



Okreni žlica

PLANER OBROKA

OŽUJAK 2023.

okrenizlicu.com

Hej ožujak!

Hej,

drago mi je što ti mogu poželjeti dobrodošlicu u prvo izdanje Okreni Žlicu planera obroka!

Svaki mjesec u email sandučić pretplatnika stići će predložak koji ti može pomoći isplanirati tjedne obroke. Uz to, pronaći ćeš recept mjeseca kao i kratki edukativni tekst za promišljanje i primjenu. Tako ćemo zajedno transformirati prehranu - korak po korak.

Godina je već lijepo odmakla i vjerujem da su neki od ciljeva postavljenih na početku godine naišli na brojne kušnje. Moguće je da su ti ciljevi već samo puka uspomena. Danas te želim potaknuti da ne odustaješ. Prošla su tek dva mjeseca! Ako si tu, to znači da ti je stalo. Prisjeti se svojih čežnji s početka godine, ocijeni kako napreduješ u njihovom ostvarivanju i po potrebi ih izmijeni.

Meni je veljača bila izuzetno izazovan mjesec, ali pokazala mi je koliko je korisno stvoriti pravilne navike koje služe kao potpora i u vrijeme kada zaista nemam vremena niti energije razmišljati o prehrani. Potvrdilo se da nije važno (niti moguće) biti savršen, već stremiti strukturi, disciplini i dosljednosti. Nadam se da ću ti djelić toga uspjeti prenijeti.

Iva

13 nutricionizma

Redoviti obroci

Struktura, disciplina i dosljednost... odakle krenuti?

Dobila sam dojam da mi ljudi baš volimo komplicirati. Tragamo za čarobnim formulama i rješenjima - razmišljamo o suplementima i super hrani, pratimo trendove i isprobavamo sve popularne dijetne redove, prioritiziramo organsko i izbjegavamo sastojke koje ne znamo pročitati.

Težimo savršenstvu na nekoj višoj razini, ali nažalost, često zanemarimo osnove. Nemoj me krivo shvatiti. Sve gore nabrojano ne treba zanemariti, ali red postoji.

Redoviti su obroci jedan od temelja pravilne prehrane.

Metabolizam je najaktivniji tijekom dana. Stoga, ako ograničiš unos hrane tako da ne jedeš pola sata nakon buđenja i barem dva sata prije spavanja, čak i kada ti prehrana nije uravnotežena, smanjuješ rizik od pojave metaboličkih poremećaja, poput inzulinske rezistencije i dislipidemije.

Osim toga, nastoj većinu hrane unijeti u prvom dijelu dana, umjesto navečer. Doručkuj kao kralj, ručaj kao princ, a večeraj kao siromah.

Da se vratim na početak. Nije cilj postići savršenstvo, već što je više moguće težiti strukturi, disciplini i dosljednosti. Oni će ti pomoći na svakom koraku promjene.

— Procijeni svoje navike —

Jedeš li redovito?

Koliko često doručkuješ?

NIKADA - 1-3x TJEDNO - 4-6x TJEDNO - SVAKI DAN

Kada uobičajeno doručkuješ?

U _____ sati

Koja je najčešća razina gladi prije doručka?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ne mogu razumno razmišljati od gladi

Uopće nema gladi

Koliko često ručaš?

NIKADA - 1-3x TJEDNO - 4-6x TJEDNO - SVAKI DAN

Kada uobičajeno ručaš?

U _____ sati

Koja je najčešća razina gladi prije ručka?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ne mogu razumno razmišljati od gladi

Uopće nema gladi

Koliko često večeraš?

NIKADA - 1-3x TJEDNO - 4-6x TJEDNO - SVAKI DAN

Kada uobičajeno večeraš?

U _____ sati

Koja je najčešća razina gladi prije večere?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ne mogu razumno razmišljati od gladi

Uopće nema gladi

Imaš li međuobroke?

NIKADA - 1-3x TJEDNO - 4-6x TJEDNO - SVAKI DAN

Koliko prosječno imaš međuobroka u danu?

1 2 3 VIŠE

Jedeš li međuobroke iz gladi ili dosade?

Jedeš li redovito?

Na temelju odgovora na prethodnoj stranici - misliš li da nešto trebaš promijeniti (jesti redovitije, promijeniti vrijeme ili broj obroka i međuobroka...)?

Zašto misliš da to trebaš promijeniti?

Ako nešto želiš promijeniti, odluči se i što konkretnije opiši svoju odluku. Možda ti može pomoći sljedeća izjava:

Tijekom ožujka odlučujem da ću jesti redovitije/rjeđe/češće _____ (obrok). Moj cilj je jesti _____ (odabrani obrok) _____ (kada).

Izazovi na koje mogu naići: _____

Kako ću svjesno spriječiti da ne dođe do prepreka: _____

— Isprobaj nešto novo —

Recept mjeseca

Zobena kaša "preko noći"

Savršen doručak kojega možeš unaprijed pripremiti za jutro kada si u strci

Sastojci:

- 6 žlica zobelih pahuljica
- 1/2 žličice cejlonskog cimeta
- 1 žlica lanenih sjemenki
- 1 žlica maslaca od kikirikija
- 200 ml kefira
- 2 kivija

Priprema:

- Dobro izmiješaj zobene pahuljice, cimet, sjemenke, maslac i kefir
- Oguli i nareži kivi. Stavi ga na vrh zobene kaše, poklopi i ostavi da odstoji u hladnjaku tijekom noći

Količinu zobelih pahuljica i kefira slobodno smanji ako obrok ne možeš pojesti cijeli, ili povećaj ako budeš gladna već nakon sat-dva

— *Isplaniraj svoje obroke* —

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
PLANIRANI OBROCI							
BILJEŠKE							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
PLANIRANI OBROCI							
BILJEŠKE							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
PLANIRANI OBROCI							
BILJEŠKE							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
PLANIRANI OBROCI							
BILJEŠKE							

Vrijeme za refleksiju

Prisjeti se najboljega

Najdraža jela/recepti ovaj mjesec, koje vrijedi ponoviti:

Nova navika koju vrijedi zadržati:

Na čemu se zaslužujem potapšati po leđima?

Citat za kraj

"Nitko ne vidi onaj dio tebe koji je ispod površine, a u današnje vrijeme uvriježeno je mišljenje da ono što ne vidiš - ono što ne može snimiti rendgen ni kamera - zapravo ne postoji."

Cecelia Ahern

Okrveni žlicu
