

Jelovnik od 1500 kcal

Smernice:

- Energetska vrednost: 1500 kcal
- Sadržaj proteina: 20-25% dnevnog unosa, što je jednako količini od 75-93g
- Sadržaj masti: 30% dnevnog unosa, što je jednako količini od 50g

2. NEDELJA

Energetska vrednost za određene dane i prosečna energetska vrednost za period od 7 dana (2. nedelja)

	Dan 1	Dan 2	Dan 3	Dan 4	Dan 5	Dan 6	Dan 7	Prosek
Energetska vrednost	1491	1500	1435	1531	1550	1479	1517	1500 kcal
Sadržaj proteina[g]	81	79	82	83	76	70	89	80g
Sadržaj ugljenih hidrata[g]	174	160	171	187	218	185	183	183g
Sadržaj masti[g]	52	61	47	50	42	51	47	50g

2. NEDELJA

Dan 1

Doručak	<p>Ovsena kaša sa mlekom, voćem i orasima</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 ravne kašike ovsenih pahuljica• 2 ravne kašike ražanih pahuljica• 1 manja jabuka• 1 kašičica suvih brusnica• 2 lešnika (10g)• prstohvat cimeta• 1 šolja mleka sa 1,5-2% masti <p>Priprema: Kuvajte pahuljice i mleko oko 2-3 minuta. Ubacite rendanu ili seckanu jabuku, sušeno voće i seckane orahe.</p>
Ručak	<p>Pločice od povrća sa sirnim prelivom</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none">• povrće po vašem izboru npr. šargarepa, celer, tikvice, krastavci• preliv: 3 pune kašike sira (60g)• začini: mirođija, peršun, menta <p>Priprema: Isecite sirovo ili prokuvano povrće na pločice. Pomešajte sir sa začinima po vašem izboru i servirajte sve zajedno.</p>

Večera	Piletina na kineski način Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 120 g pilećeg mesa • 40g braon pirinča • 1/3 pakovanja kineskog miksa povrća (150g) • 1/3 seckanog konzerviranog paradajza (oko 150g) ili 1 svež paradajz • 2 kašičice maslinovog ili ulja kanole • začini po vašem izboru Priprema: Začinite piletinu omiljenim začinima i pržite na maslinovom ulju ili ulju kanole. Dodajte kineski miks povrća i paradajz. Mešajte dok sve ne omekša. Pri kraju dodajte prethodno skuvani pirinač i ostavite da se krča još 2-3 minuta.
Užina	3 suve kajsije, 2 kašike semena bundeve
Poslednji obrok	Rolnice sa namazom od jaja Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 1 srednja rolnica (70g) Sastojci za namaz: <ul style="list-style-type: none"> • 2 jaja • 1 kašika sira, npr. gaude • pola kiselog krastavca • 1 kašika jogurta • pola kašičice senfa • začini: crni biber, slatka crvena paprika Skuvana jaja izgnječite viljuškom. Narendajte krastavac. Pomešajte sve sastojke zajedno.

Dan 2

Doručak	Sendvič sa sirom, šunkom i povrćem Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 3 parčeta integralnog hleba • 2 ravne kašičice maslaca • 2 parčeta šunke • 1 tanko parče sira • zelena salata • sveže seckani krastavac • šaka mladih rotkvica
Ručak	Jogurt sa brusnicama Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • porcija jogurta (180g) • malo brusnica (30g)
Večera	Losos na pari sa krompirom i boranijom Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 120g lososa • 2-3 krompira (200g) • 2 šake boranije

	<ul style="list-style-type: none"> • parče šargarepe • začini: mirođija, sok od limuna, prstohvat soli • pola kašičice ulja kanole ili maslinovog ulja <p>Priprema: Stavite ribu u parni lonac zajedno sa sečenim krompirom i boranijom. Posolite i sipajte sok od limuna preko. Začinite krompire sa ljutim čilijem i ruzmarinom. Servirajte kuvano jelo, boraniju prelijte uljem, a ribu dobro začinite mirođijom.</p>
Užina	1 grejpfrut
Poslednji obrok	<p>Kajgana sa crnim lukom i hlebom</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 jaja • par kriški crnog luka • 1 ravna kašičica maslaca • 1 seckani luk • 1 parče integralnog hleba • pola crvene paprike <p>Priprema: Ispržite jaja i luk sa malo maslaca. Poslužite posuto lukom, sa hlebom i paprikom.</p>

