

Primjer zimskog jelovnika

1. dan

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljiko-hidrati (gram)
Doručak		<i>Ukupno: 360 kcal,</i>		50 g
1 jed. mlijeka	Mlijeko (1,5 % m.m.)	240 g 1 šalica	92	10
2 jed. kruha	Integralni toast	60 g 2-3 komada	128	25
1 jed. zamjene za masnoću	Namaz od avokada (½ avokada, 1 žličica maslinovog ulja, malo soli i papra, malo limunovog soka)	40 g 2 žlice	80	-
1 jed. voća	Naranča	250 g 1 komad	60	15
Užina 1		<i>Ukupno: 175 kcal,</i>		30 g
1 jed. zamjene za meso	Šunka delikates	40 g 4 kriškice	35	-
1 jed. zamjene za kruh	Pecivo sa sjemenkama, malo	30 g 1 manji komad	80	15
1 jed. voća	Mandarine	250 g 3 kom. srednje vel.	60	15
Ručak		<i>Ukupno: 450 kcal,</i>		45 g
2 jed. zamjene za kruh	Varivo od crvene leće, heljde i povrća s miješanim mesom (luk, poriluk, celer, peršin, mrkva, kupus, ½ krumpira, 1 žlica maslinovog ulja)	1 tanjur 60 g piletina, 45 g junetina	150	-
2 jed. mesa		25 g leća, 20 g heljda	185	30
2 jed. masnoće		200 g povrće	115	15
2 jed. povrća				
Užina 2		<i>Ukupno: 60 kcal,</i>		15 g
1 jed. voća	Jabuka	170 g 1 komad	60	15
Večera		<i>Ukupno: 425 kcal,</i>		42 g
2 jed. zamjene za kruh	Zelena tjestenina s kozicama i povrćem (tikvice, luk srebrenac, crvena paprika, peršin, češnjak, začini)	40 g zelena tjestenina	140	30
2 jed. zamjene za meso		90 g kozice, 20 g šunka	155	-
2 jed. povrća		100 g tikvica, 80 g paprika	30	12
2 jed. masnoće	Salata od rukole, ulje (1 žličica)	50 g rukola	60	-
	Vrhnje za kuhanje	30 g vrhnje za kuhanje	40	-
Noćni obrok		<i>Ukupno: 120 kcal,</i>		13 g
1 jed. zamjene za mlijeko	Jogurt s probiotikom (1,5 % m.m.)	250 g 1 šalica	120	13

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



Energijska vrijednost	1590 kcal (6760 kJ)		
Ugljikohidrati	195 g (49 %)	Kalij	3940 mg
Vlakna	34 g	Kalcij	960 mg
Proteini	77 g (20 %)	Magnezij	280 mg
Masti	56 g (31 %)	Cink	6,6 mg
zasićene masne kiseline	17 g	Vit. B6	1,9 mg
Kolesterol	147 mg	Vit. C	310 mg

Primjer zimskog jelovnika

2. dan

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljikohidrati (gram)
Doručak		<i>Ukupno:</i>		380 kcal, 49 g
	Čaj od đumbira, cimeta i limuna	2 dL 1 šalica	-	-
1 jed. zamjene za mlijeko	Jogurt tekući (2,8 % m.m.)	200 g 1 šalica	125	10
2 jed. kruha	Zobene pahuljice	30 g 3 žlice	125	19
1 jed. zamjene za masnoću	sa suhim brusnicama, chia sjemenkama, orasima i ribanom jabukom	5 g brusnica (1 žličica) 5 g chia (1 žličica) 10 g oraha (6 polovica) 150 g jabuka, 1 komad	20 20 30 60	5 - - 15
Užina 1		<i>Ukupno:</i>		60 kcal, 15 g
1 jed. voća	Kruška	200 g 1 kom. srednje veličine	60	15
Ručak		<i>Ukupno:</i>		540 kcal, 56 g
2 jed. mesa	Sarma (meso junetina + svinjetina, luk, slanina suha, riža, jaje, začini, kiseli kupus)	90 g nemasnog mesa 5 g slanina, 15 g riža 250 g kiseli kupus	370	- 12 8
2 jed. zamjene za kruh	Pire krumpir	200 g ¼ tanjura, 4 žlice	170	36
Užina 2		<i>Ukupno:</i>		60 kcal, 15 g
1 jed. zamjene za voće	Sok prirodni, svježe iscjeđeni	1,5 dL sok od 1 naranče	60	15
Večera		<i>Ukupno:</i>		430 kcal, 50 g
2 jed. mesa	Salata od piletine i povrća	60 g pileće bijelo meso	70, 40	-
2 jed. zamjene za kruh	(jaje kuhano ½ kom, slaninak konzervirani, grašak kuhani, kukuruz konzervirani, mrkva, krumpir, batat, kiseli krastavci, limun, ulje maslinovo)	50 g slaninak, 50 g grašak 40 g kukuruz, 50 g mrkva 100 g krumpir, 50 g batat 10 g 2 žličice	35, 30 30, 15 70, 50 90	5, 5 6, 5 17, 12 -
Noćni obrok		<i>Ukupno:</i>		180 kcal, 10 g
1 jed. zamjene za mlijeko	Jogurt grčki tip	150 g 1 komad	180	10

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



Energijska vrijednost	1650 kcal (6800 kJ)		
Ugljikohidrati	195 g (48 %)	Kalij	5170 mg
Vlakna	38 g	Kalcij	860 mg
Proteini	75 g (18 %)	Magnezij	355 mg
Masti	63 g (34 %)	Cink	9,0 mg
zasićene masne kiseline	22 g	Vit. B6	2,7 mg
Kolesterol	280 mg	Vit. C	200 mg

