

My Plan:

Okreni Žlicu

PLANER OBROKA

RUJAN 2023.

okrenizlicu.com

Hej rujan!

Nakon ljetne pauze, vraćamo se mjesečnom planeru, s nekim novim idejama i planovima za Okreni Žlicu. Ljeto je obično period u kojemu se opustimo. Vrijeme za odmor kao i refleksiju na sve ono što je prošlo. Nadam se da su tvoje baterije napunjene i da ti je ovo ljeto dalo ono što ti je trebalo.

Sada je vrijeme za povratak u rutinu odnosno, još bolje, za izgradnju neke nove uzbudljive rutine. Početak školske godine, povratak s godišnjeg, zahlađenje,... sve se mijenja oko nas. Zamisli jesen kao priliku za novim početkom. Zaboravi sve ono što te je vezalo tijekom proteklih osam mjeseci. To te sada više ne određuje. Sada si pred prvom stepenicom. Ma samo na trenutak zaboravi sve i zamisli što želiš sada. Zapitaj se što ti je sada baš u ovome trenutku važno i zašto uopće imaš ovaj planer prehrane u svojim rukama.

Meni to govori da ti je stalo do vlastite prehrane. I to ne samo malo i onako usputno, već da tragaš za promjenom, pravilima, rutinama, smjernicama, putokazima. U potrazi si za svojom prehranom koja je zaista jedinstvena i drugačija od prehrane bilo kojeg drugog čovjeka na ovom našem plavom planetu. Nešto te vuče da se zauzmeš za sebe u ovome području. Nešto te kopka već duže vrijeme ili si već u ovome dugo i želiš se pobrinuti da ti prehrambene navike ostanu pravilne. Zahvali na tome jer nema svatko taj poticaj.

Pa hej, baš mi je drago što si tu! Okreni Žlicu nastojat će ti pružiti podršku, svaki mjesec s nekom drugom temom i poticajem za promjenu koju možeš na svoj jedinstven način pokušati uvrstiti u svakodnevicu. Tako malim koracima zajedno potičemo promjene na bolje.

I nemoj zaboraviti - cilj nije savršenstvo, već napredak.



Iznutricionizma

Planiranje prehrane

Zašto je korisno planirati prehranu i kako to raditi?

Planiranje prehrane okosnica je Okreni žlicu mjesečnog planera, a za to postoji i razlog, odnosno nekoliko razloga o kojima ćeš čitati u ovome broju. Kada unaprijed odabireš što ćeš jesti tijekom sljedećih nekoliko dana, onda planiraš prehranu. Kada imaš priliku o svom meniju promisliti prije nego što te tjedan povuče u kolotečinu, veća je vjerojatnost da će se na tvome tanjuru pronaći nutritivno bogatija hrana. Iako se kuhanje povezuje s kvalitetnijom prehranom, korist od planiranja možeš imati čak i ako ponekada jedeš izvan kuće.

U nastavku slijedi 7 razloga i 6 koraka za što uspješnije planiranje prehrane. Pri tome želim da imaš na umu koji je najvažniji aspekt planiranja. Trebaš pronaći način planiranja prehrane koji tebi najviše odgovara i u kojemu ćeš uživati. Fleksibilnost i konzistentnost ključ su uspjeha.

1. Planiranje prehrane potiče na promišljanje o vlastitim prehrambenim izborima

Mislím da se možemo složiti da danas živimo vrlo ubrzaním životima. Nedavno sam gledala francuski film *Ljeto u Provansi* u kojemu je glavni lik Paul, na pitanje koja je razlika između života u gradu i selu, rekao "U gradu se probudim i kao da odmah idem spavati, dok na selu imam priliku usporiti i uživati u svemu onome što je oko mene." Osobno se slažem s njim, a taj ubrzani mentalitet trenutke mira čini luksuznima.

