

OPŠTE SMERNICE

UNOS TEČNOSTI

Dan započinjemo uzimanjem **vode** (popiti 1- 2 čaše tople vode). Organizam je preko noći dehidriran i zato je za razbuđivanje najbolja stvar koju mu možemo dati voda. U čašu vode možete dodati i pola ceđenog limuna. Nije preporučljiva voda iz frižidera kao ni vruća voda. Preporuka je tokom dana popiti oko 2L vode.

Nije preporučena upotreba sokova, alkohola, gazirane vode, kofeinskih napitaka. Dozvoljeno je piti biljne čajeve (bez zaslađivača - šećera, meda). Dozvoljeno je popiti 1-2 kafe dnevno – bez šećera i mleka, nikako ne na prazan stomak ujutru, već isključivo nakon obroka.

ŽITARICE

Koristite **integralni hleb** (od heljdinog, speltinog, raženog, ovsenog, pirinčanog, bademovog brašna), koji ćete sami napraviti ili kupiti. Preporuka za kupovni hleb: Vitas, Glukofit (Maxi), Wasa dvopek, Fitnes bread (DM). Izbacite proizvode od belog brašna.

Preporučena je upotreba **žitarica od celog zrna (spelta, ovas, ječam, heljda, integralni pirinač), zatim ovsenih, prosenih, heljdinih pahuljica**, kao i pseudo žitarica (**kinoa, proso**).

**** Priprema žitarica** – potopiti u vodi minimum 30 min pre kuvanja (a najbolje je tokom noći), a zatim odbaciti tu vodu i kuvati u novoj (zbog sadržaja fitinske kiseline koja se potapanjem oslobađa iz žitarica i tako je uklanjamo).

POVRĆE

Za salatu možete jesti sveže **zelenu salatu, matovilac, rukolu, iceberg), krastavac, kupus, rotkvice, papriku, celer, cveklu, šargarepu - neograničeno, paradajz malo ograničiti.**

Kao prilog možete jesti bareno povrće: **prokelj, kelj, karfiol, brokoli** (blanširanje u ključaloj vodi oko 5 min), **blitvu i spanać** (kuvati sa malo vode i u sopstvenom soku), **patlidžan, tikvicu, papriku** (grilovati na teflonu ili u rerni na pek papiru).

Mahunarke (boranija, grašak, sočivo, pasulj, leblebija) su bogat izvor proteina (u nekim jelima će biti zamena za meso). Pre kuvanja ih potopiti u vodi preko noći ili barem 1-2h.

Pečurke (šampinjoni, bukovače, vrganji) možete grilovati ili dinstati u sopstvenom soku. Pri kraju kuvanja ih začiniti i dodati malo maslinovog ulja.

VOĆE

Preporuka je jesti voće sa nižim glikemijskim indeksom - **crveno bobičasto voće (maline, višnje, borovnice, kupine, jagode), zelene jabuke, kruške, pomorandže, šljive, nar.** Ograničiti (jesti povremeno) voće kao što je banana, lubenica, dinja, grožđe, mango, suvo voće (ne kandirano!). Voće koje ne nađete sveže možete kupiti i zaleđeno (borovnica, malina, kupina).

MASTI I ULJA

Za salate je najbolje koristiti **hladno ceđeno maslinovo ulje!** Takođe, možete koristiti i **laneno, bundevino i ulje od nara.**

Za prženje hrane koristiti **kokosovo ulje (na njemu je najbolje spremati hranu) ili GI puter** (prečišćeni puter koji se može naći u svim bolje snabdevenim zdravim hranama). Ponekad možete dodati kockicu putera u pripremi određenih jela.

Pored toga maslinovo ulje i ulje semena groždjice, opciono.

Izbaciti svinjsku mast, margarin i suncokretovo ulje (sva rafinisana ulja!).

Semenke (**lan, čija, susam**), kao i orašasti plodovi (**badem, lešnik, indijski orah, brazilski orah, orah**) su izvor omega masnih kiselina i trebaju biti zastupljeni u svakodnevnoj ishrani.

