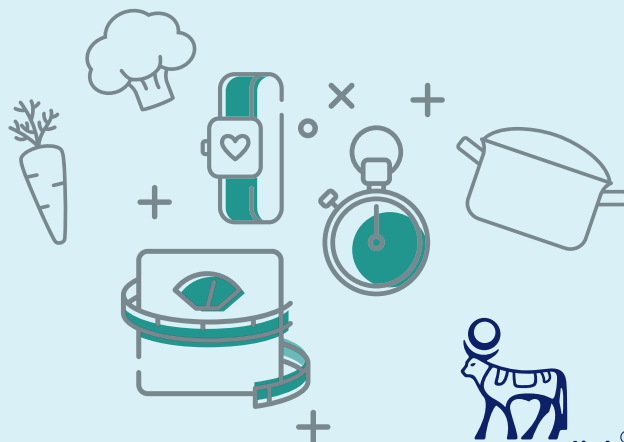


VODIČ ZA IDEALNU TJELESNU TEŽINU S JEDNOSTAVNIM RECEPTIMA




novo nordisk®



IME

BROJ TELEFONA

— — × +

° SAMOPRIHVAĆANJE

Potičemo Vas da radite na samoprihvatanju. To može biti teško, ali zapamtite da zdravlje uključuje i emocionalnu dobrobit. Ako ste se mučili sa svojom težinom, Vaš odnos s vagom može biti mjera za to “koliko dobro radite”.

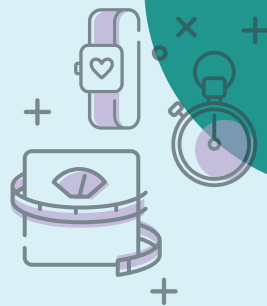
Iako je to jedna od mjera uspjeha, napredak bi se također trebao pratiti poboljšanjem ciljeva u ponašanju i tjelesnoj aktivnosti (kao što je dulja šetnja kvartom ili smanjenje konzumiranja gaziranih pića). Razmislite o tome što Vas Vaša težina sprječava raditi. Zatim se osim na poboljšanje zdravlja usredotočite na postizanje onoga što Vam je najvažnije.





+ POSTAVITE CILJEVE

Postavljanje ciljeva izvrstan je način za promjenu načina života. Najbolje funkcionira kada su ciljevi realni, održivi i kada ih pratite. Surađujte sa zdravstvenim radnikom da biste odabrali cilj koji Vam najbolje odgovara.



I PISANJEM SE TROŠE KALORIJE,
ZAPISUJTE SVE ŠTO STE POJELI!

+ × - —

CILJ

(budite određeni koliko možete)

*Smanjit ću unos
brze hrane za 50%*

DETALJI

(raspored, gdje, kako)

*Smanjenje odlazaka u restorane
brze hrane s 4 na 2 tjedno*

PREPREKE

(prihvatite izazove)

*Planiranje tjedne prehrane
- popis namirnica*

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati prepreke i što možete učiniti da biste ih prešli)

*Popis namirnica petkom
Vikend-kupnja namirnica i priprema hrane
Zamoliti ću prijatelja ili prijateljicu na poslu da
zajedno jedemo manje brze hrane*

SAMOUVJERENOST

(ako je manja od 7, promijenite ili prilagodite svoje ciljeve)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nisam jako potpuno
uopće malo donekle jako



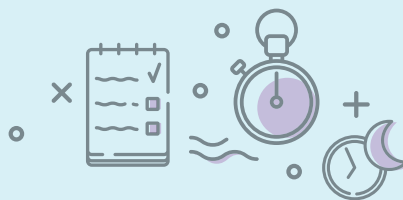


PRATITE REZULTATE

Korak po korak na putu do cilja!

Praćenje rezultata iznimno je bitno za napredak.

Ako uočite da su rezultati lošiji od očekivanja, prilagodite ciljeve.





AKTIVNOST
(ukupno minuta)

(opis tjeleovjezbe)

PONAŠANJE
(Jeste li zadovoljni odabirom? Zakružite jednu opciju.)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

1. TJEDAN

+ × ° - —

CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti da biste ih prešli)

SAMOUVJERENOST

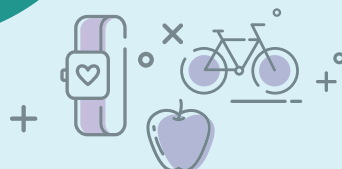
(ako je manja od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nisam uopće		malo			donekle			jako		potpuno





DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA
(ukupno kalorija)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

AKTIVNOST
(ukupno minuta)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

PONAŠANJE

(Jeste li zadovoljni odabirom? Zakružite jednu opciju.)

