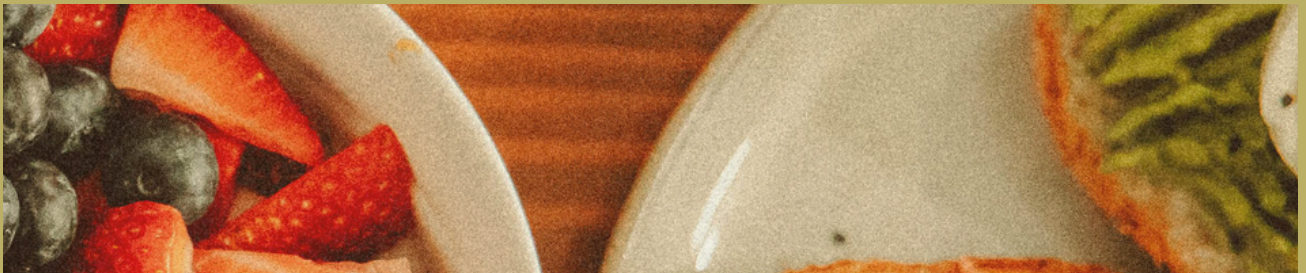


ENOSTAVNI IN URAVNOTEŽENI RECEPTI





IDEJE ZA ZAJTRK



CHIA PUDING

SESTAVINE

Chia puding:

- 2 žlici chia semen
- 1 dcl mleka ali rastlinskega napitka (ovsenega, riževega, mandljevega...)
- 1 čajna žlička medu
- 2 žlici grškega jogurta / skyra

Puding:

- 1 banana
- 1 čajna žlička kakava v prahu
- 2 žlici grškega jogurta ali skyra
- maline in borovnice za posip

PRIPRAVA

- 1 Dan prej v kozarcu zmešajte chia semena, mleko ter med. Kozarec prekrijte s folijo in ga postavite v hladilnik.
- 2 Za čokoladno plast naslednji dan v električni mešalnik stresite narezano banano, kakav v prahu in jogurt ter mešajte toliko časa, da dobite kremasto zmes.
- 3 Okrasite lahko z malinami in borovnicami.

🔥 390 kcal 💪 20 g beljakovin

OVSENI NARASTEK

SESTAVINE

- 40 g ovsenih kosmičev
- 120 g skyra ali grškega jogurta
- 1 beljak
- 1 manjša banana
- 1 žlička medu
- ½ žličke pecilnega praška
- 2 žlici mleka
- vaniljev ekstrakt
- pest borovnic ali malin

PRIPRAVA

- 1 Pečico segrejte na 180 °C.
- 2 Banano pretlačite in jo zmešajte z jogurtom, beljakom in mlekom. Dodajte ovsene kosmiče, pecilni prašek in vaniljo ter vmešajte polovico borovnic ali malin. Prelijte v manjši pekač ter po vrhu dodajte še preostanek sadja.
- 3 Pecite 15-20 minut, ozrioma toliko časa, da postane zlato rjavo barve.

🔥 350 kcal 💪 25 g beljakovin

RAFAELLO PROSENA KAŠA

SESTAVINE

- 35 g prosene kaše
- 140 ml mleka 1,5 % m.m.
- 120 g skyra (vanilja ali navaden)
- 5 g kokosove moke
- 5 g mletih mandljev
- 10 g medu

PRIPRAVA

- 1 Proseno kašo dobro sperite pod vročo vodo, jo stresite v kozico z mlekom in pustite, da zavre, nato pa jo pokrito kuhajte na nizkem ognju 15–20 minut, da se zmehča in vpije tekočino.
- 2 Ko je kuhana, jo odstavite z ognja ter vanjo takoj vmešajte kokosovo moko, mlete mandlje in med.
- 3 Pustite jo nekaj minut, da se malce ohladi, na koncu pa vanjo nežno vmešajte še skyr, ki bo poskrbel za vrhunsko kremasto strukturo.

