

PODIGNITE GLAS



Razgovor s liječnikom je već bio na meniju?

Sad je vrijeme za ovaj praktičan dnevnik s redukcijskim jelovnikom.





SAMOPRIHVAĆANJE

Potičemo vas da radite na samoprihvaćanju. 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 vaša mjera za to “koliko dobro radite”.

Iako je to jedna mjera uspjeha, napredak bi se također trebao pratiti poboljšanjem ciljeva u ponašanju i tjelesnoj aktivnosti (kao što je mogućnost dulje šetnje oko kvarta ili smanjenje konzumiranja gaziranih pića). Razmislite o tome što vas vaša težina sprječava raditi. Zatim se uz poboljšanje zdravlja usredotočite na postizanje onoga što vam je prije svega važno.

POSTAVITE CILJEVE

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



CILJ (budite određeni koliko možete)	<i>Smanjit ću unos brze hrane za 50 %</i>
DETALJI (raspored, gdje, kako)	<i>Smanjenje odlazaka na brzu hranu s 4 na 2 puta tjedno</i>
PREPREKE (prihvatite izazove)	<i>Planiranje tjedne prehrane - popis namirnica</i>
KORACI KOJE ĆU PODUZETI (kako ćete prepoznati prepreke i što možete učiniti kako biste ih prešli)	<i>Popis namirnica petkom. Nedjeljna kupnja namirnica i priprema hrane. Zamoliti ću svog prijatelja ili prijateljicu na poslu da zajedno jedemo manje brze hrane.</i>
SAMOUVJERENOST (ako je manje od 7, promijenite ili prilagodite svoje ciljeve)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nisam uopće malo donekle jako potpuno

PRATITE REZULTATE

Korak po korak na putu do cilja.

Praćenje rezultata izuzetno je bitno za napredak.

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



DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA

HRANA (ukupno kalorija)

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1.363	1.391	1.516	1.367	1.511	1.850	1.375

AKTIVNOST (ukupno minuta)

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
15	15	15	60	15	40	60

(opis tjelovježbe)

šetnja	šetnja	šetnja	zumba	šetnja	plivanje	šetnja
--------	--------	--------	-------	--------	----------	--------

PONAŠANJE (Jeste li sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno

😐 = neutralno

☹️ = moglo bi biti bolje

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 kako biste ih prešli)																							
SAMOUVJERENOST (ako je manje od 7, promijenite ili prilagodite svoje ciljeve)	<table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>nisam uopće</td><td></td><td>malo</td><td></td><td></td><td>donekle</td><td></td><td></td><td>jako</td><td></td><td>potpuno</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	nisam uopće		malo			donekle			jako		potpuno
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 sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno

😐 = neutralno

☹️ = 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 kako biste ih prešli)																							
SAMOUVJERENOST (ako je manje od 7, promijenite ili prilagodite svoje ciljeve)	<table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>nisam uopće</td><td></td><td>malo</td><td></td><td></td><td>donekle</td><td></td><td></td><td>jako</td><td></td><td>potpuno</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	nisam uopće		malo			donekle			jako		potpuno
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 sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno

😐 = neutralno

☹️ = 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 kako biste ih prešli)	
SAMOUVJERENOST (ako je manje od 7, promijenite ili prilagodite svoje ciljeve)	012345678910 nisam malo donekle jako potpuno uopće

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 sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno

😐 = neutralno

☹️ = 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 kako biste ih prešli)																							
SAMOUVJERENOST (ako je manje od 7, promijenite ili prilagodite svoje ciljeve)	<table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>nisam uopće</td><td></td><td>malo</td><td></td><td></td><td>donekle</td><td></td><td></td><td>jako</td><td></td><td>potpuno</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	nisam uopće		malo			donekle			jako		potpuno
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 sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno

😐 = neutralno

☹️ = moglo bi biti bolje

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED





REDUKCIJSKI JELOVNIK

Jela koja su na dobrom glasu jer pomažu stasu.

