

**Knjižica z osnovnimi smernicami zdravega prehranjevanja in jedilnikom**



**BODITE**

**NABITI Z ENERGIJO  
Z NAMI TUDI VI!**

## KAZALO

### KAKO Z USTREZNO PREHRANO DO »NABITI Z ENERGIJO« FORME?

3

KOLIKO KALORIJ POTREBUJEM?	3
IZGUBA TELESNE MASE	4
PRIDOBIVANJE TELESNE MASE	4
PORAZDELITEV MAKROHRANIL	5

### ZAJTRKI

6

PEČENA OVSENO-BELJAKOVINSKA KAŠA	7
UMEŠANA JAJCA S POLETNO ZELENJAVO	8
OBLOŽENI HRUSTLJAVI TOASTI S SKUTINIM NAMAZOM	9
ENOSTAVNE BELJAKOVINSKE PALAČINKE	10
AJDOV KRUH S TUNINIM NAMAZOM	11
SKUTA S SADJEM IN Z OVSENIMI KOSMIČI	12
JAJČKA Z ZELENJAVO	13
BOROVNIČEVE PALAČINKE	14
JAJČKA NA OKO Z ZELENJAVO	15
PEČENA JABOLKA	16

### MALICE

17

SADNE RIŽEVE PICE	18
TROPSKI SMOOTHIE	19
SADNA SOLATA Z JOGURTVO OMAKO	20
RIŽEVI KOSMIČI Z JOGURTOM IN S SADJEM	21
ZDRAVA BRUSKETA PO ITALIJANSKO	22
CHIA PUDING Z BANANAMI IN MALINAMI	23
TOPLI SENDVIČI NA ZDRAV NAČIN	24
JAJČNE SKODELICE	25
KORENČKOV POMFRI	26
JAGODNI SLADOLED	27

### KOSILA

28

DIVJI LOSOS IN PRILOGA IZ PEČICE	29
SVINJSKA RIBICA Z ZELENJAVO IN AJDOVO KAŠO	30
TORTILJA	31
STIR FRY S KOZICAMI	32
PIŠČANEC Z MANGOM	33
JAJČNA TORTILJA Z NADEVOM	34
FILE BRANCINA S KROMPIRJEM	35
POLNJENE PAPRIKE IZ PEČICE	36
NJOKI S POLIVKO	37
JUHA IZ HOKAIDO BUČE	38

### VEČERJE

39

FRANCOSKI TOASTI	40
OBLOŽENI HRUSTLJAVI KRUHKI	41
OVSENI KOSMIČI	42
TUNA Z ZELENJAVO	43
JAJČKA Z GOBICAMI	44
TUNINA SOLATA	45
KOZICE S TESTENINAMI	46
PURANJA PRSA S TESTENINAMI IN Z BUČKO	47
SVINJSKA RIBICA Z ANANASOM	48
AJDOVA KAŠA Z ZELENJAVO IN S PIŠČANČJIMI PRSI	49

# KAKO Z USTREZNO PREHRANO DO »NABITI Z ENERGIJO« FORME?

Za doseganje specifičnih telesnih ciljev, kot si jih po večini zadajo obiskovalci fitnesa, je potrebno individualno prilagajanje prehrane. Dva ključna elementa za doseganje ciljev, povezanih s telesnim videzom in zdravjem, sta izračun energijskih potreb in ustrezna porazdelitev makrohranil.

V nadaljevanju najdete nekaj osnovnih smernic za sestavo uravnoteženih obrokov in primer jedilnika, ki ga lahko prilagodite glede na lastne cilje.

## KOLIKO KALORIJ POTREBUJEM?

Enostavnega odgovora na to vprašanje ni. Na optimalne energijske potrebe posameznika vpliva več faktorjev. Med njimi so bistvene fizične predispozicije, spol, starost in telesna aktivnost. V nadaljevanju vam bomo predstavili najbolj osnovno enačbo, s katero lahko izračunamo približek idealnega vnosa za posameznika.

Končen rezultat dobimo tako, da med seboj pomnožimo indeks bazalnega metabolizma (BMI) ter količnik stopnje telesne aktivnosti posameznika (PAL).

### **Celodnevne energijske potrebe v kcal = BMI x PAL**

**Za izračun indeksa bazalnega metabolizma (BMI)** v Harris-Benedictovo enačbo vstavite vaše podatke.

ženske:  $BMI = 655 + (9.6 \times \text{višina v cm}) + (1.7 \times \text{telesna masa v kg}) - (4.7 \times \text{starost v letih})$

moški:  $BMI = 66 + (13.7 \times \text{višina v cm}) + (5 \times \text{telesna masa v kg}) - (6.8 \times \text{starost v letih})$

**Vrednost PAL** predstavlja količnik za stopnjo telesne aktivnosti posameznika, ki se v kombinaciji z bazalnim metabolizmom uporablja za izračun dnevnih energijskih potreb. Vašega lahko glede na ustrezno stopnjo najdete v spodnji preglednici.

PAL	AKTIVNOST	PRIMER
0,95	spanje	novorojenček
1,2	večinoma sedenje in ležanje	starejši
1,4-1,5	večinoma sedeče aktivnosti	dijaki in študenti
1,6-1,7	sedeče in hodeče aktivnosti	delavci v laboratoriju
1,8-1,9	večinoma stoječe in hodeče aktivnosti	natakarji
2,0-2,4	profesionalni športniki	poklicni košarkar

## IZGUBA TELESNE MASE

Ko ugotovimo, koliko kalorij potrebujemo za ohranjanje optimalne telesne mase, lahko, glede na naše cilje, prilagodimo vnos. Če želimo maso izgubiti, potrebujemo energijski deficit, kar pomeni, da moramo zaužiti manj kalorij, kot jih naše telo porabi.

Za izračun je nujno potreben podatek, da 1 kg maščobe predstavlja 7.700 kalorij. Iz tega sledi, da v kolikor želimo izgubiti kilogram maščobe na teden, moramo v tednu tako zaužiti 7.700 kalorij manj, kot sicer. Če želimo shujšati za 0,5 kg na teden pa to pomeni, da bomo morali tedensko zaužiti 3.850 kalorij manj.

Za lažjo predstavo prilagamo tudi praktičen primer.

***Janez, ki ima 90 kg, potrebuje za vzdrževanja svoje trenutne telesne mase 3.500 kalorij dnevno. Na teden želi izgubiti 0,5 kg. To pomeni, da mora tedensko pojesti 3.850 kcal manj.***

Vnos za vzdrževanje:	Tedenski deficit:	Dnevni deficit:
3.500 kcal x 7dni	24.500 kcal - 3.850 kcal	20.650 kcal : 7 dni
24.500 kcal / teden	20.650 kcal / teden	2.950 kcal / dan

---

**Vnos v deficitu:**  
**3.500 kcal - 2.950 kcal**  
**-550 kcal / dan**

## PRIDOBIVANJE TELESNE MASE

Za pridobivanje telesne mase potrebujemo kalorični surplus. Svojemu vnosu za vzdrževanje optimalne telesne mase tako prištejemo dodaten vnos kalorij, ki je odvisen od lastnih ciljev. Za začetek lahko posameznik doda dnevni surplus v višini 250 kalorij.

Za lažjo predstavo prilagamo naslednji primer:

***Maša želi pridobiti na svoji telesni masi. Njen vnos za vzdrževanje telesne mase je 2.500 kcal.***

Vnos za vzdrževanje:	Tedenski surplus:	Dnevni surplus:
2.500 kcal * 7 dni	17.500 + (250 kcal* 7 dni)	19.250 kcal / 7 dni
17.500 kcal / teden	19.750 kcal / teden	2.750 kcal / dan

---

**Vnos v surplusu:**  
**2.750 kcal - 2.500 kcal**  
**+ 250 kcal / dan**



## PORAZDELITEV MAKROHRANIL

Makrohranila so organske spojine, ki jih v telo vnašamo v večjih količinah in nam služijo kot vir energije. Mednje prištevamo ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe.

Po splošnih priporočilih naj bi vsak obrok sestavljala naslednja porazdelitev bistvenih hranil:

- 20 % beljakovin
- 30 % maščob
- 50 % ogljikovih hidratov (od tega največ 10 % sladkorja)

### BELJAKOVINE

Beljakovine predstavljajo ključno hranilo za naše telo, saj so med drugim gradniki vseh celic v našem telesu, ob enem skrbijo za gradnjo in obnovo tkiv, sestavljajo določene hormone in encime ter podpirajo imunski sistem.

#### VIRI BELJAKOVIN:

- pusti kosi mesa,
- grški jogurt, skyr, zrnati sir,
- tofu, tempeh, seitan,
- jajca, jajčni beljak,
- tuna, kozice,
- beljakovine v prahu ...

### MAŠČOBE

Maščobe so v našem telesu pomemben del celične membrane. Ključne so za absorpcijo vitaminov in sodelujejo pri tvorbi hormonov. Po priporočilih naj bi se vrednosti maščob v razmerju s telesno maso gibale med 0,8 in 1,0 grama na kilogram telesne mase. Pri tem moramo biti še posebej pozorni na zadosten vnos Omega 6 in Omega 3 maščobnih kislin.

#### VIRI MAŠČOB:

- oreščki, namazi iz oreščkov, semena,
- olje,
- olive, avokado,
- polnomastni mlečni izdelki ...

### OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so za naše telo ključni, saj so vir energije, ki jo potrebujemo za fizično aktivnost, izboljšujejo sposobnost regeneracije po naporu, poganjajo naše možgane ter polnijo glikogenske zaloge v telesu.

#### VIRI OGLJIKOVIH HIDRATOV:

- sadje in zelenjava,
- krompir, riž,
- žita, kruh, testenine,
- ovseni kosmiči,
- ajdova kaša ...

# Zajtrki





**Sestavine:**

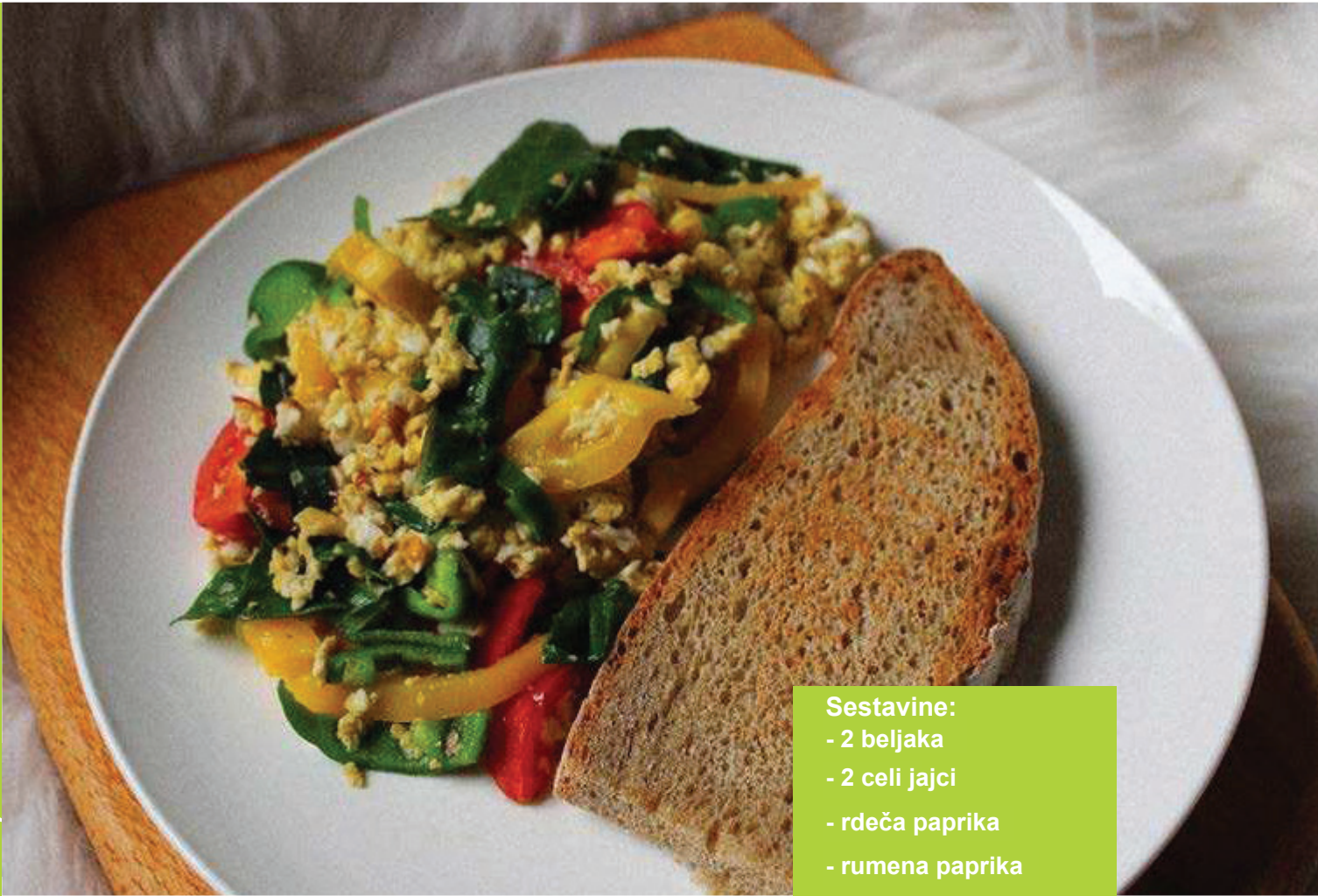
- 50 g ovsenih kosmičev
- 1/2 merice beljakovin v prahu
- voda
- 1 jajce
- pest malin
- žlička pecilnega praška
- temna čokolada (po želji)

**Okvirna hranilna vrednost:**

402,19 kcal,  
 28,76 g beljakovin,  
 48,95 g ogljikovih hidratov,  
 10,15 g maščob.