🔥 370 kcal 💪 24 g beljakovin

JAJČNA TORTILJA

SESTAVINE

- 2 jajci
- 1 tortilja
- 30 g lahke mocarele
- 60 g kuhanega pršuta
- paradižnik
- nekaj listov špinače
- sol, poper, bazilika
- olje v spreju

PRIPRAVA

- 1 Na rahlo naoljeni ponvi vlijte razžvrkljani jajci s soljo in poprom, kot da bi delali omeleto. Pustite 30-40 sekund, nato pa čez jajca položite tortiljo in jo rahlo pritisnite da se prime jajčne mase.
- 2 Pecite približno 2 minuti na srednjem ognju, da se jajca spodaj lepo spečejo. Ko je jajčna stran pečena, vse skupaj previdno obrnite, da je tortilja spodaj.
- 3 Na eno polovico dodajte mocarelo, kuhan pršut, narezan paradižnik, nekaj listov špinače in malo bazilike.
- 4 Tortiljo prepognite čez nadev in jo pecite še približno 1–2 minuti na vsaki strani, da postane zunaj lepo hrustljava.

🔥 410 kcal 💪 40 g beljakovin

JAJČKA S FETO IN PARADIŽNIKOM



SESTAVINE

- 1 žlička olivnega olja
- 40 g narezane čebule
- 50 g prerezanih češnjevih paradižnikov
- 2 stepeni jajci
- poper, sol, sveži peteršilj
- 40 g zdrobljenega feta sira

PRIPRAVA

- 1 Na olivnem olju popražite na drobno narezano čebulo, da postekleni. Dodajte prerezane češnjeve paradižnike in jih kuhajte nekaj minut, da se zmehčajo.
- 2 Nato v ponev vlijte stepena jajca ter začinite s soljo in poprom. Pecite na srednjem ognju, dokler se jajca ne začnejo strjevati.
- 3 Po vrhu dodajte zdrobljen feta sir ter sveži peteršilj. Pecite še 30 sekund ter postrezite toplo.

🔥 370 kcal 💪 25 g beljakovin

BELJAKOVINSKI TIRAMISU



SESTAVINE

- 1 proteinski puding vanilija
- 150 g grškega jogurta
- 3x riževi vafli
- 10 g kakava
- 100 ml kave

PRIPRAVA

- 1 V posodici zmešajte vanilijev puding in grški jogurt.
- 2 Skuhajte kavo (lahko tudi brezkofeinsko) ter vanj potopite rižev vafelj
- 3 Na krožnik začnite sestavljati najprej plast riževega vaflja, in nato mešanico pudinga in jogurta. Ponovite 3x in na koncu po vrhu posujte s kakavom.

🔥 380 kcal 💪 40 g beljakovin



IDEJE ZA KOSILO



PROTEINSKA PICA

SESTAVINE

- 50 g ovsenih kosmičev
- 1 jajce
- 50 g grškega jogurta
- 1/2 žličke pecilnega praška
- ščepec soli
- origano, bazilika
- paradižnikova mezga
- 40 g lahke mocarele
- 60 g piščančjih prsi
- paprika
- paradižnik
- olive

PRIPRAVA

- 1 Ovsene kosmiče zmeljite v moko. Dodajte jajce, grški jogurt, pecilni prašek, sol, origano in baziliko ter vse dobro premešajte v gosto maso.
- 2 Ponev rahlo namastite ali poškopite z oljem v spreju ter maso razporedite po ponvi v obliki pice. Pokrijte s pokrovko in pecite približno 4–5 minut na srednjem ognju, da se spodnja stran lepo zapeče. Ko je testo dovolj čvrsto, ga obrnite.
- 3 Na pečeno stran dodajte paradižnikovo mezgo, mocarelo, piščančja prsa, narezan paradižnik, papriko in olive. Ponovno pokrijte ponev in pecite še nekaj minut, da se sir stopi in se pica lepo zapeče.

🔥 510 kcal 💪 40 g beljakovin

TESTENINSKA SOLATA

SESTAVINE

- 40 g pirinih testenin
- 1 paradižnik
- 30 g koruze
- manjša kumara
- pol rdeče čebule
- 15 g lahke majoneze
- 50 g grškega jogurta
- 80 g tune v lastnem soku
- sol, poper, peteršilj, koprca

PRIPRAVA

- 1 Najprej skuhamo testenine in počakamo, da se ohladijo.
- 2 Medtem na kocke narežemo paradižnik, čebulo ter kumare in jih preložimo v večjo skledo. Dodamo še korozi, lahko majonezo, grški jogurt in tuno.
- 3 Ko se testenine ohladijo, jih dodamo v skledo ter vse skupaj dobro premešamo. Po okusu še začinite in dodamo poljubna zelišča.