😊 = zadovoljan 😐 = neutralan ☹ = moglo bi biti bolje

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED



2. TJEDAN

+ × ° - —

CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

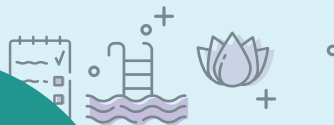
KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti da biste ih prešli)

SAMOUVJERENOST

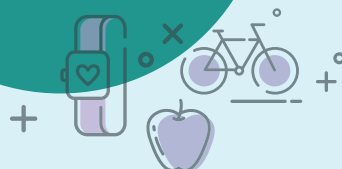
(ako je manja od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nisam uopće		malo			donekle			jako		potpuno



× + — °

DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA
(ukupno kalorija)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

AKTIVNOST
(ukupno minuta)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

PONAŠANJE

(Jeste li zadovoljni odabirom? Zakružite jednu opciju.)

😊 = zadovoljan 😐 = neutralan ☹ = moglo bi biti bolje

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

😊 😐 ☹

😊 😐 ☹

😊 😐 ☹

😊 😐 ☹

😊 😐 ☹

😊 😐 ☹

😊 😐 ☹

3. TJEDAN

+ × ° - —

CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti da biste ih prešli)

SAMOUVJERENOST

(ako je manja od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nisam uopće		malo			donekle			jako		potpuno





DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA
(ukupno kalorija)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

AKTIVNOST
(ukupno minuta)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

(opis tjelovježbe)

--	--	--	--	--	--	--

PONAŠANJE

(Jeste li zadovoljni odabirom? Zakružite jednu opciju.)



= zadovoljan



= neutralan



= moglo bi biti bolje

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED



4. TJEDAN

+ × ° - —

CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti da biste ih prešli)

SAMOUVJERENOST

(ako je manja od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nisam uopće		malo			donekle			jako		potpuno



× + — °

DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA
(ukupno kalorija)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

AKTIVNOST
(ukupno minuta)

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

PONAŠANJE

(Jeste li zadovoljni odabirom? Zakružite jednu opciju.)

😊 = zadovoljan 😐 = neutralan ☹ = moglo bi biti bolje

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED



PRIJEDLOG JELOVNIKA PO DANIMA



PONEDJELJAK

DORUČAK

Bijela kava,
Pečeno jaje,
Kruh integralni 50 g,
Pureća prsa u
ovitku 60 g

360 kcal

MEĐUOBROK 1

Jabuka (cijela)
220 g

79 kcal

RUČAK

Zelena salata s
mrkvom,
Juha od mrkve,
Rižoto od piletine
100 g

433 kcal

MEĐUOBROK 2

Lješnjak, suhi 20 g
Brusnice, svježe 100 g

85 kcal

VEČERA

Miješana salata,
Jogurt/probiotik,
Pastrva na žaru

360 kcal

UKUPNO (kcal)

1318

UTORAK

DORUČAK

Voćna salata,
Sir mozzarella 50 g

356 kcal

MEĐUOBROK 1

Kivi 160 g,
Smokve, sušene 20 g

103 kcal

RUČAK

Juha od povrća,
Punjene tikvice
(meso)

383 kcal

MEĐUOBROK 2

Mandarine 160 g
Orah, suhi 16 g

80 kcal

VEČERA

Jogurt/probiotik,
Zelena salata,
Pirjana puretina 150 g,
Salata od rajčice

394 kcal

UKUPNO (kcal)

1315

SRIJEDA

DORUČAK

Čaj od šipka s
limunom,
Zobene pahuljice na
mlijeku 30 g + 200 ml

265 kcal

MEĐUOBROK 1

Banana (cijela) 110 g
Badem, oljušteni 10 g

109 kcal

RUČAK

Pirjana pileća prsa
200 g,
Juha od brokule,
Miješana salata

386 kcal

MEĐUOBROK 2

Naranča 150 g
Orah, suhi 16 g

76 kcal

VEČERA

Pečena skuša 300 g,
Zelena salata s
celerom,
Jogurt/probiotik

484 kcal

UKUPNO (kcal)

1320



ČETVRTAK

DORUČAK

Bijela kava,
Prirodni sok od
naranče,
Svježi sir s lanenim
sjemenkama 100 g,
Kruh 25 g

323 kcal

MEĐUOBROK 1

Grožđe 150 g
85 kcal

RUČAK

Složenac od graška i
junetine 100 g,
Zelena salata s
mrkvom

417 kcal

MEĐUOBROK 2

Brusnice, svježe 100 g
Orah, suhi 20 g
67 kcal

VEČERA

Salata od pileline
100 g,
Jogurt/probiotik,
424 kcal

UKUPNO (kcal)