Ovaj redukcijski jelovnik nije zamišljen kao odricanje, već kao mali “reset” prehrambenih navika. Cilj mu je pomoći vam da jedete svjesnije, osjećate se lakše i imate više energije tijekom dana, bez stalnog brojanja kalorija i pritiska. Naglasak je na ravnoteži, jednostavnosti i obrocima koji se mogu uklopiti u vaš svakodnevni život. Navedene namirnice pružit će vam snagu za sve dnevne izazove i postizanje željene tjelesne težine.

- Za najbolje rezultate važno je osigurati **dovoljan dnevni unos tekućine** (minimalno 2 L vode, blagih nezaslađenih čajeva i nemasnih juha).
- **Večeru** je preporučljivo planirati **do 19 h, najmanje 2–3 h prije spavanja**.
- **Crveno meso** ograničite na **najviše 2 puta tjedno**, dok se **riba** preporučuje **3 – 4 puta tjedno**.
- Namirnice unutar obroka mogu se izmjenjivati unutar iste skupine (npr. piletina, puretina ili riba). Radi lakše pripreme, meso od ručka može se koristiti i za večeru, uz pravilno čuvanje.
- Prema mogućnostima, uvedite **svakodnevnu tjelesnu aktivnost** poput brzog hodanja (45 – 60 min), trčanja, vožnje biciklom, plivanja ili sličnih aktivnosti.

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1300 KCAL - DAN 1

DORUČAK [23 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
borovnice		50 g	
sok od mrkve	šalice	100 g	
zobene pahuljice instant, mekane	0.5 šalice	35 g	
Bioaktiv LGG		180 g	
sjemenke bundeve oljušt. sušene		5 g	

Svaki dan pola sata prije doručka popiti čašu mlake vode s limunom. Uz doručak umjesto soka od mrkve može i sok od drugog voća ili povrća u istoj količini (pola čaše). Pomiješati zobene pahuljice, Bioaktiv LGG, sjemenke i borovnice. Umjesto borovnica može drugo bobičasto voće u navedenoj količini (npr. kupine ili maline) ili drugo voće (npr. pola banane). Umjesto Bioaktiv LGG može zamjensko mlijeko bez šećera obogaćeno kalcijem od zobi ili badema ili kokosa.

MEĐUOBROK I [8 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
badem, oljušteni, suhi	3 kom	6 g	
nektarine		150 g	

Umjesto nektarine može grožđe u istoj količini ili neko drugo voće po izboru. Umjesto 3 - 4 badema mogu orasi (2 komada).

RUČAK [41 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 g	
pirjani grašak s mrkvom		1	grašak zeleni (smrznuti) 100 g, luk crveni 10 g, mrkva 100 g, sol morska 1 g, ulje maslinovo 5 g
ulje maslinovo	2 čajna žlica	10 g	
krumpir kuhani	1 kom	180 g	
salata zelena	1 zdjela	50 g	

juha od povrća

1 celer korijen 10 g, korabica 30 g,
mrkva 50 g, peršin list 10 g, sol
morska 0.5 g

piletina, pečena prsa, bijelo meso,
u pećnici, bez masti

1.5 filet

165 g

Za juhu se može koristiti povrće po izboru. Salatu začiniti malom žličicom maslinovog ulja i nekoliko kapi limuna ili jabučnog octa. Sol umjereno koristiti (5-6 g/dnevno što je u naravi jedna čajna žličica dnevno). Ukoliko ne odgovara zelena salata, može druga salata po izboru.

MEĐUOBROK II [6 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

orah suhi

4 polovice

16 g

kruška

1 kom

150 g

Umjesto kruške može bobičasto voće (100 g) ili jabuka (1 komad srednje veličine) ili lubenica (300 g). Ukoliko se ima problem s probavom (zatvor), umjesto predloženog međuobroka može kompot od suhih šljiva (50g) bez šećera.