**PEČENA OVSENO-BELJAKOVINSKA KAŠA****Postopek:**

Pečico segrejemo na 180 °C. Vse sestavine med seboj dobro premešamo in pečemo približno 20 minut, odvisno od velikosti posodice in zmogljivosti pečice. Če želimo po vrhu dodati čokolado, posodice postavimo nazaj v pečico za nekaj minut, da se čokolada stopi.

**Sestavine:**

- 2 beljaka
- 2 celi jajci
- rdeča paprika
- rumena paprika
- pest mlade špinače
- 50 g piščančjih prsi
- poljubne začimbe

## UMEŠANA JAJCA S POLETNO ZELENJAVO

**Postopek:**

V ponvi popečemo narezano papriko. V tem času stepemo jajca in jih prilijemo pečeni papriki. Konstantno mešamo, da jajca zakrknajo. Tik pred serviranjem dodamo v ponev še špinačo tako, da se razpusti. Poljubno začimimo, postrežemo pa jih lahko s popečenim kosom kruha.

**Okvirna hranilna vrednost:**

369,96 kcal,  
 27,9 g beljakovin,  
 16,32 g ogljikovih hidratov,  
 14,2 g maščob.





## OBLOŽENI HRUSTLJAVI TOASTI S SKUTINIM NAMAZOM

### Sestavine:

- 100 g polnozrnatega toasta
- 250 g zrnatega sira
- paradižnik
- sveži peteršilj, drobnjak
- sol, česen, limonin sok, olivno olje

### Postopek:

Toast popečemo v toasterju. Nasekljamo peteršilj in drobnjak ter ju damo v manjšo posodo. Dodamo zrnati sir, začimbe in limonin sok. Ko sta toasta pečena, ju namažemo z namazom ter dodamo paradižnik, ki ga pokapljamo z olivnim oljem.

### Okvirna hranilna vrednost (s toastom):

440,8 kcal,  
29,5 g beljakovin,  
58,2 g ogljikovih hidratov,  
10 g maščob.

## ENOSTAVNE BELJAKOVINSKE PALAČINKE

### Postopek:

Dobro premešamo vse sestavine, da v masi ni grudic. Ponev segrejemo, vanjo vlijemo žličko olja in oblikujemo manjše palačinke. Pečemo na srednjem ognju. Serviramo jih lahko z raznim sadjem in namazom iz oreščkov, lahko pa jih pojedete kar same.

### Okvirna hranilna vrednost:

407,28 kcal,  
31,6 g beljakovin,  
33,32 g ogljikovih hidratov,  
16,4 g maščob.

### Sestavine:

- 40 g mletih ovsenih kosmičev
- 2 jajci
- 100 g skyra
- ½ merice čokoladnih beljakovin v prahu
- polovica žličke pecilnega praška







## AJDOV KRUH S TUNINIM NAMAZOM

### Postopek:

Papriko in paradižnik narežemo na manjše kose ter naribamo korenček. Vse skupaj damo v posodo in dodamo odcejeno tuno. Dodamo še skyr in začimbe ter vse skupaj dobro premešamo. Namaz razporedimo na kosa kruha.

### Okvirna hranilna vrednost:

395,2 kcal,  
24,44 g beljakovin,  
49,52 g ogljikovih hidratov,  
11,04 g maščob.

### Sestavine:

- 100 g ajdovega kruha z orehi
- 1 konzerva tune v lastnem soku
- češnjev paradižnik
- polovica rdeče paprike
- korenček
- 100 g skyra
- česen v prahu, origano, kajenski poper





## SKUTA S SADJEM IN Z OVSENI MI KOSMIČI

### Postopek:

V skodelico razporedimo ovsene kosmiče in čeznje raztrosimo skuto. Vse skupaj okrasimo s sadjem. Pred serviranjem dodamo še mandlje.

### Okvirna hranilna vrednost:

485,84 kcal,  
29,5 g beljakovin,  
61 g ogljikovih hidratov,  
13,76 g maščob.

### Sestavine:

- 250 g pasirane skute
- 40 g ovsenih kosmičev
- 2 slivi
- 1 figa
- 20 g mandljev

## JAJČKA Z ZELENJAVO

### Postopek:

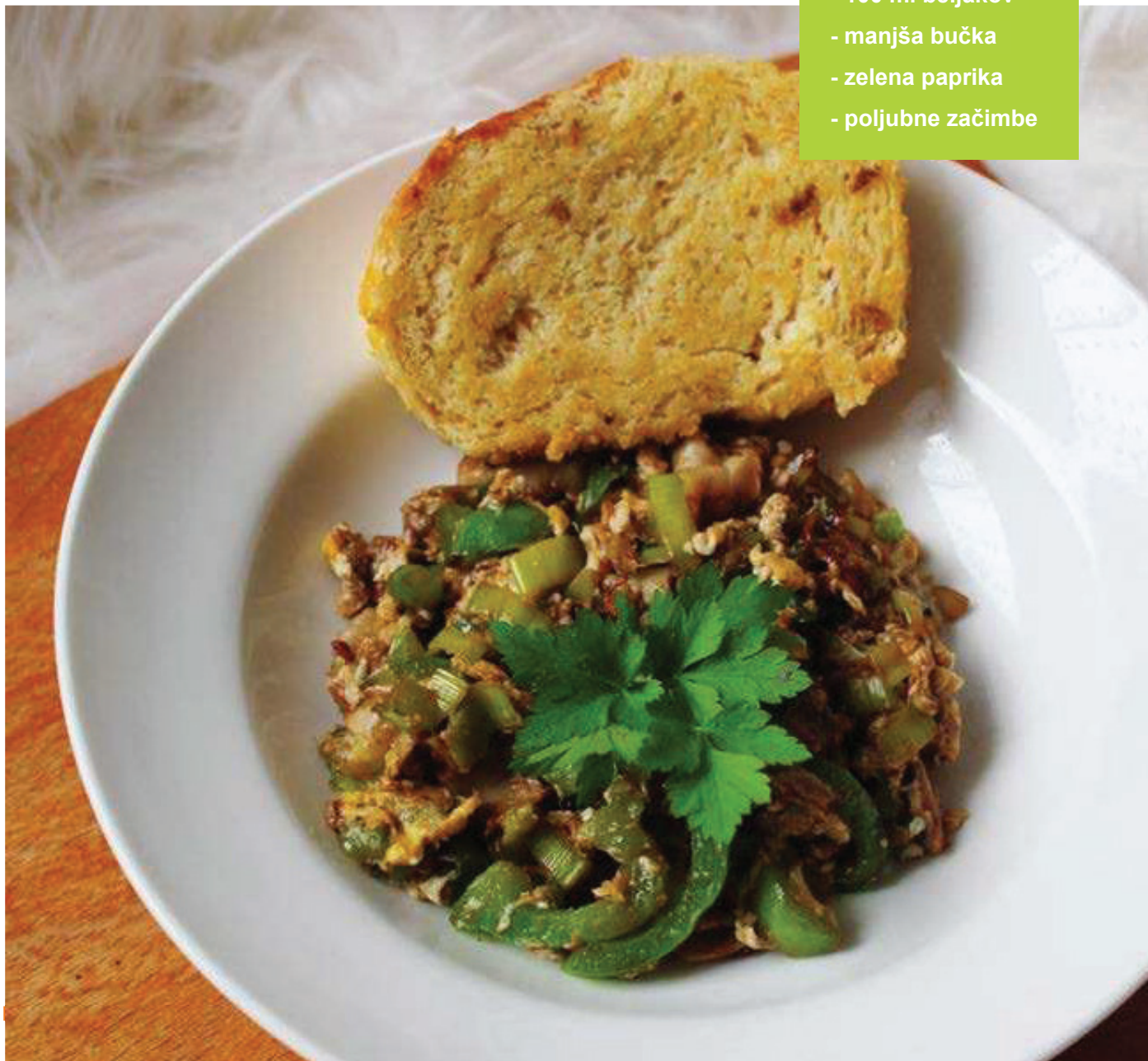
V ponvi popečemo bučko in papriko. Ko je zelenjava pečena, dodamo jajce in beljake ter pustimo, da zakrknje. Pred serviranjem poljubno začinimo in po želji dodamo kos kruha.

### Okvirna hranilna vrednost:

260,89 kcal,  
25,5 g beljakovin,  
21,61 g ogljikovih hidratov,  
8,05 g maščob.

### Sestavine:

- 1 jajce
- 100 ml beljakov
- manjša bučka
- zelena paprika
- poljubne začimbe







## BOROVNIČEVE PALAČINKE

### Postopek:

Vse sestavine med seboj dobro premešamo. Ponev segrejemo, vanjo vlijemo žličko olja in oblikujemo manjše palačinke. Pečemo na srednjem ognju. Serviramo jih lahko z raznim sadjem.

### Okvirna hranilna vrednost:

514,2 kcal,  
29,1 g beljakovin,  
67,5 g ogljikovih hidratov,  
14,2 g maščob.

### Sestavine:

- 2 jajci
- 1/2 merice beljakovin v prahu
- 1 banana
- 80 g borovnic
- 40 g mletih ovsenih kosmičev
- polovica žličke pecilnega praška



## JAJČKA NA OKO Z ZELENJAVO

### Postopek:

V ponvi segrejemo olivno olje, na katerem spečemo jajca. Na poljubno velike koščke narežemo zelenjavo in jo postrežemo z jajci. Začinimo po okusu.

### Okvirna hranilna vrednost:

372,72 kcal,  
23,4 g beljakovin,  
13,98 g ogljikovih hidratov,  
24,8 g maščob.

### Sestavine:

- 3 jajca
- olivno olje
- poljubna zelenjava
- poljubne začimbe





## PEČENA JABOLKA

### Postopek:

Pečico segrejemo na 180 °C. Med seboj zmešamo orehe, skuto in cimet. Po želji lahko dodamo še rozine, med ali rum. Jabolka izdobljemo in jih napolnimo s skutinim nadevom. V pečici jih pustimo približno 30 minut, odvisno od velikosti jabolok in zmogljivosti pečice. Pustimo jih, da se malce ohladijo. Pred serviranjem po vrhu razporedimo jogurt in po želji dodamo pražene oreščke.

### Okvirna hranilna vrednost:

329,05 kcal,  
24,76 g beljakovin,  
33,9 g ogljikovih hidratov,  
10,49 g maščob.

