

OSNOVNI PRINCIPI ZDRAVE PREHRANE

Jedite **RAZNOVRSNU SEZONSKU HRANU**. Prilozi sa žitom neka ne prelaze trećinu obroka. Ne zaboravite upotrebljavati čim više raznovrsnih žitarica (proso, smeđa riža, griz od kukuruza, heljda i slično..do 40% cjelokupnog obroka)

Hrani dodajte čim manje šećera, octa i papra.

Jedite čim više sezonskog voća i povrća u manjim obrocima.

Zimi i u hladnijim danima upotrebljavajte “toplije” začine, koji u tijelu stvaraju toplinu: hren, mušklatni oraščić, đumbir, cimet, mažuran, majčinu dušicu).

Ljeti i kad je toplije, jedite ponajprije svježiju hranu blagog okusa kojoj ste dodali čim manje (gore navedenih) toplih začina.

Voćne sokove i sokove od povrća pijte na tašte i među obrocima. Ako doručkujete žitarice, poželjno je poslije sokova napraviti duži odmor (barem pola sata).

Upotrebljavajte čim manje tvorničko proizvedene i konzervirane namirnice.

Pažljivo upotrebljavajte jabučni ocat, senf i sol. Ocat možete zamijeniti limunovim sokom te dodajte malo maslinovog, sezamovog ili nekog drugog hladno stisnutog ulja.

Doručkujte prije devet sati ujutro i večerajte najkasnije tri do četiri sata prije spavanja.

Redovito vježbajte i boravite čim više na svježem zraku i u prirodi.

Izbjegavajte stres i tako ćete povećati obrambene moći.

JEDITE U ŠTO MANJE: bijele tjestenine, krumpir, proizvode sa jajima, proizvode od bijelog brašna, patlidane, rajčice, papriku, meso i ribe.

- mlijeka i punomasnih mliječnih proizvoda (preporučeno je jesti male količine fermentiranih mliječnih proizvoda, koji sadrže vrlo nizak postotak masnoće).

- pržene hrane (posebno smanjite upotrebu masnoća životinjskog porijekla), kikirikija, oraha, sumporom obrađenog suhog voća, banana, hrane koja sadrži mnogo masnoće i brašna, umjetnog ili pravog šećera. Istovremeno uzimanje te hrane usporava izmjenu tvari i stvara talog na sluznici organa za probavu. Poremećena izmjena tvari ometa rad imunitetnog sistema i uzrokuje naticanje limfnih žlijezda. Za pravilno djelovanje bakterija u crijevima korisno je jesti manje količine nemasnih mliječnih proizvoda (obrani jogurti, kiselo mlijeko, kefir ili sirutka).

NAMIRNICE	PREPORUČLJIVO SA	NE SLAŽE SE SA
žitarice, riža, kruh, tjestenine (hrana puna, škroba, zgusnuti škrob)	sirovim lisnatim povrćem, voćem, kuhanim povrćem i svim vrstama salate	mlijekom, mahunarkama, oraščićima, kiselim voćem i većom količinom tekućine
svježi sir, sjemenke	kuhanim i svježim povrćem, salatama	hranom punom škroba, mlijekom, slatkim voćem, desertima
salate od povrća	fermentiranim mliječnim proizvodima	slažu se sa svim namirnicama
svježe slatko voće (ne pretjeravajte sa bananama prije svega ako nisu zrele)	škrobom, salatama, kuhanim i svježim povrćem, fermentiranim mliječnim proizvodima od obranog mlijeka	mašću (hranom punom bjelančevina ili hranom kojoj je dodana velika količina ulja, maslaca ili masti)
svježe (kiselo) i suho (slatko) voće; svježe i suho voće : slatko i kiselo voće jedite posebno; lubenice i dinje jedite same 10-15 minuta prije obroka	fermentiranim mliječnim proizvodima od obranog mlijeka, ne homogeniziranog mlijeka, kiselim vrhnjem, oraščićima (između mora biti 30-minutna pauza)	zgusnutom škrobnom hranom (kruhom i ostalim vrstama žitarica)

