

**Jer vaš organizam
zaslužuje najbolje**



7 dnevni plan prehrane

Detoksiciraj se i ojačaj imunitet!

dr.sc.Martina Linarić,dipl.ing.,nutricionist

Naš je organizam savršen sustav koji detoksikaciju od štetnih tvari vrši samostalno. Toksini u našem tijelu dolaze u dva oblika:

- ✓ **Endotoksini** – nusproizvodi koje stvara tijelo, poput mliječne kiseline, uree i fecesa
- ✓ **Egzotoksini** – toksini koji dolaze izvana u naš organizam, zagađivači iz zraka ili vode te pesticidi, teški metali, kemikalije iz proizvoda za čišćenje i kozmetike...

Jetra su naš stroj za detoksikaciju i glavni detoksikacijski organ. Najvažnija stvar koju možemo napraviti kako bismo pomogli svom tijelu da se riješi toksina jest brinuti se za svoju jetru. Osim jetre, za detoksikaciju organizma zaslužni su i ostali organi – bubrezi, koža, crijeva, limfa...možemo pomoći organima u procesu detoksikacije pridržavajući se izbalansirane prehrane kako bismo im olakšali njihove glavne zadatke. Sve počinje s osjećajem nelagode. Niste bolesni, ali se ne osjećate dobro i sretno. Zašto?

Moderan, tehnološki usmjeren i udoban život, odnosno današnja svakodnevica čini da se upravo tako osjećamo. Stres, neaktivnost, cigarete, alkohol, kava svi zajedno ispunjava naše tijelo otrovima te prirodni mehanizmi detoksikacije tijela nisu dovoljno jaki da to sve sami obave u kratkom periodu. Zašto ne bismo pomogli svom organizmu i olakšali mu rad?

Za detoksikaciju organizma ne morate izdvojiti puno novca niti kupovati skupe gotove pripravke. Izbalansiranim obrocima te upotrebom namirnica koje su nam svakodnevno dostupne i pravilnom pripremom istih možete napraviti puno za sebe i svoje zdravlje. Osim što ćete eliminirati štetne tvari iz organizma, uvelike ćete pridonijeti i jačanju imunološkog sustava i boljem radu organa.

Dakle, sada kada znate koje su prednosti, ne biste trebali previše razmišljati je li potrebno s vremena na vrijeme napraviti detoksikaciju i pomoći svojim organima, posebice jetri i bubrežima da se 'očiste' od nakupljenih toksina.

Koje su sve dobrobiti povremene detoksikacije?

- ❖ Poboljšanje cjelokupnog zdravlja.
- ❖ Jačanje funkcije imunološkog sustava.
- ❖ Pojašnjavanje izgleda i dodira kože.

Ovaj plan detoksikacije zamišljen je 7dnevni plan prehrane, kojim pomažete u ''čišćenju'' organizma, ali i ono važnije - jačate imunološki sustav.

Detox plan nije strogo određen, važno je samo da imate redovite obroke koji su osmišljeni na način da vam ova detoksikacija prođe gotovo ''bezbolno'', odnosno da uživate u hrani i njenim okusima. Vjerujem da će vam se neka od ovih jela naći i ubuduće na svakodnevnom jelovniku. Naprimjer, u receptima imate više recepata za razne salate koje su uglavnom obroci za ručak i večeru. Moj prijedlog je, kako biste si pojednostavili cijeli detox, možete napraviti jednu salatu za više dana i konzumiranju je u obrocima u kojima salata čini obrok ili dio obroka. Uglavnom, poanta detoksikacije je da su obroci laganiji, lako probavljivi, a opet puni vitamina, minerala i prehranbenih vlakana, odnosno nutrijenata koji su neophodni kada radimo ''čišćenje'' i nutritivno ''punjenje'' organizma.

U detoksikacijskom tjednu poželjno je da eliminirate iz prehrane crveno meso zbog izrazito duge probave (a želimo mu olakšati rad a ne dodatno otežati) kao i kravlje mlijeko. Iz hrane koju ćete imati na jelovniku izvući ćemo nutritivni maksimum odnosno nutrijente koji pridonose čišćenju organizma i jačanju imunološkog sustava.

Ukratko ću vam objasniti kako će izgledati vaš detoks dan...

Dan započinjete napitkom za jutarnje buđenje organizma - **Eliksom zdravlja**, koji konumirate svako jutro natašte. Ashwagandha je biljka s kojom ćete se susresti u ovom napitku a koja se preporuča kao dodatak prehrani budući da pomaže u kontroliranju stresa, umora, manjka energije te poteškoća s koncentracijom. Negativni aspekti modernog života svakodnevno ostavljaju trag u zdravlju našeg organizma, stoga nije loše imati tajno oružje. Ashwagandha se već tradicionalno koristi kao adaptogen, što u slučaju zdravstvenih problema sa štitnjačom znači da ima pozitivan učinak na lučenje hormona. Ashwagandhu izostavite ukoliko imate stalnu terapiju za štitnjaču ili ste na terapiji antidepresivima.

Kako se tijekom detoksa preporuča apstinencija od kave, ashwagandha će vam biti zamjenski napitak jer izvrsno djeluje kod poboljšanja koncentracije te podizanja razine energije. Nemojte prekoračiti maksimalnu dnevnu dozu od preporučenih 600-1000mg/dan. Ako patite od nesаницe, ashwagandhu ćete uvečer umutiti u topli vege napitak od zobi (''zobeno mlijeko'') s ¼ žličice cimeta, kurkume i žličicom meda i popiti neposredno prije spavanja.

Svaku večer pripremit ćete si **Detox čaj od đumbira i limuna** i piti ga tijekom idućeg dana. U danu biste trebali popiti barem 1,5L čaja.

Metabolic booster je napitak koji olakšava probavu, stoga ga uzimajte kako piše u planu prehrane, a možete i češće, odnosno nakon svakog obroka, posebno nakon doručka, ručka te večere (ne morate ga piti nakon tekućih obroka - smoothija i sl.).

Energy boost smoothie idealan je međuobrok kojim ćete nahraniti svoj organizam nutritivno i energetski te dodatno djelovati na jačanje imunološkog sustava, ali i potaknuti čišćenje jetre.