🔥 450 kcal 💪 35 g beljakovin

PEČENI NJOKI



SESTAVINE

- 100 g njokov
- 100 g piščančjih prsi
- 1 strok česna
- 80 g na kocke narezane rdeče paprike
- 50 ml jušne osnove
- 50 ml lahke smetane za kuhanje
- 30 g naribanega parmezana
- sol origano, bazilika, poper

PRIPRAVA

1 V pekač položite njoke, na manjše kocke narezanega surovega piščanca, začimbe, smetano, česen, papriko, jušno osnovo ter sir in vse dobro premešajte.

2 Pecite 20–25 minut na 180 °C.

🔥 350 kcal 💪 38 g beljakovin

ČIČERIKINA SOLATA



SESTAVINE

- 1 žlica olivnega olja
- 1 majhen strok česna
- 200 g kuhane čičerike (lahko tudi iz konzerve)
- 10 češnjevih paradižnikov prerezanih na pol
- 1 srednja velika kumara
- 80 g majhnih kroglic mocarele
- sol, poper, bazilika
- 3 žlice kisa

PRIPRAVA

1 V veliki skledi z metlico zmešajte 3 žlice kisa, olje, nariban česen, sol in poper.

2 Dodajte čičeriko, prepolovljene paradižnike, na tanko narezane kumare, mocarelo ter po želji baziliko.

3 Premešajte, da se sestavine prekrijejo, ter do serviranja postavite v hladilnik.

🔥 550 kcal 💪 32 g beljakovin

LEČINA JUHA



SESTAVINE

- 1 strok česna
- pol čebule
- 100 g češnjevih paradižnikov
- 40 g leče
- ¼ jušne kocke
- 30 g testenin
- 50 ml lahke smetane za kuhanje
- 10 g parmezana
- bazilika, origano, sol

PRIPRAVA

1 Na manjši količini maščobe na hitro popražite sesekljano čebulo in česen, da zadišita. Dodajte na četrtine narezane češnjeve paradižnike in jih dušite nekaj minut, da se zmeščajo. Nato vmešajte lečo, jušno kocko in 500–600 ml vode, jed začinite z baziliko, origanom ter soljo in kuhajte približno 30 minut.

2 Ko se leča zmešča, v juho zakuhajte testenine. Tik pred koncem vmešajte lahko smetano za kuhanje in nariban parmezan, kar bo jedi dalo žametno teksturo in polnejši okus.

🔥 430 kcal 💪 22 g beljakovin

HITRA LAZANJA



SESTAVINE

- 125 g piščančjih prsi
- 50 g brokolija
- 40 g čebule
- 50 g pora
- pol žlice moke
- 120 ml jušne osnove
- 50 ml lahke sladke smetane za kuhanje
- 50 g lističev za lasanjo
- 10 g parmezana
- sol, poper, drobnjak, paprika
- olje

PRIPRAVA

1 Piščančje meso popražite na ponvi do zlato rjave barve in ga preložite na krožnik. V isti ponvi popražite narezano čebulo, por in brokoli, da se zmeščajo, ter jih začinite s soljo, poprom in poljubnimi začimbami.

2 V skodelici gladko zmešajte moko z malo vode, nato pa prilijte jušno osnovo in smetano ter vlijte v ponev. Ko omaka zavre, vanjo vrnite piščanca in kuhajte 5 minut.

3 Vmešajte natrgane liste za lasanjo in kuhajte, da se testenine zmeščajo (po potrebi prilijte še malo jušne osnove). Jed servirajte in potresite z naribanim parmezanom.

🔥 520 kcal 💪 42 g beljakovin



KO ZAPAŠE NEKAJ SLADKEGA



FIT SLADKI NJOKI



SESTAVINE

- 200 g skyrja z oksuom (borovnica, malina, vanilija)
- 50 g pirine moke
- 1 jajce
- 10 g naribane bele čokolade
- poljubno sadje (borovnice, maline...)