Primjer zimskog jelovnika

3. dan

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljikohidrati (gram)
Doručak		Ukupno: 380 kcal, 50 g		
	Čaj zeleni ili stolisnik	2 dL 1 šalica	-	-
1 jed. zamjene za mlijeko	Bijela kava	200 g (kavovina 3 g)	100	10
1 jed. masnoće	Maslac	10 g 2 male žličice	75	-
2 jed. kruha	Pecivo sa sjemenkama	60 g 1 kom	165	30
1 jed. zamjene za voće	Džem (bez šećera, za dijabetes)	15 g 1 ravna žlica	40	10
Užina 1		Ukupno: 205 kcal, 25 g		
1 jed. zamjene za mlijeko	Čvrsti jogurt, cimet	150 g 1 šalica	125	6
1 jed. voća	Šumsko voće (smrzuto)	220 g 1 ½ šalica	80	19
Ručak		Ukupno: 510 kcal, 40 g		
	Goveđa juha s vrlo malo rezanaca	1 tanjur	60	5
2 jed. zamjene za meso	Punjene lignje na mediteranski s umakom od špinata (riža 7 g, krumpir	200 g lignje patagonica	215	-
1 jed. zamjene za kruh		100 g špinat	20	20
2 jed. povrća	40 g, sjeckana konzerv. rajčica 30 g,	100 g zelena salata	10	-
3 jed. masnoće	špinat, paprika svježa crvena 30 g, češnjak, peršin, ružmarin, sol, papar)	15 g maslinovo ulje	135	-
	Zelena salata, maslinovo ulje			
1 jed. kruha	Graham kruh	35 g 1 kriška	70	15
Užina 2		Ukupno: 60 kcal, 15 g		
1 jed. voća	Jabuka	150 g 1 kom. srednje vel.	60	15
Večera		Ukupno: 420 kcal, 40 g		
2 jed. zamjene za meso	Sir zrnati	200 g 1 pakiranje	165	6
2 jed. kruha	Integralni prepečenac	60 g 4 manja komada	135	30
2 jed. masnoće	Maslinovo ulje i češnjak	10 g 2 žličice	90	-
2 jed. povrća	Pečena crvena paprika, kisela	200 g 2 veća komada	30	4
Noćni obrok		Ukupno: 115 kcal, 10 g		
1 jed. zamjene za mlijeko	Kefir (2,8 %m.m.)	180 g 1 šalica	115	10

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

Energijska vrijednost	1690 kcal (7060 kJ)		
Ugljikohidrati	180 g (43 %)	Kalij	4490 mg
Vlakna	37 g	Kalcij	1305 mg
Proteini	85 g (20 %)	Magnezij	399 mg
Masti	70 g (37 %)	Cink	6,2 mg
zasićene masne kiseline	26 g	Vit. B6	1,1 mg
Kolesterol	340 mg	Vit. C	313 mg

Jedinica ili porcija serviranja	Obrok / Jelo	Količina*	Energijska vrijednost	Ugljikohidrati (gram)
Doručak		<i>Ukupno: 420 kcal,</i>		45 g
1 jed. zamjene za mlijeko	Acidofilno mlijeko	200 g 1 šalica	120	10
2 jed. kruha	Graham kruh	70 g 2 tanke kriške	140	30
1 jed. zamjene za masnoće	Mliječni ili sirni namaz	50 g 1 manje pakiranje	140	-
1 jed. povrća	Kiseli krastavci	100 g nekoliko komada	20	5
Užina 1		<i>Ukupno: 60 kcal,</i>		15 g
1 jed. voća	Mandarine	250 g 2-3 srednje veličine	60	15
Ručak		<i>Ukupno: 520 kcal,</i>		48 g
	Juha od rajčice	1 tanjur (kuhana rajčica)	80	8
2 jed. mesa	Pureći file sa sezamom	100 g 1 pureća šnicla 10 g sezama, 2 žličice	135 60	- -
2 jed. zamjene za kruh	Kelj lešo s krumpirom i maslinovim uljem	150 g kelja (raštika), ½ tanjura	60	7
2 jed. povrća		200 g krumpira, 4 žlice	140	33
2 jed. masnoće		5 g maslinovo ulje, 1 žličica	45	-
Užina 2		<i>Ukupno: 60 kcal,</i>		15 g
1 jed. voća	Pire jabuka s cimetom	150 g	60	15
Večera		<i>Ukupno: 475 kcal,</i>		43 g
2 jed. zamjene za meso	Pečene pole sa špekom	50 g slanina suha mesnata	240	-
2 jed. zamjene za kruh		200 g krumpira	140	33
2 jed. povrća	Salata od mahuna s bučnim uljem	200 g mahune, 50 g luk	50	10
2 jed. masnoće		5 g 1 žličica	45	-
Noćni obrok		<i>Ukupno: 120 kcal,</i>		10 g
1 jed. mlijeka	Mlijeko	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 (6745 kJ)		
Ugljikohidrati	176 g (43 %)	Kalij	5330 mg
Vlakna	35 g	Kalcij	1090 mg
Proteini	80 g (19 %)	Magnezij	345 mg
Masti	70 g (38 %)	Cink	6,1 mg
zasićene masne kiseline	22 g	Vit. B6	1,7 mg
Kolesterol	158 mg	Vit. C	440 mg

Jelovnike dijetne prehrane pripremila:
Eva Pavić, mag. spec., dipl. ing.
KBC Zagreb, dijetetika@kbc-zagreb.hr