Tabela 1:Uzmite u obzir popis razdiobe namirnica glede na kiselost ili alkalnost njihovih ostataka pri izmjeni tvari u približnom omjeru 1:4

KISELINA I ALKALNOST PROBAVNIH OSTANAKA U TIJELU

NAMIRNICE KOJE UZROKUJU KISELOST (30g)		NAMIRNICE KOJE UZROKUJU ALKALNOST (30g)		ALKALNI BROJ VAŽNIJIH SOKOVA (480g)	
NAMIRNICA	KISELI BROJ	NAMIRNICA	BAZIČNI BROJ	NAMIRNICA	BAZIČNI BROJ
	3,6	smokve (suhe)	30,0	smokve	200,0
ječam	3,0	melasa	18,0	cikla (zeleni dijelovi)	64,0
žita (općenito)	3,0	masline	16,0		64,0
tjestenina bez jaja	3,0	grah	12,0	špinat	64,0
riža (bijela ili smeđa)	2,8	soja	12,0	repini listovi	64,0
orasi	2,4	suhe marelice	9,5	pastrnjak	28,0
punozrnati kruh	2,2	špinat	8,0	mrkva	28,0
Kukuruzni zдроб	1,6	zeleni dijelovi gorušice	8,0	cikla	28,0
leća	1,5	repa	8,0	celer	20,0
mladi kukuruz	0,5	maslačak	8,0	rabarbara	20,0
		zeleni dijelovi cikle	8,0	krastavci	20,0
		artičoke	5,0	peršin	17,0
		svježi grah	4,5	marelice	16,0
		pastrnjak	3,6	ananas	16,0
		bademi	3,6	šipak	16,0
		mrkva	3,5	kreša	16,0
		rabarbara	2,5	zelje	14,0
		celer	2,5	kiselo zelje	13,0
		neoguljeni krastavci	2,5	rajčica	13,0
		zeleni salata	2,2	jabuke	9,0
		dinja	2,2	limun	13,0
		peršin	2,2	kruške	9,0
		endivija	2,2	grožđe	8,0
		šipak	2,0	lubenice	8,0
		kreša	2,0	šparoge	1,5
		svjež ananas	2,0		
		kokosov orah	2,0		
		bijeli grah	2,0		
		zelje	1,8		
		trešnje	1,8		
		nektarine	1,8		
		grejp	1,7		
		suhi ribiz	1,7		
		rotkva	1,7		
		mahune	1,7		
		limun	1,6		
		karfiol	1,6		
		breskve	1,6		
		gljive	1,5		
		jabuke	1,2		
		kruške	1,1		
		banane	1,1		
		grožđe	1,1		
		lubenica	1,0		
		sirutka	1,0		
		punomasno mlijeko	0,7		
		crveni luk	0,5		
		grašak	0,4		
		šparoge	0,3		

DODATNE UPUTE ZA PREHRANU

MASNOĆE: ulja, maslac, avokado, masline

Dobro: sa povrćem

Dozvoljeno: voće-slatko, sladila, med, ugljik hidrati, mahunarke, bjelančevine

Masnoće ne zagrijavati, dodajte ih kuhanom jelu.

SOL: dozvoljena je samo sa mahunarkama i povrćem, u kruhu.

OCAT: kiselina nije kompatibilna sa ugljik hidratima (salate!). Ocat možete zamijeniti limunom.

Većinu hrane jedite sirovu, hranu kuhajte čim kraće vrijeme, žitarice pecite ili ih namočite i jedite sirove (pšenica, heljda, proso...).

Oraščiće i sjemenke (lan, sezam) namočite.

U pojedinom obroku kombinirajte od 4 do najviše 6 vrsta povrća ili voća.

BJELANČEVINE i **ŠKROB** ne jedite u istom obroku. (Iznimka je avokado i povrće puno škroba, povrće i žitarice.)

