



## Primjer tjednog jelovnika (jesen/zima) - 1400 kcal

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
<b>Ponedjeljak</b>	<b>Kukuruzni žganci sa svježim sirom i vrhnjem</b> (50 g kukuruzne krupice, ¾ šalice svježeg sira, 3 žlice vrhnja) <b>Čaj s limunom i medom</b>	<b>Sušene marelice ili šljive</b> (3 - 4 kom)	<b>Povrtna juha</b> (1 tanjur) <b>Pileći odrezak</b> (veličina dlana) <b>Povrće s ječmom (ili integralnom rižom)</b> (3 žlice sirovog ječma, 1 šalica prokulica, 1 mrkva, ¼ luka, 1 žličica masl. ulja) <b>Salata od matovilca</b> (salate u jelovniku začiniti s 1 žličicom maslinovog ulja)	<b>Naranča</b> <b>Bademi</b> (8 kom)	<b>Pileći odrezak</b> (veličina dlana) <b>Pirjane mahune</b> (½ tanjura) (200g mahuna, 1 žličica masl. ulja, 2 žlice soka od rajčice, začini) <b>Rajčica salata</b>
<b>Utorak</b>	<b>Bijela kava</b> (bez šećera) <b>Svježi sir s lanenim sjemenkama</b> (100g svježi sir, 1 žličica sjemenki) <b>Graham pecivo</b>	<b>Jogurt s probiotikom</b> <b>Borovnice</b> (1 šaka)	<b>Juha od rajčice</b> (1 tanjur) <b>Pečeni brancin</b> (100 g) <b>Blitva na lešo</b> (¼ tanjura) <b>Integralni kruh</b> (1 kriška)	<b>Banana</b> (1 manja)	<b>Grah salata s integralnom tjesteninom</b> (1 zdjelica – ½ šalice kuhanog graha, ¾ šalice kuhane integralne tjestenine, 1½ žličice bučinog ulja, luk, češnjak) <b>Zelena salata</b>
<b>Srijeda</b>	<b>Čaj s limunom i medom</b> <b>Sendvič</b> (30 g pilećih/purećih prsa, 20 g sir mozzarella, 2 kriške integralnog kruha)	<b>Zobeni keksi</b> (2 kom) <b>Mandarina</b> (2 kom)	<b>Povrtna juha s prosom</b> (1 tanjur) <b>Pileći odrezak</b> (veličina cijelog dlana) <b>Kuhana brokula</b> (½ tanjura brokule, 1 žličica maslinovog ulja) <b>Integralni kruh</b> (1 kriška)	<b>Jabuka</b> <b>Bademi</b> (8 kom)	<b>Kuhano jaje</b> (2 kom) <b>Cikla salata</b> (1 zdjelica) <b>Dvopek</b> (2 komada)
<b>Četvrtak</b>	<b>Bijela kava</b> (bez šećera) <b>Integralni kruh</b> <b>Maslac</b> <b>Marmelada</b>	<b>Jabuka</b>	<b>Goveđa juha</b> (1 tanjur) <b>Juneća šnicla u umaku</b> <b>Integralna riža s graškom</b> (¼ tanjura) <b>Cikla</b> (1 šalica)	<b>Puding</b>	<b>Salata od povrća i tune</b> (80 g tuna kozervirane u vodi, 20 g kukuruza, 200 g zelene salate, 1 mrkva naribana, prema želji luka, ribanog korijena celera, 2 žličice masl. ulja, sok limuna, 4 masline)
<b>Petak</b>	<b>Muesli</b> (3 žlice) s jogurtom	<b>Mandarina</b> (3-4 kom)	<b>Juha od tikvica</b> (1 tanjur) <b>Oslić file</b> (100 g), <b>kelj lešo s krumpirom</b> (¼ tanjura) <b>Kupus salata</b>	<b>Sirni namaz</b> <b>Integralni kruh</b>	<b>Oslić file</b> (100g) <b>Kuhano povrće</b> (200g raznog povrća, 2 žličice masl. ulja)
<b>Subota</b>	<b>Čaj s limunom i medom</b> <b>Graham pecivo, mliječni namaz ili namaz od slanutka</b> (1 žlica), <b>ribana mrkva</b>	<b>Voće ili voćna salata</b>	<b>Varivo od graha ili slanutka</b> <b>Integralni kruh</b> <b>Cikla</b> (1 šalica)	<b>Kefir</b> <b>Suhe šljive</b> (6 kom)	<b>Kajgana</b> (2 jaja), <b>salata od rajčice s maslinama</b> (1 rajčica, 2-3 masline) <b>Integralni kruh</b>
<b>Nedjelja</b>	<b>Zobena kaša s mlijekom</b> (3 žlice zobenih pah., šaka borovnica, 1 šalica mlijeka 2.8% m.m.)	<b>Voćna salata</b> <b>Bademi</b> (8 kom)	<b>Sarma</b> (2 komada) <b>Pire od krumpira i celera</b> (¼ tanjura)	<b>Sezonsko voće</b>	<b>Okruglice sa šljivama</b> (2 kom)

