

Vodič kroz prehranu u trudnoći



Vodič kroz prehranu u trudnoći

Prehrana je važan aspekt zdravlja u životu svakog pojedinca, ali možemo reći da u trudnoći ona poprima dodatni značaj. U razdoblju trudnoće žene više promišljaju o tome hrane li se adekvatno, ali im se nerijetko u glavi pojavljuju i mnoga druga pitanja na tu temu.

Ovaj vodič o pravilnoj prehrani trudnica će odgovoriti majkama na sva važna pitanja te donijeti ideje za pripremu raznovrsnih i uravnoteženih obroka.

Koliki je dozvoljeni porast tjelesne mase (TM)?

Porast tjelesne mase tijekom trudnoće ovisi o startnoj poziciji, odnosno o indeksu tjelesne mase u trenutku začeća. Što je indeks tjelesne mase veći to je dozvoljeni porast tjelesne mase manji.

Kategorije prema indeksu tjelesne mase (ITM) izraženog u kg/m^2

- ITM manji od 18,5 — pothranjenost
- ITM od 18,5 do 24,9 — normalna uhranjenost
- ITM od 25 do 29,9 — prekomjerna tjelesna masa
- ITM veći od 30 — pretilost

U pravilu žene u prvom tromjesečju ne dobivaju na kilaži. Dijelom zbog toga što je to razdoblje u kojem se pojavljuju jake mučnine, a prisutna je i određena odbojnost prema hrani zbog intenzivnog doživljaja mirisa i aroma hrane.

Porast tjelesne mase zbiva se u drugom i trećem tromjesečju, a trebao bi se događati na sljedeći način:

ITM u trenutku začeća (kg/m^2)	Ukupni prirast TM (kg)	Porast u 2. i 3. tromjesečju (kg)
< 18,5	12,5 – 18	2 – 2,6 mjesečno
od 18,5 do 24,9	11,5 – 16	1,5 – 2,4 mjesečno
od 25 do 29,9	7 – 11,5	1 – 1,5 mjesečno
> 30	5 – 9	0,8 – 1,2 mjesečno

Princip zdravog tanjura

Princip zdravog tanjura je jednostavan model koji nam pokazuje kako bi jedan uravnoteženi obrok trebao izgledati. Primijenimo li princip zdravog tanjura na većinu naših obroka na dobrom smo putu prema pravilnoj i uravnoteženoj prehrani.

Zdravi tanjur — „što šarenije, to bolje“

½ tanjura čine voće i povrće

Obratite pozornost na unos raznovrsnog voća i povrća koje će Vaš tanjur učiniti šarenim, a tijelu osigurati potrebne vitamine i minerale.

1/4 tanjura bazirana je na cjelovitim žitaricama ili proizvodima od žitarica

Osim pšeničnih na tržištu su dostupni i proizvodi od raži, riže, ječma, zobi i prosa. Odlična opcija su i pseudožitarice poput heljde, kvinoje i amaranta.



Zdravi tanjur podrazumijeva i unos zdravih masnoća poput maslinovog i bučinog ulja.

Potrebe za unosom tekućine u trudnoći rastu!

Preporučena količina je **8 do 10 čaša** vode dnevno.

1/4 tanjura pripada namirnicama koje su izvor proteina

Od biljnih izvora to su grahorice i orašasti plodovi, a od životinjskih meso, riba ili jaja.

Pravilan raspored obroka u trudnoći podrazumijeva **pet glavnih obroka**, a to su **zajuttrak** (prvi jutarnji obrok unutar sat vremena od buđenja), **doručak**, **ručak**, **popodnevni međuobrok** i **večera**. Glavni obroci su kompleksniji i za njih se preporuča u potpunosti slijediti princip zdravog tanjura.

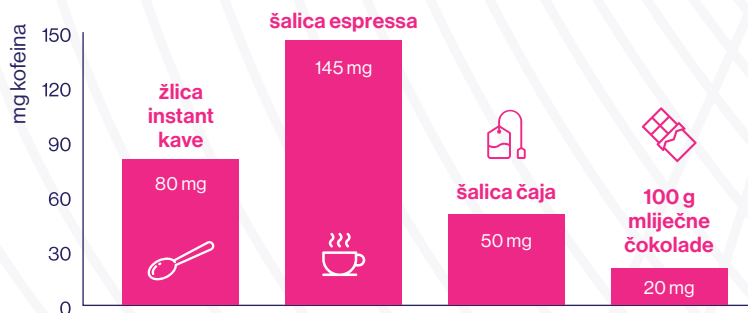
Koje namirnice je poželjno izbjegavati tijekom trudnoće?