VEČERA [23 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

sir kravljji svježi posni (cottage)

100 g

peršin list

1 čajna žlica

2.5 g

kruh heljda

50 g

ulje maslinovo

1 čajna žlica

5 g

rajčica

1 kom

90 g

Umjesto rajčice može druga salata po izboru. Ako odgovara, sir se može posuti peršinom ili nekim drugim biljnim začinom po želji. Umjesto 1 šnite heljdinog može integralni kruh ili kruh od pira 1 šnita. Ako više odgovara umjesto predložene večere, može meni od ručka u količini oko 1/2 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.316,74 KCAL,

ugljikohidrati 167,73 g, masti 42,92 g, proteini 72,01 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1300 KCAL - DAN 2

DORUČAK [19 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
avokado (mesnati dio)		50 g	
sok od naranče (prirodni svježi)		100 g	
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 g	
pureća prsa DeLuxe 1% m	serviranje	50 g	
kruh integralni	1 šnita	50 g	

Može drugi kruh po izboru. Od avokada napraviti namaz dodatkom nekoliko kapi limuna. Umjesto soka od naranče može sok od drugog voća ili povrća (npr. od mrkve).

MEĐUOBROK I [8 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
breskva		150 g	
sjemenke bundeve oljušt. sušene		10 g	

Voće može sezonsko po izboru u istoj količini. Umjesto sjemenki bundeve može badem (5 - 6 komada) ili orah suhi (3 komada).

RUČAK [45 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
ulje maslinovo	4 čajne žlice	20 g	
juha od povrća		1	celer korijen 10 g, korabica 30 g, mrkva 35 g, peršin list 10 g, sol morska 0.5 g
blitva		200 g	
krumpir zreli		250 g	
salata zelena	1 zdjela	50 g	

orada (komarča)

2 fileta

200g

Salata se uvijek može začiniti maslinovim uljem i limunovim sokom ili jabučnim octom. Sol pola (0,5) g što je jedan mali prstohvat.

MEĐUOBROK II [8 %]

	Praktična količina	Količina	Receptura
cimet, mljeveni	0.5 čajna žlica	1.25 g	
jabuka (cijela)	1 kom	220 g	

Umjesto jabuke može drugo sezonsko voće u istoj količini (npr. breskva 1 komad ili 1 manja banana).

VEČERA [22 %]

	Praktična količina	Količina	Receptura
kruh heljda		50 g	
paprika žuta (mesnata)	1 kom	70 g	
krastavci (svježi, sirovi)		150 g	
omlet sa šunkom		1	jaje 50 g, pureća prsa DeLuxe 1% m 20 g, sol morska 0.5 g, ulje suncokretovo 3 g

Omlet od jednog jajeta. Umjesto predložene večere može meni od ručka u količini oko 1/2 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.314,31 KCAL,

ugljikohidrati 148,68 g, masti 49,10 g, proteini 75,52 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1300 KCAL - DAN 3

DORUČAK [24 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
banane	0.5 kom	55 g	
cikla		75 g	
mlijeko rižino Alpro	0.5 šalice	100 g	
kvinoja pahuljice		35 g	
borovnice		100 g	
badem, oljušteni, suhi	3 kom	6 g	

Smoothie uz dodatak vode do željenog razrjeđenja ili sve osim cikle umiješati u zdjelici. Umjesto kvinoja pahuljica može heljdine ili zobene. Umjesto pola šalice rižinog mlijeka može drugo zamjensko mlijeko (npr. od badema ili kokosa ili riže) ili pola čaše jogurta od kravljeg mlijeka.

MEĐUOBROK I [8 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
orah suhi	4 polovice	16 g	
nektarine		150 g	

Umjesto nektarine može grožđe 150 g ili čaša prirodnog cijeđenog soka od naranče.

RUČAK [38 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
pirjana riža s mrkvom		1	luk crveni 10 g, mrkva 100 g, riža nepolirana 30 g, sol morska 1 g, ulje maslinovo 3 g
teletina pečena		1	sol morska 1 g, teletina mršava BK 200 g, ulje suncokretovo 2 g
peršin list	0.5 čajna žlica	1.25 g	

juha od povrća	1	korabica 20 g, mrkva 50 g, peršin list 20 g, sol morska 0.5 g, ulje maslinovo 2 g
salata od rajčice i krastavaca	1	krastavci (svježi, sirovi) 120 g, ocat jabučni 5 g, rajčica 100 g, sol morska 0.5 g, ulje maslinovo 3 g

Umjesto pečene teletine može juha od teletine s povrćem i kuhana teletina ili pirjana teletina na pola žličice maslinovog ulja uz dodatak vode. Umjesto pečene teletine može puretina ili piletina bijelo meso. Koristiti integralnu rižu. Umjesto salate od rajčice i krastavaca može druga sezonska salata u istoj količini.