\*Ovaj primjer jelovnika namijenjen je osobama koje nemaju prehrambena ograničenja. Moguća je zamjena namirnica unutar iste skupne namirnica kao i kombiniranje obroka iz različitih dana. Više informacija o skupinama namirnica i pravilnoj prehrani potražite u [brošuri Tjelesno zdravlje](#). Za sva dodatna pitanja pozivamo Vas da se javite se u [Savjetovalište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost](#).



## Primjer tjednog jelovnika (jesen/zima) - 1400 kcal s pripremom obroka za idući dan

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
<b>Ponedjeljak</b>	<b>Zobena kaša s borovnicama na mlijeku</b> (3 žlice zobnih pahuljica, šaka borovnica ili drugog bobičastog voća, 8 badema, 1 šalica mlijeka 1,8 % m.m.).	<b>Kruška</b> <b>Čokolada &gt;60% kakaa</b> (2 kockice)	<b>Miješana salata s tunom</b> (1 šalica zelene salate, 1 šalica ribanog kupusa, 1 rajčica, 1 krastavac, 1 konzerva tune u salamuri, 2 žličice masl. ulja) <b>Dvopek, tekući jogurt</b>	<b>Naranča ili 2 mandarine</b> <b>Bademi</b> (8 kom)	<b>Tortilja s grahom, mljevenom govedinom i povrćem</b> (1 integralna tortilja, ½ šalice kuhanog graha ili iz konzerve, ½ šalice pirjane mljevene govedine, povrće prema želji - rajčica i zelena salata i sl.)
<b>Utorak</b>	<b>Kajgana sa špinatom</b> (1 jaje, 1 šalica špinata, 1 žličica ulja) <b>Integralni kruh</b> <b>Čaj s limunom i medom</b>	<b>Grčki jogurt</b> <b>Šaka bobičastog voća ili 2 suhe smokve</b>	<b>Tortilja</b> (2 integralne tortilje, 1 šalica kuhanog graha ili iz konzerve, 100 g pirjane mljevene govedine, povrće prema želji - rajčica i zelena salata i sl.)	<b>Banana</b>	<b>Salata od heljde, slanutka i feta sira</b> (za 2 obroka: 2/3 šalice sirove heljde, 8 žlica kuhanog slanutka ili iz konzerve, 60 g feta sira) <b>Sok od naranče 100%</b>
<b>Srijeda</b>	<b>Smoothie zobeni mix</b> (3 jušne žlice zobnih pahuljica, 1 žličica brusnice, 1 žličica grožđice, tekući jogurt, 1 žličica lanenih sjem.)	<b>Jabuka</b> <b>Sjemenke bundeve</b> (1 žlica)	<b>Salata od heljde, slanutka i feta sira</b> <b>Sok od naranče 100%</b>	<b>Orasi</b> (5 polovica) <b>Suhe šljive</b> (6 komada)	<b>Zlevka sa špinatom</b> (Zdravo i fino recept za 2 obroka: 300 g špinata, 1 jaje, 1 prašak za pecivo, 100 g svježeg sira, 1 šalica polubijelog brašna, vrhnje prema potrebi, sol) <b>Miješana salata</b> (povrća prema želji, 1 žličica ulja)
