



# Jedilnik in recepti za hitre rezultate hujšanja

okusno | poceni | dieta z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov



# 1. TEDEN

B - beljakovine (g), OH - neto ogljikovi hidrati (g), M - maščobe (g)

	1, DAN	2, DAN	3, DAN	4, DAN	5, DAN	6, DAN	7, DAN
<b>ZAJTRK</b>	Jagodni beljakovinski smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Osnovni smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Osnovni smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Jagodni beljakovinski smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Jagodni beljakovinski smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Jagodni beljakovinski smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Osnovni smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>
	<b>Kcal 194,9</b> <b>B 26,3</b> <b>OH 7,6</b> <b>M 5,3</b>	<b>Kcal 109,9</b> <b>B 4,1</b> <b>OH 5</b> <b>M 7,2</b>	<b>Kcal 109,9</b> <b>B 4,1</b> <b>OH 5</b> <b>M 7,2</b>	<b>Kcal 194,9</b> <b>B 26,3</b> <b>OH 7,6</b> <b>M 5,3</b>	<b>Kcal 194,9</b> <b>B 26</b> <b>OH 7,6</b> <b>M 5,3</b>	<b>Kcal 194,9</b> <b>B 26,3</b> <b>OH 7,6</b> <b>M 5,3</b>	<b>Kcal 109,9</b> <b>B 4,1</b> <b>OH 5</b> <b>M 7,2</b>
<b>PRIGRIZEK</b>	Jabolko s cimetom	Jabolko s cimetom	10 češnjeh paradiznikov z zeleno, soljo in poprom	Jabolko s cimetom	Pražena čičerika <b>OGLED RECEPTA</b>	Jabolko s cimetom	Jabolko s cimetom
	<b>Kcal 94,6</b> <b>B 0,5</b> <b>OH 20,8</b> <b>M 0,3</b>	<b>Kcal 94,6</b> <b>B 0,5</b> <b>OH 20,8</b> <b>M 0,3</b>	<b>Kcal 40,8</b> <b>B 1,9</b> <b>OH 5,4</b> <b>M 0,4</b>	<b>Kcal 94,6</b> <b>B 0,5</b> <b>OH 20,8</b> <b>M 0,3</b>	<b>Kcal 109,4</b> <b>B 5,1</b> <b>OH 11,7</b> <b>M 3</b>	<b>Kcal 94,6</b> <b>B 0,5</b> <b>OH 20,8</b> <b>M 0,3</b>	<b>Kcal 94,6</b> <b>B 0,5</b> <b>OH 20,8</b> <b>M 0,3</b>
<b>KOSILO</b>	Nabodala z govedino in zelenjavo na žaru + čvetačni pire <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz ajdove kaše <b>OGLED RECEPTA</b>	Solatni wrap <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz ajdove kaše <b>OGLED RECEPTA</b>	Nabodala z govedino in zelenjavo na žaru + čvetačni pire <b>OGLED RECEPTA</b>	Praženi cvetačni riž <b>OGLED RECEPTA</b>	Losos na žaru (150 g) s skodelico stročjega fižola
	<b>Kcal 124,7</b> <b>B 5</b> <b>OH 9,8</b> <b>M 14,1</b>	<b>Kcal 376,3</b> <b>B 9,4</b> <b>OH 41,8</b> <b>M 16,6</b>	<b>Kcal 306,7</b> <b>B 15,9</b> <b>OH 18,6</b> <b>M 16,6</b>	<b>Kcal 376,3</b> <b>B 9,4</b> <b>OH 41,8</b> <b>M 16,6</b>	<b>Kcal 318,2</b> <b>B 35,9</b> <b>OH 9,8</b> <b>M 14,1</b>	<b>Kcal 202,7</b> <b>B 13,7</b> <b>OH 8,2</b> <b>M 11,3</b>	<b>Kcal 316,8</b> <b>B 40,5</b> <b>OH 5,9</b> <b>M 12,5</b>
<b>PRIGRIZEK</b>	Nekaj korenja + gorčična omaka z jogurtom	10 češnjeh paradiznikov z zeleno, soljo in poprom	Pražena čičerika <b>OGLED RECEPTA</b>	10 češnjeh paradiznikov z zeleno, soljo in poprom	Nekaj korenja + gorčična omaka z jogurtom	Pražena čičerika <b>OGLED RECEPTA</b>	Nekaj korenja + gorčična omaka z jogurtom
	<b>Kcal 124,7</b> <b>B 5</b> <b>OH 14,8</b> <b>M 3,7</b>	<b>Kcal 40,8</b> <b>B 1,9</b> <b>OH 5,4</b> <b>M 0,4</b>	<b>Kcal 109,4</b> <b>B 5,1</b> <b>OH 11,7</b> <b>M 3</b>	<b>Kcal 40,8</b> <b>B 1,9</b> <b>OH 5,4</b> <b>M 0,4</b>	<b>Kcal 124,7</b> <b>B 5</b> <b>OH 14,8</b> <b>M 3,7</b>	<b>Kcal 109,4</b> <b>B 5,1</b> <b>OH 11,7</b> <b>M 3</b>	<b>Kcal 124,7</b> <b>B 5</b> <b>OH 14,8</b> <b>M 3,7</b>
<b>VEČERJA</b>	Cvetačni pire + zelenjava s sirom na žaru <b>OGLED RECEPTA</b>	Lanina solata s tuno <b>OGLED RECEPTA</b>	Cvetačni pire + zelenjava s sirom na žaru <b>OGLED RECEPTA</b>	Vmešani tofu s špinačo <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz bučk <b>OGLED RECEPTA</b>	Lanina solata s tuno <b>OGLED RECEPTA</b>	Cvetačni pire + zelenjava s sirom na žaru <b>OGLED RECEPTA</b>
	<b>Kcal 260,9</b> <b>B 11,5</b> <b>OH 28,9</b> <b>M 8</b>	<b>Kcal 355,3</b> <b>B 40,8</b> <b>OH 15,9</b> <b>M 12,2</b>	<b>Kcal 260,9</b> <b>B 11,5</b> <b>OH 28,9</b> <b>M 8</b>	<b>Kcal 224,9</b> <b>B 18,7</b> <b>OH 3,4</b> <b>M 15,7</b>	<b>Kcal 114,3</b> <b>B 4,6</b> <b>OH 6,3</b> <b>M 7,5</b>	<b>Kcal 355,3</b> <b>B 40,8</b> <b>OH 15,9</b> <b>M 12,2</b>	<b>Kcal 260,9</b> <b>B 11,5</b> <b>OH 28,9</b> <b>M 8</b>

**Če ste bolj lačni:** Pri vseh receptih lahko povečate količino neškrobne zelenjave,

# 2. TEDEN

B - beljakovine (g), OH - ogljikovi hidrati (g), M - maščobe (g)