Rijetko možemo zastati i promisliti o onome što ćemo pojesti. Svjesno donijeti odluku. Djelujemo u trenutku, što je vrlo često onda kada smo već previše gladni i sposobnost donošenja promišljenih odluka je niska. Na pla-

-niranje prehrane možeš gledati kao na poseban trenutak koji ti omogućuje da se pobrineš za sebe i svoje bližnje kao i da naučiš ponešto o sebi i onome što tvoje tijelo treba.

2. Planiranje prehrane potiče na promišljanje o vlastitim prehrambenim izborima

Vratit ćemo se na trenutak u Francusku, ali ne na film. Prema istraživanju koje je provedeno s preko 40 000 građana Francuske, planiranje obroka povezuje se sa zdravijom prehranom i rjeđom pojavom pretilosti. Prehrana osoba koje su izjavile da redovito planiraju prehranu u većoj je mjeri bila raznolika i u skladu s prehrambenim smjernicama. Možda je to upravo posljedica toga što više pozornosti pridaju svojoj prehrani.

3. Planiranje prehrane rješava problem "Ne znam što kuhati"

Ustaneš se rano i odeš na posao na kojemu te dočeka izazov za izazovom. U jednom trenutku nazovu te iz škole i kažu da trebaš doći na razgovor o svome djetetu. Na kraju tog napornog dana dolaziš kući i shvatiš da te u hladnjaku ne čeka ništa. Kao šlag na torti, sada trebaš osmisliti što ćeš skuhati. Naravno, za sve što ti padne na pamet nemaš sve potrebne sastojke, a u trgovinu ti se ne ide.

Zvuči poznato? Nema potrebe dovesti se u tu situaciju. Planiranje prehrane smanjuje stres i oslobađa mentalni prostor za razmišljanje o nečemu drugom. Uz to, kada planiraš, neka jela možeš pripremiti dan ranije ili ih odmah namijeniti "za dva dana".

Planiranje prehrane

4. Planiranje prehrane štedi vrijeme i novac

Nakon što uzmeš u obzir sve obaveze koje su pred tobom u narednom tjednu, tijekom planiranja prehrane možeš se odlučiti za dobro poznate recepte koji zahtijevaju kraće vrijeme pripreme. Uz to, neka jela mogu se pripremiti za nekoliko dana ili zamrznuti za neki drugi put, čime si oslobađaš prostor za druge aktivnosti, kao i prijeko potreban odmor.

Planiranje prehrane može pomoći i u uštedi. Naručivanje hrane i obroci u restoranima mogu biti prilično skupi. S druge strane, kuhanje kod kuće smanjuje te troškove, a planiranjem obroka s obzirom na aktualne akcije u supermarketima dodatno pogoduje novčaniku. Ne treba zanemariti niti smanjenje bacanja hrane do kojega će vjerojatno doći zbog toga što nakon dobrog planiranja nećeš kupiti hranu koja ti neće trebati.

5. Planiranje prehrane pomaže pridržati se pravila prehrane koje si postaviš

Želiš jesti voće između obroka; jedan od ciljeva ti je doručkovati svaki dan; ne želiš jesti u restoranu više od dva puta tjedno; ili nešto drugo. To su samo neka od pravila koja si svjesno ili nesvjesno postavljamo kako bismo se pravilno hranili.

Iako se na prvu čine strogima, u postavljanju ovakvih i sličnih pravila nema ništa loše, dok god u njima zadržiš ljubav prema sebi i određenu dozu fleksibilnosti. A planiranje prehrane. Ono ti može s većom lakoćom pomoći ostvariti te ciljeve.

6. Planiranje prehrane povezuje se s manjom vjerojatnosti za debljinu

Neosporiva činjenica je da okolina oblikuje nas i naše prehrambene navike. U okolini danas prevladava hrana koja je bogata mastima, šećerom i soli, odnosno ona koja pogoduje prejedanju i nakupljanju viška kilograma. Osobe koje su sudjelovale u programu za mršavljenje i redovito prakticirale planiranje prehrane izgubile su više kilograma i kasnije bolje održavale novu tjelesnu masu u odnosu na one koje to nisu činili nikada ili tek rijetko.