**Potpuno je isto 20g nekog od orašastih plodova ili 20g putera od istog, tako da ukoliko volite možete jesti putere od lešnika/ badema/ kikirikija ili ceo plod. Važno je samo da su puteri bez dodatih šećera ili ulja, već da su od 100% orašastih plodova napravljeni.

Preporuka za užinu je kombinacija voća i orašastih plodova, SAMO VOĆE ĆE BRZO PODIĆI NIVO ŠEĆERA, A SVIMA NAM JE CILJ RAVNOMERNA ENERGIJA TOKOM DANA I SITOST, BILO DA STE NA DIJETI, DA ODRŽAVATE KILAŽU ILI ŽELITE DA DOBIJATE NA KILAŽI, RAZLIKA JE SAMO U KALORIJSKOM UNOSU.

ZAČINI

Prednost dati svežim začinima ali i svim ostalim (bosiljak, majčina dušica, ruzmarin, kari, kurkuma, biber, beli luk, majoran, peršun, kim, anis, karanfilić).

So je najbolje koristiti himalajksu nejodiranu ili kalijumovu. Izbegavati upotrebu vegeta.

Preporučena je upotreba cimeta (cejlonskog) – kao dodatak kašama, smutijima, posuti preko voća, dodati u napitke (čaj, kafu, kakao).

Prednost davati domaćoj kuvanoj hrani prema jelovniku.

SAVETI

Maksimalno izbegavati:

- **Pekaru**
- **Prerađene i konzervisane proizvode**
- **Grickalice** (bogate trans mastima) i

■ **Hranu koja sadrži proste šećere** (kolači, torte, keks...)

■ **Koristite niskomasne mlečne proizvode.**

■ Preporuka: Jogurt (balans 1%), kefir (meggler 0.5 % mm), kiselo mleko (balans ili drugo do 2.8% mm), mladi sir (Pilos Lidl), Skyr jogurt, grčki jogurt, Ella sir sa 0% mlečne masti, urda. Možete jesti i mladi koziji sir.

POSEBNE NAPOMENE

Ukoliko imaš insulinsu rezistenciju, jako je bitno da praviš razmak između obroka, minimalno 3.5-4h. Uobročenost je ključna. Ono što je posebna preporuka je akcent na bobičastom voću od voća (trenutno na jagodama), zatim jabuke i sve navedeno, dok banana može biti manje zrela (zelena), jer ima manji glikemijski index.

Preporuka je krompir i pirinač (kao skrobaste ugljene hidrate) jesti prohladjene, dakle min 30-45 min od termičke obrade, jer im se tako smanjuje glikemijski index i skrob se ponaša kao vlakno, što je super jer će više držati sitost.

Bonus savet- za spečavanje naglog skoka šećera i insulina i stabilnu glikemiju-

1. **Limunada pred obrok bogat prostim ugljenim hidratima**
2. **Pojesti salatu pre obroka bogatog ugljenim hidratima, salata sa jabukovim sirćetom i maslinovim uljem, ili generalno pred obrok, posebno kada se nadjete u restoranu.**

Ukoliko imaš **Hašimoto**, savetujem izbacivanje glutena i kravljeg mleka iz **ishrane**. Možeš normalno sve jesti iz jelovnika, ali je bitno da žitarice poput kus-kusa, raži, spelte, belog brašna i pšenice, ovsene pahuljice se mogu jesti-koje imaju naznaku da su bez glutena, tako da tu spadaju i proizvodi poput griz, brašno, mekinje, skrob od žitarica, prezle, maltodekstrin, malteks- ekstrakt ječmenog slada, sirup od slada, aroma i sirće od slada, pivski kvasac, pivo, kvas, kornfleks (sadrži ječmeni slad/sirup/aromu), soja sos, začini za jela sa zgušnjivačima.

Ukoliko niste sigurni da li neka namirnica sadrži gluten ili ne, obavezno čitajte deklaraciju i obratite pažnju na oznake.

Ukoliko imate anemiju, što je jako često kod žena, savet uvesti-

1 ŠOLJICU ORGANSKOG KAKAA SVAKI DAN (spremljeno sa vrelom vodom ili sa biljnim mlekom.

