

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)	<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



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 1500 KCAL - DAN 1

DORUČAK [22 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
sok od mrkve	šalica	100 g	
zobene pahuljice instant, mekane	0.5 šalica	35 g	
Bioaktiv LGG		180 g	
borovnice		50 g	
sjemenke bundeve oljušt. sušene		10 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 neko 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
nektarine		150 g	
badem, oljušteni, suhi	5 kom	10 g	

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

RUČAK [42 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
juha od povrća		1	celer korijen 10 g, korabica 30 g, mrkva 50 g, peršin list 10 g, sol morska 0.5 g
krumpir kuhani	1 kom	180 g	
salata zelena	1 zdjela	50 g	
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 g	
ulje maslinovo	2 čajna žlica	10 g	

pirjani grašak s mrkvom		1	grašak zeleni (smrznuti) 150 g, luk crveni 10 g, mrkva 150 g, sol morska 1 g, ulje maslinovo 5 g
piletina, pečena prsa, bijelo meso, u pećnici, bez masti	2 fileta	220 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 [7 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
kruška	1 kom	150 g	
orah suhi	6 polovica	24 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)		120 g	
rajčica	2 kom	180 g	
peršin list	1 čajna žlica	2.5 g	
kruh heljda		50 g	
ulje maslinovo	1 čajna žlica	5 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 1/2 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.505,31 KCAL,

ugljikohidrati 180,55 g, masti 50,34 g, proteini 90,77 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1500 KCAL - DAN 2

DORUČAK [23 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 g	
kruh integralni	1.5 šnita	75 g	
pureća prsa DeLuxe 1 % m	serviranje	50 g	
avokado (mesnati dio)		100 g	
sok od naranče (prirodni svježi)		100 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 [7 %]	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	
krumpir zreli		300 g	
blitva		200 g	
salata zelena	1 zdjela	50 g	
juha od povrća		1	celer korijen 10 g, korabica 30 g, mrkva 35 g, peršin list 10 g, sol morska 0.5 g

orada (komarča)

2.5 fileta

250g

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 [5 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

jabuka (cijela)

1 kom

220 g

cimet, mljeveni

0.5 čajna žlica

1.25 g

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

VEČERA [20 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

krastavci (svježi, sirovi)

150 g

kruh heljda

50 g

omlet sa šunkom

1

jaje 50 g, pureća prsa DeLuxe 1% m
20 g, sol morska 0.5 g, ulje
suncokretovo 3 g

paprika žuta (mesnata)

1 kom

70 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 1.510,71 KCAL,

ugljikohidrati 169,45 g, masti 56,63 g, proteini 87,81 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1500 KCAL - DAN 3

DORUČAK [21 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
mlijeko rižino Alpro	0.5 šalica	100 g	
borovnice		100 g	
badem, oljušteni, suhi	3 kom	6 g	
kvinoja pahuljice		35 g	
cikla		75 g	
banane	0.5 kom	55 g	

Smoothie uz dodatak vode do željenog razrjeđenja ili sve osim cikla 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 [7 %]	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 [41 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
peršin list	0.5 čajna žlica	1.25 g	
pirjana riža s mrkvom		1	luk crveni 10 g, mrkva 100 g, riža nepolirana 40 g, sol morska 1 g, ulje maslinovo 3 g
juha od povrća		1	korabica 20 g, mrkva 50 g, peršin list 20 g, sol morska 0.5 g, ulje maslinovo 2 g

teletina pečena	1	sol morska 1 g, teletina mršava BK 250 g, ulje suncokretovo 2 g
salata od rajčice i krastavaca	1	krastavci (svježi, sirovi) 120 g, ocat jabučni 10 g, rajčica 100 g, sol morska 0.5 g, ulje maslinovo 5 g

Umjesto pečene teletine može juha od teletine s povrćem i kuhana teletina ili pirjana teletina na 1 žličici 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 [28 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
salata rikola	1 zdjela	50g	
ulje maslinovo	1 čajna žlica	5 g	
paprika crvena (mesnata)	1 kom	70 g	
rižin kreker		30 g	
Mozzarella di Bufala Campana	0.5 kuglica	50 g	
Bioaktiv LGG		180 g	

Umjesto rižinih krekeri može 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 1.516,44 KCAL,
ugljikohidrati 168,57 g, masti 56,39 g, proteini 87,60 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1500 KCAL - DAN 4

DORUČAK [18 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
maline		50 g	
chia sjemenke	0.5 jušna žlica	7.5 g	
heljdine pahuljice	0.5 šalice	35 g	
mlijeko zobeno Alpro	0.5 šalice	100 g	
sok od naranče (prirodni svježi)		100 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 [7 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
badem, oljušteni, suhi	5 kom	10 g	
breskva		150 g	

Umjesto breskve može drugo voće po izboru.

