

NOV DAN, NOVA PRILOŽNOST ZA SPREMEMBO

Pripravili: Martina Javornik, dipl. dietet., Iva Morenčič, mag. dietet.

PONEDELJEK

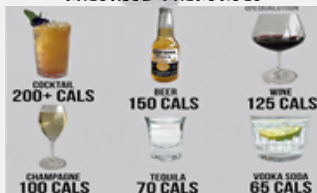
Vzamem si čas in pozajtrkujem!

- grški ali navadni jogurt z ovsenimi kosmiči in sadjem
- kruh (polnozrnat, ajdov, pirin, ržen...) s puranjimi ali piščančjimi prsi, kisle kumarice ali druga zelenjava



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA

KALORIJE V ALKOHOLU



TOREK

Namesto sladkih pijač in alkohola danes pijem vodo ali nesladkan čaj



Za radovedne – koliko sladkorja se skriva v živilih?

<https://www.youtube.com/watch?v=Su9Z0BjjaHY&feature=youtu.be>

SREDA

Vsakodnevno si privoščim eno do dve porčiji sadja.

1 porcija sadja



1 banana



14 čeljenj



7 jagod



1 jabolčko



2 slivi



2 kivijs



NEDELJA

Danes si vzamem čas in en obrok pojem čuječe.

Pri hranjenju bodite pozorni na:

- vonj (kaj zaznate?)
- okus (je prisotnih več okusov?, Kaj najbolj zaznate?)
- videz hrane (barve, oblike...)
- struktura (kako hrano zaznavate v rokah, ustih)
- sam proces uživanja hrane

ČETRTEK

Obrok pri kosilu in večerji si pripravim po metodi zdravega krožnika:



PETEK

Danes v svoj jedilnik vključim ribe!

Ribe kot so skuša, sardela, slanik, tuna, losos, polenkovka so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami, ki ščitijo pred nastankom ateroskleroze.



SOBOTA

Danes pripravim zdravo sladico – jagodni cmočki:

- 110g ovsenih kosmičev
- 260g lahke nepasirane skute
- dodaš 2 jajci in vse sestavine zmešaš
- z mokrimi rokami oblikuj cmočke
- v sredino cmočka dodaš jagodo
- skuhaš v vreli vodi (ko priplava jo na površje jih kuhaš še 3 – 5 minut)



- 1/2 krožnika naj zajema zelenjava – kuhana, dušena ali popečena na žaru. Njena količina predstavlja dve stisnjeni pesti.
- 1/4 krožnika zajema beljakovinsko živilo (meso, ribe, jajčne jedi, stročnice.) Količina: velikost dlani brez prstov in debelina vašega mezinca
- 1/4 krožnika predstavlja škrobno živilo (krompir in krompirjeve jedi, testenine, jedi iz žit). Količina: velikost stisnjene pesti ene roke.
- Obroku dodajte še dve razprti dlani solate in olje v količini enega oziroma dveh nohtov na vašem palcu (1–2 čajni žlički)...