MEĐUOBROK II [3 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
Kruška	1 kom	150 g	

Umjesto kruške može nektarina (1 kom.) ili grožđe (100 g) ili kompota od suhih šljiva (50 g) bez šećera.

VEČERA [26 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
paprika crvena (mesnata)	1 kom	70 g	
rižin kreker		30 g	
Mozzarella di Bufala Campana	0.5 kuglica	50 g	
salata rikola	1 zdjela	50g	
ulje maslinovo	1 čajna žlica	5 g	

Umjesto rižinih krekeri može 1 mala šnita integralnog kruha. Umjesto predložene večere može i meni od ručka u količini 2/3 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.305,29 KCAL,

ugljikohidrati 152,11 g, masti 47,95 g, proteini 70,13 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1300 KCAL - DAN 4

DORUČAK [20 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
mlijeko zobeno Alpro	0.5 šalica	100 g	
sok od naranče (prirodni svježi)		100 g	
chia sjemenke	0.5 jušna žlica	7.5 g	
maline		50 g	
heljdine pahuljice	0.5 šalica	35 g	

Umjesto soka od naranče može i od mrkve. Umjesto malina može i drugo bobičasto voće po izboru u istoj količini. Umjesto heljдинih mogu pahuljice od kvinoje ili prosa ili zobene. Umjesto zobenog može drugo zamjensko mlijeko ili malomasni jogurt.

MEĐUOBROK I [8 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
breskva		150 g	
badem, oljušteni, suhi	5 kom	10 g	

Umjesto breskve može drugo voće po izboru.

RUČAK [44 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
cikla, pečena	1 šalica	125 g	
tikvice zelene		200 g	
kvinoja kaša, kuhana		180 g	
pureća prsa, pečena u pećnici, bez masti	1 filet	110 g	
juha od bundeve, kremasta, tipa butternut	0.5 šalica	100 g	

ulje maslinovo

2 čajne žlice

10 g

Tikvice pečene u pećnici ili pirjane. Umjesto pečene može kuhana cikla salata ili neka druga salata po izboru. Kuhana kaša kvinoje jedna šalica. Umjesto kvinoje može kuhana integralna riža ili heljda.

MEĐUOBROK II [4 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

borovnice

100 g

VEČERA [24 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

ulje maslinovo

2 čajne žlice

10 g

matovilac

0.5 zdjele

25 g

salata od kuhanog povrća
i piletine

1

grašak zeleni (smrznuti) 30 g,
krastavci (svježi, sirovi) 30 g,
krumpir zreli 50 g, kukuruz šeć.
konz. 30 g, limun 2 g, mrkva 50 g,
pile (bijelo meso bez kosti) 60 g, sol
morska 1 g, ulje maslinovo 5 g

salata rikola

0.5 zdjele

25 g

sok od limuna (prirodni svježi)

1 čajna žlica

5 g

U salatu od kuhanog povrća može se narezati na kockice puretina od ručka umjesto piletine. Umjesto predložene večere može meni od ručka u količini oko 1/2 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.309,28 KCAL,

ugljikohidrati 163,96 g, masti 43,83 g, proteini 70,72 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1300 KCAL - DAN 5

DORUČAK [21 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
humus		50 g	
sok od mrkve	šalica	100 g	
kruh heljda		50 g	

Umjesto humusa može 100 g avokada ili svježih posni sir posut peršinom ili drugim začinskim mediteranskim biljem. Napraviti kao namaz.

MEĐUOBROK I [9 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
badem, oljušteni, suhi	3 kom	6 g	
maline		100 g	
jogurt 0.9 % mm	1 čašica	125 g	

Maline ili drugo bobičasto voće može se preliti jogurtom i posuti sjeckanim ili mljevenim bademima.