RUČAK [44 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
tikvice zelene		250 g	
cikla, pečena	2 šalice	250 g	
pureća prsa, pečena u pećnici, bez masti	1 filet	110 g	
ulje maslinovo	3 čajne žlice	15 g	
juha od bundeve, kremasta, tipa butternut	0.5 šalice	100 g	

kvinoja kaša, kuhana

180 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 [7 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
borovnice		100 g	
jogurt 0.9 % mm	1 čašica	125 g	

VEČERA [24 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
matovilac	0.5 zdjele	25 g	
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 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) 100 g, sol morska 1 g, ulje maslinovo 10 g
salata rikola	0.5 zdjele	25 g	
ulje maslinovo	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 1.504,41 KCAL,
ugljikohidrati 183,88 g, masti 51,27 g, proteini 85,95 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1500 KCAL - DAN 5

DORUČAK [18 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
sok od mrkve	šalica	100 g	
humus		50 g	
kruh heljda		50 g	

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

MEĐUOBROK I [8 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
jogurt 0.9 % mm	1 čašica	125 g	
badem, oljušteni, suhi	3 kom	6 g	
maline		100 g	

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

RUČAK [42 %]	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
matovilac	1 zdjela	50 g	
tuna odrezak (steak), suho pečeni, bez ulja	odrezak	150 g	
ulje maslinovo	1 čajna žlica	5 g	
mahune zelene, kuhane	1 šalica	125 g	

sok od limuna (prirodni svježi) 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 [4 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

šljive sušene 50 g

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

VEČERA [28 %]

Praktična
količina

Količina

Receptura

leća kuhana 240 g

paprika crvena (mesnata) 0.5 kom 35 g

sok od limuna (prirodni svježi) 1 čajna žlica 5 g

salata zelena 1 zdjela 50 g

ulje maslinovo 2 čajne žlice 10 g

kelj pupčar - prokulica 150g

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 2/3 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.506,12 KCAL,
ugljikohidrati 186,00 g, masti 43,59 g, proteini 90,47 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1500 KCAL - DAN 6

DORUČAK [17 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
avokado (mesnati dio)		50 g	
jogurt 0.9 % mm	1 čašica	125 g	
kruh kukuruzni žuti domaći	1 šnita	50 g	
sok od naranče (prirodni svježi)		100 g	
Umjesto avokada može humus (50 g) ili neki drugi namaz od povrća (100 g). Umjesto kukuruznog može integralni kruh.			

MEĐUOBROK I [8 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
sjemenke bundeve oljušt. sušene		12 g	
breskva		150 g	
Umjesto sjemenki od bundeve mogu od suncokreta u istoj količini ili badem (5 komada).			

RUČAK [42 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
piletina, pečena prsa, bijelo meso, u pećnici, bez masti	1.5 filet	165 g	
brokula (vrhovi s cvijetom)		250 g	
riža kuhana	1.5 šalica	240 g	
ulje maslinovo	3 čajne žlice	15 g	
sok od limuna (prirodni svježi)	1 čajna žlica	5 g	
salata zelena	1 zdjela	50 g	
mrkva	1 kom	70 g	

Umjesto pileatine 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 [6 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
grožđe bijelo		150 g	

Umjesto grožđa može drugo voće u istoj količini.

VEČERA [28 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
matovilac	1 zdjela	50 g	
oslić file smrznuti		150 g	
ulje maslinovo	2 čajne žlice	10 g	
kvinoja kaša, kuhana		180 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 1.504,38 KCAL,
ugljikohidrati 190,98 g, masti 45,26 g, proteini 85,31 g

REDUKCIJSKI JELOVNIK 1500 KCAL - DAN 7

DORUČAK [17 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
chia sjemenke	0.5 jušna žlica	7.5 g	
kvinoja pahuljice		35 g	
mlijeko zobeno Alpro	0.5 šalica	100 g	
banane	1 kom	110 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 zobni može malomasni jogurt u istoj količini.