Dan 3

Doručak	<p>Ovsena kaša sa jogurtom i voćem</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 ravnih kašika ovsenih pahuljica • 1 kašika suncokretovih semenki • šaka malina ili jagoda • porcija jogurta (180g) <p>Priprema: Prelijte ovsene pahuljice vrućom vodom i ostavite da odstoje 5 minuta. Dodajte voće i jogurt i pospite sve sunokretovim semenkama.</p>
Ručak	<p>Sir i paradajz</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porcija sira (150g) • 1 paradajz • sveži bosiljak • 1 čen belog luka • prstohvat soli i bibera <p>Priprema: Pomešajte paradajz i bosiljak sa sirom, začinite i po želji dodajte gnječeni čen belog luka.</p>
Večera	<p>Pirinač sa crvenim pasuljem i spanaćem</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pola pakovanja braon pirinča • malo celera • 3-4 kašike mlevenog zamrznutog spanaća

	<ul style="list-style-type: none"> • 4 kašike kuvanog ili konzerviranog pasulja • 1 čen belog luka • 1 kašika ulja kanole • prstohvat soli i začina po vašem izboru <p>Priprema: Iseckajte celer i upržite ga na malo ulja. Dodajte spanać i kuvajte dok se ne otopi. Dodajte gnječeni čen belog luka, prstohvat soli i kuvajte dok sva voda ne ispari. Dodajte pasulj i začine. Sipajte kuvani pirinač i sipajte spanać i pasulj preko njega.</p>
Užina	1 jabuka
Poslednji obrok	<p>Pileća salata</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pileće grudi oko 80g • šaka cepkane zelena salate • 1 mali paradajz • 1/3 svežeg krastavca • malo seckanog crvenog luka • 2 kašike konzerviranog kukuruza • 1 kašičica ulja kanole • začini: so, biber, ljuta papričica, kari • 2 parčeta integralnog hleba <p>Priprema: Isecite pileće grudi i pržite bez ulja, potom dodajte seckano povrće. Poslužite sa integralnim hlebom.</p>

Dan 4

Doručak	<p>Meko kuvana jaja sa rolnicom i kiselim krastavcem</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 meko kuvana jaja • 1 rolnica • 1 kašičica maslaca • kiseli krastavac
Ručak	<p>Zeleni frape</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 šolja kefira ili jogurta • 1 kivi • pola banane • šaka zelene salate ili spanaća <p>Priprema: Isperite povrće i izblendirajte sve sastojke.</p>
Večera	<p>Pileći kotleti sa salatam od povrća</p> <p>Sastojci:</p> <p>Sastojci salate (oko 300g):</p> <ul style="list-style-type: none"> • šargarepa, peršun, 1 krompir, parče jabuke, 1-2 kašike graška, celer, 1 kiseli krastavac

	<ul style="list-style-type: none"> • preliv: 1 kašika jogurta, pola kašičice senfa, začini: crni biber i prstohvat soli <p>Sastojci pilećih kotleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pola pilećih grudi • poh: 1 jaje, valjani ovas • ulje kanole za prženje <p>Priprema: Skuvajte neljuščeno povrće. Oljuštite kad se skuva i iseckajte. Pomešajte jogurt i senf sa začinima i dodajte sve u salatu. Izlupajte pileće grudi, umočite u poh i pržite na ulju kanole. Poslužite sa salatam.</p>
Užina	3 suve šljive, 2 kašike badema
Poslednji obrok	<p>Sendvič sa maslacem, sirom i povrćem</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 parčeta integralnog hleba • 1 kašičica maslaca • 2 parčeta sira (60g) • zelena salata • parčiči crvene paprike ili paradajz

Dan 5

Doručak	<p>Sendvič sa leblebijama i crvenom paprikom</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 parčeta integralnog hleba • komadi crvene paprike <p>Sastojci namaza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 kašike leblebija • 1 ravna kašičica susama • 1 čen belog luka • 1 kašičica maslinovog ulja • 1 kašičica soka od limuna <p>Priprema: Skuvajte leblebije. Izgnječite susam. Pomešajte leblebije i susam. Dodajte maslinovo ulje i začinite belim lukom, limunovim sokom i malo soli.</p>
Ručak	<p>Jogurt sa ukusom kajsija i pirinčane galete</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porcija jogurta (180 ml) • 3-4 suve kajsije • 2 pirinčane galete <p>Priprema: Pomešajte jogurt sa kajsijama. Poslužite sa hlebom.</p>
Večera	<p>Riba na grčki način sa povrćem</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 130g fileta bakalara

