



Okreni Žlicu

PLANER OBROKA

TRAVANJ 2023.

okrenizlicu.com

Hej travanj!

Hej,
proljeće je počelo! S njime kao da i sama priroda otkriva čaroliju transformacije. Promjene. Ponovnog početka. Sve ono što je spavalo tijekom zime sada se polako budi. I iako će biti kišnih dana, sve će iznova zablistati kao i svake prethodne godine.

Veselim se proljeću i suncu. Veselim se dužim danima i toplom vremenu. Veselim se vožnji bicikla do posla. Veselim se blagdanskoj hrani i svim svježim plodovima. I šaljem ti svu ovu radost u ovomjesečnom planeru.

Proljeće je zaista izvrstan trenutak za zastati, osvijestiti gdje se nalaziš i kamo želiš ići. U kojem god smjeru se zaputiš, trebat ćeš kvalitetnu podršku - dobar san, pravilnu prehranu, tjelesnu aktivnost i ljude koje voliš. Razmisli što od toga odabireš kao trenutni prioritet. Možda će to biti baš ono gdje se smatraš najslabijim. Uloži u to malo više truda, ali nemoj zanemariti ni ostala područja.

Što se prehrane tiče, preporučujem ti da se u travnju zajedno sa mnom fokusiraš na unos voća i povrća. Kada bih mogla dati samo jedan savjet vezan uz pravilnu prehranu, preporučila bih da svaki dan uneseš dovoljno voća i povrća. Koliko je to? Saznat ćeš ubrzo!

Iva

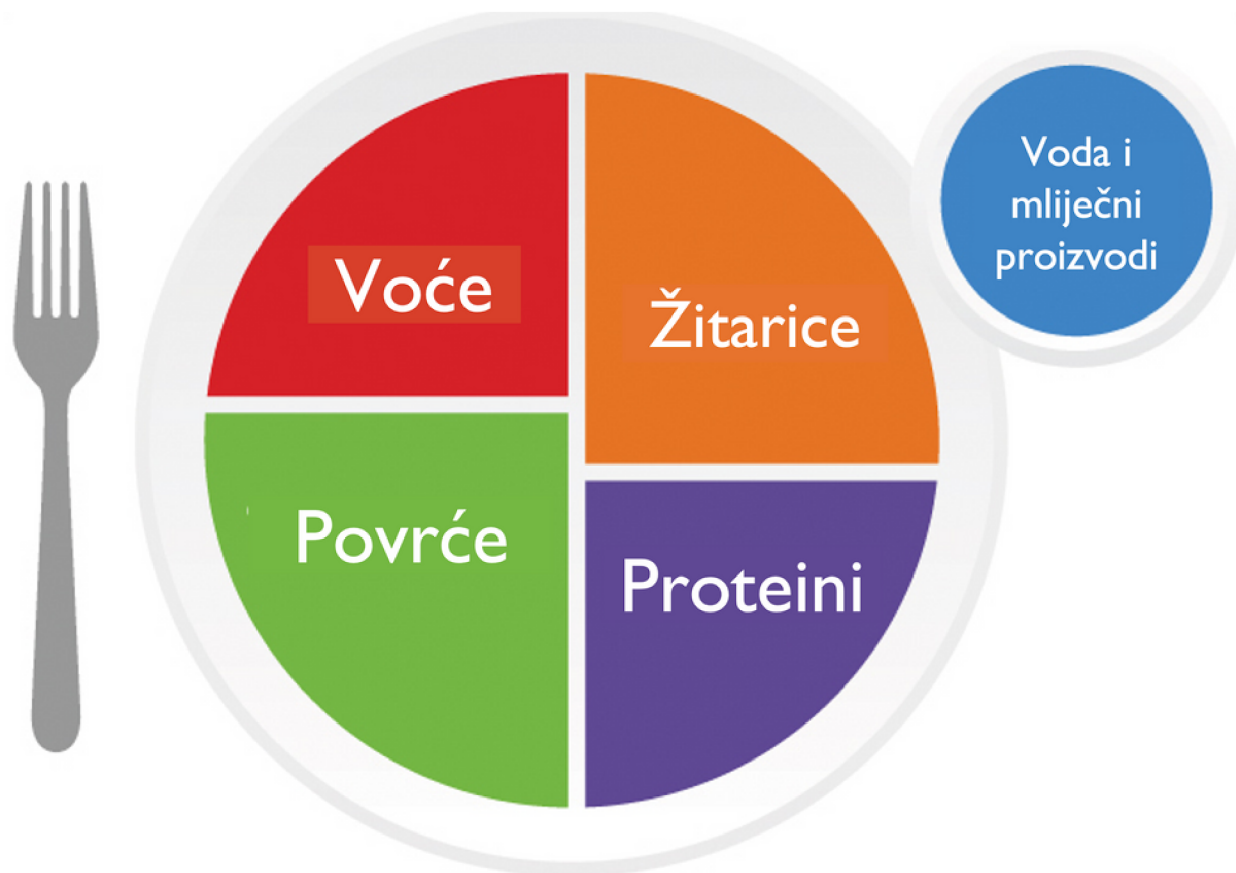
Iz nutricionizma

Zdravi tanjur

Upoznaj zdravi tanjur - pojednostavljen prikaz pravilne prehrane kojega su osmislili stručnjaci. Ako nastojiš većinu svojih obroka oblikovati po uzoru na njega, možeš se uvjeriti da tvoje tijelo dobiva sve što mu je potrebno.