RUČAK [44 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
krumpir slatki (batat)	1	180 g	
juha od mrkve		1	krumpir zreli 30 g, mrkva 50 g, sol morska 0.5 g, ulje maslinovo 3 g
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 g	
matovilac	1 zdjela	50 g	
mahune zelene, kuhane	1 šalica	125 g	
tuna odrezak (steak), suho pečeni, bez ulja	odrezak	120 g	

ulje maslinovo

1 čajna žlica

5 g

Krem juha od mrkve. Umjesto tune može oslić bez glave ili neka druga riba (npr. orada 250 g) ili file oslića (200 g). Umjesto batata može kuhani krumpir ili kuhana heljda u istoj količini.

MEĐUOBROK II [5 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

šljive sušene

50 g

Napraviti kompot od suhih šljiva bez šećera uz dodatak cimeta po želji.

VEČERA [21 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

ulje maslinovo

2 čajne žlice

10 g

paprika crvena (mesnata)

0.5 kom

35 g

sok od limuna (prirodni svježi)

1 čajna žlica

5 g

kelj pupčar - prokulica

150g

leća kuhana

120 g

salata zelena

1 zdjela

50 g

Prokulicu ispirjati na žlici maslinovog ulja uz dodatak vode. Dodati prethodno namočenu u vodi crvenu leću i pirjati zajedno do kraja. Začiniti dodatkom mediteranskog bilja po želji. Umjesto prokulice može drugo povrće po izboru u istoj količini (npr. šparoge ili brokula). Ukoliko neodgovara za pripremu predložena večera, može meni od ručka u količini 1/2 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.309,32 KCAL,
ugljikohidrati 162,24 g, masti 41,23 g, proteini 70,81 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1300 KCAL - DAN 6

DORUČAK [20 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
avokado (mesnati dio)		50 g	
kruh kukuruzni žuti domaći	1 šnita	50 g	
sok od naranče (prirodni svježi)		100 g	
jogurt 0.9 % mm	1 čašica	125 g	

Umjesto avokada može humus (50 g) ili neki drugi namaz od povrća (100 g). Umjesto kukuruznog može integralni kruh.

MEĐUOBROK I [9 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
breskva		150 g	
sjemenke bundeve oljušt. sušene		12 g	

Umjesto sjemenki od bundeve mogu od suncokreta u istoj količini ili badem (5 komada).

RUČAK [40 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
piletina, pečena prsa, bijelo meso, u pećnici, bez masti	1.5 filet	165 g	
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 g	
riža kuhana	1 šalica	160 g	
mrkva	1 kom	70 g	
salata zelena	1 zdjela	50 g	
brokula (vrhovi s cvijetom)		200 g	
ulje maslinovo	3 čajne žlice	15 g	

Umjesto piletine može i drugo meso (kuhano ili pečeno u pećnici bez ulja (na papairu)). Prilog rižoto s brokulom i mrkvom ili servirati posebno. Koristiti integralnu rižu. Umjesto riže može kuhani proso ili kvinoja u istoj količini.

MEĐUOBROK II [5 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
grožđe bijelo		150 g	

Umjesto grožđa može drugo voće u istoj količini.

VEČERA [25 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
matovilac	1 zdjela	50 g	
ulje maslinovo	2 čajne žlice	10 g	
kvinoja kaša, kuhana		135 g	
oslić file smrznuti		100 g	

Umjesto filea oslića može i neka druga riba u istoj količini ili piletina od ručka (100 g). Umjesto kvinoja kaše može kuhani amaranth ili heljda prelivena 1 žličicom maslinovog ulja. Umjesto predložene večere može omlet od 2 jaja na malo maslinovog ulja (1 mala žličica) sa svježom salatom po izboru i 1 šnitom integralnog kruha. Umjesto predložene večere može meni od ručka u količini oko 2/3 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.308,28 KCAL,
ugljikohidrati 157,84 g, masti 43,99 g, proteini 72,34 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1300 KCAL - DAN 7

DORUČAK [19 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
mlijeko zobeno Alpro	0.5 šalice	100 g	
banane	1 kom	110 g	
kvinoja pahuljice		35 g	
chia sjemenke	0.5 jušna žlica	7.5 g	

Umjesto jedne manje banane može i bilo koje drugo voće u istoj količini (maline, brusnica, aronija, borovnica.) Umjesto kvinoja pahuljica mogu i zobene. Umjesto mlijeka od zobu može malomasni jogurt u istoj količini.