Postoje namirnice koje su u općoj populaciji dozvoljene, ali je zbog zdravlja majke i djeteta tijekom trudnoće potreban oprez, a to su:

- mekane vrste sireva (npr. brie, camembert, gorgonzola)
- nepasterizirano mlijeko i mliječni proizvodi
- neoprano voće i povrće
- svježja i nedovoljno termički obrađena jaja
- suhomesnati proizvodi
- konzervirana riba
- velike ribe poput morskog psa, sabljarka i soma
- sladoled iz slastičarnice
- ostaci obroka od prethodnog dana
- alkohol
- gazirana i energetska pića

A što je s kofeinom?

Kontinuirani visoki unos kofeina može dovesti do komplikacija poput pobačaja, prijevremenog poroda ili niske porođajne težine djeteta. Nije ga nužno u potpunosti izbaciti, ali je potrebno **ograničiti unos na 200 mg kofeina dnevno**.



Muče li Vas mučnine?

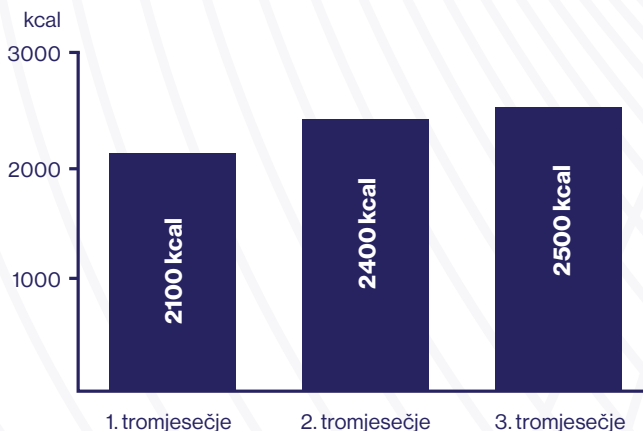
S obzirom da je prvo tromjesečje razdoblje naglog skoka razine hormona, organizam na to reagira osjećajem mučnine. Intenzitet mučnine se zaista razlikuje od osobe do osobe, ali u pravilu ih gotovo svaka trudnica osjeti u nekom trenutku. Koji postupci mogu pomoći pri smanjenju osjećaja mučnine:

- obroke treba konzumirati češće i u manjim količinama
- prilikom hranjenja hranu treba dobro prožvakati
- treba izbjegavati masnu i iznimno začinjenu hranu
- treba konzumirati đumbir u obliku čaja ili nekoliko komadića kandiranog đumbira, jer je poznat njegov učinak na smanjenje mučnine
- jutro započeti s 2-3 krekeri, netom nakon buđenja.

Energetske potrebe u trudnoći – Treba li trudnica jesti za dvoje?

Tijekom trudnoće dolazi do porasta energetske potrebe, ali trudnica ne treba jesti za dvoje. Energetske potrebe u prvom tromjesečju ostaju na razini kao i prije trudnoće, a prosjek većine ženske populacije je 2100 kcal dnevno. U drugom tromjesečju dolazi do povećanja od 300 kcal, a u trećem tromjesečju od još dodatnih 100 kcal.

Energetske potrebe tijekom trudnoće



Kako može izgledati 300 kcal?

Zbog mnogobrojnih procesa dolazi do povećanja energetske potrebe, ali je potrebno voditi računa i o hranjivim tvarima koje trudnica unosi. Navedeni primjeri govore koliko za isti kalorijski unos možemo unijeti raznovrsnih namirnica za razliku od hrane bogate “praznim” kalorijama.