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN
<b>ZAJTRK</b>	Lahka omleta s špinačo in parmezanom <b>OGLED RECEPTA</b>	Osnovni smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Osnovni smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Jajčni mafini <b>OGLED RECEPTA</b>	Lahka omleta s špinačo in parmezanom <b>OGLED RECEPTA</b>	Jajčni mafini <b>OGLED RECEPTA</b>	Osnovni smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>
	<b>Kcal</b> 237 <b>B</b> 18,2 <b>OH</b> 3,3 <b>M</b> 15,9	<b>Kcal</b> 109,9 <b>B</b> 4,1 <b>OH</b> 5 <b>M</b> 7,2	<b>Kcal</b> 109,9 <b>B</b> 4,1 <b>OH</b> 5 <b>M</b> 7,2	<b>Kcal</b> 249 <b>B</b> 21,5 <b>OH</b> 3 <b>M</b> 16	<b>Kcal</b> 237 <b>B</b> 18,2 <b>OH</b> 3,3 <b>M</b> 15,9	<b>Kcal</b> 249 <b>B</b> 21,5 <b>OH</b> 3 <b>M</b> 16	<b>Kcal</b> 109,9 <b>B</b> 4,1 <b>OH</b> 5 <b>M</b> 7,2
<b>PRIGRIZEK</b>	Zeleno jabolko + 35 g sira	2 žlici humusa + nekaj korenja	Zeleno jabolko + 35 g sira	Jogurt + 3 žlice borovnic	Zeleno jabolko + 35 g sira	3 kumarice + 35 g sira	2 žlici humusa + nekaj korenja
	<b>Kcal</b> 219,6 <b>B</b> 9,2 <b>OH</b> 21,3 <b>M</b> 10	<b>Kcal</b> 116 <b>B</b> 3,6 <b>OH</b> 15 <b>M</b> 3	<b>Kcal</b> 219,6 <b>B</b> 9,2 <b>OH</b> 21,3 <b>M</b> 10	<b>Kcal</b> 125,8 <b>B</b> 6,1 <b>OH</b> 12 <b>M</b> 5,8	<b>Kcal</b> 219,6 <b>B</b> 9,2 <b>OH</b> 21,3 <b>M</b> 10	<b>Kcal</b> 164 <b>B</b> 10,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7	<b>Kcal</b> 116 <b>B</b> 3,6 <b>OH</b> 15 <b>M</b> 3
<b>KOSILO</b>	Piščančje mesne kroglice s paradižnikovo omako + skodelica brokolija <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz ajdove kaše <b>OGLED RECEPTA</b>	Piščančje mesne kroglice s paradižnikovo omako + čvetačni pire <b>OGLED RECEPTA</b>	Praženi cvetačni riž <b>OGLED RECEPTA</b>	Lanina solata s tuno <b>OGLED RECEPTA</b>	Piščančje mesne kroglice s paradižnikovo omako + skodelica brokolija <b>OGLED RECEPTA</b>	Lanine bučke s kozicami <b>OGLED RECEPTA</b>
	<b>Kcal</b> 393,9 <b>B</b> 49,4 <b>OH</b> 15,3 <b>M</b> 12,4	<b>Kcal</b> 376,3 <b>B</b> 9,4 <b>OH</b> 41,8 <b>M</b> 10,7	<b>Kcal</b> 390,5 <b>B</b> 48,8 <b>OH</b> 12,7 <b>M</b> 13,8	<b>Kcal</b> 202,7 <b>B</b> 13,7 <b>OH</b> 8,2 <b>M</b> 11,3	<b>Kcal</b> 110,7 <b>B</b> 40,8 <b>OH</b> 15,9 <b>M</b> 12,2	<b>Kcal</b> 393,9 <b>B</b> 49,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7	<b>Kcal</b> 399,2 <b>B</b> 40,8 <b>OH</b> 11,3 <b>M</b> 20,2
<b>PRIGRIZEK</b>	3 žlice humusa + nekaj korenja	3 kumarice + 35 g sira	3 žlice humusa + nekaj korenja	3 žlice humusa + nekaj korenja	3 žlice humusa + 10 češenjevih paradižnikov	3 žlice humusa + 10 češenjevih paradižnikov	3 kumarice + 35 g sira
	<b>Kcal</b> 143,6 <b>B</b> 4,7 <b>OH</b> 16,7 <b>M</b> 4,3	<b>Kcal</b> 164 <b>B</b> 10,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7	<b>Kcal</b> 143,6 <b>B</b> 4,7 <b>OH</b> 16,7 <b>M</b> 4,3	<b>Kcal</b> 143,6 <b>B</b> 4,7 <b>OH</b> 16,7 <b>M</b> 4,3	<b>Kcal</b> 110,7 <b>B</b> 4,8 <b>OH</b> 10,8 <b>M</b> 4,3	<b>Kcal</b> 110,7 <b>B</b> 4,8 <b>OH</b> 10,8 <b>M</b> 4,3	<b>Kcal</b> 164 <b>B</b> 10,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7
<b>VEČERJA</b>	Juha za detoks (špinačna juha z grahom) <b>OGLED RECEPTA</b>	Cvetačni toast + 2 rezini puranjega mesa + polovica paprike <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz stročjega fižola <b>OGLED RECEPTA</b>	Cvetačni pire + zelenjava s sirom na žaru <b>OGLED RECEPTA</b>	Bučkina solata <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz ajdove kaše <b>OGLED RECEPTA</b>	Cvetačni pire + zelenjava s sirom na žaru <b>OGLED RECEPTA</b>
	<b>Kcal</b> 109 <b>B</b> 3,3 <b>OH</b> 6,5 <b>M</b> 7,1	<b>Kcal</b> 238,4 <b>B</b> 21,2 <b>OH</b> 6,3 <b>M</b> 13	<b>Kcal</b> 271,1 <b>B</b> 11,8 <b>OH</b> 20,4 <b>M</b> 13,6	<b>Kcal</b> 260,9 <b>B</b> 11,5 <b>OH</b> 28,9 <b>M</b> 8	<b>Kcal</b> 114,3 <b>B</b> 4,6 <b>OH</b> 6,3 <b>M</b> 7,5	<b>Kcal</b> 114,3 <b>B</b> 4,6 <b>OH</b> 6,3 <b>M</b> 7,5	<b>Kcal</b> 260,9 <b>B</b> 11,5 <b>OH</b> 28,9 <b>M</b> 8

**Če ste bolj lačni:** Pri vseh receptih lahko povečate količino neškrobne zelenjave.

# 3. TEDEN

B - beljakovine (g), OH - neto ogljikovi hidrati (g), M - maščobe (g)

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN	
<b>ZAJTRK</b>	Lahka omleta s špinačo in parmezanom <b>OGLED RECEPTA</b>	Avokadovi jajčni čolnički <b>OGLED RECEPTA</b>	Lahka omleta s špinačo in parmezanom <b>OGLED RECEPTA</b>	Jajčni mafini <b>OGLED RECEPTA</b>	Grški jogurt z 1 žlico lanenih semen	Lanin matcha smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Grški jogurt z 1 žlico lanenih semen	
	<b>Kcal 237</b> <b>B 18,2</b> <b>OH 3,3</b> <b>M 15,9</b>	<b>Kcal 182</b> <b>B 7</b> <b>OH 1,8</b> <b>M 33</b>	<b>Kcal 237</b> <b>B 18,2</b> <b>OH 3,3</b> <b>M 15,9</b>	<b>Kcal 249</b> <b>B 21,5</b> <b>OH 3</b> <b>M 16</b>	<b>Kcal 235,3</b> <b>B 7,4</b> <b>OH 6,8</b> <b>M 19,3</b>	<b>Kcal 249,7</b> <b>B 7,6</b> <b>OH 8,6</b> <b>M 17,9</b>	<b>Kcal 235,3</b> <b>B 7,4</b> <b>OH 6,8</b> <b>M 19,3</b>	
	<b>PRIGRIZEK</b>	Narezana polovica avokada s sezamom (1 žlica)	1 žlica arašidovega masla	Narezana polovica avokada s sezamom (1 žlica)	Manjša kumara z avokadovim humusom	Narezana polovica avokada s sezamom (1 žlica)	Manjša kumara z avokadovim humusom	Manjša kumara z avokadovim humusom
		<b>Kcal 165,1</b> <b>B 2,9</b> <b>OH 2,3</b> <b>M 14,9</b>	<b>Kcal 96,4</b> <b>B 3,6</b> <b>OH 2,6</b> <b>M 8,3</b>	<b>Kcal 165,1</b> <b>B 2,9</b> <b>OH 2,3</b> <b>M 14,9</b>	<b>Kcal 156</b> <b>B 5,7</b> <b>OH 14</b> <b>M 6,6</b>	<b>Kcal 165,1</b> <b>B 2,9</b> <b>OH 2,3</b> <b>M 14,9</b>	<b>Kcal 156</b> <b>B 5,7</b> <b>OH 14</b> <b>M 6,6</b>	<b>Kcal 156</b> <b>B 5,7</b> <b>OH 14</b> <b>M 6,6</b>
		<b>KOSILO</b>	Solata s sardelami <b>OGLED RECEPTA</b>	Mesne kroglice s sirnim namazom s papriko in čvetačnim pirejem <b>OGLED RECEPTA</b>	Grška solata <b>OGLED RECEPTA</b>	Solatni wrap <b>OGLED RECEPTA</b>	Lanina solata s tuno <b>OGLED RECEPTA</b>	Piščanec s pestom in zelenjavo <b>OGLED RECEPTA</b>
<b>Kcal 375,7</b> <b>B 25</b> <b>OH 6</b> <b>M 27</b>			<b>Kcal 493</b> <b>B 28,4</b> <b>OH 4,9</b> <b>M 38,4</b>	<b>Kcal 312,4</b> <b>B 9,2</b> <b>OH 8,8</b> <b>M 26,2</b>	<b>Kcal 306,7</b> <b>B 15,9</b> <b>OH 18,6</b> <b>M 16,6</b>	<b>Kcal 355,9</b> <b>B 40,8</b> <b>OH 15,9</b> <b>M 12,2</b>	<b>Kcal 402,3</b> <b>B 43,5</b> <b>OH 4,2</b> <b>M 22,3</b>	<b>Kcal 267</b> <b>B 32,7</b> <b>OH 6,4</b> <b>M 12</b>
<b>PRIGRIZEK</b>			1 žlica arašidovega masla	3 kumarice + 35 g sira	Sardele iz konzerve	Pest oliv	3 kumarice + 35 g sira	1 žlica arašidovega masla
	<b>Kcal 271,1</b> <b>B 11,8</b> <b>OH 20,4</b> <b>M 13,6</b>		<b>Kcal 164</b> <b>B 10,7</b> <b>OH 5,1</b> <b>M 10,7</b>	<b>Kcal 191,4</b> <b>B 22,7</b> <b>OH 0</b> <b>M 10,5</b>	<b>Kcal 46</b> <b>B 0,3</b> <b>OH 1,2</b> <b>M 4,3</b>	<b>Kcal 164</b> <b>B 10,4</b> <b>OH 5,1</b> <b>M 10,7</b>	<b>Kcal 96,4</b> <b>B 3,6</b> <b>OH 2,8</b> <b>M 8,3</b>	<b>Kcal 164</b> <b>B 10,4</b> <b>OH 5,1</b> <b>M 10,7</b>
	<b>VEČERJA</b>		Solata iz stročjega fižola <b>OGLED RECEPTA</b>	Zelenjava s sirom na žaru + 2 rezini slanine <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz stročjega fižola <b>OGLED RECEPTA</b>	Špinačni kiš (quiche) s slanino <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata iz iz bučk + 1 žlica sončničnih semen <b>OGLED RECEPTA</b>	Detoks juha (juha s špinačo in graham) <b>OGLED RECEPTA</b>
		<b>Kcal 271,1</b> <b>B 11,8</b> <b>OH 20,4</b> <b>M 13,6</b>	<b>Kcal 284,6</b> <b>B 13,8</b> <b>OH 25,8</b> <b>M 11,5</b>	<b>Kcal 271,1</b> <b>B 11,8</b> <b>OH 20,4</b> <b>M 13,6</b>	<b>Kcal 407,5</b> <b>B 16,5</b> <b>OH 4,7</b> <b>M 35,7</b>	<b>Kcal 165,4</b> <b>B 6,4</b> <b>OH 7,3</b> <b>M 12</b>	<b>Kcal 109</b> <b>B 3,3</b> <b>OH 6,5</b> <b>M 7,1</b>	<b>Kcal 165,4</b> <b>B 6,4</b> <b>OH 7,3</b> <b>M 12</b>