Napitak za snagu - nakon bolesti naše tijelo je dosta 'izmučeno' i svakako mu nedostaje snage i važnih minerala te elektrolita za oporavak, stoga sam osmislila ovaj imunoboost napitak, kako biste u kratkom roku povratili izgublenu snagu. Pijte ga dva puta u danu, primjerice ujutro nakon doručka te popodne kao popodnevnu užinu ili prije večere, kako vam više odgovara.

Pileću juhu skuhat ćete u količini koja vam je navedena i konzumirat tijekom prva tri dana u količini koja je navedena u planu prehrane. Kada jedete pileću juhu kao samostalan večernji obrok tada slobodno dodajte 1 šaku prepečenih kockica kruha.

Juhu od buče kuhate prema rasporedu četvrti dan i konzumirate je naredna dva dana ili skuhajte umjesto pileće juhe, Kada jedete bučinu juhu kao večernji obrok možete dodati prepečene sjemenke suncokreta (1 žlica).

Salata od kvinoje i leće je izvrstan prilog uz kuhanu ribu ili ribu na lešo, meso ili prepečeni tofu, ali i izvrstan obrok za marendu/gablec kada ste na poslu (da ne biste slučajno pali u napast i otrčali u pekaru 😊). Salatu možete zamijeniti drugim salatama koje su u knjizi recepata.

Salata od kelja i prokulica odlična je salata koju ćete uvijek imati spremnu u hladnjaku i služiti kao prilog uz ručak ili pak jesti kao međuobrok odnosno marendu na poslu. Salatu možete zamijeniti drugim salatama koje su u knjizi recepata.

Jednostavna miso juha - Miso pasta dobiva se fermentacijom soje i daje pozitivne efekte na probavni sustav, bogata je proteinima, mineralima i vitaminima. Djeluje blagotvorno na digestivni trakt jer obiluje enzimima koji poboljšavaju probavu. Sprečava posljedice kardiovaskularnih oboljenja, ateroskleroze i visokog krvnog pritiska. Široku primjenu ima u azijskoj kuhinji, naročito u Japanu i Kini. Nemojte je zagrijavati nego kada je juha već kuhana, miso umutite u malo juhe (posebnoj šalici) i potom dodajte vrućoj juhi i sve dobro promiješate. Ako ne uspijete nabaviti miso pastu, možete skuhati juhu i bez nje, svakako će biti ukusna. Miso pastu obično drže trgovine zdravom hranom ili trgovine koje prodaju začine i umake karakteristične za japansku kuhinju. Shitake gljive izuzetan su izvor cinka (Zn), minerala koji je od iznimne važnosti za izgradnju imunološkog sustava jer utječe na izgradnju T-limfocita bijelih krvnih stanica važnih u borbi protiv infekcija. Neadekvatan unos cinka u organizam otežava pravilno iskorištavanje proteina u organizmu kao i metabolizam ugljikohidrata, odnosno smanjen je inzulinski odgovor što kao posljedicu ima poremećaj u iskorištavanju glukoze u organizmu što dovodi do usporavanja metabolizma...

Detoks jelovnik prilagođen je nutritivnim i energetskeg unosom da vam pomogne da se ''pokrenete'', da pokrenete svoj možda uspavani metabolizam, poboljšate probavu hrane, ali i pomognete svojim organima u eliminaciji toksina i nusprodukata metabolizma iz organizma.

Tijekom provođenja detoksikacije predlažem da ukoliko vas ''uhvati'' glad a posebno uvečer popijete psylijum vlakna. Psyllium je izvrstan izvor vlakana biljnog porijekla, laksativnih svojstava. Ponekad su potrebna i 3 dana da se uvjerite u efikasnost psylijuma, stoga nemojte odustati od konzumacije psylijum vlakana ako prvog dana ne vidite rezultate. Kada uzimate psylijum vlakna morate pojačati i unos tekućine tijekom dana.

Plan detoksikacije provodite tijekom tjedan dana, a idući tjedan preporuka je da vaša prehrana bude laganija, bez teške i začinjene hrane s manjim unosom soli te bez rafiniranih šećera. U detoksikacijskom tjednu ne preporuča se intenzivna fizička aktivnost. Možete prakticirati laganiju aktivnost u obliku hodanja. Tijekom detoksikacije dozvolite svom organizmu odmor, naspavajte se, posebno ako vas organizam to traži. Također vas organizam može tražiti više sna, možete imati učestalije stolice pa i laganu glavobolju što su dodatni znakovi da je organizmu potreban odmor i opuštanje.

Možete li piti kavu? Možete popiti jednu do dvije šalice tijekom dana, ali u periodu detoksikacije preferirajte je piti sa nekim biljnim napitkom. Ako vam više odgovara možete piti i kavu od cikoriije. Svakako znajte da je pritom uz kavu obavezno popiti dvije čaše vode jer kava ima diuretički te laksativni učinak.

Plan detoksikacije ne preporučam osobama koje imaju određene zdravstvene probleme poput ulceroznog kolitisa, Kronove bolesti, poteškoća sa bubrezima i jetrom, dijabetes, u tom slučaju savjetovanjem i sagledavanjem zdravstvenih poteškoća pronaći ćemo drugu varijantu eventualne detoksikacije tijela.

Kardiološki pacijenti koji su na terapiji protiv zgrušavanja krvi (*marivarin, mertefarin, warfarin* i sl.) mogu provesti plan detoksikacije tako da umjesto salate od brokule, prokulice zamijene istu sa salatom od kvinoje i leće te salatom od kupusa, mrkve, celera i tofua.

Ukoliko budete imali bilo kakvih nejasnoća, slobodno me kontaktirajte (info@nutrimarlin.com) te potražite savjet ili odgovore na pitanja.