Uvesti nekandirane urme, proso, kinou.

Uvesti limunadu uz obroke

Ne kombinovati zeleni čaj ili kafu uz obro bogat gvoždjem

Ne kombinovati mlečne proizvode sa crvenim mesom

DORUČAK OPCIJE

1. *Gvakamole tost sa poširanim jajima*

Na tostiranom hlebu namazati namaz od avokada koji se priprema od 1 zrelijeg avokada, malo soli, bibera i malo limuna. Preko dodati poširana jaja. Jesti uz čeri paradajz i rukolu.

2. *Palenta sa jajima na oko i mladim sirom*

Skuvati palentu u posoljenoj vodi. Jaja ispeći na malo kokosovog ulja i staviti preko palente. Jesti uz paradajz salatu sa mladim sirom.

3. *Ovsena kaša sa malinama i crnom čokoladom*

Ovsene pahuljice kuvati na laganoj vatri. Dodati malo kakao praha, malo lana, whey protein. Posuti malinama, kockicama crne čokolade i cimetom.

RUČAK OPCIJE

1. *Bolonjeze sa zelenom salatom*

Obariti testeninu. U tiganju izdinstati na malo luka mlevenu junetinu sa manje masti, malo sitno seckane šargarepe. Dodati paradajz pelat i začine, spojiti sa testeninom. Jesti uz zelenu salatu sa maslinovim uljem.

2. *Pileće pljeskavice sa batat pomfitom i brokolijem*

Piletinu samleti sa malo tikvice, jajetom, i začinima. Ispeći na tihoj vatri. Batat iseći kao pomrfit i začiniti po želji. Peći u rerni. Jesti uz bareni brokoli.

3. Losos sa rižom i mix zelenih salata sa maslinama

Losos peći na pek papiru. Jesti uz bareni basmati pirinač i mix zelenih salata sa maslinovim uljem i maslinama.

VEČERA OPCIJE

1. Orada sa pire krompirom i blitvom

Oradu ispeći na pek papiru sa začinima i maslinovim uljem. Napraviti krompir pire sa malo bademovog mleka. Jesti uz barenu blitvu.

2. Tortilje sa piletinom i kukuruzom

Izgrilovati piletinu. Tortilje namazati sa nemasnim sirom i dodati matovilac salatu i kukuruz, grilovanu piletinu.

3. Tuna salata sa mocarelom i avokadom

U mix salata dodati tunu u salamuri, mocarelu, kukuruz i avokado. Preko maslinovo ulje i susam.

UŽINA OPCIJE

1. *Proteinski puding sa malinama i seckanim bademima*

2. *Šejk sa kupinama, whey proteinom i bademovim puterom*

3. *Galete ili integralni hleb sa kikiriki puterom, bananom i cimetom*

OBROK POSLE TRENINGA OPCIJE (ko trenira u teretani sa tegovima)

1. Pirinčani griz sa jabukom ili višnjama

Skuvati pirinčani griz sa malo vode/bademovog mleka. Dodati whey protein i preko višnje, cimet.

2. Cornflex sa bananom

Cornflex, bananu i whey protein preliti vodom ili bademovim mlekom.

3. Sutlijaš

Skuvati basmati pirinač u bademovom mleku. Dodati whey protein i posuti cimetom.

SUPE, POTAŽI, ČORBE

GRAŠAK SA PILETINOM: Izdinstajte sitno iseckan crni luk i šargarepu, 1 bareni krompir, dodajte 150 gr iseckane pileline, a nakon toga i 200 gr graška. Dodajte vodu po malo dok se grašak ne skuva. Pri kraju kuvanja dodajte so, biber i mirođiju (može i drugi začin po želji).

Bećar paprikaš

Izdinstati luk, nakon toga dodati papriku (žutu baburu ili po želji neku drugu, mogu i pečene crvene paprike), i malo više paradjza u odnosu na papriku. Dodati malo soli, začine po želji i po potrebi malo paradajz sosa. Sve krčkati na tihoj vatri.