**Če ste bolj lačni:** Pri vseh receptih lahko povečate količino neškrobne zelenjave.

# 4. TEDEN

B - beljakovine (g), OH - neto ogljikovi hidrati (g), M - maščobe (g)

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN	
<b>ZAJTRK</b>	Grški jogurt z 1 žlico lanenih semen	Avokadovi jajčni čolnički <b>OGLED RECEPTA</b>	Lanin avo-koko smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Avokadovi jajčni čolnički <b>OGLED RECEPTA</b>	Lahka omleta s špinačo in parmezanom <b>OGLED RECEPTA</b>	Lanin avo-koko smoothie <b>OGLED RECEPTA</b>	Grški jogurt z 1 žlico lanenih semen	
	<b>Kcal</b> 235,3 <b>B</b> 7,4 <b>OH</b> 6,8 <b>M</b> 19,3	<b>Kcal</b> 182 <b>B</b> 7 <b>OH</b> 1,8 <b>M</b> 33	<b>Kcal</b> 173,4 <b>B</b> 2,8 <b>OH</b> 5,5 <b>M</b> 13,9	<b>Kcal</b> 182 <b>B</b> 7 <b>OH</b> 1,8 <b>M</b> 33	<b>Kcal</b> 237 <b>B</b> 18,2 <b>OH</b> 3,3 <b>M</b> 15,9	<b>Kcal</b> 173,4 <b>B</b> 2,8 <b>OH</b> 5,5 <b>M</b> 13,9	<b>Kcal</b> 235,3 <b>B</b> 7,4 <b>OH</b> 6,8 <b>M</b> 19,3	
	<b>PRIGRIZEK</b>	Narezana polovica avokada s sezamom (1 žlica)	1 žlica arašidovega masla	3 kumarice + 35 g sira	1 žlica arašidovega masla	Narezana polovica avokada s sezamom (1 žlica)	1 žlica arašidovega masla	Manjša kumara z avokadovim humusom
		<b>Kcal</b> 165,1 <b>B</b> 2,9 <b>OH</b> 2,3 <b>M</b> 14,9	<b>Kcal</b> 96,4 <b>B</b> 3,6 <b>OH</b> 2,8 <b>M</b> 8,3	<b>Kcal</b> 164 <b>B</b> 10,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7	<b>Kcal</b> 96,4 <b>B</b> 3,6 <b>OH</b> 2,8 <b>M</b> 8,3	<b>Kcal</b> 165,1 <b>B</b> 2,9 <b>OH</b> 2,3 <b>M</b> 14,9	<b>Kcal</b> 96,4 <b>B</b> 3,6 <b>OH</b> 2,8 <b>M</b> 8,3	<b>Kcal</b> 156 <b>B</b> 5,7 <b>OH</b> 14 <b>M</b> 6,6
		<b>KOSILO</b>	Solatni wrap s piščancem <b>OGLED RECEPTA</b>	Solatni wrap s piščancem <b>OGLED RECEPTA</b>	Grška solata <b>OGLED RECEPTA</b>	BBQ piščančje perutničke (2) in zeljna solata (pol skodelice)	Solatni wrap s piščancem <b>OGLED RECEPTA</b>	Solata s piščancem <b>OGLED RECEPTA</b>
<b>Kcal</b> 370 <b>B</b> 28,1 <b>OH</b> 7,9 <b>M</b> 23,4			<b>Kcal</b> 370 <b>B</b> 28,1 <b>OH</b> 7,9 <b>M</b> 23,4	<b>Kcal</b> 312,4 <b>B</b> 9,2 <b>OH</b> 8,8 <b>M</b> 26,2	<b>Kcal</b> 454,2 <b>B</b> 24,9 <b>OH</b> 5,3 <b>M</b> 36,8	<b>Kcal</b> 370 <b>B</b> 28,1 <b>OH</b> 7,9 <b>M</b> 23,4	<b>Kcal</b> 531,4 <b>B</b> 53,8 <b>OH</b> 7,7 <b>M</b> 30	<b>Kcal</b> 405,6 <b>B</b> 34,2 <b>OH</b> 8,3 <b>M</b> 25,6
<b>PRIGRIZEK</b>			3 kumarice + 35 g sira	3 kumarice + 35 g sira	Sardele iz konzerve	Pest oliv	1 žlica arašidovega masla	Pest oliv
	<b>Kcal</b> 164 <b>B</b> 10,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7		<b>Kcal</b> 164 <b>B</b> 10,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7	<b>Kcal</b> 191,4 <b>B</b> 22,7 <b>OH</b> 0 <b>M</b> 10,5	<b>Kcal</b> 46 <b>B</b> 0,3 <b>OH</b> 1,2 <b>M</b> 4,3	<b>Kcal</b> 96,4 <b>B</b> 3,8 <b>OH</b> 4,1 <b>M</b> 20,8	<b>Kcal</b> 46 <b>B</b> 0,3 <b>OH</b> 1,2 <b>M</b> 4,3	<b>Kcal</b> 164 <b>B</b> 10,4 <b>OH</b> 5,1 <b>M</b> 10,7
	<b>VEČERJA</b>		Velika skleda zelene solate z 1 žlico sončničnih semen, olivnim oljem in jabolčnim kisom	Solata iz bučk + 2 rezini slanine <b>OGLED RECEPTA</b>	Bučkine pice čolnički <b>OGLED RECEPTA</b>	Špinačni kiš (quiche) s slanino <b>OGLED RECEPTA</b>	Velika skleda zelene solate z 1 žlico sončničnih semen, olivnim oljem in jabolčnim kisom	Solata iz bučk + 1 žlica sončničnih semen <b>OGLED RECEPTA</b>
		<b>Kcal</b> 216,4 <b>B</b> 3,8 <b>OH</b> 4,1 <b>M</b> 20,8	<b>Kcal</b> 189,2 <b>B</b> 10 <b>OH</b> 6,6 <b>M</b> 13,1	<b>Kcal</b> 184,7 <b>B</b> 15,5 <b>OH</b> 7,5 <b>M</b> 9,9	<b>Kcal</b> 392,5 <b>B</b> 16,5 <b>OH</b> 4,4 <b>M</b> 34,2	<b>Kcal</b> 216 <b>B</b> 3,8 <b>OH</b> 4,1 <b>M</b> 20,8	<b>Kcal</b> 165,4 <b>B</b> 6,4 <b>OH</b> 7,3 <b>M</b> 12	<b>Kcal</b> 182 <b>B</b> 7 <b>OH</b> 1,8 <b>M</b> 33