Dr.sc.Martina Linarić,dipl.ing,nutricionist

Plan i raspored obroka

Shopping lista

PRVI DAN

Limuni_lkg (dostatno za 3-4 dana), jabučni ocat, med_manuka, mala teglica (dovoljno pakovanje od 50g), svježi đumbir, cimet, kurkuma u prahu, papar, banana, datulje, baby špinat, zobeno mlijeko_2L, chia sjemenke, spirulina u prahu, kokosovo ulje, gorki kakao, pileća prsa (0,5 kg - dostatno za 3 dana!), kapula, brokula, celer korijen, grašak, smrznuti, tikvica, svježi peršin, češnjak, maslinovo ulje, jabučni ocat, crvena paprika, sol, zelena leća, kefir, kumin, đumbir kvinoja (500g_za više dana), vinski ocat, senf_dijon mustard, stabljika celera_10tak kom, svježi kupus_zeleni ili crveni (lkg), polutvrđi sir tipa gauda ili cheddar_100g, korijander, psylijum ljuskice, aswaganda

DRUGI DAN

Limuni, jabučni ocat, med_manuka, svježi đumbir, cimet, kurkuma u prahu, papar, banana, datulje, baby špinat, gorki kakao, zobeno mlijeko, chia sjemenke, spirulina u prahu, zobene pahuljice, rogač u prahu, zobeno mlijeko, jabuka, kefir, kumin, zelena leća, kvinoja), psylijum ljuskice, aswaganda, korijander

TREĆI DAN

Limuni, jabučni ocat, med_manuka, svježi đumbir, cimet, kurkuma u prahu, jabuke, stabljika celera, naranča, proso (najmanje pakiranje), gorki kakao, kefir, cvjetača, kelj, peršin, mrkva, bademi, brusnice, mak sjemenke, origano, limun, psylijum ljuskice, korijander

ČETVRTI DAN

Limuni, jabučni ocat, med_manuka, svježi đumbir, cimet, kurkuma u prahu, zobene pahuljice, zobeno mlijeko, kefir, maline/zaleđene, rogač u prahu, buča (butternut), kapula, limun, senf_Dijon mustard, chilli, češnjak, kelj, prokulice, bademi, sir polutvrđi (tipa gauda i sl.), riba - oslić ili orada ili brancin (ovisno šta pronađete_150-200g), banana, datulje, zobeno mlijeko, spirulina, psylijum ljuskice, korijander

PETI DAN

Limun, jabučni ocat, med_manuka, đumbir, svjež, kurkuma u prahu, cimet, papar, brusnice, višnje/zamrznute, špinat, kokosovo ulje, kelj, cimet, brokula, oslić/zaleđeni (300g_za dva dana), tikvica, mrkva, maslinovo ulje, kefir, banana, datulje, zobeno mlijeko, cimet, korijander, buča butternut, kapula, naranča, češnjak, psylijum ljuskice, aswaganda

ŠESTI DAN

Limun, jabučni ocat, med_manuka, đumbir, svjež, kurkuma u prahu, cimet, papar, brusnice, višnje/zamrznute, špinat, kokosovo ulje, kelj, cimet, tofu (200g), tikvica, kapula, mrkva, povrtna juha/temeljac - kocka za juhu
bs manje dodane soli!, miso pasta, celer korijen, kupus svjež, maslinovo ulje, jabučni ocat, kefir, banana, datulje, korijander, zobeno mlijeko, psylijum ljuskice, aswaganda

SEDMI DAN

Limun, jabučni ocat, med_manuka, svježi đumbir, kurkuma u prahu, cimet, papar, jabuke, stabljika celera, naranča, oslić/zaleđeni, tikvica, mrkva, maslinovo ulje, kefir, banana, datulje, tikvice, mrkva, kapula, tofu, korijander, psylijum ljuskice

Prvi dan

Napitak: Jutarnje buđenje organizma Elikzir zdravlja

Vrijeme: 7-7:30.....Ranojutarnji obrok

Smoothie: Energy boost

Vrijeme: 7:45.....Međuobrok I

Smoothie: Choco loco

Vrijeme: 10:30.....Doručak

Juha: Pileća juha koja liječi i rezanci od tikvice

Vrijeme: 13:00.....Ručak

Shot: Metabolic Booster

Salata: Kvinoja i leća

Vrijeme: 16:00.....Međuobrok II

Shot: Metabolic Booster

Juha: Pileća juha i rezanci od tikvice

Vrijeme: 19:00.....Večera

Shot: Metabolic Booster

Potpomognuta detoksikacija pomaže organizmu da se oslobodi zarazne moći rafiniranog šećera i prerađenih namirnica bogatih mastima, solju, dodanim šećerima koje gotovo svakodnevno konzumiramo a nismo ni svjesni njihove štetnosti po organizam

Drugi dan

Napitak: Jutarnje buđenje organizma Elikzir zdravlja

Vrijeme: 7-7:30.....Ranojutarnji obrok

Smoothie: Energy boost

Vrijeme: 7:45.....Međuobrok I

Obrok: Zobena kaša s jabukom, cimetom i rogačem

Vrijeme: 10:30.....Doručak

Juha i obrok: Pileća juha i rezanci od tikvice

Piletina iz juhe (120g) i salata od kvinoje i leće ili druga salata iz Receptata

Vrijeme: 13:00.....Ručak

.Shot: Metabolic Booster

Salata: Kvinoja i leća

Vrijeme: 16:00.....Snack

.Shot: Metabolic Booster

Juha: Pileća juha s rezancima od tikvice

Vrijeme: 19:00.....Večera

Shot: Metabolic Booster

Mnogi od ovih toksina dolaze nusprodukti su naše svakodnevne, odnosno hrane, vode, proizvoda za ljepotu i osobnu njegu te okoliša kao i produkti stresa i negativnog razmišljanja.

Treći dan

Napitak: Jutarnje buđenje organizma Elik sir zdravlja

Vrijeme: 7-7:30.....Ranojutarnji obrok

Napitak: **Napitak za snagu**

Vrijeme: 7:45.....Međuobrok I

Obrok: Proso puding s gorkim kakaom i narančom

Vrijeme: 10:30.....Doručak

Shot: Metabolic Booster

Juha i obrok: Pileća juha i rezanci od tikvice

Piletina iz juhe (120g) i jednostavna i brza salata ili druga salata po izboru

Vrijeme: 13:00.....Ručak

Shot: Metabolic Booster

Salata: Kvinoja i leća ili druga salata iz Receptata

Vrijeme: 16:00.....Međuobrok II

Shot: Metabolic Booster

Juha: Pileća juha i rezanci od tikvice

Vrijeme: 19:00.....Večera

Shot: Metabolic Booster

Vitamini i minerali koje unosite kroz voće i povrće, pomažu u jačanju imunološkog odgovora i čišćenju limfnog sustava...