Obroci bazirani na energetskej vrijednosti od 300 kcal podijeljeni u dvije skupine

Dobre kalorije	“Prazne” kalorije
200 ml probiotičkog jogurta, 30 g zobenih pahuljica, 1 žličica meda, ½ šalice jagoda i 10 plodova pistacije	croissant (50 g) i ½ šalice (125 ml) čokoladnog mlijeka
zeleni salata (35 g) sa slaninom (90 g), kuhanim jajetom (1 jaje) i posipom od brazilskog oraha (4 komada) i lanenih sjemenki (3 g) začinjeno maslinovim uljem (1 žličica)	1 trokut pizze
smoothie od kruške (1 komad), ½ banane, obranog mlijeka (½ šalice), probiotičkog jogurta (½ šalice), badema (6 komada) i cimeta	350 ml čokoladnog shakea iz lanca brze hrane



Kuharica za buduće mame

Po jutru se dan poznaje — ideje za pripremu doručka

Granola iz kućne radinosti

Sastojci (10 osoba):

- 400 g zobenih pahuljica
- 100 g badema
- 150 g čokolade s visokim udjelom kakaa
- 5 žlica kokosovog ulja
- 5 žlica meda
- prstohvat soli
- 6 žlica suncokretovih sjemenki
- 4 žlice lanenih sjemenki
- 4 žlice chia sjemenki
- 4 žlice kokosovog brašna
- 4 žlice sušenih brusnica
- 2 žlice kakaa u prahu
- cimet (po želji)

Priprema (25 minuta):

- Bademe grubo nasjeckati.
- Sjediniti sve suhe sastojke u jednu veliku posudu, a potom dodati med i kokosovo ulje.
- Miješati sve sastojke dok smjesa ne postane homogena.
- Postaviti papir za pečenje u pleh, a potom pripremljenu smjesu rasporediti u tankom sloju.
- Staviti peći u pećnicu na 180°C kroz dvadesetak minuta uz povremeno miješanje kako bi se smjesa ravnomjerno zapejala.
- Nakon što je smjesa poprimila zlatno žutu boju izvaditi je iz pećnice i pustiti da se ohladi.
- U ohlađenu smjesu dodati nasjeckanu čokoladu i brusnice te staviti u teglu.
- Rok trajanja pravilno skladištene granole je dva mjeseca.
- Izvagati 80 g granole te pomiješati s 220 ml jogurta ili biljnog mlijeka po izboru.

Prekonoćna zobena kaša

Sastojci (1 osoba):

- 50 g krupnih zobenih pahuljica
- 1 šalica probiotičkog jogurta
- 1 žlica preljeva od borovnica*
- 1 žličica chia sjemenki
- 1 žličica meda
- cimet po želji

Priprema (5 minuta):

- Pomiješati zobene pahuljice, jogurt, chia sjemenke, med i cimet u teglici. Poklopiti pripremljenu smjesu i ostaviti je preko noći u frižideru.
- Sljedeće jutro prije serviranja posuti kašu preljevom od borovnica.

Kako pripremiti preljev od borovnica?*

Pakiranje smrznutih borovnica (poželjno da imaju oznaku „bio“) posuti s dvije žlice meda i jednim vanilin šećerom. Kuhati na laganoj vatri dok smjesa ne postane gusta. U slučaju da Vam smeta opna od borovnica možete pred kraj smjesu lagano izmiksati štapnim mikserom. Kuhani preljev od borovnica prebaciti u staklenku te dobro ohladiti. Čuvati u hladnjaku! Ovaj preljev će Vam biti koristan da oplemenite okus, a može se koristiti u različitim oblicima doručka. Također, možete ga napraviti i u varijanti od smrznutih višanja, jagoda ili šumskog voća.



Po jutru se dan poznaje — ideje za pripremu doručka

Kaša od kvinoje

Sastojci (1 osoba):

- ½ šalice kuhane kvinoje
- 1 šalica kokosovog biljnog mlijeka
- 2 šake borovnica (ili drugog bobičastog voća po izboru)
- 1 žličica meda
- kokos u listićima (po želji)
- cimet (po želji)

Priprema (25 minuta):

- Večer prije skuhati kvinoju prema uputama navedenim na pakiranju.
- Kuhanu kvinoju prelići kokosovim biljnim mlijekom i medom, a potom poslagati borovnice, kokos u listićima te sve zajedno posuti cimetom po želji.

Sendvič sa zelenim namazom i jajetom

Sastojci (1 osoba):

- 50 g integralnog kruha
- 80 g avokada (mesnati dio)
- 30 g rajčice (½ srednje velike rajčice)
- 1 jaje
- 1 žlica svježeg sira
- limunov sok (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)
- sol (po želji)
- papar (po želji)
- vlasac (po želji)

Priprema (5 minuta):

- Lagano tostirati integralni kruh, a jaje ispeći na tavi.