**Če ste bolj lačni:** Pri vseh receptih lahko povečate količino neškrobne zelenjave.

# RECEPTI ZA ZAJTRK

ZAJTRK

ŠT. PORCIJ  
1



## JAGODNI BELJAKOVINSKI SMOOTHIE

Osvežujoč lahek smoothie, ki vas bo nasitil.

### SESTAVINE:

- 1 merica Shake'n'Shape
- 4 zamrznjene jagode
- 5 mandljev
- 1 čajna žlička chia semen
- 3 dl vode



### PRIPRAVA:

- Vse sestavine dajte v mešalnik in miksajte 60 sekund. Če vaš mešalnik ni dovolj močan, pred miksanjem sadje odmrznite.
- Napitek lahko spijete takoj, ali pa ga vzamete s seboj.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 109,9 kalorij; 7,2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov; 4,1 g beljakovin.

### NAMIG ZA VEGANE:

- Za veganski napitek uporabite beljakovinski prašek na rastlinski osnovi.

ZAJTRK  
KOSILO

ŠT. PORCIJ  
1



## OSNOVNI SMOOTHIE

Zeleni smoothie, ki se mu ne morejo upreti niti otroci.

### SESTAVINE:

- 1 žlica lanenih semen
- 4 mandlji
- 5 zamrznjenih srednje velikih jagod ali 10 malin
- Pest špinače
- 1 žlica grškega jogurta



### PRIPRAVA:

- Vse sestavine dajte v mešalnik in miksajte 60 sekund. Če vaš mešalnik ni dovolj močan, pred miksanjem sadje odmrznite.
- Napitek lahko spijete takoj, ali pa ga vzamete s seboj.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 109,9 kalorij; 7,2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov; 4,1 g beljakovin.

### NAMIG ZA VEGANE:

- Grški jogurt zamenjajte s kokosovim jogurtom.



ZAJTRK

ŠT. PORCIJ  
1



## LAHKA OMLETA S ŠPINAČO IN PARMEZANOM

Zajtrk poln beljakovin, ki je kot nalašč za diete z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov in podpira prizadevanja za bolj zdravo prehrano.

### SESTAVINE:

- 2 srednje veliki jajci
- 1 rumenjaki
- 1 žlica tople vode
- 2 mladi čebuli
- 1 skodelica sveže špinače
- 1 žlica naribanega parmezana
- 1 čajna žlička kokosovega olja
- Ščepec soli
- Ščepec mletega črnega popra



### PRIPRAVA:

- Mlado čebulo nasekljajte in iz hladilnika vzemite špinačo.
- Jajci ubijte v skodelico, dodajte rumenjaki, vodo, sol in črni poper ter stepite z vilicami.
- Na segreti ponvi stopite kokosovo olje in na njem prepražite sesekljano mlado čebulo. Ko se zmehča, čez njo vlijte jajčno zmes in naredite omleto.
- Ko je jajčna zmes še tekoča, po njej potresite svežo špinačo.
- Z lopatko dvignite rob omlete na eni strani in pustite, da še tekoča zmes steče na ponev ter se tako hitreje speče.
- Ko je mogoče, jo z lopatico prepognite.
- Omleto pojedite še toplo.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 237 kalorij; 15,9 g maščob; 3,3 g ogljikovih hidratov; 18,2 g beljakovin.

ZAJTRK  
PRIGRIZEK

ŠT. PORCIJ  
2



KETO

PALEO

## AVOKADOVI ČOLNIČKI Z JAJCEM

Okusen zajtrk, ki vas bo ohranjal site še ure in ure.  
Zanimiva ideja z okusnimi dodatki!

### SESTAVINE:

- 1 avokado
- 2 manjši jajci
- Sol
- Sveže mlet poper

Ideja za dodatek št. 1:

- 2 rezini slanine, hrustljivo zapečeni
- Ščepec zdrobljene rdeče paprike
- Nasekljan drobnjak

Ideja za dodatek št. 2:

- Češnjev paradižnik
- Sveža bazilika

Ideja za dodatek št. 3:

- Nariban sir cheddar
- Sesekljan drobnjak

### PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 200 °C.
- Avokado razpolovite in odstranite koščico. Malo avokada izdolbite, da naredite večjo luknjo, in polovici postavite na pekač.
- V vsako polovico ubijte eno jajce, posolite, popoprajte in izberite enega od treh predlaganih dodatkov.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 182 kalorij; 33 g maščob; 1,8 g ogljikovih hidratov; 7 g beljakovin.



ZAJTRK  
PRIGRIZEK

ŠT. PORCIJ  
3



## JAJČNI MAFINI

Zares enostaven zajtrk ali prigrizek poln beljakovin, ki vas bo ohranjal site na poti, v službi ali na plaži.

### SESTAVINE:

- 6 jajc
- 100 g špinače (sveža ali zamrznjena)
- 50 g gob
- 1 srednje velika mlada čebula
- 75 g naribanega parmezana
- 1/4 čajne žličke soli



### PRIPRAVA:

- Pred začetkom priprave prižgite pečico na 180 °C.
- Jajca ubijte v skodelico, jih vmešajte in dodajte sol ter parmezan.
- Polovico jajčne mase vlijte v 6 silikonskih skodelic za mafine, nato pa v vsako skodelico dodajte še sesekljano špinačo, na kocke narezane gobe in nariban parmezan.
- Preostanek jajčne zmesi prelijte po dodani zelenjavi, tako da so skodelice skoraj polne.
- Skodelice za mafine postavite v pečico in pecite 20-25 minut.
- Mafine pojedite še tople, ali pa jih ohladite in shranite v nepredušno posodo. Dobri bodo še do 3 dni.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 149 kalorij; 16 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov; 21,5 g beljakovin.

ZAJTRK

ŠT. PORCIJ  
1



KETO

PALEO

## LANIN MATCHA SMOOTHIE

En najljubših smoothie-jev naše trenerke. Je gost in poln antioksidantov. Pomagal vam bo, da ostanete osredotočeni in produktivni.

### SESTAVINE:

- 100 ml lahkega kokosovega mleka
- 1 čajna žlička matche v prahu
- 1 skodelica sveže špinače
- 50 g borovnic
- 20 mandljev
- 1 čajna žlička lanenih semen
- 200 ml vode
- Stevia po okusu



### PRIPRAVA:

- Vse sestavine dajte v mešalnik in miksajte do gladkega. Če vaš mešalnik ni dovolj močan, pred miksanjem mandlje namočite.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 249,7 kalorij; 17,9 g maščob; 8,6 g ogljikovih hidratov; 7,6 g beljakovin.

ZAJTRK

ŠT. PORCIJ  
1



KETO

PALEO

## LANIN AVO-KOKO SMOOTHIE

Pravi keto smoothie, z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov ter veliko vlakninami in maščobami. Idealen za takrat, ko želite podaljšati občutek sitosti.

### SESTAVINE:

- 1/2 avokada
- 150 g kokosovega mleka
- 1 čajna žlička kokosove moke
- 1/2 srednje veliki kumari
- 1 čajna žlička ingverja
- 1/2 čajne žličke kurkume
- 1 čajna žlička limoninega soka



### PRIPRAVA:

- Vse sestavine damo v mešalnik in miksamo 30 sekund.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 173,4 kalorij; 13,9 g maščob; 5,5 g ogljikovih hidratov; 2,8 g beljakovin.