Četvrti dan

Napitak: Jutarnje buđenje organizma Elikzir zdravlja

Vrijeme: 7-7:30.....Ranojutarnji obrok

Obrok: Zobena kaša s malinama, cimetom i rogačem u prahu

Vrijeme: 10:30.....Doručak

Shot: Metabolic Booster

Juha i obrok: Juha od buče, đumbira i naranče
Kuhana riba i jednostavna i brza salata ili druga salata iz Receptata

Vrijeme: 13:00.....Ručak

Shot: Metabolic Booster

Smoothie: Energy boost

Vrijeme: 16:00.....Međuobrok

Juha: Juha od buče, đumbira i naranče

Vrijeme: 19:00.....Večera

Shot: Metabolic Booster

***21:00** – možete popiti psylijum vlakna (2 žličice psylijuma umutiti u čašu vode, popiti na eks)

Poznato je da dobra zdrava detoksikacija usporava proces starenja usporavanjem brzine propadanja stanica.

Peti dan

Napitak: Jutarnje buđenje organizma Elikvir zdravlja

Vrijeme: 7-7:30Ranojutarnji obrok

Smoothie: Jutarnji detox smoothie

Vrijeme: 10:30.....Međuobrok I

Juha i obrok: Juha od buče, đumbira i naranče
Riba u škartocu s mrkvom, brokulom, tikvicom, začinima

Vrijeme: 13:00.....Ručak

Shot: Metabolic Booster

Smoothie: Energy boost

Vrijeme: 16:00.....Međuobrok

Juha: Juha od buče, đumbira i naranče

Vrijeme: 19:00.....Večera

Shot: Metabolic Booster

Smanjenje toksina detoksikacijom, smanjuje loš zadah i karijes.

Šesti dan

Napitak: Jutarnje buđenje organizma Elikzir zdravlja

Vrijeme: 7-7:30.....Ranojutarnji obrok

Smoothie: Jutarnji detox smoothie

Vrijeme: 10:30.....Međuobrok I

Juha i obročna salata: Miso juha sa tofuom

Salata od mrkve, celera i kupusa i prepečeni tofu ili druga salata iz Receptata

Vrijeme: 13:00.....Ručak

Shot: Metabolic Booster

Smoothie: Energy boost

Vrijeme: 16:00.....Međuobrok

Juha: Miso juha s kockicama tofua

Vrijeme: 19:00.....Večera

Shot: Metabolic Booster

Zdrava detoksikacija bogata je antioksidansima koji vam pomažu u borbi protiv kroničnih bolesti.

Sedmi dan

Napitak: Jutarnje buđenje organizma Elikvir zdravlja

Vrijeme: 7-7:30.....Ranojutarnji obrok

Napitak: Napitak za snagu

Vrijeme:

10:30.....Međuobrok I

Juha i obrok: Miso juha sa tofuom
Riba u škartocu s mrkvom, brokulom, tikvicom, začinima

Vrijeme: 13:00.....Ručak

Shot: Metabolic Booster

Smoothie: Energy boost

Vrijeme: 16:00.....Međuobrok II

Juha: Miso juha s kockicama tofua

Vrijeme: 19:00.....Večera

Shot: Metabolic Booster

NAPOMENA oko *21:00 h – možete popiti psylijum vlakna (2 žličice psylijuma umutiti u čašu vode, popiti na eks)

...i gotov je detox!!!! Sad biste već trebali punoo lakše disati i remena na hlačama
više moći stegnuti 😊 ...

Recepti za pripremu obroka

Eliksir zdravlja

Jutarnje buđenje organizma

Eliksir radite odmah ujutro čim se probudite i pijete 1 šalicu na prazan želudac i onda možete započeti sa ostalim obrocima predviđenima za taj dan...drugu šalicu popijte u popodnevnim satima



Nutritivna vrijednost (150mL):

37kcal; 2g ugljikohidrata,
0,8g proteina, 0g masti



5 min



2 porcije



5 min

Sastojci:

- Sok od 2 limuna
- ¼ žličice kurkume
- ¼ žličice ribanog đumbira
- 1 šalica vode
- 1 žličica manuka meda
- 1 žličica kvalitetnog jabučnog octa
- Prstohvat papra
- Prstohvat korijandera
- ¼ žličice aswagande

Dobro je znati:

- ❖ Jabučni ocat onemogućava rast i razvoj patogena u našem tijelu, potiče rast dobrih bakterija u debelom crijevu
- ❖ Kurkumu odlikuju antioksidativna, antiseptička, protuupalna svojstva, a u kombinaciji s jabučnim octom štiti organizam od bakterija, potiče detoksikaciju jetre.

Priprema

- ✓ Vodu sa đumbirom i kurkumom zagrijte do vrenja
- ✓ Kada voda proključa ugasiite plamen i neka se ohladi do temperature da se može piti
- ✓ Dodajte ostale sastojke i popijte topao napitak
- ✓ Napitak kada napravite popijete 2 puta u danu (izaberite sami kada)_naprimjer pijete ga ujutro natašte i u popodnevnim satima, između ručka i večere

Detox čaj od đumbira i limuna

Napitak kroz cijeli dan

Detox čaj od đumbira i limuna je protuupalni jutarnji napitak za jačanje imunološkog sustava, poticanje probave i pokretanje metabolizma! Pijte ga kroz dan u količini od 1 – 1,5L



10 min



8 šalica



5 min

Sastojci:

- 1 kom svježeg đumbira veličine 1x1 cm
- 1 L vode
- Limunov sok, cimet, kurkuma – stavljati po okusu

Priprema:

- ✓ Đumbir ogulite i naribajte
- ✓ U posudu za kuhanje stavite 1L vode, ubacite đumbir i kuhajte dok voda ne proključa
- ✓ Nakon što je voda proključa dodajte začine odnosno ½ žličice cimeta i ¼ žličice kurkume
- ✓ Ostavite da odstoji min 15tak minuta, možete kuhati i uvečer da vam čaj ujutro bude spreman
- ✓ Gledajte da kroz dan popijete 1-1,5L čaja

Dobro je znati:

- ❖ Čaj od đumbira pojačava osjećaj sitosti i smanjuje osjećaj gladi
- ❖ Pojačava cirkulaciju
- ❖ Pomaže u održavanju konstantne razine glukoze u krvi
- ❖ Pomaže kod osteoartritisa

Napitak za snagu

Popiti 2 x dan – 150-200 mL

Organizam u oporavku nakon bolesti je u nedostatku snage, ovaj napitak je immuno booster koji pijemo 2 x dnevno kako bi povratili moć!