1316

PETAK

DORUČAK

Mlijeko,
Integralni kruh 50 g,
Prirodni sok od
grejpa,
Pureća prsa u
ovitku 60 g

349 kcal

MEĐUOBROK 1

Proteinski puding
180 g
157 kcal

RUČAK

Juha od rajčice,
Pastrva na žaru,
Zelena salata s
celerom

322 kcal

MEĐUOBROK 2

Kruška (cijela) 100 g
57 kcal

VEČERA

Salata od rajčice i
krastavaca,
Jogurt/probiotik,
Teletina u umaku
200 g

435 kcal

UKUPNO (kcal)

1320

SUBOTA

DORUČAK

Muesli s jogurtom
30 g + 120 g,
Voćni čaj

192 kcal

MEĐUOBROK 1

Mandarina 160 g
Sjemenke bundeve,
sušene 10 g

93 kcal

RUČAK

Juha od pileline,
Kupus salata s
mrkvom,
Pečena svinjetina
100 g

354 kcal

MEĐUOBROK 2

Jabuka 200 g
Grožđe 150 g
158 kcal

VEČERA

Pirjana poretina s
mrkvom 200 g,
Zelena salata s
celerom,
Jogurt/probiotik

533 kcal

UKUPNO (kcal)

1330

NEDJELJA

DORUČAK

Sir mozzarella 50 g,
Bijela kava,
Prirodni sok od
grejpa,
Kruh 25 g

335 kcal

MEĐUOBROK 1

Borovnice 100 g
Bademi, oljušteni 10 g
111 kcal

RUČAK

Kuhana junetina 200 g,
Juha od junetine,
Miješana salata

333 kcal

MEĐUOBROK 2

Maline 100 g
Jabuka 200 g
97 kcal

VEČERA

Jogurt/probiotik
Salata od pileline
100 g

424 kcal

UKUPNO (kcal)

1300

NEODOLJIVO JEDNOSTAVNI RECEPTI

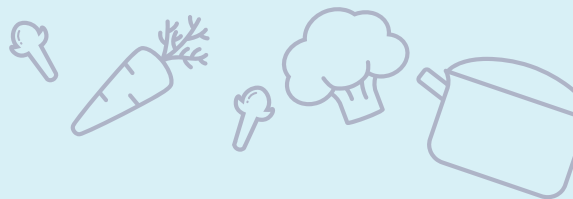
Da bismo Vam olakšali put
prema ciljanjoj tjelesnoj
težini, pripravili smo za
Vas nekoliko recepata iz
našeg prijedloga jelovnika s
niskim kalorijskim
vrijednostima.

U slast!



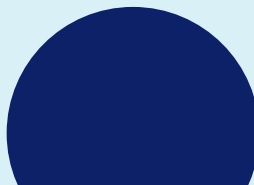
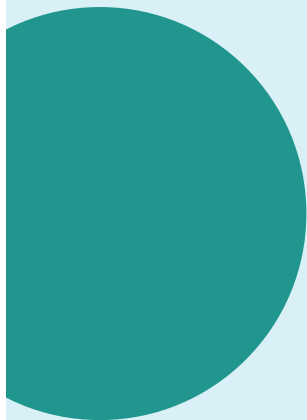


JELOVNIK

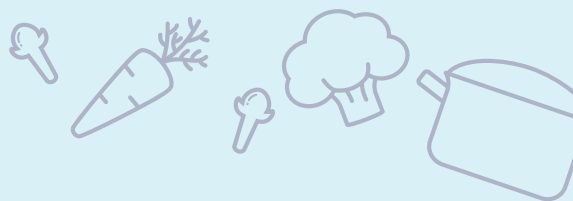


Predstavljamo Vam 6 lakih i ukusnih recepata koji će Vas inspirirati na zdravu i uravnoteženu prehranu.

Najbolje je svaki dan započeti zdravim obrokom iz kojega ćemo dobiti potrebnu energiju za dan, ali ne i preopteretiti svoj organizam. Za ručak predlažemo nešto konkretno, puno okusa, ali i zdravo i šareno! Večera je vrijeme za vrlo ukusan, ali lagani obrok koji donosi miran san.



RECEPT 1



RUČAK (433 kcal)

juha od mrkve / rižoto od piletine / zelena salata s mrkvom

JUHA OD MRKVE

mrkva 50 g
krumpir 30 g
suncokretovo ulje 5 g
sol 1,5 g

Pirjati ribanu mrkvu na ulju.
Dodati krumpir narezan na kockice.
Posoliti i dodati vodu.
Sve izmiksati u gustu juhu.

RIŽOTO OD PILETINE

pileće bijelo meso 100 g
riža 30 g
maslinovo ulje 5 g
crveni luk 20 g
sol 2 g

Pirjati luk i piletinu na maslinovom ulju.
Dodati sol.
Dodati rižu arborio.
Podliti vrućom vodom.