VOĆE ne kombinirajte sa **ŠKROBOM**.

VOĆE ne kombinirajte sa **BJELANČEVINAMA**.

Dozvoljene kombinacije su **ŠKROB** sa **ŠKROBOM**, **BJELANČEVINE** sa **BJELANČEVINAMA** i **POVRĆE** s **POVRĆEM**.

Među obrocima napravite **ODMOR**:

VOĆE: 30 minuta do 1 sat (banane, suho voće)

POVRĆE: 2 sata

ŠKROB: 3 sata

BJELANČEVINE: 4 sata

Voće, povrće, zrnja i oraščići sadrže enzime i do 70% vode. Enzimi djeluju do 54 stupnjeva celzija, što znači da ih sa kuhanjem uništi (sirovo mlijeko). Svaki dan bi morali jesti do 70% hrane koja sadrži vodu i do 30% zgusnute hrane (škrob, bjelančevine).

Za rastvaranje škroba je zadužena baza, za bjelančevine pa kiselina, zato moramo takvu hranu jesti u različitim obrocima inače se kiselina i baza neutraliziraju i probava može trajati i do 8 sati u želucu i do 20 sati u crijevima (škrob zakuha, bjelančevine raspadnu, voće sagnjije, šećeri zakuhaju).

NEKOLIKO IDEJA ZA KUHANJE

SALATE ZA PREDJELO

Salata od listova maslačka

svježe nabrani listovi maslačka
kuhan grah
mrkva
ulje maslačka (*Cordius crispus*), sol, limunov sok
sezam

Oprane listove maslačka stavimo u posudu, dodamo narezanu mrkvu i kuhan grah. Salatu začinimo sa uljem maslačka, limunovim sokom i soli. Sve skupa po želji potresemo sezamom.

Slatko-kisela salata sa špinatom

500g mladog špinata
pola avokada
grožđice
jabuka
50g oraha ili badema
maslinovo ulje, limunov sok, papar ili curry, mljeven kim

Grožđice namočimo tako da nabubre. Jabuku i avokado narežemo na kockice. Dodamo ocijeđene grožđice, orahe ili bademe, maslinovo ulje, limunov sok, papar ili curry i sve skupa promiješamo. Špinat operemo i listove narežemo na rezance, stavimo ih u posudu i prelijemo sa umakom te sve skupa pažljivo promiješamo. Možemo začiniti sa mljevenim kimom.

ČIČERIKA NA TANJURU

Humus

1 šalica čičerike
2 žlice maslinovog ulja
3 žlice sezama
sol ili tamari, peršin, žličica mljevenog kima

Čičeriku preko noći namočimo u vodi, drugi dan ju kuhamo dok omekša. Kuhanu čičeriku smiksamo ili propasiramo sa malo vode, dodamo ostale sastojke i ponudimo kao prilog ili namaz.

Pire od čičerike

šalica čičerike
400g špinata
sol, bazilika, malo muškatovog oraščića
sezam

Kuhanu čičeriku propasiramo, kuhan špinat smiksamo i dodamo začine. Sve skupa potresemo sa sezamom.

SOJA

Avokado sa tofuom

2 avokada
1 žlica OSATOVOG ili maslinovog ulja
100g tofua
bazilika, sezam, pahuljice kvasca

Avokado raspolovimo i odstranimo košticu i izvadimo meso. U mikseru promiješamo sve ostale sastojke sa avokadovim mesom. Sve skupa poslužimo v polovicama avokada i potresemo sa pahuljicama kvasca.

Okruglice od soje

70g pirea od soje
30g pšenične krupice
sol, bazilika, peršin

Sastojke promiješamo i pričekamo da krupica nabubri. Oblikujemo okruglice i sa njima zakuhamo povrtnu juhu ili ih 10 minuta kuhamo u slanoj vodi i ponudimo kao prilog.