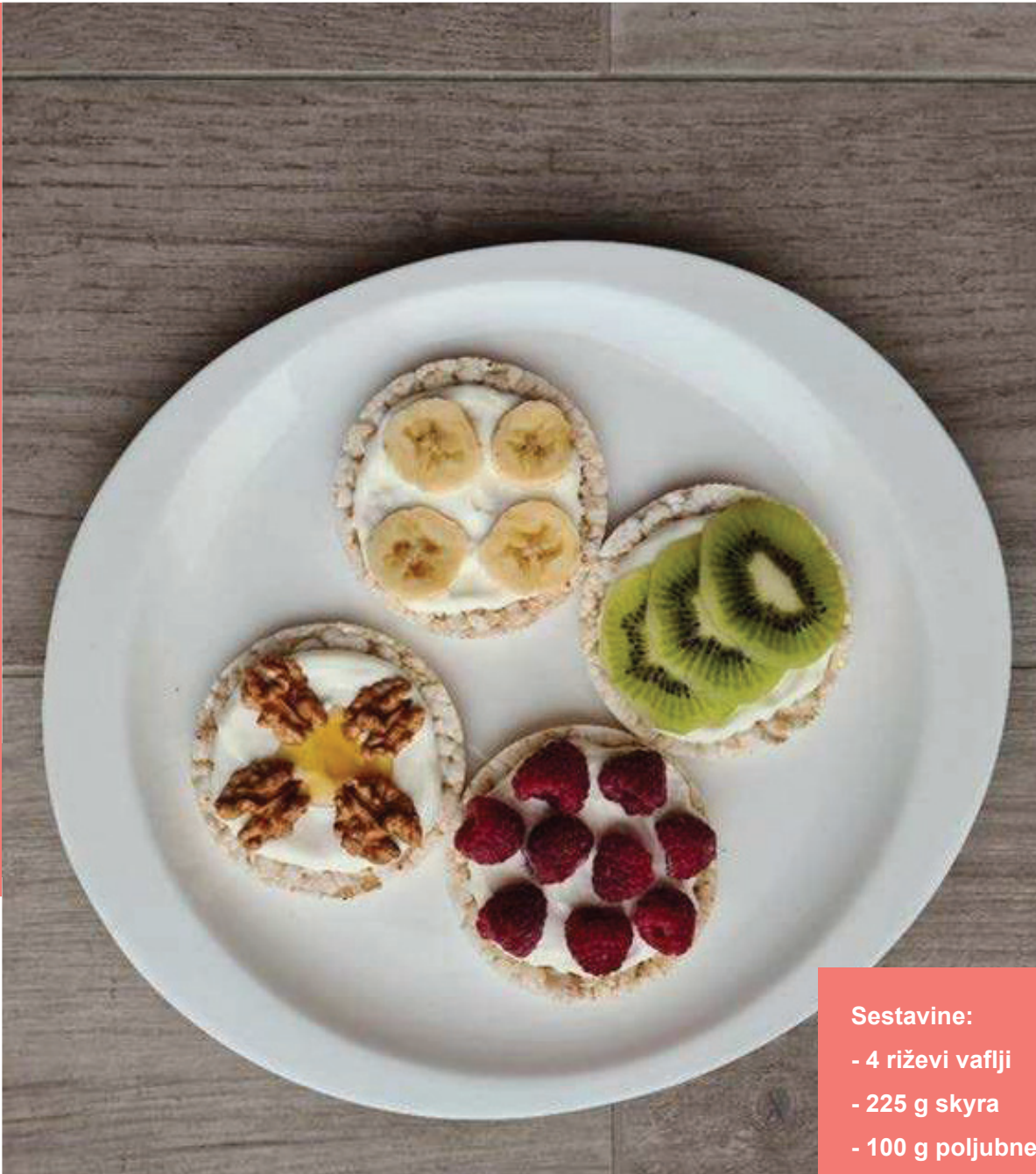
### Sestavine:

- 2 manjši jabolki
- 150 g puste skute
- 50 g grškega jogurta
- 15 g mletih orehov
- cimet

# Malice





**Sestavine:**

- 4 riževi vafli
- 225 g skyra
- 100 g poljubnega sadja
- oreščki
- žlička medu

**SADNE RIŽEVE PICE****Postopek:**

Na riževe vafle razporedimo skyr in nanj položimo izbrano sadje ali oreščke z žličko medu. Mi smo izbrali maline, kivi, banano in orehe.

**Okvirna hranilna vrednost:**

256,9 kcal,  
 27,25 g beljakovin,  
 30 g ogljikovih hidratov,  
 3,1 g maščob.



**Sestavine:**

- 80 g malin
- 80 g manga
- 40 g banane
- 200 g skyra

**TROPSKI SMOOTHIE****Postopek:**

Sadje najprej očistimo in narežemo na manjše koščke. V mešalniku nato dobro zmeljemo vse potrebne sestavine in napitek postrežemo z osvežilnim lističem mete.

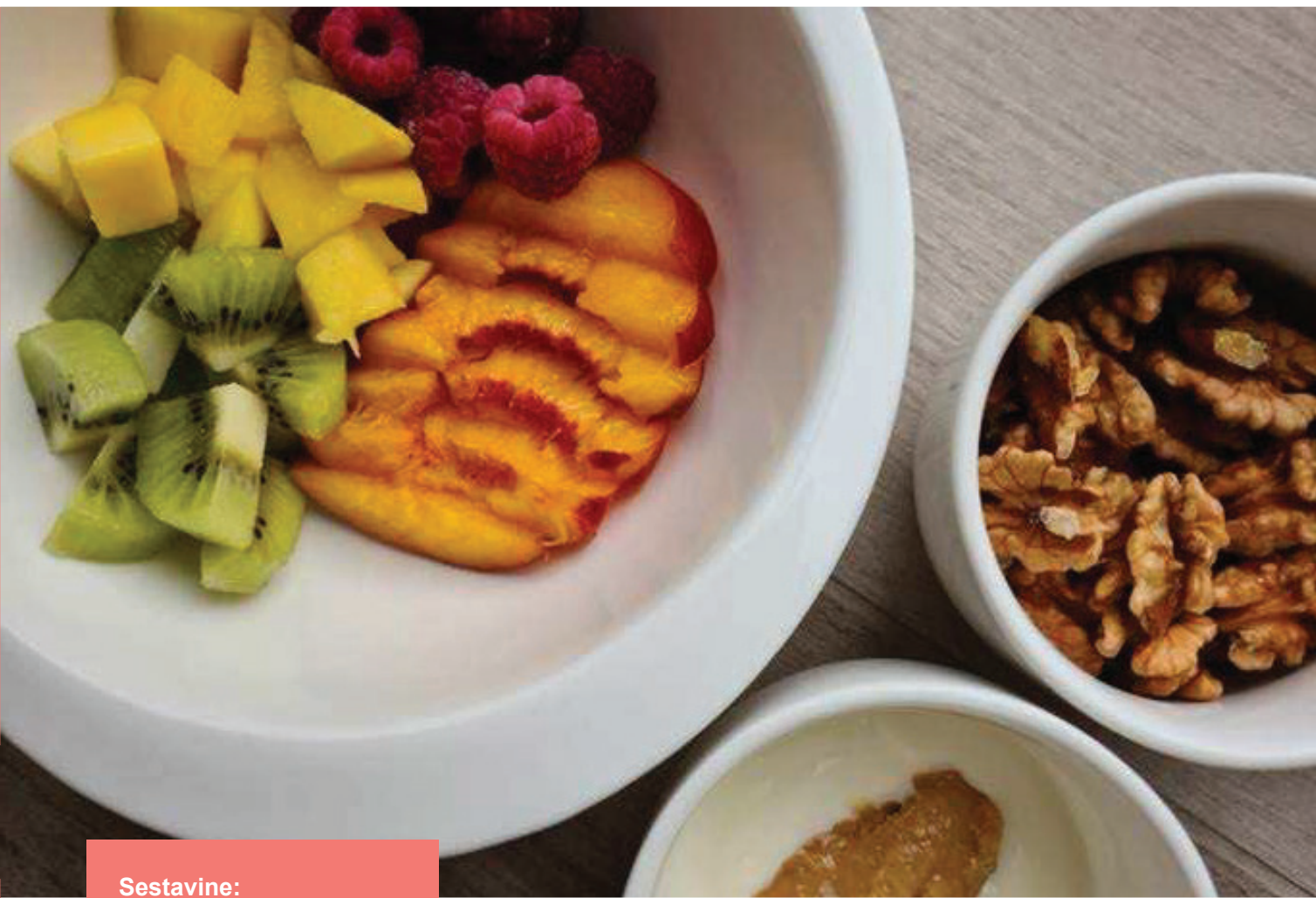
**Okvirna hranilna vrednost:**

264,84 kcal,

27,5 g beljakovin,

35,65 g ogljikovih hidratov,

1,36 g maščob.

**Sestavine:**

- 100 g malin
- 50 g manga
- 100 g nektarine
- 100 g kivija
- 200 g grškega jogurta
- 50 g oreščkov

## SADNA SOLATA Z JOGURTVO OMAKO

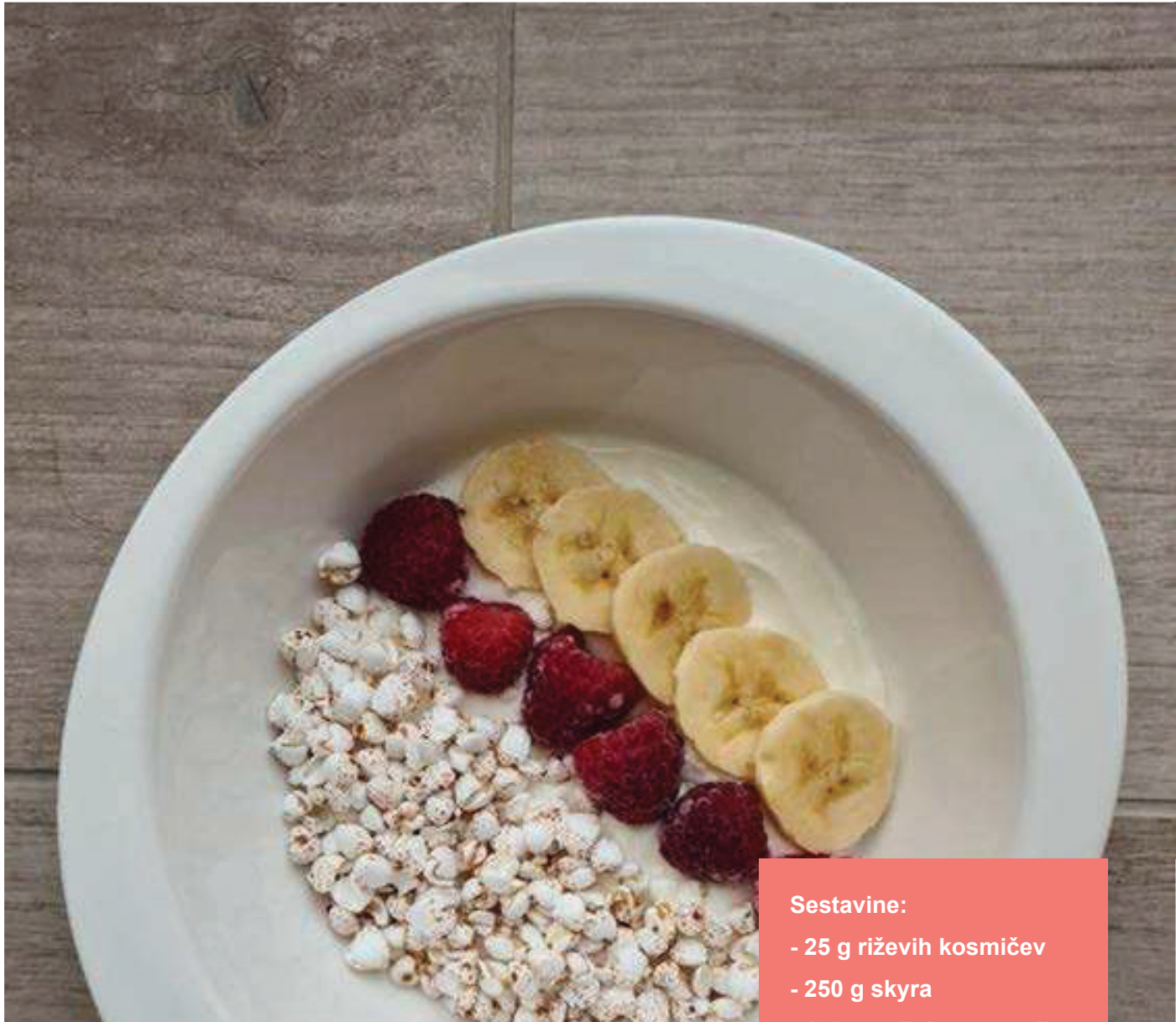
**Postopek:**

Sadje očistimo in narežemo na manjše koščke. Postrežemo z oreščki in grškim jogurtom v skodelici in mu po želji dodamo žličko arašidovega namaza. Hranilna vrednost se v tem primeru poveča.

