.

(približno 500 kcal – 25g beljakovin | 20g maščob | 50g OH)

PRIGRIZEK

Naravni jogurt z borovnicami in mandlji

- 150 g jogurta (1,5 % maščobe)
- 50 g borovnic
- 1 žlička sesekljanih mandljev

(približno 200 kcal – 10g beljakovin | 9g maščob | 15g OH)

VEČERJA

Pečena zelenjava s humusom in polnozrnato pito

- 200 g pečene zelenjave (npr. buča, korenje, paprika)
- 1 žlica humusa
- ½ polnozrnate pite

Priprava:

Pečeno zelenjavo pripravite v večji količini že v nedeljo (meal prep). Za večerjo vzemite zeleno porcijo iz hladilnika, jo postrezite s humusom in polnozrnato pito – in jed je pripravljena.

(približno 650 kcal – 20g beljakovin | 22g maščob | 60g OH)



Petek

približno 1700 kcal

Energija za telo in dušo

ZAJTRK

Prosena kaša s hruško in lešniki

- 450 g prosene kaše
- 200 ml mandljevega mleka
- ½ hruške, narezane na kocke
- 1 žlička seseklanih lešnikov
- Cimet, vanilija

Priprava:

Proseno kašo skuhamo v mandljevem mleku. Primešamo narezano hruško, cimet in vanilijo. Na koncu okrasimo z lešniki.

(približno 350 kcal – 8 g beljakovin | 11 g maščob | 48 g OH)

KOSILO

Bučkine rezance s paradižnikovim pestom in mocarelo

- 1 velika bučka
- 40 g pesta (domačega ali kupljenega)
- 100 g lahke mocarele
- 5 češnjevih paradižnikov

Priprava:

Iz oprane bučke naredimo rezance (z rezalnikom za spirale za tanke rezance ali z lupilcem za krompir za širše trakove). Mocarelo narežimo ali nadrobimo, češnjeve paradižnike razpolovimo. Bučkine rezance zmešamo s pestom, nato dodamo mocarelo in paradižnike – in jed je pripravljena.

(približno 500 kcal – 25 g beljakovin | 32 g maščob | 15 g OH)

PRIGRIZEK

Beljakovinska ploščica ali napitek

1 porcija

(približno 200 kcal – 20 g beljakovin | 6 g maščob | 15 g OH)

VEČERJA

Tofu ražnjiči s pečenim krompirjem in kumarično solato

- 150 g dimljenega tofua, narezanega na kocke
- 150 g majhnih krompirjev
- 1 žlička olja
- ½ kumare + 2 žlici jogurta

Priprava:

Krompir operite, razpolovite in ga z malo olja pecite v pečici pri 200 °C približno 25 minut. Tofu kocke nabodite na lesena nabodala in jih pecite v ponvi ali skupaj s krompirjem v pečici (z ventilacijo). Kumaro na tanko narežite, zmešajte z jogurtom, soljo in poprom – in postrezite.

(približno 600 kcal – 20 g beljakovin | 18 g maščob | 40 g OH)

Sobota

približno 1650 kcal

Za več lahkotnosti v vsakdanjem življenju

ZAJTRK

Umešana jajca s polnozrnatim toastom in mlado špinačo

- 2 jajci
- 1 rezina polnozrnatega toasta
- 1 pest sveže špinače
- 1 žlička masla

Priprava:

Maslo stopite v ponvi. Jajca v skledi razžvrkljajte z metlico in primešajte špinačo. Mešanico vlijte v ponev z maslom. Pustite, da se rahlo strdi, nato premešajte. Medtem popecite toast in ga nato obložite z umešanimi jajci.

(približno 350 kcal – 20g beljakovin | 22g maščob | 18g OH)

KOSILO

Azijska skleda z riževimi rezanci in tofujem

- 60 g riževih rezancev
- 100 g tofuja
- 150 g zelenjave (npr. korenje, edamame, paprika)
- 1 žlica sojine omake, ½ naribanega stroka česna, limetin sok, sezam

Priprava:

Riževe rezance pripravite po navodilih na embalaži. Tofu popecite, zelenjavo pa na hitro podušite ali uporabite surovo. Vse skupaj zmešajte s sojino omako, česnom, limetinim sokom in sezamom. Po želji dodajte še čili ali druge začimbe.

(približno 500 kcal – 20g beljakovin | 18g maščob | 55g OH)

PRIGRIZEK

Skuta z jagodičevjem in medom

- 150 g nemastne skute
- 50 g jagodičevja
- 1 žlička medu

Priprava:

Vse skupaj postrežemo v eni skledi.

(približno 200 kcal – 20g beljakovin | 4g maščob | 12g OH)

VEČERJA

Vegetarijanski wrap s humusom in avokadom

- 1 polnozrnat wrap
- 2 žlici humusa
- ½ avokada
- Zelenjava po izbiri (npr. rukola, paprika, kumara)

Priprava:

Wrap na hitro segrejte. Namažite ga s humusom, avokado narežite na rezine in skupaj s svežo zelenjavo položite na wrap. Zavijte – in jed je pripravljena.

(približno 600 kcal – 15g beljakovin | 25g maščob | 50g OH)



Nedelja

približno 1700 kcal

Vitalen zaključek tedna

ZAJTRK

Ovseni palačinki z jagodičevjem in jogurtom

- 40 g ovsenih kosmičev (mletih)
- 1 jajce
- 100 g jogurta (1,5 %)
- 50 g jagodičevja
- 1 žlička medu

Priprava:

Pripravite testo za palačinke (ovsene kosmiče zmeljite v mešalniku, nato jih zmešajte z jajcem in jogurtom). Testo pecite v ponvi z obeh strani. Palačinki obložite z jagodičevjem in prelijte z medom.

(približno 350 kcal – 15 g beljakovin | 10g maščob | 40g OH)

KOSILO

Tunin solata z jajcem, olivami in stročjim fižolom

- 100 g tune (v vodi)
- 1 kuhano jajce
- 100 g kuhanega stročjega fižola
- 100 g zelene solate
- 5 oliv
- 1 žlica olja + kis, začimbe

Priprava:

Tuno odcedite. Oprano solato zmešajte s kuhanim stročjim fižolom, tuno, narezanimi jajci in olivami. Olje, kis in začimbe zmešajte v preliv in ga prelijte čez solato.

(približno 590 kcal – 35g beljakovin | 25g maščob | 10g OH)

PRIGRIZEK

Banana in mandlji

- 1 majhna banana
- 10 g mandljev

(približno 200 kcal – 4g beljakovin | 10g maščob | 22g OH)

VEČERJA

Jajčevčeva lazanja (low carb)

- 1 majhen jajčevec
- 100 g mlete govedine (puste)
- 1 strok česna (nariban)
- ½ čebule (sesekljane)
- 100 g paradižnikove omake
- 30 g naribanega sira
- Začimbe, sveža zelišča

Priprava:

Jajčevec narežite na tanke rezine, jih posolite in na hitro popecite ali pecite na žaru. Mleto govedino (ali vegansko alternativo) prepražite s čebulo, česnom in paradižnikovo omako. V pekač izmenično nalagajte plasti jajčevca, omake in sira. Pecite v pečici pri 180 °C približno 25 minut.

(približno 650 kcal – 40 g beljakovin | 25 g maščob | 25 g OH)