

Primjer proljetnog jelovnika

1. dan

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljikohidrati (gram)
Doručak		<i>Ukupno: 365 kcal, 59 g</i>		
	Čaj od koprive/Kava bez šećera	2 dl 1 šalica		
1 jed. mlijeka	Zobena kaša na mlijeku s cimetom	240 g 1 šalica	110	12
2 jed. zamjene za kruh	(na vrh žličice),	40 g pahuljica, 4 žlice	155	22
1 jed. voća	jabukama	150 g jabuka ribana	60	15
	i brusnicama	13 g brusnica, 1 ravna žlica	40	10
Užina 1		<i>Ukupno: 60 kcal, 15 g</i>		
1 jed. voća	Naranča	250 g 1 komad srednje veličine	60	15
Ručak		<i>Ukupno: 580 kcal, 52 g</i>		
	Juha od rajčice	1 tanjur	80	8
2 jed. mesa	Pljeskavica, (mljeveno meso, luk crveni i bijeli, papar, malo soli)	40 g junetina, 40 g svinjetina	190	-
2 jed. zamjene za kruh	varivo od graška i batata	140 g grašak	80	12
1 jed. povrća	(grašak, batat, krumpir, paprika,	90 g batat, 50 g krumpir	95, 35	22, 8
1 jed. masnoće	crveni luk, lovor, papar, malo soli)	5 g biljno ulje, 1 žličica	45	-
1 jed. povrća	Salata potočarka	100 g salata	10	2
1 jed. masnoće	(limun, malo soli, 1 žličica ulja)	5 g maslinovo ulje, 1 žličica	45	-
Užina 2		<i>Ukupno: 95 kcal, 15 g</i>		
1 jed. voća	Kompot od kruške	190 g kruška (mesnati dio)	55	15
1 jed. masnoće	sa sjeckanim orasima	15 g orah suhi, cimet, limun	40	-
Večera		<i>Ukupno: 415 kcal, 50 g</i>		
2 jed. zamjene za kruh	Mediteranska pizza	25 g brašno pšenično namjensko,	88	20
	(Tijesto: brašno, kvasac, maslinovo ulje, chia	25 g brašno od heljde,	85	20
2 jed. zamjene za meso	sjemenke, masline zelene, origano sušeni,	20 g sir gouda 25 g mozzarella	135	-
2 jed. masnoće	bosiljak, rajčica sjeckana gusta, malo soli.	10 g maslinovo ulje	90	-
2 jed. povrća	Nadjev: gouda, mozzarella, rezana crvena	30 g paprika, 30 g tikvica,	12	10
	paprika, tikvice i šampinjoni)	30 g šampinjoni	5	-
Noćni obrok		<i>Ukupno: 82 kcal, 9 g</i>		
1 jed. zamjene za mlijeko	Jogurt, light (0,9 % m.m.)	180 g 1 šalica	82	9

* (količine izražene za hranu spremnu za jelo očišćenu ili toplinski obrađenu, osim kruha i zamjena koje se važu sirovo)

Energijska vrijednost	1595 kcal (6680 kJ)	Kalij	3776 mg
Ugljikohidrati	200 g (50 %)	Kalcij	1233 mg
Vlakna	37 g	Magnezij	310 mg
Proteini	70 g (18 %)	Cink	10,5 mg
Masti	60 g (32 %)	Vit. B6	1,5 mg
zasićene masne kiseline	20 g	Vit. C	255 mg
Kolesterol	109 mg		