PRIPRAVA

- 1 V večji kozici zavrite soljeno vodo. Medtem v skledi gladko zmešajte skyr, pirino moko in jajce v homogeno zmes.
- 2 Ko voda zavre, z žlico zajemajte manjše dele mase in oblikovane žličnike polagajte v krop. Kuhajte jih približno 4 minute oziroma toliko časa, da priplavajo na površje.
- 3 Kuhane žličnike s penovko ali odcejalnikom prenesite na krožnik. Po želji jih dekorirajte z naribano belo čokolado in poljubnim sadjem.

🔥 430 kcal 💪 35 g beljakovin

SKUTNO PECIVO



SESTAVINE

- 70 g puste skute
- 1 jajce in 1 beljak
- 1 žlička medu
- ¼ čajne žličke pecilnega praška
- 30 g moke (polnozrnate, pirine)
- ščepec soli
- 40 g grškega jogurta
- 1 rumenjaka
- 4 g vanilije ali vanilijevega sladkorja
- čajna žlička marmelade, ali gozdnih sadežev

PRIPRAVA

- 1 Iz puste skute, jajca, beljaka, medu, pecilnega praška, moke in ščepca soli ugnete gladko testo ter ga oblikujte v krog. V sredini naredite nekoliko večjo vdolbino za nadev.
- 2 V skodelici gladko razmešajte grški jogurt, rumenjaka in vaniljev sladkor. Jogurtov nadev z žlico vlijte v pripravljeno vdolbino v testu, na vrh pa dodajte žličko marmelade ali nekaj gozdnih sadežev.
- 3 Pecite na 180 °C približno 20 minut oziroma toliko časa, da se testo obarva zlato rjavo.

🔥 380 kcal 💪 30 g beljakovin

SKUTNI CMOKI

SESTAVINE

- 250 g pasirane puste skute
- 40 g pšeničnega zdroba
- 30 g pšenične moke
- 1 žlička medu
- 4 žličke marmelade za 4 cmoke
- borovnice za okras

PRIPRAVA

- 1 V skledi zmešajte skuto, zdrob, moko in med ter z rokami oblikujte homogeno zmes. Dobljeno maso razdelite na štiri enake dele. V sredino vsakega dela dodajte žličko marmelade in oblikujte gladke kroglice.
- 2 V kozici segrejte soljeno vodo. Ko voda zavre, zmanjšajte ogenj na minimum, vanjo previdno položite cmoke in jih kuhajte približno 10 minut.
- 3 Po pretečenem času cmoke s penovko poberite iz vode, jih dobro odcedite in položite na krožnik. Pred serviranjem jih poljubno okrasite z borovnicami ali drugim izbranim sadjem.

🔥 440 kcal 💪 35 g beljakovin

BANANIN ŠMORN

SESTAVINE

- 1 banana
- 1 jajce
- 20 g ovsenih kosmičev
- 10 g chia semen
- 10 g polnozrnatih moka
- 80 g grškega jogurta
- 5 g pecilnega praška
- 1 žlička medu
- pest borovnic
- marmelada po želji

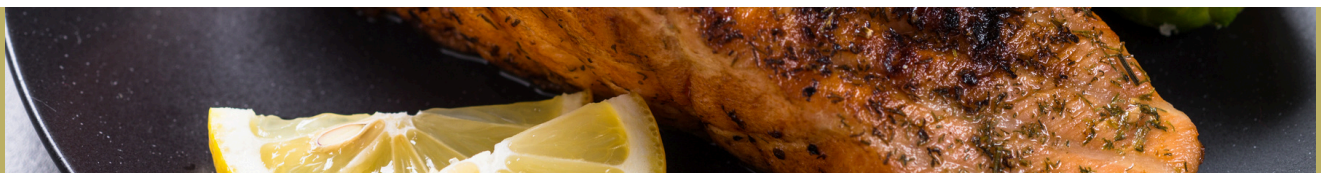
PRIPRAVA

- 1 Vse sestavine (razen borovnic in marmelade) dajte v skledo in jih zmešajte v enotno maso. Segrejte ponev in jo rahlo popršite z oljem v spreju ali dodajte nekaj kapljic olivnega olja.
- 2 Zmes vlijte v vročo ponev, da oblikujete eno veliko palačinko. Pecite na zmernem ognju, dokler spodnja stran ne postane zlato rjava, nato jo obrnite in jo neposredno v ponvi z lopatko raztrgajte na manjše koščke.
- 3 Tako pripravljen trganec preložite na krožnik, poljubno potresite z borovnicami ter prelijte z marmelado. Za piko na i lahko jedi po želji dodate še žlico grškega jogurta ali skyra.