- Mesnati dio avokada zgnječiti vilicom, a zatim dobro umiješati svježi sir i nekoliko kapi limunovog soka. Pripremljeni namaz začiniti solju, paprom i sjeckanim vlascom.
- Tostirani kruh premazati pripremljenim namazom, prekriti jajetom i sjeckanom rajčicom.

Palenta s jogurtom

Sastojci (1 osoba):

- 50 g palente
- voda
- 1 žličica maslinovog ulja
- sol (po želji)
- lanene sjemenke (po želji)
- suncokretove sjemenke (po želji)
- 150 ml probiotičkog jogurta

Priprema (5 minuta):

- Palentu pripremiti u slanoj vodi prema uputama na pakiranju, a pred kraj umiješati maslinovo ulje, lanene i suncokretove sjemenke.
- Poslužiti uz probiotički jogurt.



Po jutru se dan poznaje — ideje za pripremu doručka

Kruh sa svježim sirom

Sastojci (1 osoba):

- 50 g integralnog kruha
- 2 žlice svježeg sira
- bučine sjemenke (po želji)
- bučino ulje (po želji)
- sol (po želji)

Priprema (5 minuta):

- Kruh premazati svježim sirom, posoliti te posuti sjemenkama i s nekoliko kapi bučinog ulja.

Integralni tost s humusom i lanenim sjemenkama

Sastojci (1 osoba):

- 1 integralni tost
- 1 žlica namaza od slanutka
- 1 žličica lanenih sjemenki
- ½ rajčice
- sol (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)

Priprema (5 minuta):

- Integralni tost lagano prepeći na tavi, a potom premazati namazom od slanutka. Posuti lanene sjemenke.
- Pripremljeni sendvič prekriti ploškama rajčice, posoliti i posuti s nekoliko kapi maslinovog ulja.



Mami i bebi se “nešto gricka” — primjeri kvalitetnih međuobroka

Zobeni keksi

Sastojci (5 osoba):

- 150 g maslaca
- 230 g zobenih pahuljica
- 50 g mljevenih badema
- 50 g integralnog brašna
- 2 jaja
- 150 g tamne čokolade (70% kaka) a)
- 3 žlice meda
- 1 vanilin šećer
- 1 prašak za pecivo

Priprema (25 minuta):

- Pomiješati zobene pahuljice s prethodno otopljenim maslacem.
- Brašno, mljevene bademe i prašak za pecivo pomiješati u zdjeli.
- Pjenasto umutiti jaja, vanilin šećer i med te potom umiješati suhe sastojke.
- Čokoladu nasjeckati na sitne komadiće i dodati je u pripremljenu smjesu.
- Rukom oblikovati male kekse, položiti ih na pleh za pečenje te peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C 15 minuta.
- Prilikom vađenja iz pećnice keksi mogu djelovati mekano, ali će procesom hlađenja poprimiti prhku strukturu.
- Kekse dobro ohladiti, a potom ih skladištiti u metalnoj kutiji kako bi zadržali svježinu.
- Serviranje po jednom međuobroku je 2 komada.

Integralni krekeri

Sastojci (5 osoba):

- 100 g heljadinog brašna
- 100 g integralnog pšeničnog brašna
- 10 g sezama
- 20 g sjemenki suncokreta
- 1 žlica psyllium ljuskica
- 1 žlica chia sjemenki
- 1 žlica mljevenog lana
- 100 ml tople vode
- 100 g maslaca
- sol (po želji)

Priprema (40 minuta):

- Povezati sve suhe sastojke i maslac u mrvičastu smjesu pa zatim dodati sol i vodu.
 - Ostaviti tijesto da odstoji pola sata u hladnjaku, a zatim ga razvaljati na debljinu 2-3 milimetra.
 - Tijesto narezati na trakice željene širine.
 - Staviti peći u prethodno zagrijanu pećnicu na 200°C oko 10 minuta, odnosno, dok ne poprimi lagano smeđu boju.
 - Serviranje po jednom međuobroku je 2 komada. Kako biste krekeru dodatno nutritivno obogatili možete ga premazati namazom od slanutka ili svježim sirom.
- Također, ova vrsta krekeri može biti korisna za smanjenje jutarnjih mučnina.**



Mami i bebi se “nešto gricka” — primjeri kvalitetnih međuobroka

Povrtni smoothie

Sastojci (2 osobe):

- 1 srednja mrkva
- 1 manja cikla
- 1 šalica baby špinata
- ½ avokada
- ½ šalice cijedene naranče
- voda (po želji)
- med (po želji)

Priprema (5 minuta):

- Sve sastojke staviti u blender i miksati do homogene teksture. U slučaju da je smjesa gusta po potrebi dodati vodu.