U ovom mjesečnom planeru fokus je na voću i povrću. Ako baciš oko na sliku pored, možeš uočiti da voće i povrće treba činiti polovicu tvog tanjura, odnosno biti dio svakog obroka.

Ostatak zdravog tanjura upoznat ćeš iz mjeseca u mjesec. Za sada se ne moraš zamarati s time. Idemo korak po korak.



Voće i povrće

Od špinata i mrkve pa sve do banane, kivija i jagode. Voće i povrće zaista je raznolika skupina hrane. Svako ima barem stotinjak potencijalno različitih sastojaka korisnih za zdravlje.

Prehrana bogata voćem i povrćem povezuje se s normalnim krvnim tlakom i povoljnim razinama šećera u krvi, podupire zdravlje srca i krvnih žila, očiju i probavnog sustava, a uz to smanjuje rizik od moždanog udara i nekih vrsta raka.

Zaista je mnogo vrsta voća i povrća pa svatko može pronaći ono koje mu je ukusno. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da svaki dan uneseš 5 serviranja, što je oko 400 grama. Ipak, kada su znanstvenici pregledali veliki broj istraživanja o utjecaju voća i povrća na zdravlje, zaključili su da se čak do 800 grama dnevno povezuje se s pozitivnim učincima. Dakle, pravi cilj trebao bi biti 800 grama odnosno 10 serviranja voća i povrća na dan, ali u redu je ako još nisi tamo jer ovo je ultimativni, gotovo savršen, cilj. Ono što ti možeš je nastojati iz mjeseca u mjesec biti sve bolja verzija sebe.

Ako se pitaš koje je voće i povrće u travnju u sezoni, evo i odgovora:

- Voće: jagode, kivi, jabuke, citrusi (limun i naranča)
- Povrće: tamnozeleno lisnato povrće (špinat, blitva, cikorija), lisnate salate, šparoge, mladi luk, poriluk, rotkvice, mladi grašak, bob, mahune, mrkva, pastirnjak, cikla, celer, peršin, čičoka, artičoke, rabarbara, kopriva

— Procijeni svoje navike —

Voće i povrće

Prije nego što si postaviš cilj za ovaj mjesec, važno je procijeniti trenutne navike. Uz pomoć tablice u nastavku procjenu možeš napraviti na dva načina: prisjećajući se prehrane od prošloga tjedna ili popunjavanjem obrasca iz dana u dan tijekom nadolazećeg tjedna. Odaberi što ti se čini prikladnijim, zbroji i usporedi s preporučenim brojem serviranja.

	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
Voće (1 serviranje = srednje velik komad ili 0,5 šalice)	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja
100 % voćni sok (1 serviranje = pola šalice)	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja
Tamnozeleno lisnato povrće (1 serviranje = 2 šalice)	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja
Krumpir (osim prženog) (1 serviranje = srednje velik komad)	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja
Ostalo povrće (1 serviranje = srednje velik komad ili 1 šalica)	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja
100 % povrtni sok (1 serviranje = 0,5 šalice)	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja	____ serviranja

*Prosječno preporučeno serviranje voća i povrća je 80 grama.

Voće i povrće

Na temelju odgovora na prethodnoj stranici - misliš li da nešto trebaš promijeniti?

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 travnja odlučujem da ću jesti _____ (više/manje čega). Moj cilj je jesti _____ (broj serviranja) _____ (za koji obrok).

Izazovi na koje mogu naići: _____

Kako ću svjesno spriječiti da ne dođe do prepreka: _____

Isprobaj nešto novo

Recept mjeseca

Proletni Quiche Lorraine

Slani tart u kojega možeš uklopiti razne kombinacije povrća.

Sastojci za tijesto:

- 250 g integralnog brašna
- 1 jaje
- 1/2 žličice soli
- 45 g maslaca
- 30 g ulja
- nekoliko žlica vode (ako tijestu zatreba kako bi se povezalo)

Priprema:

- Pomiješati sve sastojke u prhko tijesto
- Raširiti tijesto u kalup za pite, a pećnicu zagrijati na 175 °C.

Sastojci za punjenje:

- 480 ml mlijeka i/ili vrhnja
- 4 mlada luka
- 4 jaja
- 1 žličica soli
- Prema želji: drugi začini, šunka, sir...

Priprema:

- Pomiješati sve sastojke, osim povrća
- Narezati povrće i umiješati u smjesu
- Peći tijesto 10 minuta, a potom dodati punjenje i peći dodatnih 45-50 minuta

Ako ga staviš u hladnjak čim se ohladi, odličan je obrok i za sljedeći dan.

— *Isplaniraj svoje obroke* —

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

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

"Tvoj smjer važniji je od tvoje brzine."

Richard L. Evans

Okrevni žlicu