**RECEPTI ZA  
PRILOGE IN PRIGRIZKE**

PRIGRIZEK  
PRILOGA

ŠT. PORCIJ  
2



## PRAŽENA ČIČERIKA

Izjemno okusen začinjen prigrizek, poln beljakovin in vlaknin. Odličen je tako topel kot hladen.

### SESTAVINE:

- 1 konzerva čičerike
- 1 čajna žlička kokosovega olja
- Sol
- Česnova sol
- Paprika v prahu
- Poper
- Kajenski poper (po okusu)



### PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 230 °C. Čičeriko odcedite in dobro obrišite s papirnato brisačko.
- Čičeriko stresite v skledo, dodajte kokosovo olje in začinite s soljo, česnovo soljo, poprom, papriko in (če želite) kajenskim poprom
- Razporedite po pekaču in pecite 20 do 40 minut, dokler čičerika ni zapečena in hrustljava. Proti koncu peke pazljivo spremljajte, da se čičerika ne zažge.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 109 kalorij; 3 g maščob; 11,7 g ogljikovih hidratov; 5,1 g beljakovin.

PRIGRIZEK  
PRILOGA

ŠT. PORCIJ  
1



## CVETAČNI PIRE

Imate radi pire krompir? Potem morate poskusiti to alternativo z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov!

### SESTAVINE:

- 1/4 srednje velike cvetače
- Sol
- Poper
- Česen v prahu
- 1 žlica grškega jogurta



### PRIPRAVA:

- Cvetačo kuhajte v slani vodi 10 minut oz. dokler se ne zmehča. Odstavite in odcedite. Nekaj vode prihranite za pozneje. Naredite pire s tlačilko za krompir (uporabite lahko tudi kuhinjskega robota ali mešalnik - odvisno, kakšno gostoto želite). Dodajte jogurt, sol, poper in česen v prahu ter vse skupaj zmešajte.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 51,2 kalorij; 2,1 g maščob; 3,4 g ogljikovih hidratov; 3,2 g beljakovin.



PRIGRIZEK  
PRILOGA

ŠT. PORCIJ  
6



## AVOKADOV HUMUS Z ZELENJAVO

Okusna različica priljubljene omake z bližnjega vzhoda, z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov.

### SESTAVINE:

- 1 zrel avokado
- 200 g čičerike iz konzerve
- 1 čajna žlička česna v prahu
- 1 čajna žlička čebule v prahu
- Polovica žličke čilija v prahu
- 2 žlici soli
- 1 žlica olivnega olja
- 120 ml tekočine iz konzerve s čičeriko
- Zelenjava za pomakanje: kumare, korenje in stebila zelene (kolikor želite).



### PRIPRAVA:

- Vse sestavine, razen avokada, dajte v mešalnik in miksajte, dokler ne dobite homogene paste.
- Dodajte avokado in ponovno premiksajte.
- Po okusu še solite in po potrebi dolijte tekočino.
- Lahko ga postrežete s sesekljanim peteršiljem ali koriandrom.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 107,8 kalorij; 6,5 g maščob; 6,8 g ogljikovih hidratov; 3,1 g beljakovin.

PRILOGA

ŠT. PORCIJ  
1



KETO

## ŠPINAČA S ČESNOM IN PARMEZANOM

Popolna priloga pri obrokih z mesom, ribo ali ocvrtimi jajci. Če želite lahek zelenjavni obrok, jo lahko kombinirate s cvetačnim pirejem.

### SESTAVINE:

- 3 skodelice sveže ali 1 skodelica zamrznjene špinače
- 1 strok česna
- 2 žlici naribanega parmezana
- 2 žlički masla
- Sol
- Mleti poper
- Stevia (po okusu)



### PRIPRAVA:

- V ponvi stopite maslo in na njem rahlo prepražite česen, da zadiši. Nanj stresite špinačo, dodajte sol in malo vode.
- Kuhajte 5 minut, odstavite s štedilnika ter dodajte poper in parmezan.
- Postrezite jo kot prilogo ali kot samostojno jed. K njej se odlično poda tudi hrustljava slanina!

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 169,3 kalorij; 11,8 g maščob; 3,9 g ogljikovih hidratov; 10,7 g beljakovin.

# RECEPTI ZA KOSILO IN VEČERJO

KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
4



KETO

PALEO

## NABODALA Z GOVEDINO IN ZELENJAVO NA ŽARU

Klasična nabodala lahko pripravite že vnaprej in jih za kosilo odnesete s seboj v službo. So tudi odlična popestritev vsakega piknika.

### SESTAVINE:

- 1 žlica jabolčnega kisa
- 2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
- 2 žlici gorčice
- 2 žlički posušenega origana
- 2 žlički posušenega rožmarina
- 2 stroka česna, nasekljana
- 1/2 žličke soli
- 1/2 čajne žličke mletega popra
- 400 g govejega zrezka, očiščenega in narezanega na majhne koščke
- 16 majhnih belih šampinjonov
- 16 češnjevih paradižnikov
- 1 majhna paprika (poljubne barve), narezana na majhne koščke
- 1 srednje velika čebula

### PREDLAGANE PRILOGE:

- Cvetačni pire
- Solata iz bučk
- Solata iz stročjega fižola
- Špinača s česnom in parmezanom
- Mešana solata

### PRIPRAVA:

- Za marinado v manjšo skledo vlijte kis in olje, dodajte gorčico, origano, rožmarin, česen, sol in poper ter dobro premešajte.
- Meso narežite in ga vsaj 2 uri marinirajte.
- Marinirano meso odcedite, gobe, paradižnik, papriko in čebulo pa narežite na manjše kose ter sestavite nabodala.
- Pecite na žaru ali v pečici, dokler meso ni pripravljeno po vaših željah (približno 15 minut za srednje zapečeno).

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 267 kalorij; 12 g maščob; 6,4 g ogljikovih hidratov; 32,7 g beljakovin.



ZAJTRK  
KOSILO

ŠT. PORCIJ  
1



## SOLATA IZ AJDOVE KAŠE

Okusna jed, ki tekne topla ali hladna. Pripravite jo že večer prej, vzamete s seboj v službo ali na izlet. Nikoli vas ne bo razočarala!

### SESTAVINE:

- 1 skodelica kuhane ajdove kaše
- 1/2 avokada
- 1/2 rdeče paprike
- 5 češnjevih paradižnikov
- 1/2 čebule (po želji)
- Limonin sok
- 1 čajna žlička olivnega olja
- Peteršilj
- Kurkuma
- Origano
- Česen v prahu
- Sol
- Poper

### PRIPRAVA:

- Skuhajte ajdovo kašo in pustite, da se ohladi.
- Narežite avokado, papriko, paradižnike in čebulo ter jih dodajte ajdovi kaši.
- Dodajte limonin sok, olivno olje in začimbe.
- Premešajte in postrezite.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 376,3 kalorij; 16,6 g maščob; 41,8 g ogljikovih hidratov; 9,4 g beljakovin.



## SOLATNI WRAP

Okusen in priročen način za dnevni vnos zelenjave! Ta solatni zavitek je odlično kosilo, tudi ko ste na poti.

### SESTAVINE:

- Polnozrnata tortilja
- 4 rezine piščančjih prsi ali ohlajenega puranjega mesa
- Avokado
- 1 skodelica zelene solate
- 4 žlice humusa
- 2 žlički pekoče omake (sriracha)



### PRIPRAVA:

- Na tortiljo namažite humus, dodajte solato in puranje prsi.
- Avokado razpolovite ter mu odstranite koščico in lupino. Narežite ga na rezine in ga položite na puranje prsi.
- Po želji dodajte pekočo omako in tortiljo tesno zavijte.
- Wrap si razdelite, ali pa polovico prihranite za večerjo ali kosilo naslednji dan.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 306,7 kalorij; 16,6 g maščob; 18,6 g ogljikovih hidratov; 15,9 g beljakovin.

KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
2



## PRAŽENI CVETAČNI RIŽ

Aromatična alternativa praženemu rižu z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Popolnoma sledite receptu ali pa z njim eksperimentirajte. Odlična jed, s katero boste porabili ostanke v hladilniku.