MEĐUOBROK I [4 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
grožđe bijelo		100 g	

RUČAK [47 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
juha od povrća		1	korabica 20 g, mrkva 50 g, peršin list 20 g, sol morska 0.5 g
pirjana junetina u povrću		1	brašno heljdino 5 g, junetina mršava BK 180 g, korabica 20 g, mrkva 20 g, peršin list 20 g, sol morska 0.5 g, ulje suncokretovo 5 g
salata kupus s mrkvom		1	kupus glavati bijeli 150 g, mrkva 50 g, ocat jabučni 10 g, sol morska 1 g, ulje maslinovo 5 g
heljdina kaša, kuhana	1 šalice	160 g	
ulje maslinovo	1 čajna žlica	5 g	

Umjesto kuhane heljdine kaše može kuhana tjestenina od heljde ili integralna tjestenina ili kaša od kvinoje ili kuhana integralna riža u istoj količini. Umjesto junetine može i neko drugo nemasno meso po izboru 200g.

MEĐUOBROK II [8 %]

	Praktična količina	Količina	Receptura
jabuka (cijela)	1 kom	220 g	
cimet, mljeveni	0.5 čajna žlica	1.25 g	

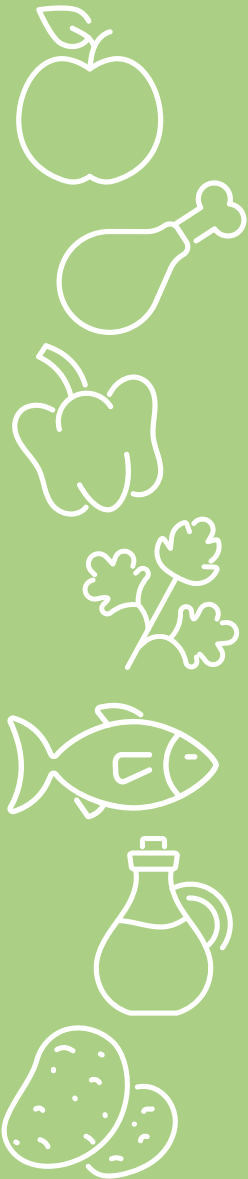
VEČERA [23 %]

	Praktična količina	Količina	Receptura
čaj od đumbira i limuna	1 šalica	1	sok od limuna (prirodni svježi) 15 g, voda 225 g, đumbir 10 g
rogač mljeveni		15 g	
sir kravli svježi posni (cottage)		80g	
palačinke heljdine bez jaja		1	brašno heljdino 10 g, brašno pirovo 15 g, chia sjemenke 5 g, mlijeko kokosovo Alpro 20 g, ulje maslinovo 5 g, voda 10 g

U palačinke umjesto kokosovog može neko drugo zamjensko mlijeko po izboru. Umjesto predložene večere može meni od ručka u količini oko 1/2 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.323,60 KCAL,

ugljikohidrati 170,55 g, masti 40,48 g, proteini 72,99 g



	DORUČAK	MEĐOUBROK I
DAN 1	zobene pahuljice instant, mekane, Bioaktiv LGG, sjemenke bundeve oljušt. sušene, borovnice, sok od mrkve 296,44	nektarine, badem, oljuštteni, suhi 102,90
DAN 2	kruh integralni, avokado (mesnati dio), pureća prsa DeLuxe 1% m, sok od naranče (prirodni svježi), sok od limuna (prirodni svježi) 247,30	breskva, sjemenke bundeve oljušt. sušene 103,69
DAN 3	kvinoja pahuljice, mlijeko rižino Alpro, badem, oljuštteni, suhi, banane, borovnice, cikla 314,70	nektarine, orah suhi 110,54
DAN 4	heljdine pahuljice, mlijeko zobeno Alpro, chia sjemenke, maline, sok od naranče (prirodni svježi) 267,23	breskva, badem, oljuštteni, suhi 104,79
DAN 5	kruh heljda, humus, sok od mrkve 273,50	badem, oljuštteni, suhi, jogurt 0.9 % mm, maline 116,03
DAN 6	kruh kukuruzni žuti domaći, jogurt 0.9 % mm, avokado (mesnati dio), sok od naranče (prirodni svježi) 256,23	breskva, sjemenke bundeve oljušt. sušene 114,77
DAN 7	kvinoja pahuljice, mlijeko zobeno Alpro, chia sjemenke, banane 257,32	grožđe bijelo 57,00
PROSJEK KCAL	273,25	101,39

