

**Dijeta kod šećerne bolesti, hipertenzije, povišenih masnoća (1600/1700 kcal)
JELOVNIK ZA PRVI DAN**

Obrok	Jelo	Količina (gram)	EV* (kcal)	**CHO (grami)
Doručak			Σ 40	
	Zobenim pahuljice	4 vrhom pune žlice	150	25
	Lanene sjemenke. mljevene	1 žlica (10 g)	50	
	Chia sjemenke	1 žličica (5 g)	25	
	Sjemenke suncokreta	1 žličica (5 g)	25	
	Jogurt s probiotikom	1 šalica (200 g)	95	10
	Borovnice	1 žlica (20 g)	10	5
Međuobrok 1				
	Jabuka, Bademi i orasi preprženi	1 komad, 1 manja šaka (28 g)	165	15
Ručak			Σ 50	
	Juha od rajčice s kus kusom	1 tanjur	90	10
	Pureća prsa – na naglo	1 šnicla srednje veličine	470	
	Pire krumpir, Pire špinat	Krumpir (200 g), špinat (200 g)		40
Međuobrok 2				
	Naranča	250 g, 1 srednje veličine	60	15
Večera			Σ 45	
	Rižoto s prosom i povrćem	Riža 20 g; proso 30 g, povrće 200 g	330	30
	Zelena salata s kukuruzom	Puna zdjelica (150 g)	65	5
	Kefir	1 šalica (200 g)	130	10

* Energjska vrijednost **Ugljikohidrati***Zasićene masne kiseline****Jednostruko nezasie. masne kiseline

EV*	1 665 kcal	Recepti:
EV*	6 980 kJ	Zobene pahuljice s jogurtom
		Zobene pahuljice.....40 g
Bjelančevine	92 g	Mljevene lanene sjemenke (zlatne)... 10 g
		Sjemenke suncokreta.....5 g
Masti ukupne	66 g	Chia sjemenke.....5 g
- ZMK***	16 g	Borovnice.....20 g
- JNMK****	31 g	Cimet cejlonski prema želji. Pomiješati s jogurtom.
Kolesterol	178 mg	Rižoto s prosom i povrćem
		Puretina.....60 g
Ugljikohidrati	165 g	Proso30 g
Vlakna	38 g	Paprika crvena mesnata..... 100 g
Natrij	1,6 g	Tikvice.....100 g
		Šampinjoni.....100 g
		Luk crveni.....40 g
		Maslinovo ulje..... 10 g
		Sol, papar, lovor, ružmarin, peršin i začini po želji.
		Posebno skuhati proso, a posebno ispirjati luk, papriku, tikvice i gljive. Pomiješati s prosom te začiniti.

Kalij 5243 mg; Kalcij 1090 mg; Magnezij 475 mg; Fe 23 mg, Vitamin C 390 mg

JELOVNIK ZA DRUGI DAN

Obrok	Jelo	Količina (gram)	EV* (kcal)	**CHO (grami)
Doručak			Σ 35	
	Čaj od hibiskusa i šipka	1 šalica	0	0
	Pureća šunka delikates	40 g (cca 4 tanke kriške)	190	
	Namaz od avokada	2 žlice namaza	130	5
	Kruh od heljde	2 kriške (70 g)	170	30
Međuobrok 1				
	Smoothie od sirutke s borovnicama, ciklom, mrkvom, celerom i bananom ili narančom	150 g sirutke, 50 g borovnica, 50 g cikle, 50 g mrkve, 50 g celera, 70 g (½) banane ili naranče	135	30
Ručak			Σ 35	
	Piletina s ječmenom kašom	1 tanjur	350	30
	Salata od rajčice, luka i bosiljka	1 desertni tanjurić	65	5
	Zeleni čaj s limunom	1 šalica		
Međuobrok 2				
	Jabuka; Prženi lješnjaci	1 srednje veličine (170 g); 15 g	90	15
Večera			Σ 45	
	Tjestenina sa šampinjoni i račićima	1 tanjur (tjestenina 40 g, šampinjoni 90 g, kozice 50 g, sjeckana rajčica 80 g, svježa rajčica 25 g, ulje maslinovo 10 g, vrhnje za kuhanje 20 g, češnjak, luk, peršin, origano, parmezan)	365	35
	Salata od matovilca i radiča	1 desertni tanjurić (100 g)	50	
	Jogurt s probiotikom	1 šalica (200 g)	115	15