<b>Četvrtak</b>	<b>Integralni dvopek</b> (2 kom) <b>Sirni namaz sa sjemenkama</b> (1½ žlica svježeg sira, 1 žličica sezama, 2 žličice jogurta) <b>Kefir</b>	<b>Jabuka</b> <b>Maslac od kikirikija</b> (3 žličice) <b>ili šaka kikirikija</b> *narezati jabuku na kriške i namazati maslac	<b>Zlevka sa špinatom</b> <b>Cikla salata</b> (½ šalice)	<b>Naranča ili 2 mandarine</b>	<b>Riba u "škartocu"</b> (za 2 obroka: 400 g oslića, 1 poriluk, 1 tikvica, 1 mrkva, 2 žlice masl. ulja, limun, list peršina, narezano povrće i ribu zamotati u papiru za pečenje i peći u pećnici 20 min na 180°C) <b>Krumpir salata</b> (za 2 obroka: 2 veća krumpira, 2 žličice masl. ulja, luk, peršin)
<b>Petak</b>	<b>Namaz tune ili sirni namaz</b> <b>Raženi ili integralni kruh</b> <b>Čaj s limunom i medom</b>	<b>Banana</b>	<b>Riba u "škartocu"</b> <b>Krumpir salata</b>	<b>Savijača s jabukama ili višnjom</b>	<b>Gusta juha od slanutka</b> (½ šalice kuhanog slanutka ili ½ konzerve, 1 mrkva, ½ luka, 1 žličica masl. ulja, list peršina) <b>Dvopek</b> (2 kom)
<b>Subota</b>	<b>Palačinka s marmeladom</b> <b>Bijela kava</b> (bez šećera)	<b>Kefir</b> <b>Suhe šljive</b> (6 komada)	<b>Varivo prema želji</b> (za ideju vidi brošuru jesen - zima) <b>Integralni kruh</b> <b>Savijača s jabukama ili višnjom</b>	<b>Naranča</b> <b>Bademi</b> (8 komada)	<b>Tjestenina s umakom od rajčice i mozzarellom</b> (½ šalice sirove tjestenine, 1/3 šalice sjeckane rajčice - pelata, 20 g mozzarelle, 2 žličice masl. ulja) <b>Kupus salata</b>
<b>Nedjelja</b>	<b>Zobene pahuljice s jabukom i cimetom</b> (3 jušne žlice zobnih pahuljica, 1 manja jabuka, malo cimeta, 1 žličica brusnica, 1 žličica meda, 200g vode)	<b>Kruška</b>	<b>Krem juha od povrća</b> <b>Piletina pečena</b> (150 g piletine, 1 žličica ulja) <b>Povrće s rižom ili ječmom</b> (3 žlice sirovog ječma, 1 šalica prokulica, 1 mrkva, ¼ luka, 1 žličica masl. ulja) <b>Kupus salata</b>	<b>Voćna salata s bademima</b> (3/4 narezanog voća, 8 badema)	<b>Toast sa šunkom i sirom</b> (toast, 20 g sira, 30 g šunke, povrće) <b>Jogurt s probiotikom</b>

\*Ovaj primjer jelovnika namijenjen je osobama koje nemaju prehrambena ograničenja. Moguća je zamjena namirnica unutar iste skupne namirnica kao i kombiniranje obroka iz različitih dana. Više informacija o skupinama namirnica i pravilnoj prehrani potražite u [brošuri Tjelesno zdravlje](#). Za sva dodatna pitanja pozivamo Vas da se javite se u [Savjetovalište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost](#).