Voćni mix

Sastojci (2 osobe):

- 1 jabuka
- 1 banana
- 1 šalica smrznutog bobičastog voća
- đumbir (po želji)
- voda (po želji)
- med (po želji)

Priprema (5 minuta):

Sve sastojke staviti u blender i miksati do homogene teksture. U slučaju da je smjesa gusta po potrebi dodati vodu. Đumbir može doprinijeti smanjenju osjećaja mučnine.

Chia puding

Sastojci (1 osoba):

- 1 šalica kokosovog biljnog mlijeka
- 3-4 žličice chia sjemenki
- 1 žlica preljeva od malina*
- 1 žličica meda
- 10 g badema

Priprema (5 minuta):

- Biljno mlijeko usuti u staklenku, posuti chia sjemenkama i medom te dobro promiješati. Ostaviti da odstoji minimalno jedan sat, a poželjno je i preko noći.
- Nakon što je smjesa poprimila želatinoznu masu, posuti je preljevom od malina i bademima.

***Preljev od malina se radi na jednaki način kao i preljev od borovnica u odjeljku „Po jutru se dan poznaje — ideje za pripremu doručka“.**

Čarobni jogurt

Sastojci (1 osoba):

- 150 g grčkog jogurta
- 2 žlice preljeva od borovnica*

Priprema (1 minuta):

- Sjediniti sastojke u homogenu smjesu.

***Napraviti prema uputama za preljev navedenim u odjeljku ideje za doručak.**



Mami i bebi se “nešto gricka” — primjeri kvalitetnih međuobroka

Orašasti plodovi

Brojni su razlozi zašto su orašasti plodovi dobar izbor za međuobrok. Izvor su vlakana i kvalitetnih masnoća i proteina. Osiguravaju osjećaj sitosti te pomažu premostiti glad između dva obroka.

Preporuka je svakodnevno konzumirati 30 g orašastih plodova što otprilike iznosi:

- 30 badema
- 30 pistacija
- 20 lješnjaka
- 15 indijskih oraščića
- 15 makadamijских oraha
- 10 brazilskih oraščića
- 10 cijelih oraha (20 polovica)

Svježe voće

Za očuvanje zdravlja potrebno je dnevno unijeti barem dva serviranja voća koji se najlakše uklapaju u međuobroke.

Koliko iznosi jedno serviranje voća?

Količina u serviranju ovisi o veličini voća, primjerice:

Veliko svježe voće

- 1 kriška papaje
- 1 kriška lubenice
- 1 kriška ananasa
- 2 kriške manga

Svježe voće srednje veličine

- 1 jabuka
- 1 kruška
- 1 naranča
- 1 banana

Svježe voće male veličine

- 2 šljive
- 2 mandarine
- 2 kivija
- 3 marelice
- 7 jagoda
- 14 trešanja



Ručak za mamu i bebu

Teleća koljenica s aromatičnom rižom

Sastojci (4 osobe):

- 1 komad teleće koljenice
- 1 šalica integralne riže
- 400 ml mesnog temeljca
- 1 crveni luk
- 200 ml bijelog vina
- sol (po želji)
- papar (po želji)
- ružmarin (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)

Priprema (3 sata):

- Teleću koljenicu premazati uljem, začiniti solju i paprom. Lagano podliti sa 100 ml temeljca, prekriti folijom i staviti peći na laganu temperaturu 2-3 sata dok se meso ne počne odvajati od kosti.
- Luk nasjeckati i lagano zažutiti na maslinovom ulju, potom dodati rižu. Nakon što se riža kristalizirala podliti bijelim vinom i temeljcem.
- Rižu prijati na laganoj vatri i po potrebi dodavati još temeljca. Integralnoj riži je potreban dulji period termičke obrade od bijele riže.
- Pred kraj začiniti sušenim ili svježim ružmarinom te posoliti po želji.
- Jelo poslužiti uz salatu od matovilca i rikole.