EV*	1 660 kcal	Recepti:
EV*	6 925 kJ	Piletina s ječmenom kašom
		Piletina, bijelo meso90 g
		Ječmena kaša30 g
		Kupus100 g
Bjelančevine	72 g	Ostalo povrće (mrkva, peršin, celer, poriluk, luk crveni, luk bijeli)
Masti ukupne	75 g	Na malo maslinova ulja ispirjati povrće po želji i piletinu, dodati namočenu ječmenu kašu, te narezani kupus. Sve zajedno kuhati, te začiniti lovorom i ružmarinom i ostalim začinima po želji.
- ZMK***	18 g	Namaz od avokada
- JNMK****	48 g	Avokado.....50 g
Kolesterol	130 mg	Maslinovo ulje.....10 g
		Sok od limuna.....5 g
Ugljikohidrati	160 g	Cherry rajčica.....30 g
Vlakna	35 g	Avokado (mekani) zgnječiti vilicom, nakapati limunov sok, dodati prstohvat soli i 2 žličice maslinova ulja.
Natrij	2,0 g	

Kalij 4630 mg; Kalcij 840 mg; Magnezij 315 mg; Fe 13 mg, Vitamin C 309 mg

JELOVNIK ZA TREĆI DAN

Obrok	Jelo	Količina (gram)	EV* (kcal)	**CHO (grami)
Doručak		Σ 35		
	Smoothie s bobičastim voćem	1 šalica	330	35
Međuobrok 1				
	Pecivo integralno (malo)	1 komad (45 g)	85	15
	Sir ementaler; Cherry rajčice	2 kriškice (20 g); 50 g	90	
	Acidofilno mlijeko	1 šalica (200 g)	120	10
Ručak		Σ 40		
	Juha od rajčice s taranom	1 tanjur	55	10
	Tuna filet na žaru	1 filet (120 g)	285	
	Blitva s krumpirom i bobom	Blitva (250 g), krumpir (150 g), bob (15 g), maslinovo ulje (10 g)	220	30
	Zeleni čaj s limunom	1 šalica		
Međuobrok 2				
	Jabuka	1 komad (170 g)	60	15
Večera		Σ 30		
	Svinjski lungić sa začinskim biljem	Lungić (100 g), majčina dušica, đumbir, kurkuma, kajenski papar, sol, peršin list	210	
	Meditranska salata	½ tanjura	180	30
	Salata od matovilca	1 desertni tanjurić (100 g)	105	

EV*	1 740 kcal	Recepti:
EV*	7 268 kJ	Smoothie
		Jabuka ½.....100 g
Bjelančevine	86 g	Bobičasto voće.....40 g
		Zobene pahuljice.....20 g
Masti ukupne	92 g	Sjemenke lana (zlatnog).....5 g
- ZMK***	26 g	Sezam.....5 g
- JNMK****	48 g	Chia sjemenke.....5 g
Kolesterol	180 mg	Sjemenke suncokreta.....5 g
		Jogurt..... 150 g
Ugljikohidrati	145 g	Sve sastojke smiksati u blenderu do kremaste strukture. Posuti s malo cejlonskog cimeta.
Vlakna	33 g	Meditranska salata
Natrij	2,3 g	Riža.....20 g
		Mrkva.....50 g
		Kiseli krastavci..... 50 g
		Grašak zeleni.....30 g
		Kukuruz (konzervirani).....20 g
		Maslinovo ulje.....10 g
		Skuhati, mrkvu i krastavce izrezati na kockice, ohladiti i dodati papar, sol, limun, peršin, celer list i masline.

Kalij 4070 mg; Kalcij 1115 mg; Magnezij 435 mg; Fe 24 mg, Vitamin C 185 mg

JELOVNIK ZA ČETVRTI DAN

Obrok	Jelo	Količina (gram)	EV* (kcal)	**CHO (grami)
Doručak		Σ 40		
	Čaj od đumbira, limuna i cimeta	1 šalica		
	Namaz od slanutka s bučinim uljem	2 žlice (30 g)	125	10
	Tvrđi sir	2 tanke kriške (20 g)	75	
	Zobeni kruh	2 kriške (100 g)	115	15
	Jabuka	1 kom. srednje veličine (170 g)	60	15
Međuobrok 1				
	Svježe iscijeđeni sok od naranče	1 čaša (½ sok, ½ voda)	45	10
	Prženi orašasto plodovi	Bademi, orasi, lješnjaci (15 g)	60	
Ručak		Σ 45		
	Varivo od heljde i batata s piletinom	1 tanjur	460	45
	Zelena salata s celerom i mrkvom	1 desertni tanjurić (100 g)	100	
Međuobrok 2				
	Grčki jogurt s bobičastim voćem	Mix jogurta i bobičastog voća (150 g+50 g)	205	15
Večera		Σ 30		
	Krem juha od buče i povrća	1 tanjur	90	10
	Omlet s baby špinatom i mozzarellom	1 tanjur	195	5
	Zobeni kruh	2 kriške (100 g)	115	15