Ranije spomenuto francusko istraživanje također je utvrdilo poveznicu između planiranja prehrane i manjeg broja kilograma na vagi, osobito kod žena.

7. Planiranje prehrane sprječava impulsno biranje

Kada pregladniš, mozak ti automatski žudi za brzom energijom. Traži hranu koja će mu što prije osigurati ono što mu nedostaje. I tada donosimo ne tako promišljene odluke, odnosno posežemo za brzom energijom, poput šećera. Kako tome doskočiti? Naravno, planiranje prehrane dobar je alat i rješenje ovoga problema! Promišljenim planiranjem možeš spriječiti iznenadnu glad kao i osigurati da ti je nutritivno bogatija hrana, koja će zadovoljiti tu naglu žudnju, nadohvat ruke.

Zastani na trenutak. Koji te od ovih 7 razloga motivira? Zaokruži ih!

Prehranu možeš samostalno planirati na bezbroj načina, ali slijedi šest osnovnih koraka koji ti mogu poslužiti kao inspiracija. Predlažem ti da sastaviš svoju jedinstvenu nacr.

Planiranje prehrane

1. Odaberi dan za planiranje

Kako bi se planiranje zaista ostvarilo, preporučujem ti da odrediš točno vrijeme i mjesto za njega. Kako bi se lakše uklopilo u raspored, planiranje prehrane veži uz neku drugu ustaljenu aktivnosti, npr. prije odlaska u veliku tjednu nabavku hrane. Dodatno, kako bi ti bilo lakše stvoriti rutinu i novu naviku, ovu aktivnost nastoj učiniti užitkom. Ugodi sebi puštanjem omiljene glazbene playliste, skuhaj si kavu i odvoji vrijeme za sebe.

Odaberi dan koji ti najviše paše, a dobar izbor mogu recimo biti petak ili vikend.

2. Razmisli o obavezama u sljedećem tjednu

Nakon što si osiguraš mir i tišinu, razmisli što te očekuje sljedeći tjedan. Imaš li planirani ručak ili večeru s prijateljima? Putuješ li? Jesu li u planu neke obiteljske obaveze zbog kojih nećeš morati kuhati svaki dan? Možda ne trebaš isplanirati obroke za svaki dan, a neke obroke možda nikada ni nećeš planirati (recimo, ako si tolike sreće da ti mama redovito šalje ručak ili ti poslodavac osigurava topli obrok).

Osim toga, uzmi u obzir i koji su ti dani osobito užurbani. Za tada isplaniraj brža jela, ostatke od dana prije ili odmrzavanje nekog ranije skuhanog jela.

3. Odaberi jela koja želiš uvrstiti na meni

Jednom kada ti planiranje prehrane postane uobičajena aktivnosti, imat ćeš listu omiljenih jela s koje vrlo lako možeš odabrati ona koja želiš i možeš pripremati taj tjedan. Počni ju graditi čim prije i tako si olakšaj planiranje.

Prilikom odabira recepata imaj na umu koje sastojke već imaš u kuhinji, a lako kvarljivim namirnicama provjeri rok trajanja.

Dobro bi bilo da je većina jela koja odabereš već provjerena, da se u njihovoj pripremi osjećaš sigurno, ali daj si priliku i isprobati nešto novo. Također, rezerviraj si jedan dan kada ćeš jesti eventualne ostatke hrane od prethodnih dana.

4. Odredi koji dan ćeš pripremati koje jelo

Nakon odabira recepata, vrijeme je za njihovo raspodjeljivanje po danima. Ponovno te podsjećam – uzmi u obzir osobito užurbane dane. Odredi kada ćeš pripremati koje jelo, ali ostavi prostora za fleksibilnost. U redu je zamijeniti obroke tijekom tjedna ako se za to ukaže potreba.

5. Napravi popis za kupnju

Na temelju odabranih jela, provjeri koji ti sastojci nedostaju i sastavi popis za kupovinu. Također, provjeri trebaš li obnoviti zalihu ulja, začina, folije,...