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljikohidrati (gram)
Doručak		Ukupno: 380 kcal, 42 g		
	Čaj od kamilice/Kava bez šećera			
1 jed. zamjene za mlijeko	Acidofilno mlijeko	200 g 1 šalica	120	10
2 jed. kruha	Integralni šareni sendvič	60 g graham pecivo 1 kom.	160	32
1 jed. mesa	(pecivo, šunka, sir, zelena salata, crvena paprika, cherry rajčica)	20 g šunka (pureća ili pileća prsa)	20	-
½ jed. povrća		20 g sir ementaler (2 kriške)	80	-
Užina 1		Ukupno: 145 kcal, 30 g		
1 jed. voća	Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom	200 g jabuka (mesnati dio)	75	18
1 jed. zamjene za kruh		20 g pahuljica (2 žlice)	70	12
Ručak		Ukupno: 545 kcal, 50 g		
	Bistra goveđa juha	1 tanjur	40	-
2 jed. zamjene za kruh	Rižoto s prosom i morskim plodovima (paella)	20 g riža, 20 g proso (4 žlice)	150	30
		30 g grah smeđi konzervirani	40	7
2 jed. mesa	Za pripremu potrebno je još: (luk crveni, češnjak, mrkva, papar, paprika mljevena, peršin korijen i list, konc. rajčice, vino, 1 žl. ulja)	125 g morski plodovi	175	-
1 jed. masnoće		100 g paprika crvena	25	5
1 jed. povrća		40 g šampinjoni i ostalo povrće	50	8
1 jed. povrća	Salata od matovilca i radiča	50 g matovilac, 50 g radič	20	-
1 jed. masnoće		5 g maslinovo ulje	45	-
Užina 2		Ukupno: 60 kcal, 15 g		
1 jed. voća	Jagode	240 g	60	15
Večera		Ukupno: 385 kcal, 43 g		
2 jed. zamjene za meso	Pileći ujušak s povrćem i noklicama	60 g pile (bijelo meso bez kosti)	70	-
2 jed. povrća	Za pripremu ujuška potrebno je još:	100 g cvjetača, 100 g koraba	50	11
2 jed. zamjene za kruh	(peršin korijen i list, celer korijen, luk crveni, češnjak, mrkva, lovor, papar, paprika mljevena crvena)	100 g krumpir,	70	17
2 jed. masnoće		20 g brašno, 30 g jaje	105	15
		10 g biljno ulje	90	-
Noćni obrok		Ukupno: 95 kcal, 10 g		
1 jed. zamjene za mlijeko	Jogurt probiotik (1,5% m.m.)	200 g 1 šalica	95	10

*(količine izražene za hranu spremnu za jelo očišćenu ili toplinski obrađenu, osim kruha i zamjena koje se važu sirovo)

Energijska vrijednost	1610 kcal (6740 kJ)		
Ugljikohidrati	190 g (48 %)	Kalij	4148 mg
Vlakna	39 g	Kalcij	1060 mg
Proteini	88 g (22 %)	Magnezij	370 mg
Masti	55 g (30 %)	Cink	8,7 mg
zasićene masne kiseline	16 g	Vit. B6	1,8 mg
Kolesterol	400 mg	Vit. C	420 mg

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljikohidrati (gram)
Doručak		Ukupno: 375 kcal, 55 g		
	Čaj zeleni/Kava bez šećera	2 dl 1 šalica		
1 jed. zamjene za mlijeko	Jogurt s mješavinom	200 g 1 šalica	125	10
2 jed. zamjene za kruh	Žitarica bez dodanog šećera	40 g pahuljice, 4 žlice	150	23
1 jed. zamjene za masnoće	s chiom, cimetom	5 g chia sjemenke, 1 žličica	30	2
1 jed. voća	i bobičastim voćem	200 g jagode ili dr. bob. voće	70	20
Užina 1		Ukupno: 60 kcal, 15 g		
1 jed. voća	Marelice ili dr. sezonsko voće	200 g (4-5 manjih kom.)	60	15
Ručak		Ukupno: 525 kcal, 45 g		
1 jed. povrća	Proljetna krem juha	1 tanjur (luk, celer, peršin, mrkva brokula, cvjetača, 1 žličica vrhnja)	80	5
2 jed. mesa	Svinjski file (lungić) sa đumbirom i kurkumom	80 g 3-4 manja komada 50 g luk srebrenac	175	- 4
2 jed. zamjene za kruh	Pečeni mladi krumpir s tikvicama lešo	200 g (2 krumpira srednje vel.) 150 g tikvica, češnjak	185	30
1 jed. povrća		10 g maslinovo ulje	90	6
2 jed. masnoće				-
Užina 2		Ukupno: 60 kcal, 15 g		
1 jed. voća	Jabuka	150 g 1 kom. srednje vel.	60	15
Večera		Ukupno: 450 kcal, 36 g		
2 jed. zamjene za meso	Satrica (svježi sir sa sitno nasjeckanim mladim lukom	150 g sir	140	4
1 jed. povrća	vrhnjem i sjemenkama lana)	2-3 kom. mladi luk 30 g 2 žlice, 5 g lana 1 žličica	10	2
1 jed. masnoće			80	-
1 jed. masnoće	Orašasti plodovi, prženi	15 g orah, lješnjak, badem	60	-
2 jed. kruha	Raženi kruh	60 g 2 kriške	160	30
Noćni obrok		Ukupno: 120 kcal, 10 g		
1 jed. zamjene za mlijeko	Kefir	200 g 1 šalica	120	10