**Okvirna hranilna vrednost:**

245,6 kcal,  
 22 g beljakovin,  
 38,5 g ogljikovih hidratov,  
 0,4 g maščob.




**Sestavine:**

- 25 g riževih kosmičev
- 250 g skyra
- 100 g poljubnega sadja

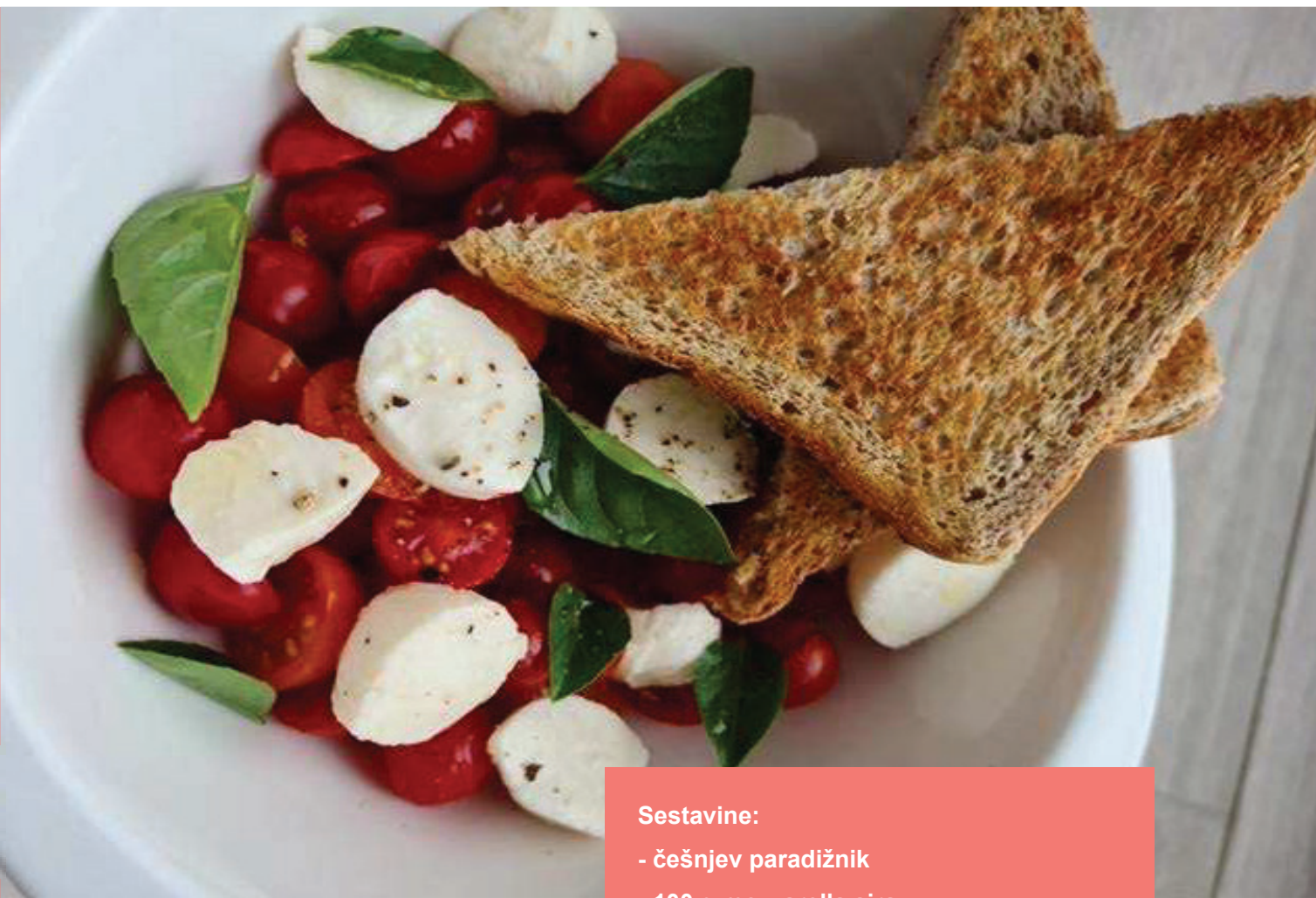
## RIŽEVI KOSMIČI Z JOGURTOM IN SADJEM

**Postopek:**

Skyr razporedimo v skodelico in nanj posujemo riževe kosmiče. Okrasimo z izbranim sadjem in postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

219,9 kcal,  
 27,5 g beljakovin,  
 25 g ogljikovih hidratov,  
 1,1 g maščob.

**Sestavine:**

- češnjev paradižnik
- 100 g mozzarella sira
- 1 rezina polnozrnatega pirinega toasta
- bazilika
- olivno olje
- poljubne začimbe

## ZDRAVA BRUSKETA PO ITALIJANSKO

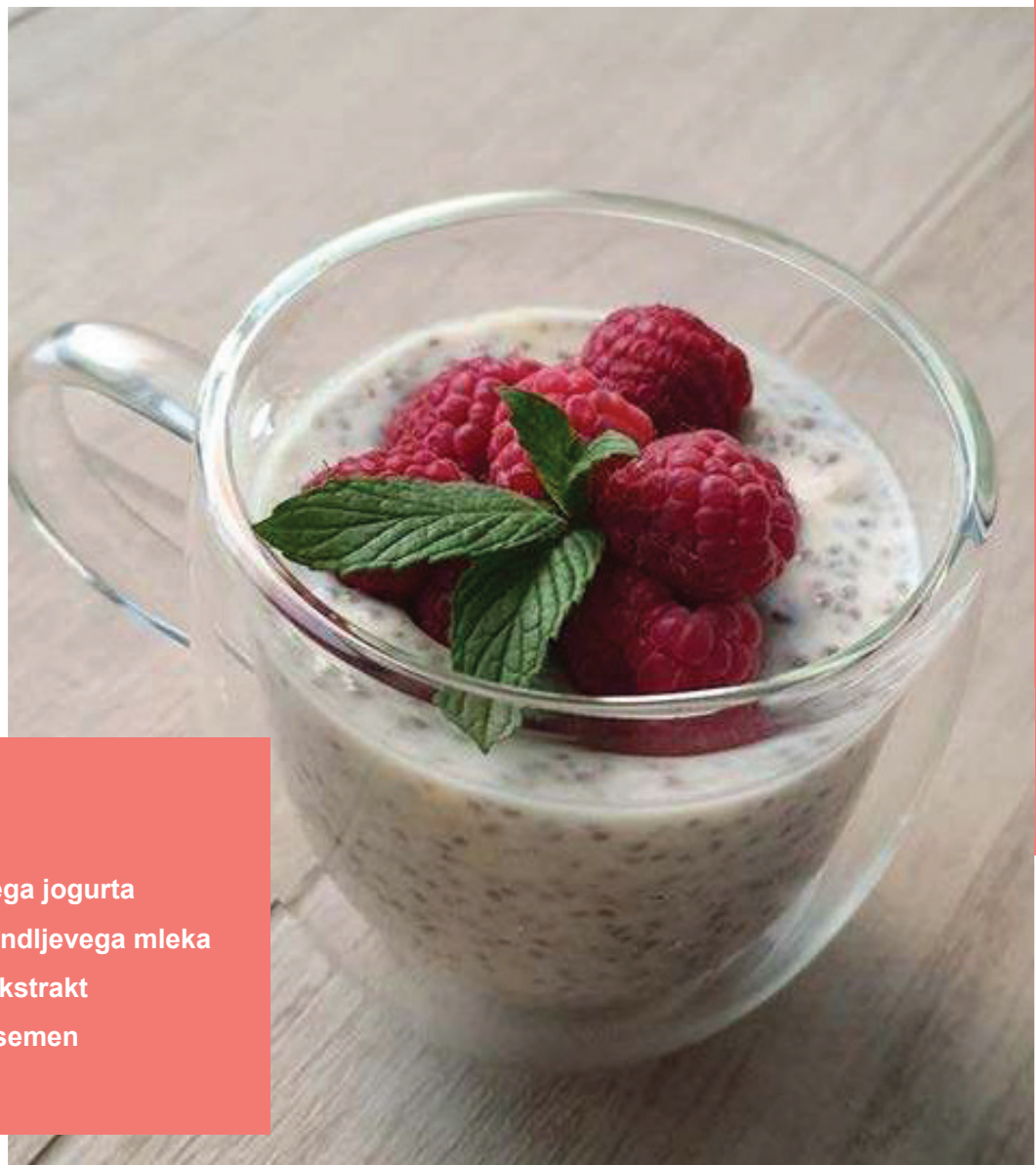
**Postopek:**

V toasterju popečemo toast. Med tem češnjev paradižnik očistimo in ga prepolovimo ter mu dodamo mozzarella. Vse skupaj začimimo z baziliko, olivnim oljem in poljubnimi začimbami ter postrežemo s toastom.

**Okvirna hranilna vrednost:**

132 kcal,  
2 g beljakovin,  
11,4 g ogljikovih hidratov,  
10 g maščob.



**Sestavine:**

- ½ banane
- 70 g grškega jogurta
- 100 ml mandljevega mleka
- vaniljev ekstrakt
- 20 g chia semen
- maline

## CHIA PUDING Z BANANAMI IN MALINAMI

**Postopek:**

V skodelici speštamo banano in ji dodamo jogurt, mandljevo mleko in vaniljev ekstrakt. Zmes postavimo za najmanj 2 uri v hladilnik, najbolje pa kar čez noč. Pred serviranjem pudinga dodamo še sveže maline.

**Okvirna hranilna vrednost:**

338 kcal,  
5 g beljakovin,  
31 g ogljikovih hidratov,  
3 g maščob.

**Sestavine:**

- 2 polnozrnatih tortilji
- 30 g manj mastnega sira
- 1 jajce
- ščepec origana
- poljubne začimbe