5 min



2 porcije



Ne kuha se



Nutritivna vrijednost (200mL):

201,5 kcal; 79,5g ugljikohidrata,
4,3g proteina, 0g masti

Sastojci:

- ½ jabuke
- 1 manja stabljika celera ili ½ veće
- 1 kom svježeg korijena đumbira, cca 2-3 x 1 cm
- 2 naranče ili (naranča i mandarina)
- 1 žličica kurkume u prahu, 3 g
- 2 šalice vode

Priprema

- ✓ Sastojke ubacite u sokovnik i dobiveni sok podijelite u **dvije porcije** i popijte jedan dio prijedodne i drugi poslijepodne u danu u kojem vam je predviđen ovaj napitak

Dobro je znati:

- ❖ Samo jedna stabljika svježeg celera može osigurati 25% dnevnih potreba za vitaminom K! (Oprez ako ste na terapiji za razrjeđivanje krvi npr pijete *martefarin*, *marivarin*, *warfarin* i sl....)
- ❖ Celer je izvrstan izvor antioksidansa poput fitonutrijenata i flavonoida, a bogat je i elektrolitima koji nam pomažu u hidrataciji, održavanju zdravog krvnog tlaka, popravljanju oštećenja tkiva i osiguravaju da mišići i živci rade besprijekorno

Metabolic booster napitak

Piti nakon obroka 100-150 mL



1 porcija



2 min



Ne kuha se



Nutritivna vrijednost (100mL):

44,8kcal; 4,8g ugljikohidrata,
4,4g proteina, 0,9g masti

Sastojci:

- 1 manja šalica kefira, 100 mL
- ½ šalice vode
- Prstohvat rogača u prahu
- Prstohvat kumina
- Prstohvat korijandera
- Prstohvat đumbira u prahu ili ½ žličice naribanog svježeg đumbira

Priprema

- ✓ Sve sastojke ubacite u posudu/teglicu/čašu koju možete dobro poklopiti
- ✓ Snažno promućkajte (kao da radite *shake*)
- ✓ Popijete u cijelosti

Dobro je znati:

- ❖ Metabolic booster obzirom da sadrži kefir koji je vrlo koristan za proces probave, lagan je, lako probavljiv i preporučuje se konzumirati nakon obroka
- ❖ Sadrži dobre bakterije koje su neophodne za adekvatno funkcioniranje crijeva i pomažu u procesu probave
- ❖ Dobar je izvor mliječne kiseline i vitamina D koji pomaže u jačanju cjelokupnog imunološkog sustava
- ❖ Zdrav i prirodan lijek za nadutost želuca. Pomaže u sprječavanju zatvora i drugih želučanih problema

Energy boost smoothie

Međuobrok

Izvrstan međuobrok kojim organizmu osiguravamo potrebnu količinu energije te nutrijenata važnih za jačanje našeg imuniteta!



Nutritivna vrijednost (100mL):

367,3 kcal; 82g ugljikohidrata,
5,8g proteina, 4,9g masti



2 min



1 porcija



Ne kuha se

Sastojci:

- 1 banana
- 2 datulje
- 1 šaka baby špinata
- 1-2 šalice, zobenog mlijeka, cca 250mL
- 1 žlica chia sjemenki
- ¼ žličice, cimeta
- ½ žličice spiruline
- ¼ žličice aswagande

Priprema

- ✓ Sve sastojke ubacite u blender i miksajte dok smjesa nije homogena i tekuća

Dobro je znati:

- ❖ Jedna žličica (7 grama) spiruline u prahu sadrži 4 g proteina, 20kcal, vitamine B-skupine te minerale bakar, željezo, magnezij, kalij, mangan....
- ❖ Spirulina kao efikasan dodatak za prevenciju i otklanjanje umora, saveznik u borbi protiv "zločeastog" kolesterola, kao i borbu protiv virusnih infekcija.
- ❖ Redovito korištenje spiruline kao dodatka prehrane uključuju gubitak težine, povećava energiju te pozitivno djeluje na jačanje imunološkog sustava
- ❖ Aswaganda, poznata i kao indijski ginseng izvor je energije, djeluje u suzbijanju osjećaja anksioznosti, poboljšanje raspoloženja, povećanje koncentracije, jačanje imunološkog sustava...

Choco loco

Shake

Ovaj ukusni shake razveseliti će vam okusne pupoljke i uvesti vas u novi dan!



Nutritivna vrijednost (250mL):

246kcal, 38 g ugljikohidrata,
3,5g proteina, 8,9g masti



4 min



1 porcija



Ne kuha se

Sastojci:

- ½ kom banane
- 1 žličica, kokosovo ulje
- 2 kom datulja
- 1 šalica zobenog mlijeka
- 1 žličica sirovog kakao
(gorki kakao)

Priprema:

- ✓ Sve sastojke ubacite u blender i blendajte do tekuće smjese
- ✓ ako vam se čini pre gusto dodajte još malo zobenog mlijeka

Dobro je znati:

- ❖ Redovito korištenje kakao praha stabiliziran krvni pritisak, podržava zdravlje mozga, predstavlja odličan izvor antioksidansa, održava povoljnu razinu kolesterola, pomaže kod dijabetesa, bronhijalne astme, jača kardiovaskularno zdravlje, pomaže kod zatvora....samo su neke od prednosti korištenja gorkog kakaa u prehrani

Jutarnji detox smoothie

Smoothie

Bogatstvo okusa kojem nećete odoljeti!!