Varivo od graška i piletine

Sastojci (4 osobe):

- 320 g graška
- 240 g pilećeg filea
- 100 g integralne riže
- 100 ml bijelog vina
- 200 ml temeljca (po izboru)
- 60 g korijena celera
- 2 srednje mrkve
- 1 tikvica
- 1 crveni luk
- 40 g pasirane rajčice
- 2 žličice ulja
- sol (po želji)
- papar (po želji)

Priprema (60 minuta):

- Mrkvu, celer i tikvicu oguliti, a potom miksati u multipraktiku.
- Luk nasjeckati na sitno, a potom ga lagano dinstati do zlatno žute boje.
- Dodati piletinu nasjeckanu na kockice te lagano popržiti na luku.
- Dodati prethodno pripremljeno povrće i grašak.
- Pirjati na laganoj vatri pet minuta, a potom sve preliti bijelim vinom i pasiranom rajčicom.
- Nastaviti kuhati na laganoj vatri, a temeljac dodavati po potrebi.
- Nakon što je grašak gotovo kuhan dodati prethodno opranu rižu. Nastaviti kuhati dok riža ne omekša i postane kremaste teksture.
- **Poslužiti jedan tanjur variva od graška i piletine uz zelenu salatu.**

Ručak za mamu i bebu

Povrtno varivo s mahunama

Sastojci (4 osobe):

- 500 g mahuna
- 300 ml temeljca (po izboru)
- 60 g korijena celera
- 2 srednje mrkve
- 1 tikvica
- 1 crveni luk
- 40 g pasirane rajčice
- 2 – 3 srednja krumpira
- 2 žličice ulja
- sol (po želji)
- papar (po želji)
- kurkuma (po želji)

Priprema (90 minuta):

- Mrkvu, celer i tikvicu oguliti, a potom miksati u multipraktiku.
- Luk nasjeckati na sitno, a potom ga lagano dinstati do zlatno žute boje.
- Najprije luk i mrkvu lagano pirjati, a potom dodati celer, tikvicu i mahune. Sve zajedno podliti s pasiranom rajčicom i temeljcem po izboru.
- Kuhati na laganoj vatri dok mahune ne omekšaju te pred kraj dodati kockice krumpira.
- Varivo začiniti solju, paprom i kurukumom te poslužiti uz šnit u integralnog kruha.

Proso, piletina i šampinjoni

Sastojci (2 osobe):

- 1 šalica prosa
- 3 šalice vode
- 500 g šampinjona
- 1 poriluk
- 400 g pilećeg filea
- sol (po želji)
- papar (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)

Priprema (30 minuta):

- Skuhati proso na način da se jedna šalica prosa kuha u tri šalice posoljene vode.
- Nasjeckati piletinu na kockice te začiniti solju i paprom. Šampinjone i poriluk oprati, a potom usitniti.
- Najprije peći pileći file na maslinovom ulju dok ne poprimi zlatno žutu boju.
- Meso odvojiti sa strane, a na masnoći lagano pirjati poriluk i gljive uz povremeno dodavanje vode.
- Nakon što je povrće omekšalo, vratiti meso i dodati skuhanu proso. Jelo dodatno začiniti po potrebi. Možete se igrati i s dodatnim začinima u slučaju da Vam dodatne arome ne uzrokuju mučnine.



Ručak za mamu i bebu

Losos s povrćem

Sastojci (2 osobe):

- 400 g lososa
- 2 srednje mrkve
- ½ srednjeg korijena celera
- 1 šalica cvjetova brokule
- 1 šalica kvinoje
- 2 šalice vode
- temeljac za podlijevanje
- maslinovo ulje (po želji)
- sol (po želji)
- papar po želji

Priprema (40 minuta):

- Losos začiniti, položiti na papir za pečenje i posuti maslinovim uljem te staviti peći 10-15 minuta na 220°C.
- Mrkvu i korijen celera očistiti i nasjeckati na kockice. Cvjetove brokule dobro oprati.
- Lagano pirjati mrkvu i celer na maslinovom ulju uz postepeno podlijevanje temeljcem samo da prekrije povrće.
- Nakon što je povrće lagano omekšalo dodati cvjetove brokule i po potrebi nastaviti s podlijevanjem temeljcem.
- Pripremljeno povrće spojiti s prethodno skuhanom kvinojom. Poslužiti uz filet lososa i salatu od cikle.