## TOPLI SENDVIČI NA ZDRAV NAČIN

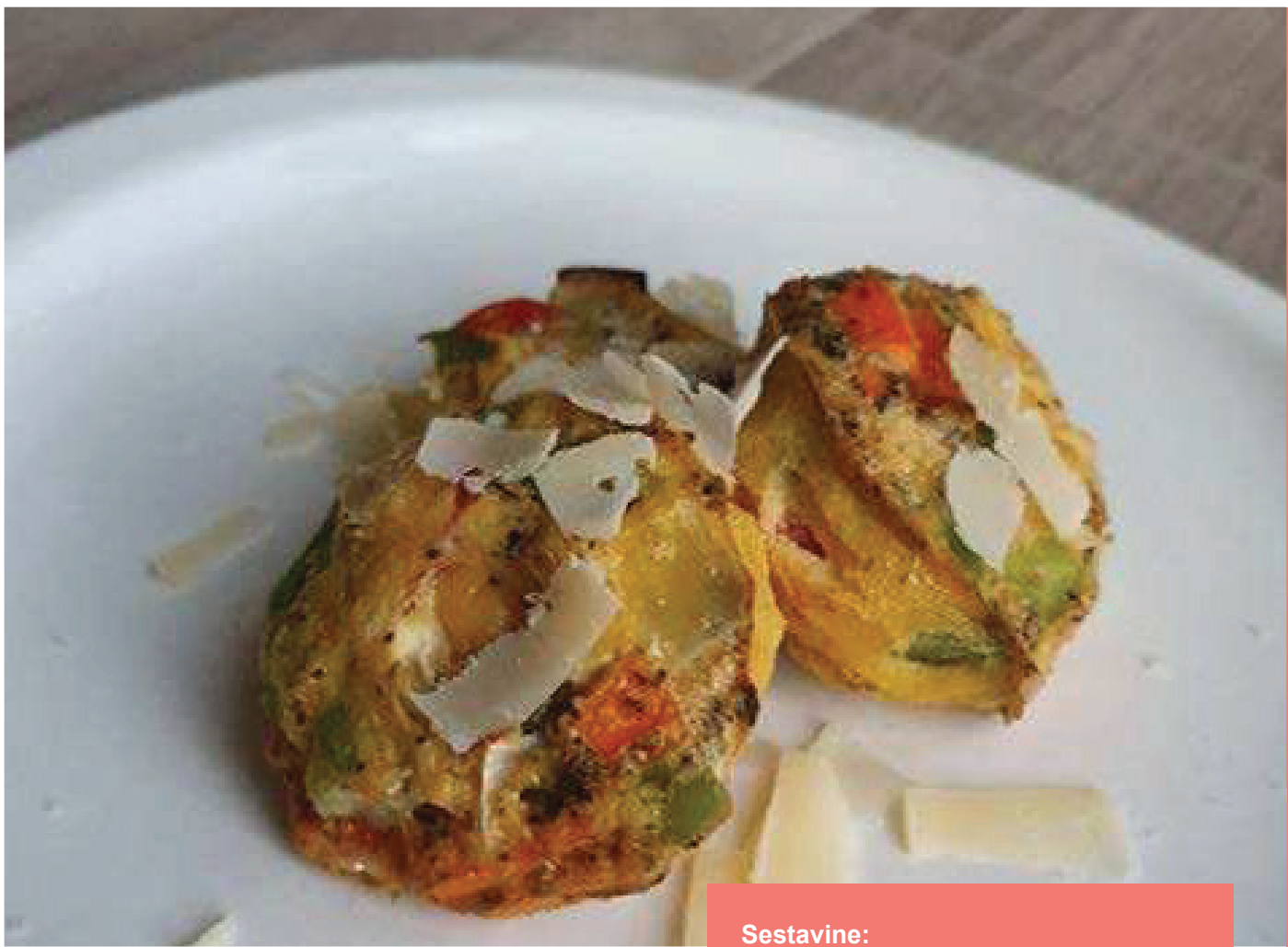
**Postopek:**

Ponev segrejemo na srednjo temperaturo. Nato v skodelico ubijemo jajce, jo razžvrkljamo in ji primešamo nariban sir in izbrane začimbe z origanom. V segreto ponev položimo prvo tortiljo in po njej razporedimo jajčno mešanico. Pokrijemo jo z drugo tortiljo in vse skupaj segrevamo še kakšni dve minuti. Tortiljo obrnemo in segrevamo še z druge strani.

**Okvirna hranilna vrednost:**

331 kcal,  
15 g beljakovin,  
28 g ogljikovih hidratov,  
11 g maščob.





## JAJČNE SKODELICE

### Postopek:

Pečico segrejemo na 180 °C . V skodelici razžvrkljamo jajca in jih začinimo. Dodamo jim poljubno zelenjavo narezano na koščke in parmezan. Pekač za mafine obložimo z modelčki in vanje razporedimo jajčno zmes ter pečemo približno 15 minut, odvisno od zmogljivosti pečice. Serviramo še tople.

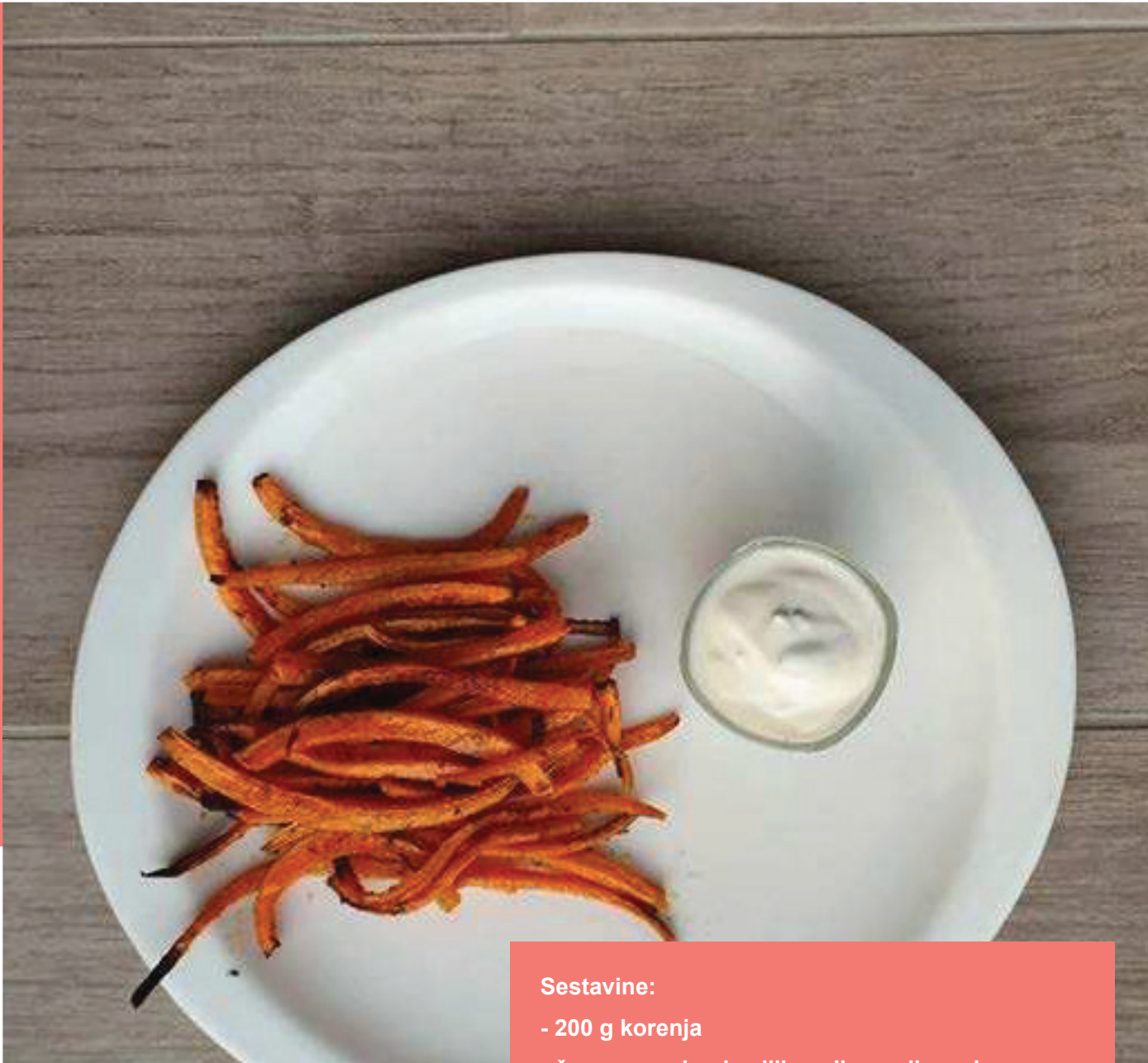
### Okvirna hranilna vrednost:

235,2 kcal,  
14 g beljakovin,  
10 g ogljikovih hidratov,  
10 g maščob.

### Sestavine:

- 3 jajca
- sol, česen v prahu, poper, bazilika
- pest špinacije
- paradižnik
- čebula
- paprika
- 20 g parmezana



**Sestavine:**

- 200 g korenja
- česen v prahu, bazilika, olivno olje, sol, poper
- 100 g grškega jogurta
- sok 1 limone, svež drobnjak, sol, poper

**KORENČKOV POMFRI****Postopek:**

Pečico segrejemo na 220 °C . Korenje očistimo in narežemo na trakce ter pustimo v posodi na strani. V lončku med seboj zmešamo česen, baziliko, sol, poper in olivno olje. Marinado prelijemo čez korenje tako, da se začimbe enakomerno razporedijo. Pomfri pečemo v segreti pečici približno 10 minut. Med peko si pripravimo jogurtovo omako tako, da jogurtu primešamo nasekljan drobnjak, sok limone in sol ter poper. Pečen pomfri postrežemo skupaj z osvežilno jogurtovo omako.

**Okvirna hranilna vrednost:**

162 kcal,  
 2,5 g beljakovin,  
 23,2 g ogljikovih hidratov,  
 8 g maščob.



**Sestavine:**

- 200 g zamrznjenih jagod
- led
- 200 g zrnaste skute

## JAGODNI SLADOLED

**Postopek:**

V mešalniku zmešamo vse sestavine v enotno zmes. Postavimo jo v zamrzovalnik za vsaj 90 minut, še bolje, kar čez noč. Ob serviranju lahko sladoledu dodamo poljubno jagodičevje, oreščke, kosmiče ali med. Pri tem se bo hranilna vrednost spremenila.

**Okvirna hranilna vrednost:**

228,6 kcal,  
22 g beljakovin,  
32 g ogljikovih hidratov,  
1,4 g maščob.



# Kosila







## DIVJI LOSOS IN PRILOGA IZ PEČICE

### Postopek:

File lososa začinimo in pustimo, da se marinira približno dve uri. Pečico segrejemo na 180 °C. Pekač obložimo s peki papirjem in nanj položimo losos ter ga pokapljamo z malce olivnega olja. Pečemo približno 20 minut. Nato dodamo zelenjavo in na pol kuhane krhle krompirja in pečemo še približno 10 minut.

### Okvirna hranilna vrednost:

469,4 kcal,  
30 g beljakovin,  
49,1 g ogljikovih hidratov,  
17 g maščob.

### Sestavine:

- 125 g fileja divjega lososa
- 175 g krompirja
- šparglji
- šampinjoni
- poljubne začimbe

**Sestavine:**

- 100 g svinjske ribice
- rdeča paprika
- zelena paprika
- manjša bučka
- 60 g ajdove kaše
- voda
- poljubne začimbe

## SVINJSKA RIBICA Z ZELENJAVO IN AJDOVO KAŠO

**Postopek:**

Skuhamo ajdovo kašo po navodilih proizvajalca. Očistimo zelenjavo in jo narežemo na manjše koščke ter jo rahlo prepražimo na malo olja, da se zmehča. Poljubno jo začinimo. Nato v ponvi na malo olja popečemo še začinjeno svinjsko meso, da se zlato obarva. Vse skupaj postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

390 kcal,  
28 g beljakovin,  
47 g ogljikovih hidratov,  
10 g maščob.



**Sestavine:**

- 1 pirina tortilja
- 100 g piščančjih prsi
- paradižnik
- 50 g mozarella sira
- ½ avokada
- pest rukole
- poljubne začimbe
- žlica grškega jogurta

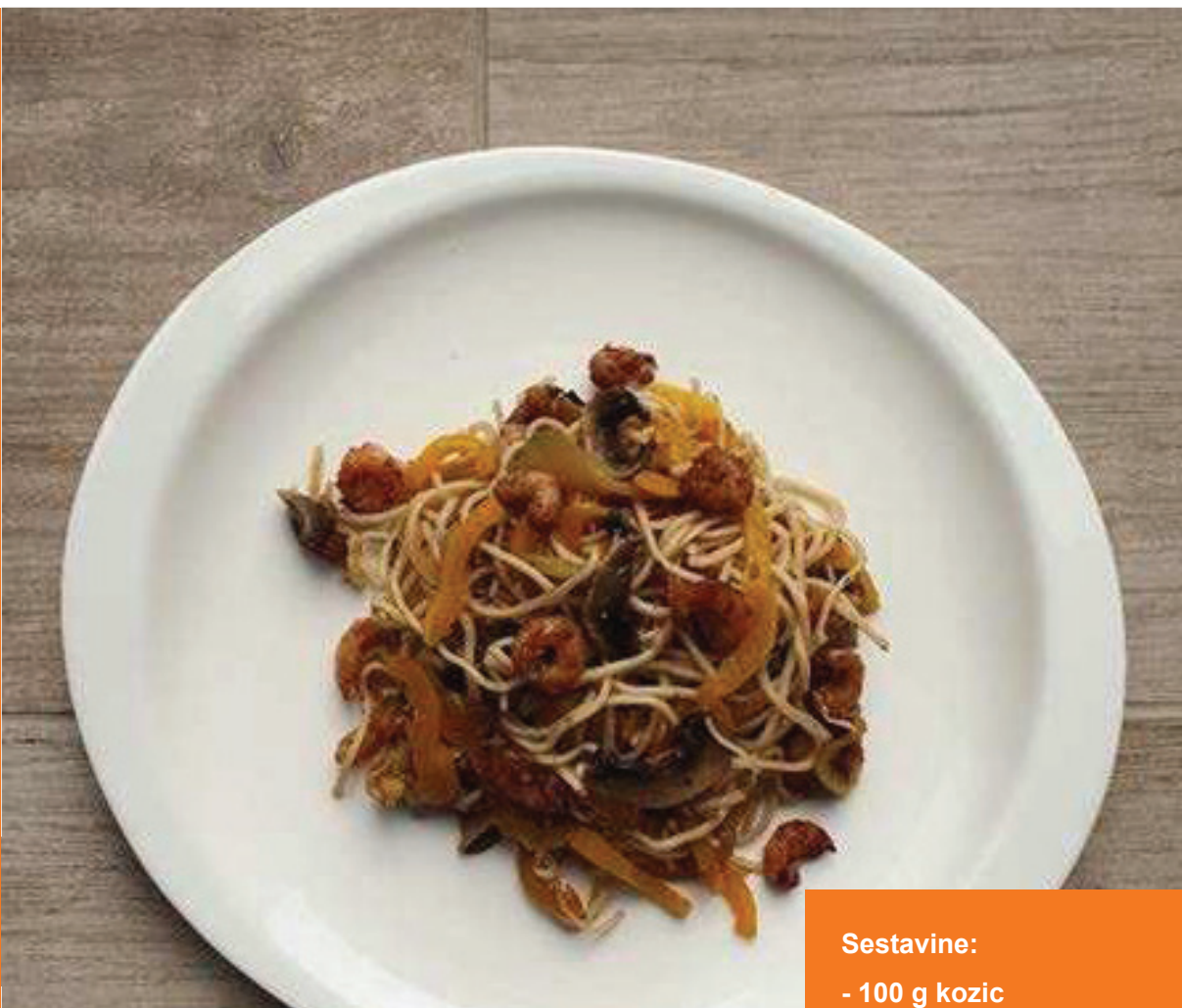
## TORTILJA

**Postopek:**

Zelenjavo očistimo in narežemo na manjše koščke ter z njo obložimo tortiljo. Piščanca začinimo in v ponvi zlato zapečemo ter ga razporedimo čez zelenjavo in dodamo mozarella sir. Vse skupaj prelijemo z grškim jogurtom in postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost (s piščančjimi prsi):**

331,32 kcal,  
27,76 g beljakovin,  
44 g ogljikovih hidratov,  
4,92 g maščob.