LEĆA

Juha sa lećom

400g leće
200g različitog povrća (mrkva, brokoli, koraba...)
sol, peršin, papar, vlasac, pahuljice kvasca

Sve vrste leće (osim crvene) namočimo 12-24 sata. Namočenu leću kuhamo u vodi 20 minuta, dodamo oprano i narezano povrće te kuhamo još 10 minuta. Dodamo sol, papar i peršin. Juhu prije posluživanja potresemo sa vlascom ili pahuljicama kvasca. Ako upotrebljavamo crvenu leću, kuhamo leću skupa s povrćem 15-20 minuta.

Leća sa gljivama

300g leće
100g suhih gljiva (mogu biti shitake)
sol ili tamari ili miso, peršin, bazilika ili vlasac, kombu alga, papar

Namočenu leću skuhamo u slanoj vodi. Gljive namočimo, ocijedimo i kuhamo u malo vode skupa sa kombu algama, primiješamo ocijeđenu leću, dodamo sol i začinsko bilje. Prije serviranja popaprimo i potresemo sa vlascom.

SENDVIĆ - IZLAZ U SILI

Ljetni sendvič

2 šnite punozrnatog kruha ili dvopeka
3-4 šnite krastavca
nekoliko šnita avokada
list zelene salate
maslac

Šnitu kruha premažemo tankim slojem maslaca ili suncokretovog namaza, dodamo avokado, krastavac i salatu i pokrijemo sa drugom šnitom kruha.

Zimski sendvič

punoznata žemlja
6 šnita mrkve
tofu
alfa-alfa klice
list zelene salate
tamari

Žemlju prerežemo, tofu propasiramo i dodamo tamari, sve skupa namažemo na žemlju. Dodamo mrkvu, salatu i klice. Pokrijemo sa drugom polovicom žemlje.

SLATKO ZA DUŠU

Zobene pločice

500 g zobelih pahuljica
250 g opranih grožđica
100 g mljevenih lješnjaka
čajna žličica ulja (od suncokreta, buče...)
nekoliko šnita jabuke
2 šalice pšeničnog brašna

Zobene pahuljice namočimo u vodi, nakon 30 minuta procijedimo i dodamo sve ostale sastojke i dobro promiješamo, smjesu pečemo 40 minuta na 200 stupnjeva C.

Pšenična torta

350g pšenice u zrnu
50g sojinih pahuljica
250g slada od ječma ili meda
200g lješnjaka, badema, oraha ili pšeničnih klica
100g grožđica

Pšenicu sameljemo i preko noći namočimo. Sojine pahuljice prelijemo sa pola decilitra vode i ostavimo toliko dugo, da nabubre. Lješnjake, orahe ili bademe sameljemo. Sve sastojke promiješamo. Moramo paziti da smjesa nije previše vlažna. Sve skupa stavimo u model za torte i ostavimo preko noći u hladnjaku. Sljedeći dan tortu ukasimo i poslužimo.