Oslić s batatom i blitvom

Sastojci (2 osobe):

- 2 srednja oslića
- 2-3 režnja češnjaka
- 1 svežanj peršinovog lista
- 2 srednja batata
- 1 svežanj blitve
- ½ limuna
- sol (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)

Priprema (40 minuta):

- Oslić očistiti i položiti na papir za pečenje. Usitniti češnjak i list peršina, a potom ga pomiješati s maslinovim uljem i limunovim sokom. Premazati ribu pripremljenom marinadom. Prekriti folijom te staviti peći na temperaturu od 200°C.
- Batat oguliti i staviti kuhati u vodu, pred kraj dodati nasjeckanu blitvu. Nakon što je povrće skuhan, maknuti s vatre i procijediti. Zgnječiti batat i blitvu u pire, a po želji začiniti češnjakom i maslinovim uljem.
- Ribu poslužiti uz pripremljeni pire i zelenu salatu.



Ručak za mamu i bebu

Piletina sa šparogama

Sastojci (2 osobe):

- 2 batka sa zabatkom
- 1 svežanj šparoga
- 1 žličica maslaca
- sol (po želji)
- papar (po želji)
- 1 žličica ulja

Priprema (45 minuta):

- Meso začiniti, nauljiti te staviti u pleh za pečenje. Prekriti folijom te staviti peći na 220°C.
- Odrezati tanje dijelove šparoga (6-7 cm od vrha) i staviti kuhati u vruću posoljenu vodu. Nakon što su šparoge omekšale, procijediti ih, posoliti i pomiješati sa žličicom maslaca.
- Pripremljeno meso poslužiti uz šparoge, salatu od cikle i jedno graham pecivo.



Ideje za večeru

Zobena palačinka s dodacima

Sastojci (1 osoba):

- 2 jaja
- 3 žlice zobenih pahuljica
- 1 velika žlica posnog sira
- 1 žlica sirnog namaza
- cherry rajčice
- rikola (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)
- sol (po želji)

Priprema (10 minuta):

- U tanjuru pjenjačom lagano umutiti jaja, a potom dodati zobene pahuljice, svježi sir i sol.
- Zagrijati ulje na tavi i izliti dobivenu smjesu na tavu.
- Nakon što se palačinka zapekla s jedene strane, okrenuti je na drugu, a potom poklopljenu peći još pet minuta.
- Zobena palačinka nalikovat će na malo deblju palačinku.
- Palačinku premazati sirnim namazom, prekriti je sjeckanim cherry rajčicama i s nekoliko listova rikole te posuti s par kapi maslinovog ulja te poslužiti.

Pita bez tijesta

Sastojci (4 osobe):

- 300 g očišćenog špinata
- 2 jaja
- 200 g svježeg sira
- 70 g kiselog vrhnja
- 10 g maslaca
- ½ praška za pecivo
- ½ šalice raženog brašna
- sol (po želji)

Priprema (60 minuta):

- Špinat očistiti, nasjeckati, posoliti i ostaviti dvadesetak minuta da pusti vodu, a potom ga dobro procijediti.
- Mikserom dobro izmiješati jaja, svježi sir, kiselo vrhnje i maslac, a zatim dodati špinat.
- U pripremljenu smjesu umiješati raženo brašno i prašak za pecivo.
- Lim za pečenje nauljiti i posuti brašnom kako bi izbjegli lijepljenje.
- Pripremljenu smjesu izliti u pleh i rukama ravnomjerno rasporediti, a potom staviti peći na 190°C otprilike 30 do 40 minuta.
- Pečenu pitu ohladiti, a potom razrezati na četiri jednaka dijela (serviranja).



Ideje za večeru

Kremasta povrtna juha

Sastojci (4 osobe):

- 1 svezak šparoga
- 500 ml povrtnog temeljca
- 100 g korijena poriluka
- 100 g integralnog kruha
- 2 žlice bučinih sjemenki
- sol (po želji)
- papar (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)
- bučino ulje (po želji)

Priprema (25 minuta):

- Poriluk nasjeckati na kolutiće. Šparoge oprati, odstraniti donji dio, a potom ih nasjeckati na kolutiće.
- Poriluk lagano pirjati dok se ne počne karamelizirati.
- Dodati šparoge te sve podliti toplim povrtnim temeljcem.
- Nakon što je povrće omekšalo, maknuti lonac s vatre i izmiksati povrće štapičnim mikserom do homogene teksture.
- Možete vratiti kuhati juhu na laganu vatru do postizanja željene gustoće.
- Kruh nasjeckati na kockice i lagano tostirati na tavi dok ne postane hrskav.
- Tanjur juhe posuti prethodno tostiranim kruhom i bučnim sjemenkama i poslužiti. Okus juhe moguće je dodatno oplemeniti s nekoliko kapi bučinog ulja.