### SESTAVINE:

- 1/2 srednje velike sveže cvetače
- 1 žlica sezamovega olja (ali kokosovega olja)
- 1 manjši korenček, narezan na kocke
- 1 sesekljan strok česna
- 50 g zamrznjene soje edamame
- 1/2 čajne žličke ingverja v prahu
- 1 čajna žlička česna v prahu
- Sol
- Poper
- 1/2 žličke zdrobljenega čilija (po želji)
- 1 stepeno jajce
- 2 žlici tamari omake (ali sojine omake z nizko vsebnostjo natrija)
- 3 nasekljane mlade čebule

### PRIPRAVA:

- Cvetačo sekljajte v multipraktiku toliko časa, dokler ne spominja na majhen riž.
- V veliki ponvi ali voku segrevajte 1 žlico sezamovega olja na srednje nizkem ognju.
- Dodajte korenje in česen ter pražite približno 5 minut, da zadiši. Dodajte cvetačo, edamame in preostalo sezamovo olje.
- Dodajte začimbe in na hitro prepražite, da cvetača postane mehka.
- Na sredi naredite vdolbinico, zmanjšajte ogenj in dodajte jajce. Na rahlo premešajte, da se jajce povsem skuha.
- Primešajte sojino omako in mlado čebulo, tik pred serviranjem pa pokaplajte še s sezamovim oljem.

### Nasvet za vegane:

- Namesto jajc uporabite umešan tofu.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 202,7 kalorij; 11,3 g maščob; 8,2 g ogljikovih hidratov; 13,7 g beljakovin.



KOSILO  
SOLATA  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
2



## ZELENJAVA S SIROM NA ŽARU

### SESTAVINE:

- 1 srednje velika bučka
- 1 srednje velik paradižnik
- 1 velika rdeča paprika
- 1 srednje velika čebula
- 1 majhen jajčevc
- 1 čajna žlička česna v prahu
- 1 čajna žlička čebule v prahu
- Sol
- Čili v prahu
- 2 žlici naribanega parmezana
- 1 čajna žlička kokosovega olja

### PREDLAGANE PRILOGE:

- Zelenjava s sirnim namazom s papriko
- Losos na žaru
- Sardine iz konzerve

### PRIPRAVA:

- Zelenjavo narežite, začinite s stopljenim kokosovim oljem, soljo, čilijem, česnom in čebulo v prahu ter dobro premešajte.
- Zelenjavo položite na pekač, prekrit s papirjem za peko, in ga dajte v ogreto pečico - na visoki temperaturi (cca. 200 °C).
- Pecite 25-35 minut. Če zelenjava prehitro rjavi, vmes pladenj nekajkrat pretresite.
- Pladenj vzemite iz pečice, zelenjavo stresite v servirno skledo in jo zmešajte s parmezanom.
- Postrezite kot prilogo ali uživajte kot samostojno jed.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 209,7 kalorij; 5,9 g maščob; 25,5 g ogljikovih hidratov; 8,4 g beljakovin.





KOSILO  
SOLATA  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
2



## LANINA SOLATA S TUNO

Najljubša izbira naše trenerke, ko se ji mudi. Je kremasta, vsebuje veliko vlaknin, nasiti in osveži. Le kakšno bi bilo življenje brez dobre solate s tuno?

### SESTAVINE:

- 120 g tune iz konzerve
- 50 ml jogurta (za preliv)
- 2 pesti solate
- 1 majhna sesekljana rdeča čebula
- 1 manjši nariban korenček
- 1/2 majhne kumare
- 3 češnjevi paradižniki
- Ščepec soli



### PRIPRAVA:

- Konzervo s tuno odprite in odcedite tekočino.
- Solato in ostalo zelenjavo operite in nasekljajte, nato dodajte jogurt in sol, na vrh pa dodajte še tuno.
- Za še okusnejšo solato lahko dodate še malo balzamičnega kisa.
- Nasvet: če ste na keto dieti, korenje zamenjajte z olivami, jogurt pa z olivnim oljem.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 355,3 kalorij; 40,8 g beljakovin; 15,9 g ogljikovih hidratov; 12,2 g maščob.

KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
1



## VMEŠANI TOFU S ŠPINAČO

Veganska različica umešanih jajc, ki je prav tako polna okusov in vsebuje veliko beljakovin.

### SESTAVINE:

- 200 g tofuja, odcejen in osušen
- 2 skodelici sveže špinače
- 1 žlica olivnega olja
- 1 čajna žlička česna v prahu
- 1 čajna žlička čebule v prahu
- Sol
- Mleti črni poper
- 1/2 čajne žličke kurkume



### PRIPRAVA:

- Tofu operite, iz njega iztisnite vodo in ga zavijte v papirnate brisačke. Položite ga na krožnik, nanj dajte desko za rezanje in nekaj časa počakajte, da brisačke vpijejo odvečno vodo.
- Ponev segrejte, dodajte olivno olje in vmešajte tofu tako, da izgleda kot umešana jajca.
- Začinite ga s soljo, črnim poprom, česnom in čebulo v prahu ter dobro premešajte.
- Dodajte špinačo in kurkumo ter pokrijte.
- Pustite, da se kuha še minuto ali dve.
- Postrezite in uživajte še toplo.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 224,9 kalorij; 15,7 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov; 18,7 g beljakovin.

PRILOGA  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
1



## SOLATA IZ BUČK

Lahka solata, ki tekne topla ali hladna. Preprosta in okusna priloga, ki se odlično poda k večerji z mesom.

### SESTAVINE:

- 1 velika bučka
- 1 mlada čebula
- 1 žlica gorčice
- 1 žlica grškega jogurta
- 1 čajna žlička kisa
- 1 čajna žlička olivnega olja
- Črni poper
- Morska sol



### PRIPRAVA:

- Bučko operite in narežite na prst debele kolobarje.
- Kolobarje kuhajte v majhni količini vode do mehkega in nato dobro odcedite.
- Bučke ohladite, jih stresite v skledo in zmešajte s sesekljano mlado čebulo, gorčico, jogurtom, kisom, oljem in začimbami.
- Nasvet: Če želite, da bo obrok bolj nasiten, dodajte še pražena sončnična semena ali hrustljivo slanino.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 114,3 kalorij; 7,5 g maščob; 6,3 g ogljikovih hidratov; 4,6 g beljakovin.

KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
4



KETO

PALEO

## PIŠČANČJE MESNE KROGLICE S PARADIŽNIKOVO OMAKO

Nizkokalorična različica italijanske klasične jedi, ki vam bo všeč v zavitkih in sendvičih, na bučkinih špagetih, ali pa kot samostojna jed.

### SESTAVINE:

Za marinara paradižnikovo omako:

- 1 čajna žlička olivnega olja
- 1/2 narezane rumene čebule
- 3 sesekljeni stroki česna
- 250 g pretlačenega paradižnika
- 100 g paradižnikove paste
- 2 žlički posušenega origana
- 2 žlički posušene bazilike
- 1 čajna žlička soli
- 1/4 čajne žličke mletega popra
- 150 ml vode

Za mesne kroglice:

- 500 g mletih piščančjih prsi
- 1 veliko jajce
- 50 g naribanega parmezana
- 30 g drobtin
- 2 sesekljana stroka česna
- 1 čajna žlička posušenega origana
- 1/2 žličke soli

Predlagane priloge:

- Cvetačni pire
- Na sopari kuhan brokoli
- Špageti iz bučk

### PRIPRAVA:

Marinara paradižnikova omaka

- V večjo posodo s pokrovom dajte olivno olje in na srednje močnem ognju prepražite čebulo, dokler ne dobi zlate barve.
- Dodajte česen in pražite 30 sekund, dokler malo ne porjavi in zadiši.
- Dodajte še preostale sestavine, dobro premešajte in pokrijte ter na nizkem ognju še 20 minut dušite.

Mesne kroglice

- Pečico segrejte na 180 °C.
- Vse sestavine dodajte v skledo in zmešajte tako, da se vse sestavine dobro povežejo.
- Iz piščančje mešanice naredite 12 enako velikih mesnih kroglic in jih položite v litoželezno ponev.
- Dodajte žlico vode, ponev pokrijte, zmanjšajte ogenj na minimum in pustite, da se kuha 20 minut.
- Mesne kroglice vzemite iz ponve, jih potopite v omako in kuhajte še 5 minut, da se okusi združijo.
- Postrezite jih s cvetačnim pirejem ali pa jih dodajte v solatni wrap. Gotovo vam bodo všeč na kakršenkoli način!