**Sestavine:**

- 100 g kozic
- 50 g riževih rezancev
- paprik
- gobice
- čebula
- sok polovice limone
- poljubne začimbe

**STIR FRY S KOZICAMI****Postopek:**

Kozice posolimo in jih pustimo, da se marinirajo v limoninem soku. Zelenjavo očistimo, narežemo ter postavimo na stran. Kozice v ponvi popečemo, da se zlato obarvajo in dodamo zelenjavo ter vse skupaj po okusu začinimo. Riževe rezance skuhamo po navodilih proizvajalca in jih odcedimo. Primešamo jih pripravljeni prilogi in jih pred serviranjem še malce popražimo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

389,65 kcal,  
 26,5 g beljakovin,  
 47,4 g ogljikovih hidratov,  
 10,45 g maščob.




**Sestavine:**

- 150 g piščančjih prsi
- ½ manga
- rdeča paprika
- čebula
- 60 g riža
- poljubne začimbe

## PIŠČANEC Z MANGOM

**Postopek:**

Piščanca narežemo na manjše kocke in ga začinimo. Olupimo in narežemo mango, papriko in čebulo. V veliki posodi segrejemo žličko olja in prepražimo čebulo in papriko. Dodamo še narezan mango in dušimo približno 5 minut. Postavimo na stran. V isto posodo dodamo še eno žličko olja in popečemo piščančja prsa. Medtem skuhamo riž po navodilih proizvajalca. Mango in zelenjavo damo nazaj k mesu in vse dobro premešamo. Serviramo skupaj z rižem.

**Okvirna hranilna vrednost:**

459,6 kcal,  
 27 g beljakovin,  
 60,9 g ogljikovih hidratov,  
 12 g maščob.

**Sestavine:**

- 2 jajci
- češnjev paradižnik
- pest rukole
- 50 g svežega sira
- 100 g piščanca
- poljubne začimbe

## JAJČNA TORTILJA Z NADEVOM

**Postopek:**

Zelenjavo očistimo in narežemo na manjše koščke. V posodici nato razžvrkljamo jajce in mešanico začinimo ter popečemo v ponvi, da zakrkne. Omleto postavimo na stran. V isti ponvi zlato popečemo še piščanca in ga poljubno začinimo. Omleto obložimo z zelenjavo, svežim sirom in piščancem ter postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

331,32 kcal,  
27,76 g beljakovin,  
44 g ogljikovih hidratov,  
4,92 g maščob.



**Sestavine:**

- file brancina (200 g)
- olivno olje
- 170 g krompirja
- limona
- poljubne začimbe

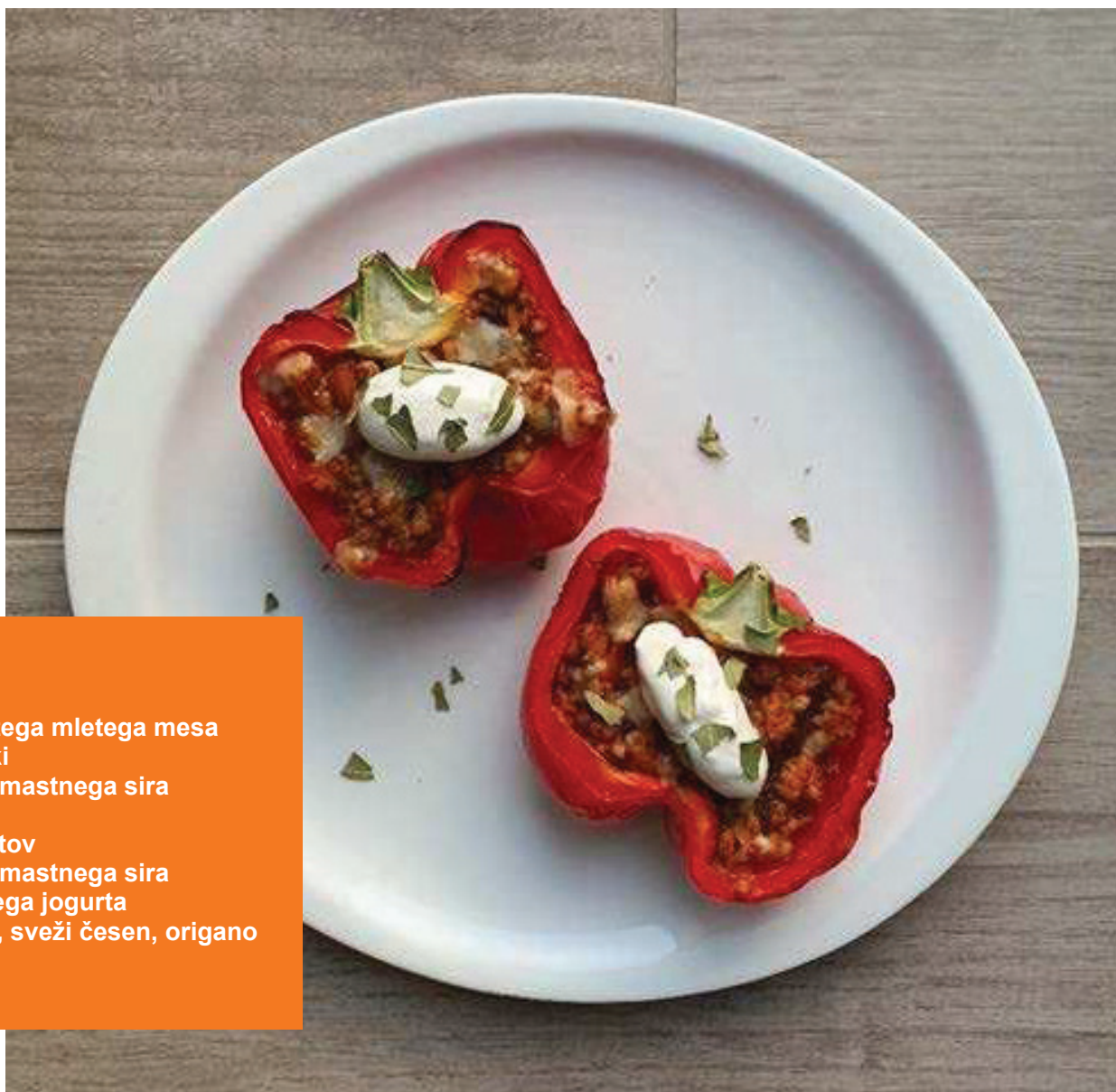
## FILE BRANCINA S KROMPIRJEM

**Postopek:**

Krompir očistimo in narežemo na večje krlje ter skuhamo. Nato ga odcedimo in začinimo s soljo in olivnim oljem. File brancina poljubno začinimo in zlato popečemo. Postrežemo ga z rezinami limone.

**Okvirna hranilna vrednost:**

307,9 kcal,  
26,4 g beljakovin,  
34 g ogljikovih hidratov,  
7 g maščob.



#### Sestavine:

- 100 g pustega mletega mesa
- dve papriki
- 15 g manj mastnega sira
- čebula
- 200 g pelatov
- 15 g manj mastnega sira
- žlica grškega jogurta
- sol, poper, sveži česen, origano

## POLNJENE PAPIRIKE IZ PEČICE

#### Postopek:

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Papriki operemo in očistimo. Čebulo sesekljamo in prepražimo ter ji dodamo meso in začimbe. Nadaljujemo s praženjem, da se meso obarva in ji dodamo pelate ter omako dušimo še nekaj minut. Papriki postavimo na pekač in ju napolnimo s pripravljeno mešanico, povrhu pa potrosimo še manj masten sir. Pečemo ju približno 15 minut, odvisno od zmogljivosti pečice. Ob serviranju papriki po vrhu razporedimo še grški jogurt in ščep svežega peteršilja.

#### Okvirna hranilna vrednost:

245,95 kcal,  
 27,35 g beljakovin,  
 19,85 g ogljikovih hidratov,  
 6,35 g maščob.





## NJOKI S POLIVKO

### Postopek:

Njoke skuhamo po navodilih proizvajalca. V tem času očistimo in nasekljamo čebulo, bučko, korenček in zelenjavo ter na olivnem olju prepražimo, da se vse zlato obarva. Dodamo mleto meso in začimbe ter vse skupaj dušimo še nekaj minut in po okusu zalijemo z malo vode. Njoke odcedimo in jih pred serviranjem prelijemo s polivko in po vrhu potrosimo še parmezan. Po želji lahko dodamo še lističe sveže bazilike.

### Okvirna hranilna vrednost:

471,99 kcal,  
25,13 g beljakovin,  
53,2 g ogljikovih hidratov,  
17,63 g maščob.

### Sestavine:

- 150 g pustega mletega mesa
- 60 g pirinih njokov
- srednje velik korenček
- čebula
- bučka
- voda
- olivno olje
- sol, origano, kajenski poper
- 20 g parmezana