PRIMER JELOVNIKA

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1. dan	2-4 dl soka od mrkve, jabuke	sjemenke suncokreta	zelena salata sa malo ulja, juha od povrća sa misom, dinstana korabica i brokoli, tofu u umaku	sušene jabuke	sojino mlijeko, palenta
2. dan	2-4 dl soka bez šećera	bademi	salata od zelja, juha sa lećom i povrćem, pire od mrkve, smeđa riža, odrezak od povrća, pečen tofu	sezonsko voće	kaša od prosa sa suhim šljivama
3. dan	svježe sezonsko voće	jabuka	radič sa grahom, jabučna kaša	kruške	kiselo mlijeko, kuhano povrće
4. dan	sok od mrkve i cikle	jabuka, kruška	leća u zelenoj salati, juha od karfiola sa zobenim pahuljicama, tempeh (fermentirana soja) u umaku, povrće kuhano na pari	suho voće	pečen tofu i voće
5. dan	prirodni jabučni sok	sjemenke bundeve		bademi, groždice	punoznati griz skuhan na sojinom mlijeku
6. dan	ananasov sok, kivi	banana	salata od listova maslačka sa mrkvom, grah sa kiselim zeljem ili repom	zobena pločica, čaj	endivija, rižoto
7. dan	2-4dl soka od sezonskog voća, jabuke	ananas	zelena salata sa mrkvom, juha od gljiva, pečen tofu, dinstani kelj, blitva i karfiol	kompot od jabuka i suhих šljiva	palenta i sojino mlijeko sa marmeladom bez šećera
8. dan	sok od mrkve, jabuke	jabučna kaša	salata, krem juha od brokule, dinstano zelje sa lećom, povrće na pari	suho voće, bademi	čaj, punoznat dvopek
9. dan	sok od sezonskog voća, kivi	kruška	matovilac, varivo od čičerike sa sezonskim povrćem	salata, komad kruha	sojino mlijeko
10. dan	sok od jabuke i mrkve, jabuke	pšenična torta	radič sa hrenom, juha od povrća. gljive na žaru, tofu na žaru, pire od mrkve, povrće	suho voće i oraščići	zelena salata, pečen tofu
11. dan	sok od mrkve i cikle, kruška	svježe voće	zelena salata sa grahom., krem juha od miješanog povrća, leća sa povrćem	sojin desert	palenta, sojino mlijeko, pšenične klice
12. dan	jabučni sok, jabuka	ananas	zelena salata, juha od mrkve, tofu u umaku od povrća	sojino mlijeko sa melasom	jogurt bifidus
13. dan	kruškin sok, kivi	mandarine	čičerika na salatu, tjestenine sa umakom od gljiva, tempeh u umaku od povrća	sojino mlijeko sa melasom	kompot od šljiva, dvopek
14. dan	jabučni sok, jabuka	voćni kup	zelena salata, avokado sa tofuom, juha od povrća, pire od mrkve	voćni kup	pogača od kukuruza, kompot od jabuka

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
15. dan	sok od mrkve, jabuke	oraščići	salata od listova maslačka, juha od zelja, leća sa gljivama	jabučna kaša	kaša od prosa sa sojinim mlijekom
16. dan	sok, mandarine, 45-minutna pauza, sojino mlijeko	/	repa sa povrćem i kašom od prosa	/	kuhana leća na salatu, povrće
17. dan	sok od naranča, sojino mlijeko	/	juha od karfiola, repa sa kašom i povrćem	/	mandarine, datulje
18. dan	sok, mandarine	/	korabica sa grahom, salata	/	grožđe, mandarine, 45-minutna pauza, punozrnati dvopek sa namazom od tofua
19. dan	sok, jabuke	/	dinstano zelje sa porilukom	/	grožđe, suho voće
20. dan	sok od naranče, jabuka	/	juha od povrća sa tofuom (korabica, mrkva, celer), salata	/	avokado, jabuka
21. dan	voćni sok, grejpfrut	/	tofu, leća sa jušnim povrćem, salata	/	suho voće (marelice, šljive, jabuke), oraščići (lješnjaci, bademi), jogurt
22. dan	sok od povrća, kruška	/	salata sa sjemenkama i matovilcem, palenta, karfiol	/	grožđe, mandarine, 45-minutna pauza; palenta, sojino mlijeko, datulje
23. dan	čaj, kivi	/	salata, riža sa porilukom, mrkvom i komoračem, suho voće	/	punozrnat dvopek sa namazom od tofua, salata
24. dan	sok, jabuke	/	ječam sa povrćem	/	suho voće, jabuke, mandarine, dvopek, maslac
25. dan	sok, naranče	/	riža sa povrćem, salata	/	jogurt, voće
26. dan	sok	/	povrtna juha, salata sa bućicama i celerom	/	zelje, heljdini štrukli sa kašom od prosa, štrudla od jabuka
27. dan	sok, kruške	/	matovilac, cikla, tofu	/	suho voće, kruh sa maslacem
28. dan	sok, jabuke	/	matovilac sa grahom i kuhanom mrkvom	/	kelj sa tofuom