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 114,3 kalorij; 7,5 g maščob; 6,3 g ogljikovih hidratov; 4,6 g beljakovin.



## LANINE BUČKE S KOZICAMI

Rezanci iz bučk s slanimi kozicami. Ta različica testenin z morskimi sadeži vsebuje zelo malo ogljikovih hidratov. Prepričani smo, da vam bo všeč vsaj toliko, kot naši trenerki Lani!

### SESTAVINE:

- 1 srednje velika bučka, očiščena
- 1/2 žličke soli
- 1 žlica ekstra deviškega oljčnega olja
- 1 žlica mletega česna
- 150 g olupljenih in očiščenih surovih kozic
- 1 žlica limoninega soka
- 1/2 pesti sesekljanega svežega peteršilja
- 1/4 čajne žličke mletega popra
- 2 žlici naribanega parmezana
- Limonine rezine za serviranje

### PRIPRAVA:

- S spiralnim rezalnikom ali lupilcem za zelenjavo bučko po dolžini narežite na dolge, tanke trakove.
- Špagete iz bučk dajte v cedilo in jih zmešajte s 1/4 čajne žličke soli. Pustite stati približno 20 minut, nato pa iztisnite odvečno vodo.
- Medtem v veliki ponvi na srednje močnem ognju segrejte 1 žlico olja. Dodajte sesekljan česen in pražite 30 sekund.
- Previdno prilijte malo vode in dušite.
- Nato dodajte kozice in med kuhanjem mešajte, vse dokler kozice ne postanejo rožnate.
- Odstranite posodo z ognja, dodajte limonin sok, peteršilj, poper in preostalo 1/4 žličke soli - vse skupaj dobro premešajte.
- Vsebino prestavite v večjo skledo.
- V ponvi na srednje močnem ognju segrejte preostalo žlico olja. Dodajte rezance iz bučke in jih rahlo prepražite, da se segrejejo (približno 1 minuto).
- Mešanico s kozicami prelijte po rezancih iz bučk in na rahlo premešajte.
- Postrezite z naribanim parmezanom in stisnjnim limoninim sokom.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 399,2 kalorij; 11,3 g ogljikovih hidratov; 40,8 g beljakovin; 20,2 g maščobe.



KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
2



## DETOKS JUHA

Lahka in okusna juha, s katero se boste vedno vrnila na pravo pot. Idealna je kot lahka večerja ali kot dodaten obrok, če vas muči lakota - z njo ne boste pokvarili svojega napredka.

### SESTAVINE:

- 1 majhna čebula
- 4 skodelice špinače - sveže ali zamrznjene
- 4 žlice graha - zamrznjenega
- Pest peteršilja
- 1 steblo zelene
- 2 stroka česna
- 1 žlica kokosovega olja
- Sol
- Mleti črni poper
- Limonine rezine za serviranje



### PRIPRAVA:

- Čebulo nasekljajte in jo na kokosovem olju prepražite, da zlato porjavi.
- Dodajte strt česen, grah, špinačo in začimbe, nekajkrat premešajte in prilijte vrelo vodo.
- Kuhajte 5 do 10 minut.
- Uživate še toplo, lahko pa jo kar do 4 dni shranite tudi v hladilniku.
- Nasvet: Če želite, da bo okus še bogatejši, dodajte žlico kisle smetane; za vegansko alternativo uporabite žlico riževe smetane.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 109 kalorij; 3,3 g beljakovin; 6,5 g ogljikovih hidratov; 7,1 g maščob.

## CVETAČNI TOAST

Toast z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ki ga lahko uživate samega, ali pa z dodatki kot so kremni sir in šunka ali pa kumara z dimljenim lososom.

### SESTAVINE:

- 500 g cvetače
- 100 g naribanega sira cheddar
- 2 veliki jajci, stepeni
- 1/4 čajne žličke mletega popra
- 1/8 čajne žličke soli



### PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 200 °C in večji pekač obložite s papirjem za peko.
- Cvetačo dajte v sekljalnik in postopoma sekljajte, dokler ne postane približno tako velika kot riž.
- Cvetačo nato prestavite v posodo, ki je primerna za mikrovalovno pečico, in jo 3 minute segrevajte. Nato pustite, da se nekoliko ohladi.
- Kuhano cvetačo stresite na čisto kuhinjsko brisačko in iz nje iztisnite odvečno tekočino. Nato jo dajte nazaj v skledo in zmešajte s sirom, jajci in začimbami.
- Dobljeno zmes razdelite na 8 delov in jih položite na pekač. Oblikujte polpete oz. toaste.
- Pecite 15-20 minut, dokler cvetačni toasti ne porjavijo in ob robovih postanejo hrustljavi.
- Nasvet: Ko se ohladijo, jih lahko date v nepredušno zaprto posodo in jih do 3 mesece hranite v zamrzovalniku.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 175 kalorij; 11 g beljakovin; 8 g ogljikovih hidratov; 11 g maščob.

KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
1



## SOLATA IZ STROČJEGA FIŽOLA

Presenetljivo nasitna solata, ki poteši željo po hrani. Lahko jo uživate toplo ali hladno, pripravljena pa je v samo 15 minutah.

### SESTAVINE:

- 2 skodelici stročjega fižola
- 1 majhna čebula
- 5 češnjevih paradižnikov
- 1 trdo kuhano jajce
- 1 žlica prelive iz olivnega olja in jabolčnega kisa
- Črni poper
- Sol



### PRIPRAVA:

- Stročki fižol operite in očistite ter ga v slani vodi skuhajte do mehkega.
- Fižol odcedite in ohladite ter zmešajte z ostalimi sestavinami.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 271,1 kalorij; 13,6 g maščob; 20,4 g ogljikovih hidratov; 11,8 g beljakovin.



KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
1



KETO

PALEO

## SOLATA S SARDELAMI

Sardele so ene izmed najbolj zdravih rib. Imajo zelo nizko vsebnost živega srebra, so polne omega 3 maščobnih kislin in bogate s kalcijem, če pojedete tudi kosti.

### SESTAVINE:

- 1 konzerva sardel, odcejena
- 2 skodelici solate
- 1/3 srednje velike bučke
- 1/3 srednje velike paprike
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlica jabolčnega kisa
- 1 strok česna, nasekljan
- 6 srednje velikih črnih oliv
- Sol

### PRIPRAVA:

- Konzervo s sardelami odprite in odcedite.
- Zelenjavo operite in nasekljajte, jo zmešajte s solatnim prelivom, na vrh pa dodajte še sardele.
- Če ste bolj lačni ali pa želite povečati vsebnost beljakovin, se k tej solati odlično podajo tudi trdo kuhana jajca.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 375,7 kalorij; 27 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov; 25 g beljakovin.



## MESNE KROGLICE S SIRNIM NAMAZOM S PAPRIKO

Če imate radi pekoče, so te mesne kroglice prave za vas. So siraste, pikantne in se odlično podajo k vsaki solati.

### SESTAVINE:

Za sirni namaz s papriko:

- 2 žlici majoneze
- 1 jalapeño čili (svež ali vloženi)
- 1/2 žličke paprike v prahu ali čilija v prahu
- 1/2 žlice gorčice
- Manjši ščepec kajenskega popra
- 25 g naribanega sira cheddar
- Sol

Za mesne kroglice:

- 150 g govejega mletega mesa
- 1 jajce
- Sol
- Mleti črni poper
- 1 žlica kokosovega olja

Predlagane priloge:

- Grška solata
- Solata iz bučk
- Solata iz stročjega fižola
- Špinača s česnom in parmezanom
- Mešana solata
- Na sopari kuhan brokoli



### PRIPRAVA:

- Najprej v veliki skledi zmešajte vse sestavine za sirni namaz s papriko. Dodajte mleto goveje meso in jajce ter s kuhalnico ali z rokami vse skupaj dobro zmešajte.
- Po okusu dodajte sol in poper.
- Oblikujte večje mesne kroglice in jih na kokosovem maslu na srednjem ognju dobro ocvrite. Postrezite s prilogo po izbiri.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 442,6 kalorij; 36,3 maščob; 1,5 g ogljikovih hidratov; 44,2 g beljakovin.

KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
2



## GRŠKA SOLATA

Ena najbolj priljubljenih solat na svetu.  
Odlična kot priloga ali kot samostojna jed - ne morete zgrešiti.

### SESTAVINE:

- 200 g zrelih paradižnikov
- 1 skodelica solate
- 8 srednje velikih črnih oliv
- 1 srednje velika zelena paprika
- 100 g feta sira
- Sol
- Črni mleti poper
- 1 žlica jabolčnega kisa
- 2 žlici olivnega olja
- 1/2 čajne žličke posušenega origana
- 1/2 majhne čebule
- 1 žlica svežega peteršilja

### PRIPRAVA:

- Zelenjavo in sir narežite na kocke poljubne velikosti in vse skupaj dobro premešajte, da se okusi združijo. Začinite po okusu.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 312,4 kalorij; 26,2 g maščob; 8,8 g ogljikovih hidratov; 9,2 g beljakovin.



KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
2



KETO

PALEO

## PIŠČANEC S PESTOM IN ZELENJAVO

Enostavno in okusno, za pripravo pa potrebujete samo eno ponev! Jed si lahko pripravite za večerjo, če pa kaj ostane, jo postrežete hladno za kosilo.

### SESTAVINE:

- 1 žlica olivnega olja
- 4 piščančja bedra brez kosti in kože, narezana na trakce
- 200 g špargljevih vršičkov, očiščenih; če so preveliki, jih prepolovite
- 2 žlici pesta iz bazilike
- 6 češnjevih paradižnikov, prepolovljenih



### PRIPRAVA:

- Na srednjem ognju segrejte veliko ponev z olivnim oljem in dodajte piščančja bedra.
- Piščanca začinite s soljo, dodajte polovico seseklanih paradižnikov in kuhajte na zmernem ognju 5-10 minut. Meso nekajkrat obrnite, da se enakomerno speče.
- Piščanca vzemite iz ponve in vanjo dodajte šparglje.
- Šparglje začinite in pecite približno 2 minuti, nato dodajte preostanek seseklanih paradižnikov - pritisnite jih na ponev, da iz njih priteče sok.
- Kuhajte 2 minuti, nato dodajte piščanca in na zmernem ognju kuhajte še dodatnih 5 minut. Vmes nekajkrat premešajte.
- Ponev odstavite z ognja, dodajte pesto in vse skupaj dobro premešajte.
- Postrezite še vroče.

### PREDLAGANE PRILOGE:

- Bučke
- Cvetačni pire

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 402,3 kalorij; 22,3 g maščob; 4,2 g ogljikovih hidratov; 43,5 g beljakovin.

KOSILO  
VEČERJA

ŠT. PORCIJ  
1



KETO

## ŠPINAČNI KIŠ (QUICHE) S SLANINO

Odlična jed z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ki je primerna za zabave, pripravite jo lahko že vnaprej za na pot ali pa uživajte za večerjo s kozarcem rdečega vina.

### SESTAVINE:

- 3 jajca
- 1 majhna čebula
- 1/2 skodelice sira brie - narezanega na kocke
- 2 skodelici špinače
- 4 rezine slanine
- 2/3 skodelice sladke smetane za stepanje
- 1 strok česna
- 1 čajna žlička kokosovega olja
- Sol
- Mleti črni poper

### PRIPRAVA:

- Špinačo operite in dobro posušite.
- Segrejte ponev in v njej stopite kokosovo olje.
- Dodajte na drobno sesekljano čebulo in ščepec soli ter pražite, dokler ta zlato ne porjavi.
- Dodajte strt česen in špinačo ter pražite 1 minuto.
- Dodajte še 1/4 skodelice vode in pustite, da vre, dokler špinača ni kuhana. Odstavite, da se malce ohladi.
- Ko se špinača ohlaja, lahko pripravite jajčno zmes. Smetano, sol, poper in jajca stepite v tekočo maso.
- Pečico segrejte na 200-220 °C, pekač poškopite z oljem in vanj vlijte 1/4 jajčne zmesi.
- Sir brie in ocvrto slanino narežite ter ju vmešajte v špinačo.
- Špinačno mešanico naložite v pekač in jo nežno pritisnite navzdol, da jo poravnate.
- Z vilicami špinačo malce prerazporedite tako, da naredite majhne vdolbine in nato nanjo vlijte še preostalo jajčno zmes.
- Pekač nekoliko potresite, da jajčna zmes zapolni vsa prazna mesta, in ga postavite v pečico.
- Pecite 35 minut oz. dokler ni pečeno. To lahko preverite z zobotrebcom.
- Preden postrežete, pustite, da se vsaj 25 minut ohlaja.
- Postrezite s solato ali pojejte kot samostojno jed.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 407,5 kalorij; 35,7 g maščob; 4,7 g ogljikovih hidratov; 16,5 g beljakovin.



## SOLATNI WRAP S PIŠČANCEM

Lahka različica piščančjega wrapa, ki vsebuje manj kot 8 g ogljikovih hidratov. Obenem je bogata z beljakovinami in zdravimi maščobami – zelo nasitna!

### SESTAVINE:

- 8 zunanjih listov solate
- 8 rezin puranjih prsi
- 1/2 majhne kumare
- 8 češnjevih paradižnikov
- 2 žlici majoneze
- 1/2 avokada
- 2 trdo kuhani jajci



### PRIPRAVA:

- Liste solate operite in posušite ter jih položite drug na drugega, da skupaj tvorijo večji ovoj. Če imate s tem težave ali pa je solata preveč hrustljava za zvijanje, uporabite manjše liste kot skodelice za sendviče.
- Liste napolnite s sestavinami in jih dobro zvijte. Če jih nameravate pojesti kasneje, jih dajte v posodo.
- V hladilniku zdržijo 1 dan.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 730 kalorij; 23,4 g maščob; 7,9 g ogljikovih hidratov; 28,1 g beljakovin.

## SOLATA S PIŠČANČEM

Temelj vsake diete, ki vas bo nasitil. Zadosti željo po kaloričnem obroku, vendar brez slabe vesti in utrujenosti.

### SESTAVINE:

- 4 skodelice solate
- Piščančje prsi - brez kože
- 1 manjši korenček
- 1/2 skodelice mocarele - narezane na kocke
- 1 žlica preliva iz jabolčnega kisa in olivnega olja
- Sol



### PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 220 °C.
- Piščančja prsa operite, jih začinite in položite na pekač, prekrit s papirjem za peko.
- Pekač dajte v pečico in pecite 25 minut oz. dokler ni pečeno.
- Medtem pripravite zeleno solato, naribajte korenček, mocarelo pa narežite na kocke.
- Zelenjavo premešajte, na vrh položite narezane piščančje prsi in mocarelo ter rahlo začinite.
- Solato lahko pojedete takoj ali pa jo vzamete s seboj.

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 531,4 kalorij; 30 g maščob; 7,7 g ogljikovih hidratov; 53,8 g beljakovin.

## BUČKINI PICA ČOLNIČKI

Nepričakovano zdrav obrok. Okusen tako svež iz pečice, kot tudi naslednji dan.

### SESTAVINE:

- 1 srednje velika bučka
- 2 rezini šunke
- 2 žlici sesekljane mocarele
- 6 žlic paradižnikove omake za pico



### PRIPRAVA:

- Bučko operite, razpolovite in izdolbite. Polovici nekajkrat prebodite z vilicami, ju posolite in položite na pekač, obložen s papirjem za peko.
- Položite pekač v pečico, medtem ko se segreva na 200 °C. Pustite v pečici 7 minut.
- Medtem ko se polovici bučk pečeta, zmešajte izdolbeno meso z nasekljano šunko in paradižnikovo omako.
- Ko sta polovici bučk pečeni, ju vzemite iz pečice in napolnite z nadevom. Obe prekrijte z mocarelo.
- Bučkine pica čolničke položite nazaj v pečico in pecite dokler se sir ne stopi in dobi zlato barvo.
- Pica čolničke vzemite iz pečice in pustite, da se malo ohladijo.

### PREDLAGANE PRILOGE:

- Solata iz stročjega fižola
- Špinača s česnom in parmezanom
- Mešana solata

### HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO:

- 184,7 kalorij; 9,9 g maščob; 7,5 g ogljikovih hidratov; 15,5 g beljakovin.



**SlimJOY**  
**beformance**

[www.slimjoy.si](http://www.slimjoy.si)