

The background of the entire page is a photograph of three green zucchini flowers (okreni žlicu) resting on a light-colored wooden surface. The flowers are arranged diagonally from the top left towards the bottom right. The lighting is soft, highlighting the texture of the zucchini skin and the delicate petals of the flowers. The overall color palette is natural and fresh, dominated by greens and browns.

Okreni žlicu

PLANER OBROKA

LIPANJ 2023.

okrenizlicu.com

Hej lipanj!

Hej!

Gotovo svaki puta kada uđem u trgovinu iznova me pogodi zabrinutost vezana uz cijenu hrane. Hrana nam je nužna za zadovoljavanje osnovnih životnih potreba. Osim toga, smatram da je upravo jedna od osnovnih životnih potreba i pravilna, zdrava prehrana.

Kako ja mogu pričati o toj pravilnoj prehrani kada su i osnovne namirnice tako poskupjele? Jaja, ulje, kruh, meso, svježe voće i povrće...

Činjenica je da nam je cijena na prvom mjestu prilikom donošenja odluka o hrani koju ćemo kupiti i jesti. Činjenica je i da cijene rastu, a plaće ne prate jednaki trend.

Ipak, svjesni smo toga da se vremena mijenjaju, a s njima i mnoge stvari na koje ne možemo utjecati. Cijena hrane jedna je od tih stvari.

Međutim, ako malo pogledaš što je sve čovječanstvo doživjelo u proteklih nekoliko godina, vjerujem da ćeš se složiti sa mnom da smo mi ljudi vrlo prilagodljivi. Velika i nagla promjena poziva nas da presložimo svoje prioritete, a ponekada nažalost trebamo žrtvovati i komfor na koji smo navikli.

Daj vremenu vremena!

Jva

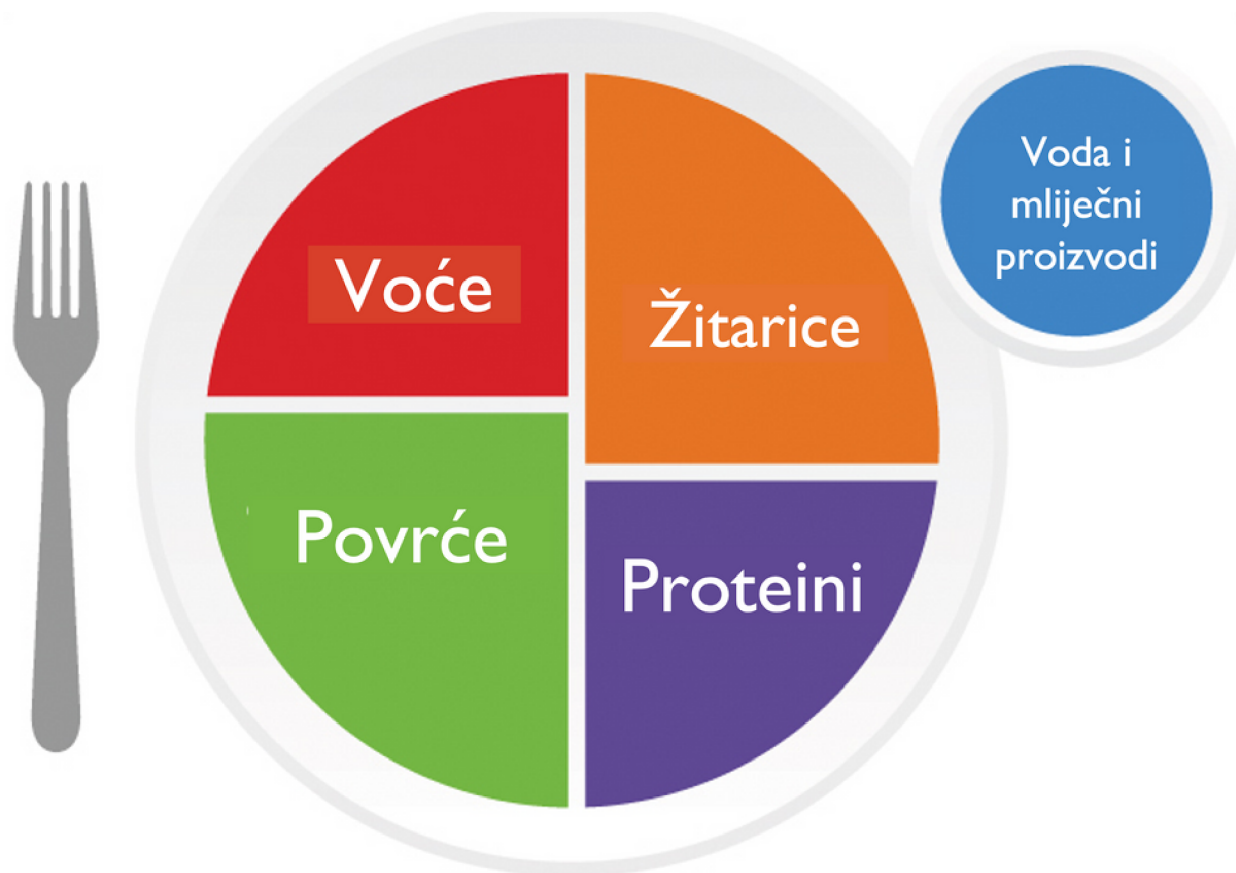
Iz nutricionizma

Zdravi tanjur

U lipnju nastavljamo sa savladavanjem vještine oblikovanja zdravog tanjura. Prisjeti se sa mnom - zdravi tanjur je 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 potrebne hranjive tvari.