Ovaj recept vrijedi za sve guste povrtnu juhu, a ovisno o sezoni možete mijenjati osnovno povrće. Tako se primjerice umjesto šparoga može koristiti brokula, cvjetača ili butternut tikva.

Fritaja od šparoga

Sastojci (4 osobe):

- 600 g šparoga
- 8 jaja
- 100 g pancete
- 200 g salate od cikle
- maslinovo ulje (po želji)
- sol (po želji)
- papar (po želji)

Priprema (20 minuta):

- Šparoge nasjeckati na sitno, a potom ih lagano pirjati na maslinovom ulju uz dodatak vode.
- Nakon što su šparoge omekšale dodati trakice pancete. Popržiti pancetu na tavi dok ne porumeni.
- Dodati jaja, dobro promiješati te peći dok jaja ne budu gotova.
- Gotovu fritaju od šparoga poslužiti uz šnit integralnog kruha i zdjelicu salate od cikle.

U slučaju da nije sezona šparoga, šparoge se mogu zamijeniti špinatom.



Ideje za večeru

Popečci od brokule

Sastojci (2 osobe):

- 200 g brokule
- 150 g tvrdog sira (npr. parmezan)
- 1 jaje
- 2 režnja češnjaka
- maslinovo ulje

Sastojci za mediteranski umak:

- 150 g grčkog jogurta
- svježi vlasac (po želji)
- mediteranska mješavina začina (po želji)
- sol (po želji)
- papar (po želji)

Priprema (20 minuta):

- Brokulu oprati i odvojiti cvjetove, a potom ih sitno nasjeckati. U slučaju da imate multipraktik možete je i u njemu usitniti.
- Pomiješati brokulu i jaje, a potom dodati naribani sir. Po želji se u smjesu može dodati protisnuti češnjak.
- Ruke nauljiti, a potom smjesu oblikovati u popečke. Peći na tavi u maslinovom ulju dok ne porumeni s obje strane.
- Dok se popečci peku, u grčki jogurt umiješati navedene začine prema vlastitim željama.
- Popečke poslužiti uz mediteranski umak.

Šarena salata od kvinoje

Sastojci (2 osobe):

- 1 šalica kvinoje
- 300 g purećeg filea
- 2 šalice cherry rajčica
- 1 šalica rikole
- 1 komad mladog luka
- 20 g feta sira
- kremasti balzamični ocat (po želji)
- maslinovo ulje (po želji)
- papar (po želji)
- sol (po želji)

Priprema (30 minuta):

- Kvinoju skuhati prema uputama na pakiranju, a potom procijediti.
- Pureći file začiniti, nasjeckati na kockice, a zatim ispeći na tavi uz dodatak maslinovog ulja.
- Rajčice, luk i rikolu nasjeckati na sitno, a potom ih dodati u skuhanu kvinoju. Zatim dodati pripremljenu puretinu i kockice feta sira.
- Salatu začiniti kremastim balzamičnim octom i maslinovim uljem, a po potrebi dodati sol i papar.



Ideje za večeru

Slatka večera

Sastojci (2 osobe):

- 250 ml probiotičkog jogurta
- 100 g brašna
- 1 jabuka
- 1 jaje
- 1 žlica meda
- 1 prašak za pecivo
- 1 vanilin šećer (ili aroma vanilije)
- cimet (po želji)
- kokosovo ulje za pečenje
- pekmez (po želji)
- 30 g badema

Priprema (20 minuta):

- Jabuku oguliti i naribati na ribež.
- Umutiti jaje, med, cimet i vanilin šećer, a potom brašno pomiješano s praškom za pecivo.
- Postepeno dodavati jogurt do postizanja gušće teksture kao američke palačinke.
- Zagrijati tavu, nauljiti je kokosovim uljem te postepeno žlicom dodavati smjesu kako bi dobili male palačinke.
- Nakon što su palačinke gotove premazati pekmezom po izboru te posuti sa sjeckanim bademima.