🔥 380 kcal 💪 20 g beljakovin



IDEJE ZA VEČERJO



LOSOSOVA RIŽOTA

SESTAVINE

- 110 g lososa
- 40 g riža (surov)
- 100 g špinacle
- 50 g pora
- 75 g rdeča paprike
- 1 žlička olivnega olja
- 150 ml zelenjavne osnove
- 1 strok česna
- svež limonin sok, sol, poper

PRIPRAVA

1 V soljeni vodi skuhajte riž. File lososa operite, osušite, narežite na manjše koščke ter pokaplajte z limoninim sokom. Por narežite na tanjše kolobarje, papriko na trakove, špinaco pa temeljito operite.

2 V ponvi segrejte oljčno olje in na njem specite koščke lososa. Pecite jih približno 10 minut, nato jih odstranite iz ponve in shranite na toplem. V isto ponev dodajte strt česen, narezano papriko, por in špinaco.

3 Zelenjavo dušite 5 minut, nato prilijte zelenjavno jušno osnovo in dušite še nadaljnjih 5 minut. Primešajte kuhan in odcejen riž, pečene koščke lososa ter začinite s soljo in poprom. Vse skupaj dobro premešajte, da se okusi enakomerno povežejo.

🔥 370 kcal 💪 30 g beljakovin

SLANI MAFINI

SESTAVINE

- 80 g moke
- 100 g grškega jogurta ali skyra
- 1 jajce
- 3 g pecilnega praška
- pest sesekljane špinacle
- 25 g naribanega lahkega sira
- 60 g piščančjih prsi
- česen v prahu
- sol

PRIPRAVA

1 V večji skledi najprej zmešajte mokre sestavine (jogurt in jajca), nato pa dodajte suhe (moko, pecilni prašek, sol ter česen v prahu) in vse skupaj dobro premešajte.

2 V pripravljeno maso vmešajte špinaco, drobnjak, na koščke narezane piščančje prsi in večji del naribanega sira (malo ga prihranite za konec).

3 Maso enakomerno razporedite v modelčke za mafine, po vrhu pa potresite preostanek sira. Pecite na 180 °C približno 20 do 25 minut oziroma toliko časa, da se mafini zlato rjavo obarvajo in so popolnoma pečeni tudi v sredini.

🔥 500 kcal 💪 45 g beljakovin

BELJAKOVINSKI HITRI KRUKKI

SESTAVINE

ZA 5 KRUKKOV POTREUJETE:

- 250 g navadne moke
- 450 g grškega jogurta brez maščobe
- 2 čajni žlički pecilnega praška
- ščepec soli
- 1 jajce za premaz

PRIPRAVA

1 V skledi zmešajte jogurt, moko, pecilni prašek in sol ter gnetite toliko časa, da dobite homogeno testo. Če je zmes preveč lepljiva, dodajte še malo moke.

2 Testo razdelite na pet enakih delov in vsakega oblikujte v obroček.

3 Pripravljene kruhke premažite z raztepenim jajcem in jih po želji potresite s semeni. Pecite jih 15 minut na 200 °C, nato pa temperaturo znižajte na 175 °C in pecite še nadaljnjih 15 minut.

🔥 150 kcal 💪 13 g beljakovin

*en beljakovinski hitri kruhek

TUNINA SKLEDA S KVINOJO

SESTAVINE

- 120 g tune v lastnem soku
- 50 g kuhane rjave leče
- 50 g kuhane čičerike
- 50 g kuhane kvinoje
- 1 žlička olivnega olja
- sol, poper, bazilika, origano

PRIPRAVA

1 V srednje veliki skledi najprej zmešajte vnaprej kuhano kvinojo ter dobro sprano in odcejeno čičeriko in rjavo lečo.

2 Mešanico stročnic in žitaric pokaplajte z žličko olivnega olja, začinite s soljo, poprom, baziliko ter origanom in vse skupaj dobro premešajte, da se okusi enakomerno razporedijo.

