



OPŠTE

SMERNICE U ISHRANI

Napomena: Sve fotografije korišćene u ovoj e-knjizi su ilustrativnog karaktera i služe kao reprezentativni prikaz jela.

Rezultati pripreme mogu se razlikovati u zavisnosti od sastojaka, načina pripreme i serviranja.

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 zeleno povrće (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 španać (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 (meggle 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.



NAPOMENE

Ukoliko imaš insulinsu rezistenciju, jako je bitno da praviš razmak izmedju obroka, minimalno 3.5-4h. Uobročenost je ključna. Ono što je posebna preporuka je akcenat 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.

NAPOMENE

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.