**Sestavine:**

- hokaido buče
- korenje
- čebula
- česen
- bazilika, sol, poper,
- voda

## JUHA IZ HOKAIDO BUČE

**Postopek:**

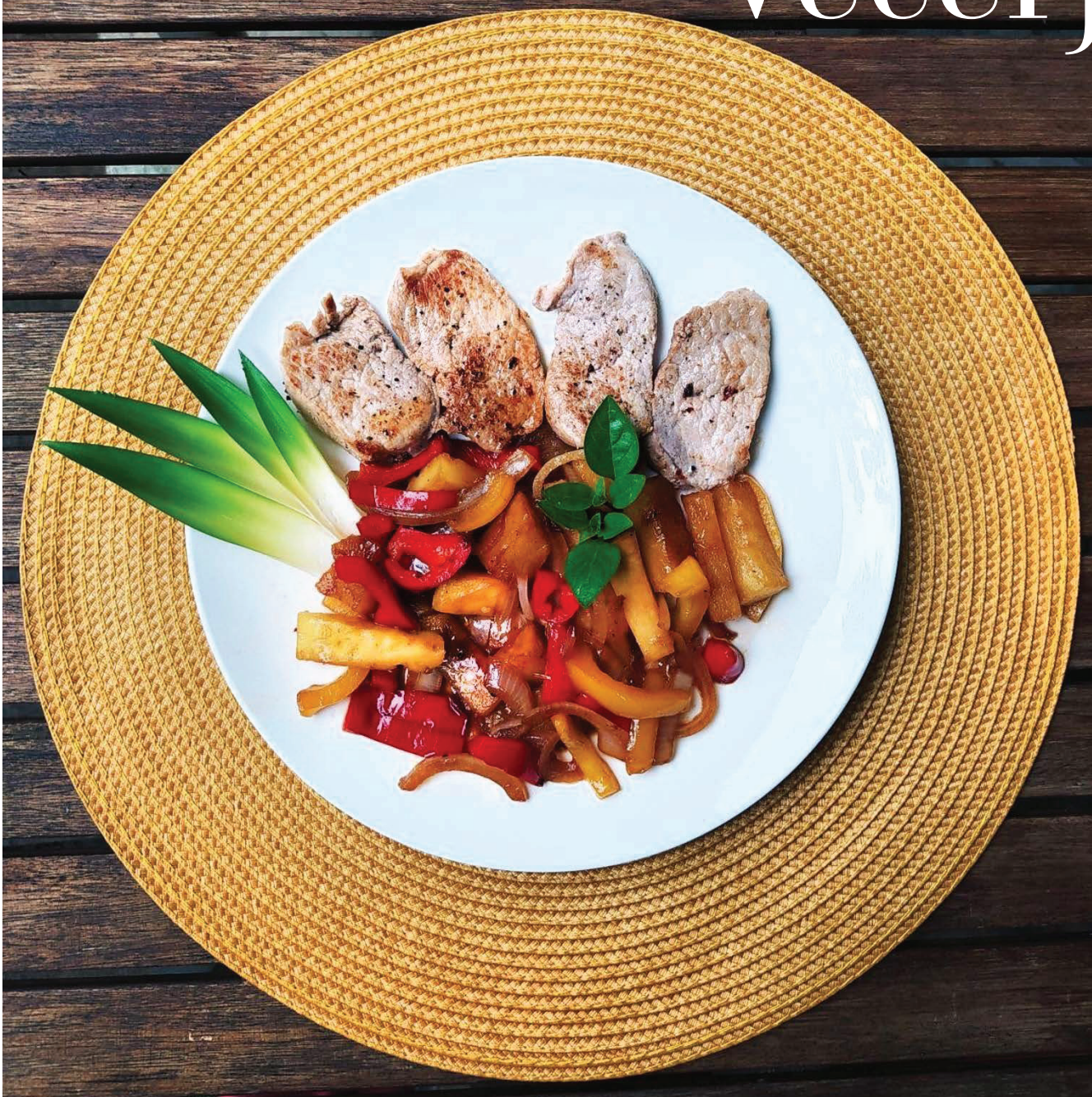
Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Vso zelenjavo očistimo in narežemo na manjše kose ter jih začinjene postavimo na pekač in damo v pečico za približno 25 minut. Po peki damo vse sestavine v lonec in jih prelijemo z vodo ter spasiramo s paličnim mešalnikom.

**Okvirna hranilna vrednost:**

471,99 kcal,  
25,13 g beljakovin,  
53,2 g ogljikovih hidratov,  
17,63 g maščob.



# Večerje





**Sestavine:**

- 2 rezini pirinega toasta
- 2 jajci
- 1 vanilijev puding z' bregov
- pest zamrznjenih malin
- cimet

**FRANCOSKI TOASTI****Postopek:**

V globokem krožniku razžvrkljamo jajčki, ki jima primešamo cimet. Toaste pomočimo v jajčka in jih na srednjem ognju pečemo, da porjavijo. Na toast namažemo puding, nanj položimo maline ter postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

545 kcal,  
 32 g beljakovin,  
 66 g ogljikovih hidratov,  
 17 g maščob.



**Sestavine:**

- 100 g ajdovega kruha z orehi
- 125 g piščančjih prsi
- poljubna zelenjava

**OBLOŽENI HRUSTLJAVI KRUHKI****Postopek:**

Kruhke v toaster-ju popečemo, da postanejo hrustljavi. Nato jih obložimo s piščančjimi prsmi in zelenjavo ter postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

424,5 kcal,  
 32,5 g beljakovin,  
 43 g ogljikovih hidratov,  
 12,5 g maščob.

**Sestavine:**

- 70 g ovsenih kosmičev
- ½ merice beljakovin v prahu
- voda
- 20 g mandljevega masla
- ½ manga

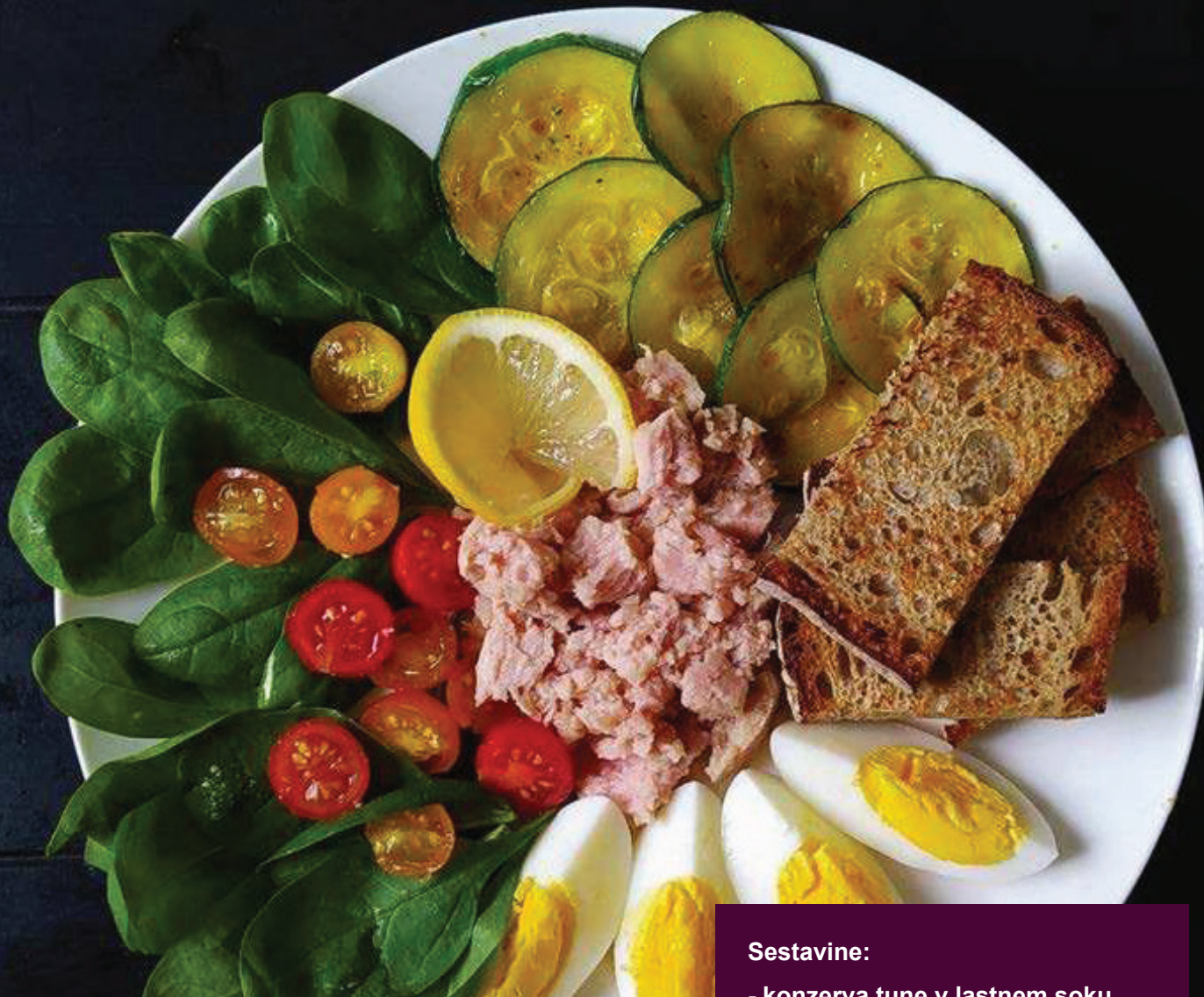
**OVSENI KOSMIČI****Postopek:**

Ovsene kosmiče pomešane z vodo segrevamo na štedilniku do vretja. Zmanjšamo temperaturo in dodamo beljakovine v prahu. Kuhamo še približno 5 minut. Ovseno kašo razporedimo v servirno posodico in ji dodamo mango ter mandljevo maslo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

323,96 kcal,  
 25,36 g beljakovin,  
 64,45 g ogljikovih hidratov,  
 16,43 g maščob.





## TUNA Z ZELENJAVO

### Postopek:

Tuno odcedimo in damo na krožnik. Bučke popečemo, paradižnik narežemo in priložimo k tuni. Dodamo še mlado špinačo in jajčka ter pokapljamo z oljčnim oljem. Če želimo, lahko kruh tudi popečemo.

### Okvirna hranilna vrednost:

490,6 kcal,  
30,06 g beljakovin,  
49,84 g ogljikovih hidratov,  
19 g maščob.

### Sestavine:

- konzerva tune v lastnem soku
- bučke
- češnjev paradižnik
- 2 kuhani jajčki
- pest mlade špinače
- 80 g ajdovega kruha z orehi



**Sestavine:**

- 2 jajčki
- gobice
- čebula
- olivno olje

## JAJČKA Z GOBICAMI

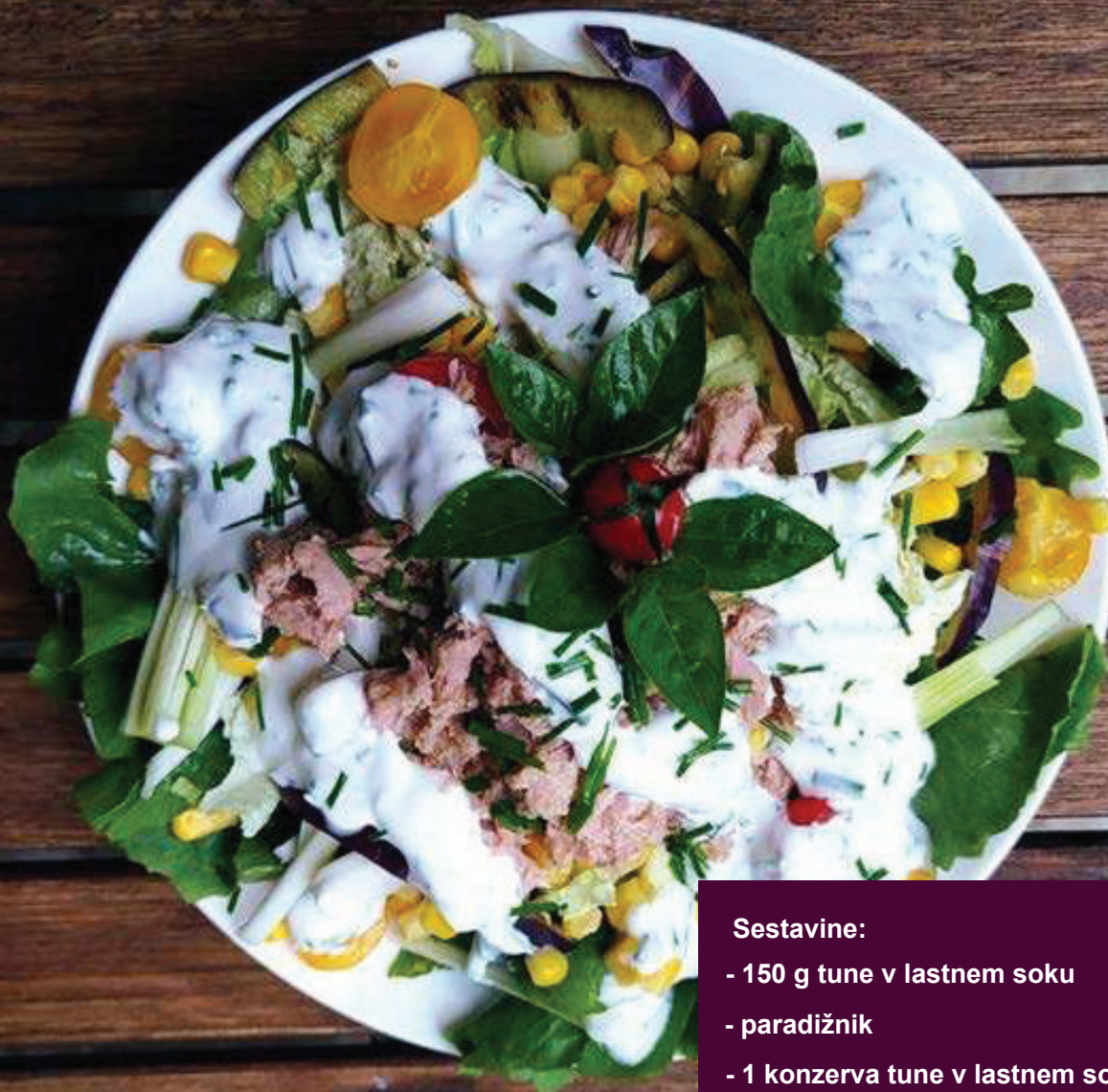
**Postopek:**

V ponvi na žlički olivnega olja prepražimo čebulo. Ko je čebula prepražena, ji dodamo gobice in prepražimo še te. Dodamo jajčki, da zakrkneta. Vse skupaj položimo na krožnik in po želji začnimo in okrasimo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

251,16 kcal,  
 19,52 g beljakovin,  
 11,32 g ogljikovih hidratov,  
 13,2 g maščob.