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 šolja cekanog povrća (šargarepa, peršun, celer) • pola glavice crnog luka • 1 kašika pirea od paradajza • 1 kašika ulja • 3 kašike ječmenih pahuljica <p>Priprema: Ispecite ribu u tankoj foliji ili na pari. Povrće kuvajte, potom dodajte pire od paradajza i promešajte.</p>
Užina	1 pomorandža, 2 kašike neslanog kikirikija
Poslednji obrok	<p>Kuvano povrće i kefir</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pola pakovanja zamrznute mešavine povrća • 1 kašičica ulja kanole • 1 šolja prirodnog kefira <p>Priprema: Skuvajte povrće. Dodajte začine po izboru. Sve pospite sa uljem. Poslužite sa šoljom kefira.</p>

Dan 6

Doručak	<p>Sutlijaš sa jabukama i cimetom</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 kašike pirinča • 1 šolja mleka sa 1,5-2% masti • 1 jabuka • 2 kašičice suvog grožđa • prstohvat cimeta <p>Priprema: Skuvajte pirinač u mleku. Dodajte rendanu jabuku i suvo grožđe. Sve pospite cimetom.</p>
Ručak	<p>Jogurt sa zelenim povrćem</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porcija jogurta 180g • šaka zelenog povrća po izboru • 2 parčeta raženog hleba <p>Priprema: Pomešajte jogurt sa povrćem, dodajte malo soli i bibera. Poslužite sa hlebom.</p>
Večera	<p>Jaja na oko sa salatam od krompira i krastavaca</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 jaja • 1 kašika ulja kanole • 2-3 krompira (250g) • 1 sveži krastavac • 2-3 kašike kefira • začini: malo soli, bibera i mirođije

Užina	Salata sa šargarepom i pomorandžom Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 1 mala šargarepa • pola pomorandže • malo ulja za salatu • 1-2 kašike jogurta Priprema: Narendajte šargarepu i pomešajte sa pomorandžom. Pospite uljem, dodajte jogurt i sve promešajte.
Poslednji obrok	Salata sa dimljenom skušom Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • pola dimljene skuše (80g) • pola šolje kuvane paste • šaka cepkane zelene salate • 2 kašike konzerviranog kukuruza • 1 kiseli krastavac • par čeri paradajza • 1 kašičica senfa Priprema: Uklonite kosti iz ribe, izgnječite je i pomešajte sa senfom. Iseckajte krastavac i paradajz. Pomešajte sve sastojke.

Dan 7

Doručak	Sendvič sa šunkom Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 3 parčeta integralnog hleba • 1 kašičica maslaca • 3 parčeta šunke • krastavac ili paradajz • malo luka
Ručak	Frape od sezonskog povrća Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 šolje jogurta • par rotkvica • 2 kašike seckane mirođije • 2 kašike seckanog peršuna • 1 krastavac • začini: malo soli i bibera Priprema: Iseckajte krastavac i rotkvice, pomešajte sa jogurtom i zelenišom. Dodajte začine.
Večera	Pileće ili svinjske ćufte u sosu od paradajza sa heljdom i kupus salatam Sastojci: <ul style="list-style-type: none"> • 3 kašike heljde • 1 kašičica pirea od paradajza

	<p>Sastojci ćufti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleveno svinjsko ili pileće meso (130g) • 1 rolnica natopljena mlekom ili vodom • 1 jaje • začini: crni biber, majčina dušica, so <p>Sastojci za salatu od kupusa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kupus • parče kisele jabuke • 1 luk • 1 kašičica ulja • začini: sok od limuna, so <p>Priprema: Ubacite malo parče rolnice u mleveno meso, dodajte jaje i začine i mesite sve zajedno dok se smesa ne ujednači. Napravite male ćufte. Prokuvajte vodu sa lovorovim listom. Ubacite ćufte u ključalu vodu i izvadite ih kada su gotove. Dodajte pire od paradajza i kašičicu kukuruznog brašna u smesu. Kuvajte dok sva voda ne ispari, i dok se sos ne zgusne.</p>
Užina	3 mandarine
Poslednji obrok	<p>Nudle od sira sa sosom od jabuka</p> <p>Sastojci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 kašike sira (80-100g) • 4 kašike pšeničnog brašna (50g) • 1 jaje <p>Sastojci za sos od jabuka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 jabuka (100 g) • malo cimeta <p>Priprema: Izgnječite sir i umesite ga sa brašnom i jajima dok se smesa ne ujednači. Napravite male kuglice i kuvajte u posoljenoj vodi. Pravljenje sosa: isecite jabuku, ispecite je u tiganju i dodajte cimet.</p>