



Okreni žlicu

PLANER OBROKA

PROSINAC 2023.

okrenizlicu.com

3 osnovne smjernice za planiranje obroka

Ako se želiš hraniti zdravo, potrebne su ti dvije stvari - redoviti obroci (što manje preskakanja) i uravnoteženi sastojci na tanjuru:

1. Polovicu tanjura treba činiti raznoliko voće i povrće. Prvo izgrabi njih.
2. Četvrtinu tanjura popuni s kvalitetnim izvorima proteina (meso, riba, jaja, mliječni proizvodi i mahunarke).
3. Četvrtinu tanjura neka čine izvori kompleksnih ugljikohidrata (najčešće biraj cjelovite žitarice).

Kako ćeš to postići, ovisi o tebi, tvom organizmu i stilu života. Ovakav raspored hrane na tanjuru može pomoći i za vrijeme blagdana.

Procijeni svoje navike

...na početku mjeseca

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 _____ (kojeg mjeseca) 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:

Planiraj svoje obroke

(3 predloška za odabir)

Prva predložak

Koristi ga ako voliš precizno isplanirati sve obroke u danu

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

Drugi predložak

Koristi ga ako planiraš samo jedan do dva obroka u danu

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
PLANIRANI OBROCI							
BILJEŠKE							

Treći predložak

Koristi ga ako ručak i/ili večeru precizno planiraš, dok su ti doručak i međuobroci fleksibilniji, ali voliš negdje imati zapisane ideje.

TJEDAN:

Tjedni

PLAN OBROKA

Ponedjeljak

Utorak

Srijeda

Četvrtak

Petak

Unaprijed pripremiti:

Subota

Nedjelja

Ideje za doručak:

-

Ideje za međuobroke:

-

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

...na kraju mjeseca

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?

Okrevni žlicu