3-4 min



1 porcija



Ne kuha se



Nutritivna vrijednost (250mL):
246kcal, 40,6 g ugljikohidrata,
1,8g proteina, 6,8g masti

Sastojci:

- 2 žlice, suhih brusnica (ne kandiranih!)
- 1 žličica, kokosovog ulja
- 1 šaka zamrznutih višanja, cca 80 g
- 1 šalica zobenog mlijeka, cca 200 mL
- 1 šaka svježeg špinata

Priprema:

- ✓ Sve sastojke ubacite u blender i blendajte do tekuće smjese
- ✓ ako vam se čini pre gusto dodajte još malo zobenog mlijeka ili vode

Dobro je znati:

- ❖ Špinat je bogat antioksidansima. Osim brojnih vitamina i minerala, špinat nam osigurava antioksidanse povezane s protuupalnim djelovanjem i zaštitom od bolesti.
- ❖ To uključuje kaempferol, flavonoid za koji se pokazalo da smanjuje rizik od nastanka tumorskih stanica, kao i usporava njegov daljnji razvoj i širenje
- ❖ Brusnice su bogate antocijanima, spojevima koji im daju tamnocrvenu boju. Istraživanja su pokazala da mogu imati antikancerogeno i protuupalno djelovanje

Zobena kaša s jabukom

Doručak

Savršen doručak, izvor energije i vlakana kao i prirodnih šećera, što će nahraniti vaš organizam i spremiti vas za naporan dan pred vama



5 min



1 porcija



3 min

Sastojci:

- 150 mL mlijeka – 1 šalica (npr. zobeno, bademovo...)
- 3-4 jušnih žlica zobениh pahuljica, cca 40 g
- ½ jabuke
- 1 žličica meda ili 2-3 kapi javorovog sirupa
- Cime i rogač u prahu, po ukusu

Priprema

- ✓ Stavite grijati mlijeko i u njega odmah uspite zobene pahuljice, miješajte dok mlijeko ne zavrije, smanjite plamen i kuhajte uz stalno miješanje još minutu-dvije ili dok pahuljice ne upiju svo mlijeko, možete i maknuti s plamena i ostaviti poklopljeno da stoji 3-5 min
- ✓ Potom umiješajte naribanu jabuku, cimet i rogač, promiješajte, po želji zasladite s malo meda ili javorovog sirupa

Dobro je znati:

- ❖ Zobene pahuljice dobar su izvor ugljikohidrata i vlakana, uključujući moćni beta-glukan
- ❖ Pola šalice (78 grama) suhe zobi sadrži; 20% dnevne potrebe na cinku i željezu te 30% na magneziju

Nutritivna vrijednost (1porcija):

329kcal; 57g ugljikohidrata,
11,8g proteina, 6,3g masti

Proso puđing kakaom i narančom

Doručak

Savršen izvor kalcija, željeza, vitB skupine i vlakana, što odlikuje ovu bezglutensku žitaricu, koja će vjerujem češće se naći na vašem jelovniku zbog svih benefita po vaše zdravlje!



Nutritivna vrijednost (1porcija):
134,5 kcal; 28,6g ugljikohidrata,
2,8g proteina, 1g masti



4 min



1 porcija



Ne kuha se

Sastojci:

- 150 mL mlijeka – 1 šalica (zobeno, bademovo)
- 1 šalica vode, cca 150 mL
- 3 žlice prosa, cca 40 g
- 1 žličica kakao
- 1 žličica meda ili 2-3 kapi javorovog sirupa
- Sok ½ naranče

Priprema

- ✓ Stavite grijati mlijeko i vodu te u njega uspite proso I kuhajte sve na laganoj vatri dok se proso ne skuha (trebati će oko 15tak minuta)
- ✓ Pred kraj kuhanja umiješajte kakao, narančin sok I pustite da još sve kuha na laganoj vatri, potom sve promiješajte te zasladite s malo meda

Dobro je znati:

- ❖ Proso je žitarica puna vit A, B, niacina i folata, kao i minerala fosfora, magnezija, kalcija i željeza, ali obiluje i proteinima i vlaknima
- ❖ Djeluje povoljno na gubitak suvišnih kilograma, povećava razinu energije te povoljno djeluje na imunološki sustav
- ❖ Kakao se odlikuje snažnim antioksidativnim i protuupalnim djelovanjem kao i povoljnim djelovanjem na sniženje krvnog tlaka

Zobena kaša s malinama

Doručak

Savršen doručak, izvor energije i biljnih proteina, što će nahraniti i zasititi vas kao i spremiti za naporan dan pred vama...



Nutitivna vrijednost (1porcija):

314kcal; 65g ugljikohidrata,
7,4g proteina, 3,1g masti



5 min



1 porcija



3-5 min

Sastojci:

- 1,5 šalica zobenog mlijeka, cca 150-200mL
- 4-5 žlica zobenih pahuljica
- 1 šaka malina/zaleđenih
- 1 žličica meda

Priprema

- ✓ Stavite grijati mlijeko, uspite zobene pahuljice i kuhajte sve na laganoj vatri dok zobene pahuljice ne upiju mlijeko (oko 3-4 min)
- ✓ U vruću zobenu kašu umiješajte maline, te cimet, rogač i med po ukusu

Dobro je znati:

- ❖ Porcija malina od 100 grama sadrži 23 mg vitamina C, što je otprilike 30% minimalne dnevne doze vitamina C
- ❖ Maline sadrže minerale mangan, kalcij te vitamin K, koji igraju važnu ulogu u zdravlju kostiju
- ❖ Antioksidansi u malinama pomažu u smanjenju upale, poznatog okidača preranog starenja

Pileća juha koja ''liječi''

Juha



50 min



6 porcija



30 min



Nutritivna vrijednost (1porcija):

145kcal; 7,6g ugljikohidrata,
16,4g proteina, 4,2g masti

Sastojci:

- 0,5 kg pilećih prsa bez kostiju i kože
- 2 litre vode
- 1 kapula/luk, oguljen i narezan na manje komade
- 3 šalice cvjetića brokule
- 2,5 šalice narezane mrkve
- 2 šalice na kockice nasjeckanog korijena celera
- 1,5 šalice smrznutog graška
- 1 šaka nasjeckanog peršina (lista)
- 1 žlica svježeg naribanog đumbira
- 4 češnja češnjaka, prepolovljena
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žlica jabučnog octa
- 1/4 - 1/2 žličice mljevene crvene paprike
- ¼ žličice kurkume
- Malo soli i papra
- Svježa tikvica (za rezance)

Priprema

- ✓ Pripremite veliki lonac za kuhanje
- ✓ Dodajte maslinovo ulje, nasjeckani luk, celer, đumbir i češnjak. Pirjajte 5-6 minuta.
- ✓ Zatim dodajte sirova pileća prsa, vodu, mrkvu, jabučni ocat, mljevenu crvenu papriku, kurkumu i 1 žličicu soli.
- ✓ Zakuhajte, smanjite vatru i kuhajte pola sata ili dok se pileća prsa ne skuhaju.
- ✓ Zatim piletinu izvadite iz juhe i ostavite postrani da se ohladi.
- ✓ U lonac dodajte brokulu, grašak i peršin
- ✓ Nastavite kuhati dok brokula omekša
- ✓ Za to vrijeme natrgajte pileća prsa s dvije vilice i ponovno ih umiješajte u juhu
- ✓ Kada brokula omekša, kušajte, a zatim posolite i popaprite po potrebi

NAPOMENA

**Juhu podijelite na 6 porcija, svaka porcija neka sadrži malo natrgane piletine, dok za 3. dan detoxa predvidite 150g piletine za ručak*

Dobro je znati:

- ❖ Pileća juha je bogata karnozinom, aminokiselinom koja pomaže u smanjenju citokina, upalnih spojeva koji doprinose razvoju respiratornih infekcija
- ❖ Piletina je bogata aminokiselinom, cisteinom, koja razrjeđuje sluz i pomaže cilijama, sitnim dlačicama koje oblažu bronhije i pluća, da pomaknu sluz prema gore odnosno izluče iz pluća

Juha od buče i đumbira



10 min



4 porcije



30 min

Sastojci:

- ¼ tikve (butternut)
- Svježi đumbir, kockica 1x1 cm
- kapula, 1 kom
- 1 režanj češnjaka
- 1/2 žličice kurkume
- Sok ½ naranče
- Sjemenke suncokreta, 2 žlice
- Malo soli i papra

Priprema

- ✓ Buču i kapulu očistite i narežite na manje komade
- ✓ Češnjak nasjeckajte, đumbir očistite od kore
- ✓ U posudu za kuhanje stavite malo ulja, prepržite kratko kapulu, dodajte sjeckani češnjak te kocke buče
- ✓ Sastojke prelijte vodom da bude iznada povrća barem 2 cm
- ✓ Kuhajte na laganoj vatri dok buča ne omekša
- ✓ Dodajte malo soli, malo papra, po želji i sjeckane ljute papričice ili kajenskog papara
- ✓ Na kraju dodajte sok jedne naranče, kurkumu te sve smiksajte štapnim mikserom ili u blenderu
- ✓ Suncokretove sjemenke prepecite na tavnici, pazite da ne izgore!
- ✓ Juhu prelitu u tanjure, posuti prepečenim sjemenkama suncokreta i poslužite

Dobro ie znati:

- ❖ Znete li da jednim serviranjem buče, od 1 šalice zadovoljite više od 100% dnevne potrebe na vit A, a čak 40% dnevne potrebe na vitC

Nutritivna vrijednost (1porcija):

127kcal; 18,7g ugljikohidrata,
2,7g proteina, 5,4g masti

Jednostavna miso juha

Juha



10 min



3 porcije



20 min



Nutritivna vrijednost (1 porcija):
217kcal; 21,4g ugljikohidrata,
10,9g proteina, 10,1g masti

Sastojci:

- ✓ 100 g tofua
- ✓ 5-8 shitake gljiva ili šampinjoni
- ✓ 1 kom mladog luka, nasjeckanog
- ✓ ½ kom veće mrkve
- ✓ ½ tikvice
- ✓ 500 mL povrtnog temeljca
- ✓ Nekoliko listova kineskog kupusa
- ✓ 1 žlica miso paste
- ✓ 1 žličica ribanog đumbira ili ½ žličice đumbira u prahu
- ✓ 150 g rezanaca za ramen (ili rižini rezanci)
- ✓ Klice (za ukrašavanje, opcija)

Dobro je znati:

- ❖ Miso pasta obilije probavnim enzimima i pozitivno djeluje na probavni sustav

Prpriprema

- ✓ Na ulju prepržite gljive pa im dodajte mladi luk, mrkvu i tikvicu koje ste prethodno narezali na tanke trakice, zatim dodajte narezane listove kupusa, sve zalijte temeljcem i kuhajte 15tak minuta
- ✓ Miso pastu pomiješajte s malo temeljca te dodajte u juhu pred kraj kuhanja.
- ✓ Kada je povrće gotovo kuhano, dodajte rezance, kuhajte sve na laganoj vatri još 2-3 min i pred kraj dodajte na kockice narezan tofu

**Juhu i tofu raspodijelite na 3 jednake porcije*

Salata od kvinoje i leće

Obročna salata



10 min



3 porcije



20 min

Sastojci:

- ½ šalice zelene leće, isprane
- ½ šalice kvinoje
- 2 žlice vinskog octa
- 1 žlica svježeg limunovog soka
- 2 žličice senfa *Dijon (ljutkasti senf)*
- ¼ šalice maslinovog ulja
- Malo soli, papra
- 3 stabljike celera, narezane na kolutove
- 2 šalice narezanog zelenog kupusa (naribajte ga)
- 1 šalica listova celera
- 1 šalica listova svježeg mente ili svježeg peršina
- 1 žlica naribanog polu-čvrstog sira (kao što je Gouda ili cheddar)