MEĐUOBROK I [7 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
orah suhi	4 polovice	16 g	
grožđe bijelo		100 g	

RUČAK [43 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
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
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 200 g, korabica 20 g, mrkva 20 g, peršin list 20 g, sol morska 1.5 g, ulje suncokretovo 5 g
ulje maslinovo	1 čajna žlica	5 g	
heljdina kaša, kuhana	1 šalica	160 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 [6 %]	Praktična količina	Količina	Receptura
jabuka (cijela)	1 kom	220 g	
cimet, mljeveni	0.5 čajna žlica	1.25 g	

VEČERA [28 %]	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	
palačinke heljdine bez jaja		1	brašno heljdino 20 g, brašno pirovo 25 g, chia sjemenke 10 g, mlijeko kokosovo Alpro 30 g, ulje maslinovo 5 g, voda 10 g
sir kravljji svježi posni (cottage)		100g	

U palačinke umjesto kokosovog može neko drugo zamjensko mlijeko po izboru. Umjesto predložene večere može meni od ručka u količini oko 2/3 u odnosu na ručak.

UKUPNO ZA DAN: ENERGIJSKI UNOS 1.509,09 KCAL,
ugljikohidrati 188,66 g, masti 48,10 g, proteini 84,33 g



	DORUČAK	MEĐOUBROK I
DAN 1	zobene pahuljice instant, mekane, Bioaktiv LGG, sjemenke bundeve oljušt. sušene, borovnice, sok od mrkve 324,14	nektarine, badem, oljuštteni, suhi 125,50
DAN 2	kruh integralni, avokado (mesnati dio), pureća prsa DeLuxe 1 %, sok od naranče (prirodni svježi), sok od limuna (prirodni svježi) 342,90	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	orah suhi, grožđe bijelo 98,54
PROSJEK KCAL	290,86	110,55

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 626,07	kruška, orah suhi 101,45	rajčica, ulje maslinovo, sir kravljji svježi posni (cottage), peršin list, kruh heljda 328,15	1.505,31
juha od povrća, orada (komarča), krumpir zreli, blitva, salata zelena, ulje maslinovo 673,77	jabuka (cijela), cimet, mljeveni 83,04	omlet sa šunkom, krastavci (svježi, sirovi), kruh heljda, paprika žuta (mesnata) 307,32	1.510,72
juha od povrća, teletina pečena, pirjana riža s mrkvom, salata od rajčice i krastavaca, peršin list 626,81	kruška 39,15	salata rikola, ulje maslinovo, Mozzarella di Bufala Campana, paprika crvena (mesnata), rižin kreker, Bioaktiv LGG 425,25	1.516,45
pureća prsa, pečena u pećnici, bez masti, tikvice zelene, juha od bundeve, kremasta, tipa butternut, ulje maslinovo, cikla, pečena, kvinoja kaša, kuhana 661,90	jogurt 0.9 % mm, borovnice 112,01	salata od kuhanog povrća i pile tine, salata rikola, ulje maslinovo, sok od limuna (prirodni svježi), matovilac 358,49	1.504,42
juha od mrkve, matovilac, tuna odrezak (steak), suho pečeni, bez ulja, sok od limuna (prirodni svježi), ulje maslinovo, mahune zelene, kuhane, krumpir slatki (batat) 633,04	šljive sušene 66,82	leća kuhana, salata zelena, ulje maslinovo, paprika crvena (mesnata), sok od limuna (prirodni svježi), kelj pupčar - prokulica 416,74	1.506,13
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) 629,19	grožđe bijelo 85,50	oslić file smrznuti, ulje maslinovo, matovilac, kvinoja kaša, kuhana 418,70	1.504,39
juha od povrća, salata kupus s mrkvom, ulje maslinovo, pirjana junetina u povrću, heljdina kaša, kuhana 650,10	jabuka (cijela), cimet, mljeveni 83,04	palačinke heljdine bez jaja, rogač mljeveni, sir kravljji svježi posni (cottage), čaj od đumbira i limuna 420,10	1.509,10
642,98	81,57	382,11	301,61

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