ZELENA SALATA S MRKVOM

zelena salata 150 g
maslinovo ulje 2 g
jabučni ocat 8 g
suncokretovo ulje 3 g
sol 0,5 g
mrkva 20 g

Salatu i ribanu mrkvu začiniti suncokretovim uljem. Dodati jabučni ocat i sol.



RECEPT 2



RUČAK (383 kcal)

juha od povrća / punjene tikvice s mljevenim mesom

JUHA OD POVRĆA

cvjetača 40 g
mrkva 30 g
list peršina 20 g
koraba 10 g
suncokretovo ulje 3 g
sol 0,5 g

Na suncokretovom ulju pirjati korabu i mrkvu, dodati cvjetice cvjetače i sol te podliti vodom. Pred kraj dodati list peršina te izmiksati u gustu krem juhu.

PUNJENE TIKVICE

mljeveni juneći but 130 g, tikvice 400 g
crveni luk 10 g, ukuhana rajčica 10 g
integralna riža 20 g, sol 2 g

Tikvice prepoloviti i žlicom izdubiti sredinu. Na ulju pirjati luk i sredinu tikvice uz dodatak soli. Dodati mljeveni juneći but i kratko propirjati. Jelo obogatiti kuhanom integralnom rižom te začiniti umakom od rajčice. Naposljetku u pećnici kratko omekšati izdubljene tikvice, napuniti ih pripremljenom smjesom i kratko zapeći.



RECEPT 3



RUČAK (417 kcal)

složenac od graška i junetine / salata od rajčice i krastavaca

SLOŽENAC OD GRAŠKA I JUNETINE

krumpir 80 g, juneći but 100 g
suncokretovo ulje 5 g, maslinovo ulje 5 g
mrkva 50 g, crveni luk 20 g, Vegeta 1 g, brašno 5 g
mljevena crvena paprika 0,2 g
lovorov list 0,01 g

Na suncokretvom i maslinovom ulju pirjati luk i ribanu mrkvu. Dodati junetinu narezanu na kockice, krumpir i grašak. Začiniti vegetom te podliti vodom i dodati lovorov list. Kada je jelo kuhano, zgusnuti ga brašnom i mljevenom crvenom paprikom.

SALATA OD RAJČICE I KRASTAVACA

krastavci 120 g, rajčica 100 g
češnjak 1 g
maslinovo ulje 1 g
jabučni ocat 10 g, sol 0,5 g

Svježu rajčicu i krastavce začiniti dresingom od češnjaka, soli, maslinovog ulja i jabučnog octa.



RECEPT 4



DORUČAK (335 kcal)

bijela kava i hladno prešani sok od naranče / svježi sir s lanenim sjemenkama / integralni kruh

svježi sir s lanenim sjemenkama 100 g
integralni kruh 25 g

Espresso sa zagrijanim mlijekom, hladno prešani sok od naranče, svježi kravljji sir s mljevenim sjemenkama lana, kriška integralnog kruha



RECEPT 5



VEČERA (393 kcal)

zelena salata / svježa rajčica / pirjana puretina /dresing od probiotik jogurta

pureća prsa 150 g

suncokretovo ulje 3 g

maslinovo ulje 2 g

zelena salata

svježa rajčica

dresing od probiotik jogurta

Pureća prsa narezati na kockice i začiniti solju.

Pirjati na kombinaciji suncokretovog i maslinovog ulja. Servirati na zelenoj salati uz svježu rajčicu s dresingom od probiotik jogurta.



RECEPT 6



VEČERA (360 kcal)

miješana salata / pastrva na žaru / probiotik jogurt

PASTRVA NA ŽARU

pastrva 300 g
maslinovo ulje 3 g
češnjak 3 g
limun 5 g
sušeni peršin 3 g

Pastrvu peći na žaru. Kada je gotova, preliti je marinadom od maslinovog ulja, češnjaka, limuna i sušenog peršina.

MIJEŠANA SALATA

Servirati uz miješanu salatu s dresingom od probiotik jogurta.



PET KORISNIH SAVJETA

#1 Ne idite gladni u nabavu hrane!

#2 Ako je moguće, u nabavu uvijek idite pješice!

#3 Kupujte hranu s manje kalorija!

#4 Ne može se pojesti ono čega nema u kući!

#5 Klonite se brze hrane i ne jedite ništa sa strane!

I onaj najvažniji:

**SVAKAKO SE POSAVJETUJTE
SA SVOJIM LIJEČNIKOM!**

Saznajte više na
www.istinaodebljini.hr



Novo Nordisk Hrvatska d.o.o.
Ulica Damira Tomljanovića-Gavrana 17, 10020 Zagreb
www.istinaodebljini.hr
HR23OB00009
Datum sastavljanja: 12/2023.
Apis bik zaštićen je žig društva Novo Nordisk A/S, Danska.