**Sestavine:**

- 150 g tune v lastnem soku
- paradižnik
- 1 konzerva tune v lastnem soku
- paprika
- zelena solata
- 50 g grškega jogurta
- poljubne začimbe
- sok polovice limone
- koruza

## TUNINA SOLATA

**Postopek:**

Zelenjavo narežemo na poljubne koščke, razporedimo na krožnik, dodamo očiščeno solato in odcejeno tuno. V skodelici pripravimo jogurtov preliv, za katerega zmešamo grški jogurt, poljubne začimbe in sok limone. Prelijemo čez solato in postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

279,02 kcal,

33,6 g beljakovin,

33,5 g ogljikovih hidratov.

1,18 g maščob.



**Sestavine:**

- 125 g kozic
- 60 g polnozrnatih testenin
- paprika
- mlada čebula
- korenček
- bučka
- poljubne začimbe

**KOZICE S TESTENINAMI****Postopek:**

Testenine skuhamo po navodilih proizvajalca. Kozice začinimo in jih pustimo, da se marinirajo. Medtem v ponvi na olju prepražimo čebulo, ki ji dodamo korenček, papriko in bučko. Vse skupaj na srednjem ognju dušimo še kakšno minuto, da se zelenjava zmehta. V novi ponvi na hitro popečemo še kozice in jim dodamo dušeno zelenjavo ter kuhane testenine.

**Okvirna hranilna vrednost:**

452,43 kcal,  
 27,05 g beljakovin,  
 56,02 g ogljikovih hidratov,  
 13,35 g maščob.



**Sestavine:**

- 150 g puranjih prsi
- 60 g testenin
- manjša bučka
- poljubne začimbe
- olivno olje

## PURANJA PRSA S TESTENINAMI IN BUČKO

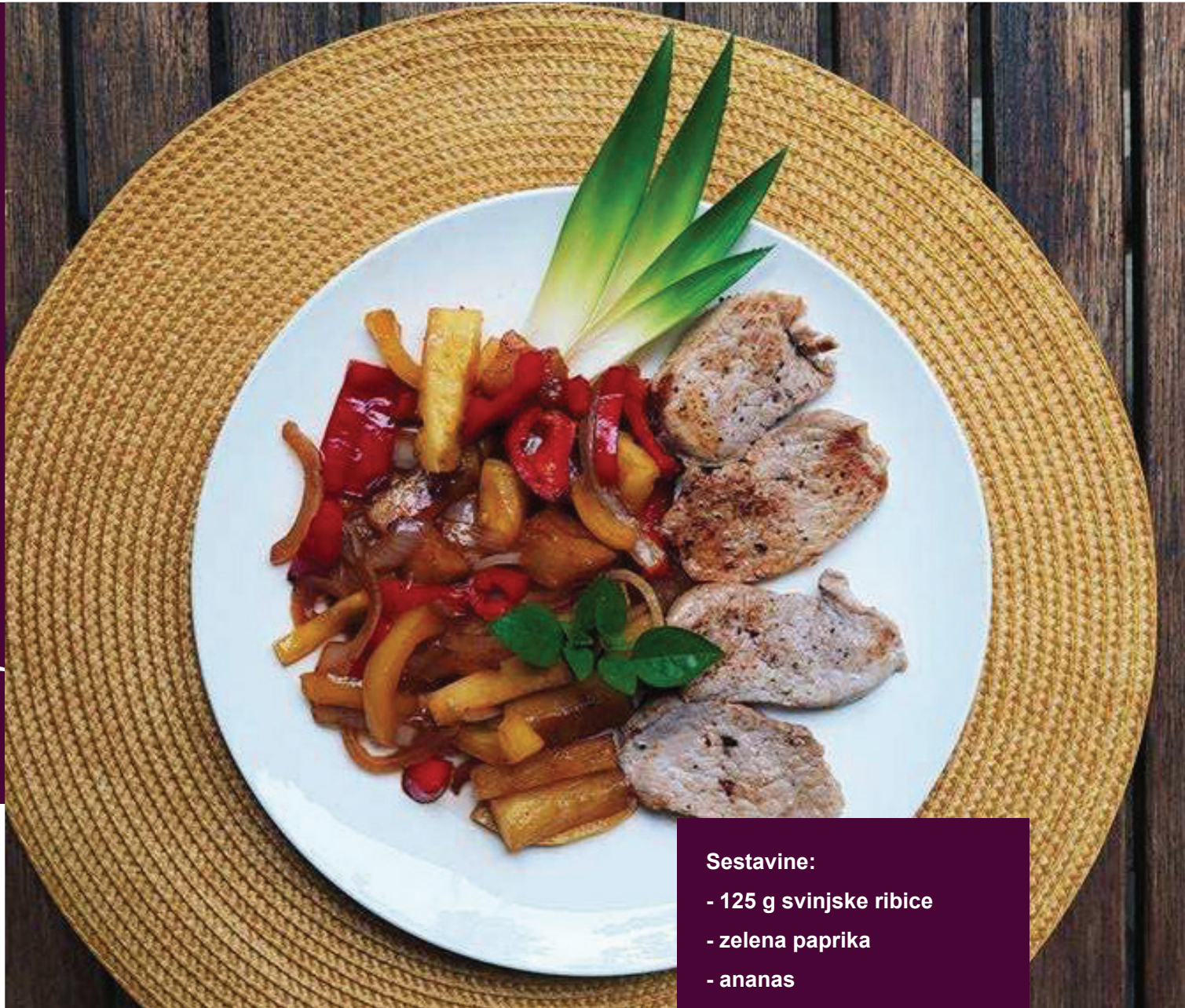
**Postopek:**

Testenine skuhamo po navodilih proizvajalca. Puranja prsa poljubno začinimo in jih pustimo, da se marinirajo. Nato narežemo bučko in jo popečemo na olivnem olju. Popečemo še meso in postrežemo.

**Okvirna hranilna vrednost:**

412 kcal,  
 29 g beljakovin,  
 47 g ogljikovih hidratov,  
 12 g maščob.



**Sestavine:**

- 125 g svinjske ribice
- zelena paprika
- ananas
- čebula
- sol, poper, čili, olivno olje

## SVINJSKA RIBICA Z ANANASOM

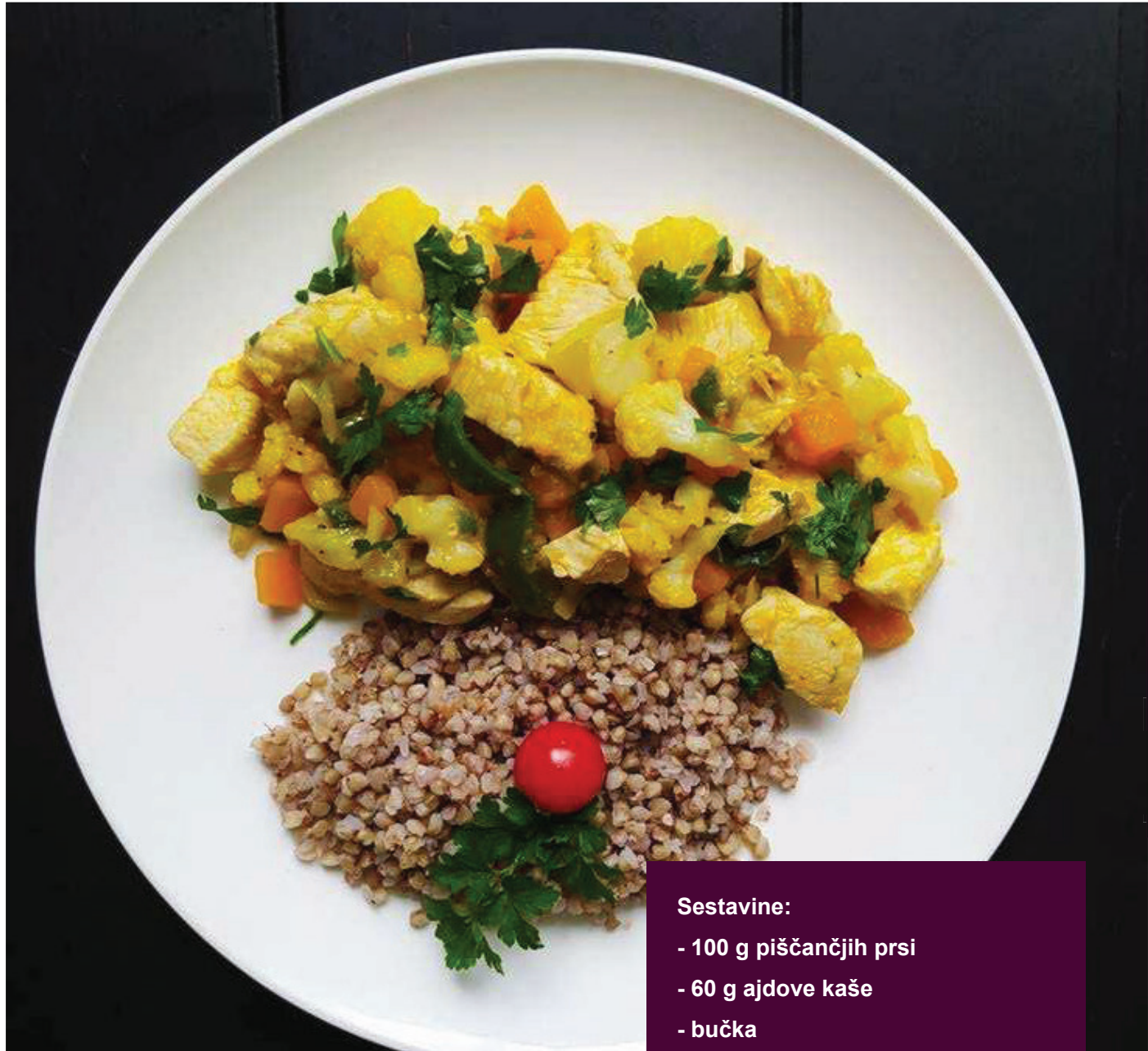
**Postopek:**

Svinjsko ribico začinimo s soljo, poprom in čilijem ter jo popečemo na olju. V isti ponvi prepražimo zeleno papriko in čebulo, dokler se skoraj ne zmehčata. Dodamo na kocke narezan ananas in dušimo približno 5 minut. Postrežemo lahko z rižem, ajdovo kašo, riževimi rezanci, pečenim krompirjem ...

**Povprečna hranilna vrednost:**

375,02 kcal,  
 33,9 g beljakovin,  
 26,6 g ogljikovih hidratov,  
 14,78 g maščob.





## AJDOVA KAŠA Z ZELENJAVO IN S PIŠČANČJIMI PRSI

### Sestavine:

- 100 g piščančjih prsi
- 60 g ajdove kaše
- bučka
- cvetača
- rdeča paprika
- česen, limona, čili, peteršilj,  
origano, sol, paprika, olivno olje

### Postopek:

Meso narežemo ter začинimo z oljem, papriko, s soljo, svežim česnom in čilijem. Ker želimo, da se meso marinira, ga pustimo in medtem skuhamo ajdovo kašo po navodilih proizvajalca. V ponvi popečemo meso, ki mu, ko je pečeno, dodamo narezano bučko, šampinjone in papriko. Dušimo še nekaj minut.

### Povprečna hranilna vrednost:

444 kcal,  
27 g beljakovin,  
57 g ogljikovih hidratov,  
12 g maščob.

Knjižico so pripravili naši trenerji skupaj z nutricionisti za vaše boljše počutje skozi celoten dan.



*Počutim se*

**NABITA Z ENERGIJO**  
skozi cel dan!