3 Na koncu v solato nežno vmešajte še dobro odcejene koščke tune, pri čemer pazite, da ostanejo čim bolj kompaktni, in jed takoj postrezite ali jo shranite v hladilnik, da se okusi pred zaužitjem še dodatno prepojijo.

🔥 380 kcal 💪 40 g beljakovin

PIŠČANČJA LAZANJA

SESTAVINE

- 125 g piščančjega mletega mesa
- ½ sesekljane čebule
- 1 strok česna
- 1 žlička olivnega olja
- 120 g paradižnikove mezge
- 3. lističi za lasanje
- 30 g lahkega kremnega sira
- 30 g naribanega lahkega sira
- sol, poper, origano, bazilika, paprika, drobnjak

PRIPRAVA

1 Na žlički olja popražite nasekljano čebulo in česen, dodajte piščančje mleto meso ter ga med praženjem dobro razdrobite, nato pa prilijete paradižnikovo mezgo, začinite s soljo, poprom in zelišči ter kuhajte 10 minut.

2 Za "bešamel" v skodelici gladko zmešajte kremni sir z žlico vode in ščepecem soli.

3 V manjši pekač po plasteh sestavite lasanje: na dno položite in razporedite mesno omako, nato plast testenin in ponovno mesno omako ter bešamel in ponovite. Na zadnji list testenin razmažite preostanek mase, vse skupaj potresite z naribanim lahkim sirom in pecite 15-20 minut na 180°C.

🔥 510 kcal 💪 43 g beljakovin

JEČMENOVA SOLATA

SESTAVINE

- 70 g surovega ješprenja
- 1 mala pločevinka tune v lastnem soku
- 50 g kislkih kumaric
- 50 g grškega jogurta
- 1 žlička olivnega olja
- 2 žlici soka iz kozarca s kislimi kumaricami
- Začimbe: česen v prahu, suh ali svež koper, sol in poper po okusu

PRIPRAVA

1 Sprani ješprenj kuhajte v soljeni vodi 30-40 minut, ga odcedite in ohladite, medtem pa iz grškega jogurta, olivnega olja, soka kumaric, česna in kopra zmešajte gladek preliv. V skledi nato združite ohlajen ješprenj, odcejeno tuno in nasekljane kisle kumarice, prelijte z omako, dobro premešajte in pred postrežbo po želji še kratko ohladite.

🔥 380 kcal 💪 25 g beljakovin

SEZNAM SESTAVIN ZA ZAJTRK

CHIA
SEMENA



SKYR



KAKAV V
PRAHU



OVSENI
KOSMIČI



LAHKA MOCARELA



PROSENA KAŠA



KOKOSOVA
MOKA



LAHKA MAJONEZA



PROTEINSKI VANILIJEV
PUDING



RIŽEVI VAFLJI



SEZNAM SESTAVIN ZA KOSILO

PIŠČANČJA
PRSA



PIRINI
PERESNIKI



TUNA V LASTNEM
SOKU



LAHKA SMETANA ZA
KUHANJE



ČIČERIKA



LEČA



SEZNAM SESTAVIN ZA SLADICO

SKYR BOROVNICA



PIRINA MOKA



PUSTA SKUTA



GRŠKI JOGURT



PŠENIČNI ZDROB



SEZNAM SESTAVIN ZA VEČERJO

KVINOJA



LAHKI KREMNI SIR



PIŠČANČJE MLETO MESO



LOSOS V KOSU



JEŠPRENJ



LAHKI SIR



ALI STE VEDELI?

ČIČERIKA je izjemna stročnica z nizkim glikemičnim indeksom, bogata z rastlinskimi beljakovinami, folati in minerali (železo, magnezij).

- Vsebuje velik delež amiloze (odpornega škroba) in topnih vlaknin. Študije dokazujejo, da uživanje čičerike upočasnjuje praznjenje želodca in preprečuje nenadne poraste glukoze ter inzulina po obroku.
- Vlaknine v čičeriki delujejo kot prebiotiki. Bakterije v debelem črevesju jih fermentirajo v kratkoverižne maščobne kisline (SCFA), predvsem butirata, ki dokazano zmanjšuje vnetja v črevesni steni in deluje zaščitno pred rakom debelega črevesja.