EV*	1 645 kcal	Recepti:
EV*	6 870 kJ	Varivo od heljde i batata s piletinom
		Piletina (bijelo meso).....50 g
Bjelančevine	55 g	Heljda.....25 g
		Batat.....100 g
Masti ukupne	98 g	Mrkva.....40 g
- ZMK***	28 g	Luk crveni.....30 g
- JNMK****	52 g	Slanina mesnata.....10 g
Kolesterol	350 mg	Maslinovo ulje.....15 g
		Kajenski papar, đumbir prah, kurkuma, sol, bijeli luk, peršin list, celer korijen i list.
Ugljikohidrati	140 g	Ispirjati meso s lukom, korjenastim povrćem i batatom, dodati slaninu, namočenu heljdu i začiniti.
Vlakna	25 g	
Natrij	2,0 g	
		Omlet s baby špinatom i mozzarellom
		Špinat svježi.....100 g
		Maslinovo ulje10 g
		Jaje1kom.
		Sezam.....5 g
		Cherry rajčice.....100 g
		Na maslinovom ulju propirjati špinat, dodati sezam, jaje, malo soli i kajenskog papara te pred kraj dodati rajčice.

Kalij 3547 mg; Kalcij 830 mg; Magnezij 285 mg; Fe 15 mg, Vitamin C 229 mg

JELOVNIK ZA PETI DAN

Obrok	Jelo	Količina (gram)	EV* (kcal)	**CHO (grami)
Doručak		Σ 45		
	Biljni čaj s limunom	1 šalica		
	Proseni i zobena kaša na mlijeku s bobičastim voćem s cejlonskim cimetom	3 žlice (30 g) pahuljica, 240 g mlijeka, bobičasto voće (150 g), cimetom po želji	315	45
Međuobrok 1				
	Jabuka	1 kom. srednje veličine (170 g)	60	15
Ručak		Σ 50		
	Krem juha od brokule	1 tanjur	165	10
	Oslić ala bakalar	1 tanjur	550	40
	Salata od matovilca i radiča	1 desertni tanjurić (100 g)	65	
Međuobrok 2				
	Ananas	2-3 kriške (130 g)	60	15
Večera		Σ 45		
	Salata od leće i slanutka s povrćem	1 tanjur	400	35
	Jogurt s probiotikom	1 šalica (200 g)	130	10

EV*	1 745 kcal	Recepti:
EV*	7 290 kJ	Oslić ala bakalar
		Oslić.....150 g
Bjelančevine	80 g	Krumpir200 g
		Luk srebrenac.....30 g
Masti ukupne	84 g	Peršin i celer list.....10 g
- ZMK***	25 g	Maslinovo ulje.....15 g
- JNMK****	43 g	Papar, sol, češnjak
Kolesterol	170 mg	Krumpir i luk narezati na ploške, između poredati filet oslića, peršin i celer list, preliti s vodom, maslinovim uljem i bijelim vinom, dodati malo krupnog papra i soli. Lagano kuhati dok krumpir ne omekša.
Ugljikohidrati	175 g	Salata od leće i slanutka
Vlakna	40 g	Leća crvena.....25 g
Natrij	1,9 g	Slanutak25 g
		Maslinovo ulje10 g
		Luk crveni.....55 g
		Paprika crvena.....90 g
		Krastavci svježi.....150 g
		Sir feta.....45 g
		Skuhati i ohladiti leću, dodati slanutka iz konzerve i narezano povrće. Začiniti i gore naribati feta sir.

* Energijska vrijednost **Ugljikohidrati***Zasićene masne kiseline****Jednostruko nezasaćene masne kiseline

Kalij 5212 mg; Kalcij 1156 mg; Magnezij 387 mg; Fe 19 mg, Vitamin C 375 mg

JELOVNIK ZA ŠESTI DAN

Obrok	Jelo	Količina (gram)	EV* (kcal)	**CHO (grami)
Doručak		Σ 50		
	Čaj od hibiskusa ili brusnica	1 šalica		
	Svježi sir s lanenim sjemenkama i maslinovim uljem	100 g svježeg sira, 50 g grčkog jogurta, 1 žlica prženih lanenih sjemenki (zlatnih), 2 žličice maslinova ulja	240	5
	Zobena štangica	1 pecivo (60 g)	195	30
	Kruška	1 komad srednje veličine (190 g)	60	15
Međuobrok 1				
	Naranča ili drugo sezonsko voće	1 komad srednje veličine (170 g)	60	15
Ručak		Σ 45		
	Varivo od miješanih grahorica	1 tanjur	455	45
	Salata potočarka	1 desertni tanjurić (100 g)	60	
Međuobrok 2				
	Palačinke s rogačem i voćem	2 tanke palačinke	220	30
Večera		Σ 40		
	Salata od tune, mahuna i rajčica	Tuna (60 g), mahune zelene (150 g), luk srebrenac (100 g), rajčica (100 g)	215	10
	Zobeni kruh	1 kriška (50 g)	60	15
	Jogurt tekući	1 šalica (200 g)	110	10