RUČAK	MEDDOUBROK II	VEČERA	UKUPNO KCAL
juha od povrća, sok od limuna (prirodni svježi), piletina, pečena prsa, bijelo meso u pećnici, bez masti, salata zelena, ulje maslinovo, pirjani grašak s mrkvom, krumpir kuhani	kruška, orah suhi	rajčica, ulje maslinovo, sir kravljji svježi posni (cottage), peršin list, kruh heljda	
539,92	80,69	296,80	1.316,75
juha od povrća, orada (komarča), krumpir zreli, blitva, salata zelena, ulje maslinovo	jabuka (cijela), cimet, mljeveni	omlet sa šunkom, krastavci (svježi, sirovi), kruh heljda, paprika žuta (mesnata)	
590,97	83,04	289,32	1.314,32
juha od povrća, teletina pečena, pi rjana riža s mrkvom, salata od rajčice i krastavaca, peršin list	kruška	salata rikola, ulje maslinovo, Mozzarella di Bufala Campana, paprika crvena (mesnata), rižin kreker	
500,26	39,15	340,65	1.305,30
pureća prsa, pečena u pećnici, bez masti, tikvice zelene, juha od bundeve, kremasta, tipa butternut, ulje maslinovo, cikla, pečena, kvinoja kaša, kuhana	borovnice	salata od kuhanog povrća i pile tine, salata rikola, ulje maslinovo, sok od limuna (prirodni svježi), matovilac	
570,30	54,88	312,09	1.309,29
juha od mrkve, matovilac, tuna odrezak (steak), suho pečeni, bez ulja, sok od limuna (prirodni svježi), ulje maslinovo, mahune zelene, kuhane, krumpir slatki (batat)	šljive sušene	leća kuhana, salata zelena, ulje maslinovo, paprika crvena (mesnata), sok od limuna (prirodni svježi), kelj pupčar - prokulica	
577,84	66,82	275,14	1.309,33
piletina, pečena prsa, bijelo meso u pećnici, bez masti, mrkva, brokula (vrhovi s cvijetom), ulje maslinovo, riža kuhana, salata zelena, sok od limuna (prirodni svježi)	grožđe bijelo	oslić file smrznuti, ulje maslinovo, matovilac, kvinoja kaša, kuhana	
522,14	85,50	329,65	1.308,29
juha od povrća, salata kupus s mrkvom, ulje maslinovo, pirjana junetina u povrću, heljdina kaša, kuhana	jabuka (cijela), cimet, mljeveni	palačinke heljdine bez jaja, rogač mljeveni, sir kravljji svježi posni (cottage), čaj od đumbira i limuna	
624,30	83,04	301,95	1.323,61
560,82	70,45	306,51	262,48

SAVJETI ZA KRAJ

**1. NE IDITE GLADNI U
NABAVKU HRANE!**

**2. KUPUJTE HRANU S
MANJE KALORIJA!**

**3. NE MOŽE SE POJESTI ONO
ČEGA NEMA U KUĆI!**

I onaj najvažniji:

SVAKAKO SE POSAVJETUJTE SA SVOJIM LIJEČNIKOM!



Prvi korak do vaše najbolje težine započinje razgovorom.

**Progovorite o svojim izazovima
s liječnikom i ljekarnikom.**



istinaodebljini.hr

Novo Nordisk Hrvatska d.o.o.
Ulica D.T. Gavrana 17, 10020 Zagreb, Hrvatska
HR26OB00001
Datum sastavljanja: 01/2026