LEČA izstopa po izjemno visoki koncentraciji polifenolov in topnih vlaknin.

- Klinični poskusi kažejo, da redno uživanje leče znižuje raven LDL (slabega) holesterola in trigliceridov.
- Zaradi visoke vsebnosti beljakovin in vlaknin močno spodbuja izločanje hormonov sitosti, kar dolgoročno pomaga pri obvladovanju apetita.

GRŠKI JOGURT nastane s procesom precejjanja, ki odstrani sirotko, s čimer se koncentrirajo beljakovine in odstrani del laktoze.

- Je odličen vir kazeina in sirotkinih beljakovin. Študije potrjujejo, da visok vnos teh beljakovin podpira ohranjanje in rast mišične mase ter pospešuje regeneracijo po vadbi.
- Visoka biorazpoložljivost kalcija, fosforja in aminokislin v mlečnih izdelkih sinergijsko deluje na povečanje mineralne gostote kosti in zmanjšuje tveganje za osteoporozo.

KVINOJA je psevdožitarica in eno redkih rastlinskih živil, ki velja za popoln vir beljakovin.

- Popoln aminokislinski profil, saj vsebuje vseh 9 esencialnih aminokislin, vključno z lizinom in izoleucinom, ki jih v klasičnih žitih pogosto primanjkuje. To je ključno za obnovo tkiv pri ljudeh, ki uživajo pretežno rastlinsko hrano.
- Raziskave kažejo, da zamenjava klasičnih predelanih brezglutenskih izdelkov (ki temeljijo na koruznem ali riževem škrobu) s kvinojo znižuje raven prostih maščobnih kislin v krvi in izboljšuje insulinsko občutljivost.

JEŠRENJ spada med prehransko najučinkovitejša žita zaradi specifične vrste vlaknin.

- Beta-glukani in holesterol: Ječmen je eden najboljših virov beta-glukanov (viskoznih topnih vlaknin), ki dokazano znižujejo holesterol v krvi. Delujejo tako, da v črevesju tvorijo gel, ki nase veže žolčne kisline (ki vsebujejo holesterol) in jih odplakne iz telesa, jetra pa morajo nato porabiti lasten holesterol za tvorbo novih žolčnih kislin.

PROSENA KAŠA - proso je starodavno, naravno brezglutensko žito, ki je izjemno bogato z antioksidanti in silicijem.

- Proso vsebuje visoke ravni ferulne kisline in lignanov. Raziskave potrjujejo, da ti fenoli delujejo protivnetno, vežejo proste radikale in pomagajo pri celjenju tkiv.
- Visoka vsebnost magnezija v prosu deluje kot kofaktor za več kot 300 encimskih sistemov, vključno s tistimi, ki uravnavajo krvni tlak in žilni tonus (sproščanje gladkih mišic arterij).