POTAŽ OD TIKVICE I BROKOLIJA: Skuvati 2 tikvice + 400-500 gr brokolija + 1 celer i 1 šargarepu i glavicu crnog luka. Dodati so, biber, biljne začine po zelji i kašiku maslinovog ulja. Sve izblendati i još malo opet ukuvati.

POTAŽ OD KARFIOLA I BATATA: Skuvati glavicu karfiola, 2 batata i glavicu crnog luka. Dodati so, biber, biljne začine po zelji. Sve izblendati i još malo opet ukuvati.

SOČIVO SA KINOOM I PROKELJEM: 60g sočiva skuvati u vodi, pa na kraju kuvanja dodati paradajz sos i biljne začine (so, biber, mirođija...). Posebno obariti 40 gr kinoe, a posebno prokelj ili karfiol (posoliti i prelitati sa 1 kašikom maslinovog ulja).

POTAŽ OD POVRĆA: 2 šargarepe, 2 paradajza, 2 tikvice, 1 crni luk, 1 celer – iseckajte povrće na komade, stavite u pleh i dodajte 1 kašiku maslinovog ulja, so, biber, kurkumu. Pecite dok povrće ne omekša a onda prebacite u blender. Dodajte vodu i ovsenu ili sojinu pavlaku (ima u DM-u). Odzgo dodajte malo bosiljka ili peršuna.

SUPA SA BORANIJOM: 1 stabljika celera, 1 veća šargarepa, 50gr kukuruza, 100gr boranije, 150gr karfiola, 2 kockice za supu bez glutaminata (dm Srbija), 1/3 kašičice kurkume, 1 kašika mirođije, malo bibera, 75gr nudli, oko litre vode. Povrće, vodu, kocke za supu, kurkumu i biber kuvajte 15tak minuta .Zatim dodajte mirođiju i nudle, kuvajte još 3-5 minuta i skinite sa ringle.

Čorba od šargarepe i sočiva

Izdinstajte crni luk na malo maslinovog ulja (možete da dodajte i malo kumina), kada se luk zacakli dodati isečene kolutove šargarepe, malo djumbira i čen belog luka. Dinstati 5,6

minuta i zaliti sa vodom. Kada proključa voda, dodati sočivo (možete šaku slobodno) i kuvati na laganoj vatri 15-20 minuta. Čorbicu skinite sa vatre i štapnim mikserom ili u blenderu izblendirati. Vratite na vatru i dodati so + korijander + kurkuma. Pre jela pospite u tanjir i semenke golice.

Potaž od kelerabe, teleće meso(PILETINA/ĆURETINA), luka i celera

U vodu ubacite iseckanu teleću šniclu, kelerabu (pre toga je oljuštite i operete), 2 glavice luka (srednje veličine) presečene na pola i celer na komade. Sve kuvati dok povrće ne omekša. Sve kuvati na tihoj vatri. Kasnije prebaciti u blender i sve izblendirati ili ostaviti povrće i meso u komadu. Od začina po preporuci dodati bosiljak i kari + biber + so.

Krem supa sa šampinjonima - jednu glavicu crnog luka iseckati i prodinstati na malo vode. 200g šampinjona oprati, očistiti, iseći i dodati luku, zatim dodati so i biber po ukusu, oko 300ml vode i sve kuvati oko pola sata. Gotove pečurke izblendirati, dodati oko 1dcl mleka i kuvati do ključanja.

Potaž od bundeve - Na malo vode izdinstati 2/3 (dve trećine) krupno secenog praziluka. Dinstati 2-3 min max, zatim dodati 1 veću, na krupne kolutove, isečenu šargarepu. Prodinstati jos 2-3 min, pa dodati 1 manji paškanat, 1 manji koren peršuna (njih iseći na 2-3 dela, jer se posle 10 kuvanja izbacuju) i na kocke isečenu bundevu (1 kg). Dodati lovorov list, granu peršuna i sve naliti vodom da ogrezne. Kuvati dok se bundeva ne skuva. Iz skuvanog povrća izvaditi lovorov list, peršun, paškanat i peršunov list, pa ostatak izblendati. Potažu dodati 1 kašiku maslinovog ulja, so, biljne začine i muskantni orah