*(količine izražene za hranu spremnu za jelo očišćenu ili toplinski obrađenu, osim kruha i zamjena koje se važu sirovo)



Energijska vrijednost	1590 kcal (6050 kJ)		
Ugljikohidrati	176 g (45 %)	Kalij	4090 mg
Vlakna	35 g	Kalcij	1020 mg
Proteini	79 g (19 %)	Magnezij	275 mg
Masti	64 g (36 %)	Cink	8,6 mg
zasićene masne kiseline	21 g	Vit. B6	1,5 mg
Kolesterol	120 mg	Vit. C	245 mg

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljiko-hidrati (gram)
Doručak		<i>Ukupno:</i>		390 kcal, 58 g
	Čaj od đumbira/Kava bez šećera	2 dl 1 šalica	-	-
2 jed. kruha i zamjene	Prepečeni integralni toast	70 g 2 tanke kriške	130	28
1 jed. zamjene za meso	Namaz od slanutka (konz. slanutak, bučino ulje, maslac, b. luk, peršin, sol)	40 g slanutak (3 žlice)	115	15
2 jed. masnoće		10 g bučino ulje, maslac	85	-
1 jed. voća	Sok od naranče prirodno iscjeđeni	1,5 dl 1 naranča veća	60	15
Užina 1		<i>Ukupno:</i>		60 kcal, 15 g
1 jed. voća	Kivi	240 g 1 veliki ili 2 manja	60	15
Ručak		<i>Ukupno:</i>		570 kcal, 48 g
	Riblja juha	1 tanjur	100	10
2 jed. zamjene za meso	Pečene srdele s limunom u vrećici za pečenje (može bilo koja druga riba)	150 g (¼ tanjura)	210	3
2 jed. povrća	Blitva lešo ili mišancija lešo s mladim krumpirom na maslinovom ulju	250 g blitva ili mišancija	40	5
2 jed. zamjene za kruh		200 g 4 žlice	130	30
2 jed. masnoće		10 g 2 žličice	90	-
Užina 2		<i>Ukupno:</i>		60 kcal, 15 g
1 jed. voća	Marellice ili dr. sezonsko voće	200 g (4-5 manjih komada)	60	15
Večera		<i>Ukupno:</i>		455 kcal, 35 g
2 jed. zamjene za meso	Omlet sa šparogama i porilukom	2 kom. jaja	180	-
2 jed. povrća	(jaja, šparoge, sitno iskosani poriluk i crvena paprika, ½ žličice sezama, prstohvat bosiljaka i malo soli)	100 g šparoge	12	5
		50 g poriluk,	11	
		30 g paprika, sezam	17	
2 jed. masnoće	Maslinovo ulje	10 g 2 žličice	90	-
2 jed. kruha	Graham kruh	70 g 2 tanke kriške	145	30
Noćni obrok		<i>Ukupno:</i>		120 kcal, 10 g
1 jed. mlijeka	Acidofilno mlijeko (2,8% m.m.)	200 g 1 šalica	120	10

* (količine izražene za hranu spremnu za jelo očišćenu ili toplinski obrađenu, osim kruha i zamjena koje se važu sirovo)

Energijska vrijednost	1655 kcal (6950 kJ)		
Ugljikohidrati	175 g (44 %)	Kalij	5535 mg
Vlakna	36 g	Kalcij	890 mg
Proteini	77 g (19 %)	Magnezij	482 mg
Masti	70 g (37 %)	Cink	9,0 mg
zasićene masne kiseline	20 g	Vit. B6	2,5 mg
Kolesterol	637 mg	Vit. C	340 mg