VIRI

- MCCRORY, M. A., ET AL. (2010). "DIETARY PULSES, SATIETY, AND BODY WEIGHT REGULATION." THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION.
- KONG, F., ET AL. (2021). "FERMENTATION OF CHICKPEA OLIGOSACCHARIDES BY HUMAN GUT MICROBIOTA AND THEIR EFFECTS ON PRODUCTION OF SHORT-CHAIN FATTY ACIDS." NUTRIENTS. STENO).
- EFSA PANEL ON DIETETIC PRODUCTS, NUTRITION AND ALLERGIES (NDA). (2011). "SCIENTIFIC OPINION ON THE SUBSTANTIATION OF HEALTH CLAIMS RELATED TO BARLEY BETA-GLUCANS AND LOWERING OF BLOOD CHOLESTEROL." EFSA JOURNAL, 9(12):2470.
- PENNINGS, B., ET AL. (2011). "AMINO ACID ABSORPTION AND SUBSEQUENT MUSCLE PROTEIN ACCRETION FOLLOWING GRADED INTAKES OF WHEY PROTEIN IN ELDERLY MEN." AMERICAN JOURNAL OF PHYSIOLOGY.
- PADDON-JONES, D., ET AL. (2008). "PROTEIN, WEIGHT MANAGEMENT, AND SATIETY." THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION.
- FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). (2013). "FAO DIETARY PROTEIN QUALITY EVALUATION IN HUMAN NUTRITION." ROME: FAO FOOD AND NUTRITION PAPER.
- GABRIAL, S. G., ET AL. (2014). "EFFECT OF QUINOA (CHENOPODIUM QUINOA) ON WHOLE BLOOD GLUCOSE AND LIPID PROFILE." PLANT FOODS FOR HUMAN NUTRITION.
- SUCHOWILSKA, E., ET AL. (2012). "MINERAL DIETARY ELEMENT CONTENT IN GRAINS OF SPELT (TRITICUM SPELTA) AND WHEAT (TRITICUM AESTIVUM)." JOURNAL OF AGRICULTURAL AND FOOD CHEMISTRY.
- CHANDRASEKARA, A., & SHAHIDI, F. (2011). "ANTIOXIDANT PHENOLICS OF MILLET GRAINS AND THEIR ROLE IN DISEASE PREVENTION." JOURNAL OF FUNCTIONAL FOODS.
- MCCRORY, M. A., ET AL. (2010). "DIETARY PULSES, SATIETY, AND BODY WEIGHT REGULATION." THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION.
- KONG, F., ET AL. (2021). "FERMENTATION OF CHICKPEA OLIGOSACCHARIDES BY HUMAN GUT MICROBIOTA AND THEIR EFFECTS ON PRODUCTION OF SHORT-CHAIN FATTY ACIDS." NUTRIENTS.
- EFSA PANEL ON DIETETIC PRODUCTS, NUTRITION AND ALLERGIES (NDA). (2011). "SCIENTIFIC OPINION ON THE SUBSTANTIATION OF HEALTH CLAIMS RELATED TO BARLEY BETA-GLUCANS AND LOWERING OF BLOOD CHOLESTEROL." EFSA JOURNAL, 9(12):2470.
- PENNINGS, B., ET AL. (2011). "AMINO ACID ABSORPTION AND SUBSEQUENT MUSCLE PROTEIN ACCRETION FOLLOWING GRADED INTAKES OF WHEY PROTEIN IN ELDERLY MEN." AMERICAN JOURNAL OF PHYSIOLOGY.
- FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). (2013). "FAO DIETARY PROTEIN QUALITY EVALUATION IN HUMAN NUTRITION." ROME: FAO FOOD AND NUTRITION PAPER.
- GABRIAL, S. G., ET AL. (2014). "EFFECT OF QUINOA (CHENOPODIUM QUINOA) ON WHOLE BLOOD GLUCOSE AND LIPID PROFILE." PLANT FOODS FOR HUMAN NUTRITION.
- SUCHOWILSKA, E., ET AL. (2012). "MINERAL DIETARY ELEMENT CONTENT IN GRAINS OF SPELT (TRITICUM SPELTA) AND WHEAT (TRITICUM AESTIVUM)." JOURNAL OF AGRICULTURAL AND FOOD CHEMISTRY.
- CHANDRASEKARA, A., & SHAHIDI, F. (2011). "ANTIOXIDANT PHENOLICS OF MILLET GRAINS AND THEIR ROLE IN DISEASE PREVENTION." JOURNAL OF FUNCTIONAL FOODS.

KNJIŽICA »ENOSTAVNO IN URAVNOTEŽENO« JE NASTALA V OKVIRU PRAKTIČNEGA USPOSABLJANJA V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ) NOVA GORICA, V SODELOVANJU S ŠTUDENTKO ANGELO HABE 3. LETNIKA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA DIETETIKA NA FAKULTETI ZA VEDE O ZDRAVJU.

"VSE FOTOGRAFIJE JEDI SO GENERIRANE S POMOČJO NAPREDNE UMETNE INTELIGENCE (AI). SLIKE SO NASTALE NA PODLAGI TEKSTOVNIH RECEPTOV Z UPORABO MODELOV ZA PRETVORBO BEŠEDILA V SLIKO (TEXT-TO-IMAGE) IN SLUŽIJO KOT ESTETSKA TER SIMBOLIČNA PONAZORITEV KONČNE JEDI."