EV*	1 700 kcal	Recepti:
EV*	7 098 kJ	Varivo od miješanih grahorica
		Ječmena kaša.....20 g
Bjelančevine	77 g	Leća.....30 g
		Slanutak.....20 g
Masti ukupne	75 g	Luk, poriluk.....40 g
- ZMK***	22 g	Mrkva.....20 g
- JNMK****	42 g	Slanina i/ili krta šunka.....60 g
Kolesterol	166 mg	Korjenasto povrće, kurkuma, đumbir, kajenski papar, sol, peršin list, češnjak. Ispirjati korjenasto povrće, poriluk i mrkvu na malo ulja, dodati mesnatu slaninu ili šunku i grahorice. Začiniti po želji te lagano kuhati.
Ugljikohidrati	170 g	Palačinke s rogačem i šumskim voćem
Vlakna	41 g	Brašno od pira.....10 g
Natrij	2,3 g	Mlijeko30 g
		Jaja.....20 g
		Maslinovo ulje..... 5 g
		Rogač mljeveni.....15 g
		Tamna čokolada.....10 g
		Šumsko voće.....15 g
		Ispeći palačinke i preliter smjesom otopljene čokolade, rogača i šumskog voća. Cejlonski cimet po želji.

Kalij 3122 mg; Kalcij 728 mg; Magnezij 263 mg; Fe 17 mg, Vitamin C 149 mg

JELOVNIK ZA SEDMI DAN

Obrok	Jelo	Količina (gram)	EV* (kcal)	**CHO (grami)
Doručak		Σ 45		
	Kakao	1 šalica (200 g)	115	15
	Namaz od čokolade, naranče i rogača	1 komad (50 g)	120	
	Heljdino pecivo	1 pecivo (60 g)	170	30
	Jabuka	1 komad srednje veličine (170 g)	60	15
Međuobrok 1				
	Smoothie od sirutke s borovnicama, ciklom, mrkvom, celerom i narančom	150 g sirutke, 50 g borovnica, 50 g cikle, 50 g mrkve, 50 g celera, 150 g (1 manja naranča)	135	30
Ručak		Σ 40		
	Juha goveđa	1 tanjur	65	5
	Teleći medaljoni na mediteranski	4-5 manjih komada (120 g)	220	
	Brokula lešo s krumpirom	Brokula (150 g), krumpir (150 g) maslinovo ulje (10 g), češnjak, sol	235	35
	Zeleni čaj bez šećera	1 šalica		
Međuobrok 2				
	Jogurt islandski Skyr, jagode	Jogurt (200 g), jagode (100 g)	165	15
Večera		Σ 50		
	Tjestenina sa šaškom i povrćem	1 tanjur	280	30
	Zelena salata s kukuruzom	1 velika zdjelica (150 g)	115	5

EV*	1 700 kcal	Recepti:
EV*	7 088 kJ	Teleći medaljoni „na mediteranski“
Bjelančevine	85 g	Teletina.....100 g
Masti ukupne	68 g	Maslinovo ulje.....10 g
- ZMK***	17 g	Rajčica sjeckana.....50 g
- JNMK****	30 g	Luk srebrenac.....20 g
Kolesterol	96 mg	Limunov sok, lovor, majčina dušica, kajenski papar, sol.
Ugljikohidrati	180 g	Ispeći medaljone na malo ulja i stavite ih na stranu. Propirajte luk i
Vlakna	32 g	dodajte sjeckanu rajčicu, limunov sok, lovorov list i majčinu dušicu
Natrij	2,1 g	te začiniti. Podliti malo vodom, dodati medaljone i pirjajte još 15-
		20 min.
		Tjestenina sa šaškom i povrćem
		Tjestenina (integralna).....40 g
		Rajčica sjeckana.....100 g
		Tikvice.....80 g
		Mrkva.....60 g
		Luk srebrenac.....40 g
		Maslinovo ulje.....10 g
		Peršin list, celer list, bosiljak, lovor, češnjak, sol
		Na luku propirjati luk, rajčicu, i ostalo povrće, dodati začine,
		pomiješati sa skuhanim špačetima i dodati peršin list.

Kalij 4479 mg; Kalcij 650 mg; Magnezij 245 mg; Fe 12 mg, Vitamin C 317 mg