6. Korak po korak

Na samome kraju želim ti poručiti da je svaki početak izazovan. Promjena je gotovo uvijek barem malo neugodna, ali to ne znači da se ne treba upustiti u neke nove izazove. Pronađi ono što ti najbolje odgovara, a ako već imaš neke provjerene metode, savjete ili uočene koristi, javi mi ih.

Naravno, važno je i koju hranu ćeš uvrstiti na tjedni jelovnik, a upravo time pozabavit ćemo se u sljedećim izdanjima planera. Stoga, stay tuned!

— Procijeni svoje navike —

Procjena

1. Jesu li tvoji obroci ravnomjerno raspoređeni u danu ili jedeš u razmacima od 6 ili više sati?

DA, raspoređeni su NE, nisu raspoređeni

2. Jedeš li barem 3 porcije voća dnevno?

DA - NE

3. Jedeš li barem 3 porcije povrća dnevno?

DA - NE

4. Jedeš li hranu bogatu proteinima uz svaki obrok?

DA - NE

5. Imaš li uvijek čašu vode ili nezaslađenog čaja uz sebe?

DA - NE

6. Jedeš li barem dva obroka u danu svjesno ili si uvijek uz mobitel, TV, računalo,...?

DA - NE

7. Jedeš li većinom kuhano, pečeno i dinstano, izbjegavajući prženu hranu?

DA - NE

8. Planiraš li svoje obroke jedan ili više dana unaprijed?

DA - NE

9. Jedeš li dnevno najviše jedan komad sladoleda, torte, čokolade,...?

DA - NE

10. Jedeš li u svakome obroku barem jednu namirnicu bogatu vlaknima (voće, povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke)?

DA - NE

Svaki odgovor "DA" ukazuje na pozitivnu naviku koju imaš u svome životu. Čuvaj ju i pobrini se da se ne izgubi negdje po putu života.

Svaki odgovor "NE" pokazatelj je područja na kojemu možeš dodatno poraditi. Nemoj da te ovi odgovori obeshrabre, već neka ti posluže kao putokaz za napredak.

Samo tako nastavi!

Procjena

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 rujna 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

Sporo pečeni svinjski i teleći odresci

Sastojci za 4-6 osoba:

- 700 g svinjskih i/ili telećih šnicli
- 1 luk
- 2 mrkve
- 3 žlice maslinovog ulja
- 1 žlica maslaca
- 2,5 dl vina
- 1,5 dl vrhnja za kuhanje
- 1,5 dl vode
- 2 žlice gustina
- 1 žlica sušenog peršina ili 2 žlice svježeg peršina
- Začini (sol, papar, lovorov list)

Priprema:

1. Šnicle istući s batićem za meso.
2. Lagano posoliti svaku, zagrijati maslac i ulje na tavici i kratko popržiti dok se ne zapeče sa svake strane.
3. Maknuti šnicle iz tavice, dodati nasjeckani luk i lovorov list.
4. Nakon što luk omekša, vratiti meso i dodati mrkvu narezanu na kolutiće, malo papra, vino i vodu.
5. Poklopiti i kuhati na najlaganijoj vatri oko sat vremena.
6. Pred kraj kuhanja, u posudi izmiješati vrhnje za kuhanje i gustin s malo vode. Dodati u umak.
7. Začiniti po ukusu i poslužiti uz prilog po izboru.

— *Isplaniraj svoje obroke* —

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

Vrijeme za refleksiju

Prisjeti se najboljega

Kako ocjenjujem svoje planiranje obroka ovaj mjesec?

Je li mi prehrana ovaj mjesec bila užitak ili uz nju vežem osjećaj kao da moram raditi nešto što ne želim?

Najdraža jela/recepti ovaj mjesec, koje vrijedi ponoviti:

Nova navika koju vrijedi zadržati:

Na čemu se zaslužujem potapšati po leđima?

Koju prehrambenu naviku želim steći sljedeću?

Citat za kraj

"Možda će biti i ljepših vremena, ali ovo je naše."

Jean-Paul Sartre

Okrevni žlica