Priprema

- ✓ Kuhajte leću i kvinoju u velikom loncu, posolite vodu sve dok leća ne omekša, 15-20 minuta
- ✓ U velikoj zdjeli pomiješajte ocat, limunov sok i senf.
- ✓ Nепrestano miješajući, postupno ulijevajte ulje i miješajte vilicom ili pjenjačom dok umak ne emulgira
- ✓ Lagano posolite i dodajte izdašnu količinu papra
- ✓ Dodajte leću i kvinoju, narezana stabljike celera, rezance kupusa, listove celera i mentu/peršin te prelijte pripremljenim umakom
- ✓ Pospite naribanim sirom i ponovno sve promiješajte
- ✓ Kušajte te po potrebi začinite s još soli i papra

*Pripremljenu salatu podijelite na 3 porcije



Nutritivna vrijednost (1 porcija):

209 kcal; 13,6g ugljikohidrata,
4,5g proteina, 19g masti

Jednostavna i brza salata

Salata kao prilog



15 min



1 porcija



1 min



Nutritivna vrijednost (1 porcija):

345kcal; 22,8g ugljikohidrata,
12,4g proteina, 23g masti

Sastojci:

- ✓ 1 kuhana cikla, oko 100 g
- ✓ 2 šake riccole ili matovilca
- ✓ 1 žlica bučinih sjemenki
- ✓ ½ mladog luka
- ✓ 4 cherry rajčice
- ✓ 1 žlica bučinih sjemenki
- ✓ 1 žlica bučinog ulja
- ✓ 1 žličica maslinovog ulja
- ✓ 1 žličica acceto balsamico
- ✓ 1 kom krejera od raženog brašna
- ✓ 2 šnite tofua, cca 50 g
- ✓ 1 žlica hummus namaza "spicy" s chillijem (može i običan ako ne volite ljuto)

Priprema

- ✓ Riccolu operite, iscijedite, stavite u zdjelu za salatu
- ✓ Rajčice, operite, prerežite na 4 dijela
- ✓ Mladi luk i ciklu nasjeckajte na kolutove
- ✓ U zdjeli pomiješajte povrće, pospite bučinih sjemenkama, začinite bučinih uljem i acetom balsamicom
- ✓ Tofu narežite na šnite debljine oko 0,5-1 cm
- ✓ Prepecite na tavi na vrlo malo ulja, pospite kajenskim paprom (pazite da ne pretjerate jer je dosta ljutkast)
- ✓ Tofu položite preko salate i zalijte sa soja sosom
- ✓ Na kreker namazite spicy hummus namaz i poslužite uz salatu

Salata od mrkve, celera, kupusa i prepečeni tofu

Salata kao prilog



20 min



1 porcija



Ne kuha se

Sastojci:

- ✓ 200 g mrkve
- ✓ 100 g korijena celera, naribanog
- ✓ 1 šaka sjeckanog kupusa
- ✓ ½ šake listova peršina, sitno nasjeckanih
- ✓ 2 žličice Dijon senfa
- ✓ 2 žlice svježeg iscijeđenog soka od limuna
- ✓ 2 žlice maslinovog ulja
- ✓ 1 žličica meda
- ✓ 1 prstohvat soli
- ✓ 50 g tofua

Dobro je znati:

- ❖ korijen celera, poznat kao "celer" izvrstan je izvor riboflavina, kalcija, vitamina B6, magnezija, fosfora i izvrstan izvor kalija, Vitamini A, C i K, kao i dijetalna vlakna

Priprema

- ✓ Naribajte mrkvu i korijen celera
- ✓ Kupus nasjeckate na sitne trakice
- ✓ Mrkvu, celer i kupus stavite u zdjelu za posluživanje, umiješajte nasjeckani peršin. Stavite na stranu
- ✓ U maloj posudi pomiješajte senf i limunov sok, a zatim miješajući ulijte maslinovo ulje, med i sol, sve miješajte dok se med lijepo ne homogenizira s preostalim sastojcima
- ✓ Prelijte umak preko nasjeckanog povrća i dobro promiješajte salatu
- ✓ Tofu narežite na šnite, lagano premažite maslinovim ulje i prepecite na grill tavi



Nutritivna vrijednost (1 porcija):

330cal; 16,5g ugljikohidrata,
3,2g proteina, 24,6g masti

Riba u škartocu

Ručak



10 min



1 porcija



30 min



Nutritivna vrijednost (1 porcija):
173kcal; 7,5g ugljikohidrata,
17,2g proteina, 8,4g masti

Sastojci:

- ✓ 150 g oslića ili 200 g fileta oslića
- ✓ 1 žlica maslinovog ulja
- ✓ ½ kom tikvice
- ✓ ½ kom mrkve
- ✓ 1-2 režnja češnjaka
- ✓ 3 cvijeta brokule
- ✓ 1 luk ili mladi luk (opcija)
- ✓ Kapare (opcija)
- ✓ sol, papar, te začinsko bilje ružmarin, bosiljak, peršin

Priprema

- ✓ Mrkvu i tikvicu narežite na ploške
- ✓ U posudu za pečenje položite masni papar i na njega posložite nasjeckano povrće, ribu (koju ste prethodno posolili), začinite začinima (ružmarin, bosiljak, peršin), sve dobro promiješajte rukama, da vam se svi sastojci prožmu, zamotajte papir, kao da motate bombon i potom stavite peći u pećnicu 25-30 minuta (ovisno o jačini pećnice) na 160°C, ako radite sa većom ribom u komadu, trebati će vam i 40tak minuta

Dobro je znati:

- ✓ Riba je namirnica bogata hranjivim tvarima, bogata nama neophodnim omega-3-masnim kiselinama
- ✓ Omega-3-masne kiseline u ribama, osim jačanja zdravlja srca – povoljno djeluju na jačanje imunološkog sustava
- ✓ Izvrstan je izvor proteina - sadrži oko 20 grama proteina po obroku od 90 g, isto kao i meso.

Copyright by NutriMarLin

Zabranjeno je svako umnožavanje, kopiranje ili korištenje dijelova sadržaja kao i svako kršenje autorskih prava

Kontakt podatci:

NutriMarLin, obrt za nutricionizam i edukacije
Dr.sc.Martina Linarić, dipli.,ing.,nutricionist

www.nutrimarlin.com

info@nutrimarlin.com

www.rtl.hr/tv/martinina-kuhinja.hr