U travnju smo pozornost usmjerili na unos voća i povrća, a u ovom mjesečnom planeru fokus će biti na unosu proteina. Ako baciš oko na sliku pored, možeš uočiti da bi hrana bogata proteinima trebala činiti jednu četvrtinu svakoga obroka.

Pokušaj se ne zamarati previše s ostatkom zdravog tanjura. Zdrave navike zajedno gradimo - korak po korak!



Proteini

Iako se danas o proteinima priča kao nikada prije, vratimo se na trenutak osnovama kako bismo što bolje mogli razumjeti zašto je važno unositi dovoljno proteina.

Proteini su nužni. Kada ih uneseš hranom oni se razgrađuju do svojih osnovnih gradivnih blokova, aminokiselina, te izgrađuju ili pomažu izgraditi svaku stanicu u tvome tijelu, od mišića pa sve do DNA, hormona i molekula koje prenose poruke kroz živce.

Koliko proteina trebaš jesti ovisi o ostatku prehrane, dobi, zdravstvenom stanju i tjelesnoj aktivnosti. Trebaš ciljati na barem 0,8 grama proteina pomnoženih s tvojom težinom, a novija istraživanja ukazala su na to da je optimalan unos za prosječnu odraslu osobu 1,3-1,8 grama po kilogramu tjelesne mase, što može biti i nešto veće za osobe koje se redovito bave intenzivnom tjelesnom aktivnosti.

Osim količine proteina, važna je njihova raspodjela u danu. Za razliku od masti i ugljikohidrata, u tijelu nemamo rezervu proteina (osim mišića). Stoga ih je najbolje ravnomjerno raspodijeliti u danu tako da su prisutni u svim glavnim obrocima.

Hrana koja je bogata proteinima obuhvaća meso, ribu i morske plodove, jaja, mliječne proizvode, mahunarke (grah, slanutak, leća...), orašaste plodove, sjemenke i proizvode od soje. Kada jedeš meso, radije biraj krto. Sa piletine ukloni kožu, a kod svinjetine i junetine izbjegavaj masno tkivo. Ako jedeš ribu, nastoj ju uvrstiti na tanjur dva puta tjedno.

— Procijeni svoje navike —

Proteini

Prije nego što kreneš u optimizaciju unosa proteina, procijeni koliko su trenutno proteini prisutni u tvojim obrocima. Razmisli koji je tvoj tipičan doručak/ručak/večera/međuobrok i procijeni koji dio obroka čine namirnice bogate proteinima (osjenčaj tanjur).



Postepeno povećavaj količinu proteina u obrocima u kojima oni čine manje od 1/4 tanjura i proučavaj kako tvoje tijelo reagira na to, psihički i fizički. Uoči koliko si brzo gladan/na nakon obroka, kako unos proteina utječe na tvoj raspoloženje, kako napreduje porast mišićne mase,...

Ako za doručak jedeš zobenu kašu, količinu proteina možeš povećati pripremom sa mlijekom, dodatkom maslaca od orašida i sjemenki, dodatkom proteinskog praha. Sendvič možeš obogatiti ako ga pripremiš s jajima ili konzerviranom ribom, a u salatu možeš dodati ostatke pileiten ili primjerice grah.

Proteini

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 lipnja odlučujem da ću _____ (jesti više/manje čega, pratiti nešto). Moj cilj je _____ . (preciziraj brojčano, npr. učestalost)

Izazovi na koje mogu naići: _____

Kako ću svjesno spriječiti da ne dođe do prepreka: _____

Isprobaj nešto novo

Recept mjeseca

Povrtni muffini

Odlični za doručak, večeru ili kao međuobrok.

Sastojci za 12-15 muffina:

- 230 g bilo kojeg brašna (može i samljevenih pahuljica, npr. zobi, pira, prosa)
- 2 žličice praška za pecivo
- 300 ml jogurta
- 70 ml ulja
- 2 jaja
- 100 g šunke ili pilećih prsa u ovitku
- 100 g tvrdoga sira po želji
- 100 g tikvice
- 50 g maslina
- sol, papar i drugo začinsko bilje po ukusu

Priprema:

1. Pećnicu zagrijati na 200 °C.
2. Naribati ili sitno narezati šunku, sir, tikvice i masline.
3. U jednoj posudi pomiješati sve sastojke.
4. Peći u silikonskim kalupima za muffine ili kao hrpice na limu za pečenje. Peći u pećnici 20-25 minuta, odnosno dok blago ne porumene.
5. Ostaviti da se ohlade i čuvati u hladnjaku.

— *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							

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

"Polako.

Potraži svoje sigurno utočište, rastegni osmijeh i guraj dalje.
Bojiš se. Naravno. S tobom nešto ne bi bilo u redu da se ne bojiš.
To je u redu. Strah je dar čija je svrha da te probudi.
Da te protrese i odvede promjeni."

Ingrid Divković

Okrevni žlica
