



nauči  
zdravlje

# Zdravi jelovnik



Projekt je sufinancirala  
Europska unija iz  
Europskog socijalnog fonda.  
[www.esf.hr](http://www.esf.hr)  
[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)





Znamo li što i kako jedemo? Što se krije iza našeg tanjura? Pravilna prehrana podrazumijeva ravnomjeran i zdrav unos svih hranjivih tvari, a to su ugljikohidrati, masti, proteini, vitamini, minerali i voda. Mnoštvo je preporuka koji tip prehrane odabrati kako bi što bolje izbalansirali i osigurali unos hranjivih tvari potrebnih za osiguranje energije i zdravlja organizma, fizički i mentalno.

Trendovi u prehrani mijenjaju iz godine u godinu, a izdvajaju se slijedeći tipovi: makrobiotička, veganska, vegetarijanska, sirova ili raw prehrana, paleo prehrana, mediteranska prehrana i slično.

## Mediteranska prehrana

Mediteranska prehrana se smatra jednom od najzdravijih na svijetu i zlatnim standardom pravilne prehrane, a prozvana je tako zbog konzumiranja maslinovog ulja, koje uspijeva na Mediteranu.

Upisana je na UNESCO-voj Reprezentativnoj listi svjetske nematerijalne baštine, a postala je i nacionalno nematerijalno zaštićeno kulturno dobro upisom u Registar kulturnih dobara RH. Dokazano djeluje učinkovito kao prevencija kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2, kroničnih bolesti, karcinoma, smanjenje prekomjerna težine i održavanje tjelesne mase.

### Glavne značajke mediteranske prehrane



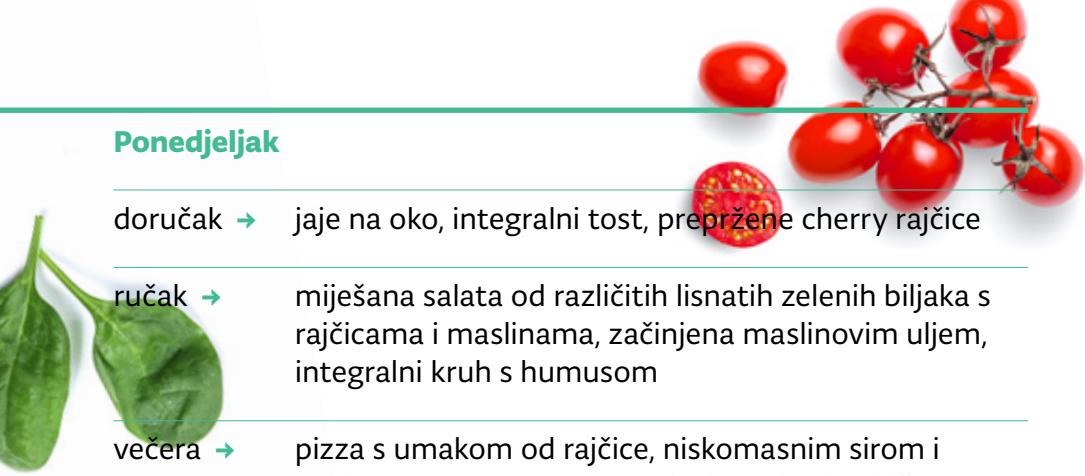
### Piramida mediteranske prehrane

- Voće, povrće, žitarice, maslinovo ulje, začini, bilje, sjemenke i leguminoze → temelj svakog obroka
- Riba i plodovi mora → dva puta tjedno
- Perad, jaja, mlijeko → koristiti umjereno, dnevno ili tjedno
- Meso i slatkiši → rijetko
- Voda → 2 litre dnevno

Brošura daje kratki pregled mediteranskog modela prehrane s preporukom tjednog jelovnika. Upotpunili smo je i receptom s održanim radionicama o zdravom kuhanju koje su provedene u sklopu projekta Nauči zdravlje. Svrha brošure je osvijestiti vlastitu brigu o zdravlju, potaknuti razmišljanja kako da unaprijedimo svoje zdravlje i preveniramo bolesti. **Brošura ne predstavlja vodič o pravilnoj i zdravoj prehrani i prije primjene bilo koje dijete preporuka je da se posavjetujete sa svojim liječnikom i nutricionistom.**

## Ponedjeljak

- doručak → jaje na oko, integralni tost, prepržene cherry rajčice
- ručak → miješana salata od različitih lisnatih zelenih biljaka s rajčicama i maslinama, začinjena maslinovim uljem, integralni kruh s humusom
- večera → pizza s umakom od rajčice, niskomasnim sirom i nekim dodatkom poput tunjevine, piletine ili šunke

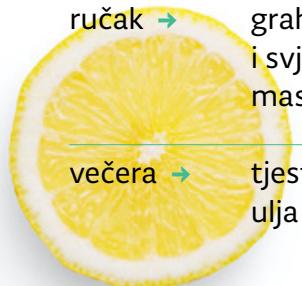


## Utorak

- doručak → jogurt i šalica različitog svježeg voća s orašastim plodovima
- ručak → sendvič s integralnim kruhom, grilanim povrćem, humusom i maslinovim uljem
- večera → riba pečena s krumpirom, maslinovim ulje i raznovrsnim začinima poput ružmarina, kadulje ili origana

## Srijeda

- doručak → zobene pahuljice s medom i cimetom uz dodatak svježeg voća i orašastih plodova
- ručak → grah varivo uz salatu od rikule, feta sira, rajčica i svježeg krastavca koja je začinjena paprom i maslinovim uljem
- večera → tjestenina s umakom od rajčice, češnjaka i maslinovog ulja koja je začinjena žlicom ribanog parmezana



## Četvrtak

- doručak → kajgana od dva jajeta s rajčicama, paprikama i mladim lukom
- ručak → prženi inćuni s maslinovim uljem i limunovim sokom uz integralni tost i kuhanu blitvu s češnjakom
- večera → kuhanji špinat začinjen mediteranskim začinima i limunom, uz kuhanu artičoku začinjenu paprom i solju



## Petak

doručak → grčki jogurt s cimetom i orašastim plodovima

ručak → kuhana kvinoja s paprikama, cherry rajčicama i maslinama, uz prženi grah začinjen majčinom dušicom ili origanom uz malo feta sira

večera → pržene srdele začinjene limunom, uz kuhanji kelj s rajčicama, maslinama i krastavcima



## Subota

doručak → dva integralna tosta s mekim sirom, uz par sušenih smokvi

ručak → pečena piletina uz miješanu salatu začinjenu maslinovim uljem

večera → razno pečeno povrće (krumpir, tikvice, artičoka, paprike, patlidžan, rajčice, mrkva) začinjeno mediteranskim začinima i maslinovim uljem

## Nedjelja

doručak → zobene pahuljice s datuljama i cimetom

ručak → varivo od tikvica i krumpira s umakom od rajčica

večera → porcija pečene bijele ribe uz miješanu salatu začinjenu maslinovim uljem



Tekst je preuzet sa portala [krenizdravo.hr](http://krenizdravo.hr), iz autorskog članka 'Mediteranska dijeta – ljekovita svojstva i jelovnik po danima' autorice Kristine Žune, mag. ing. biotechn.



## Integralni tost s avokadom i jajima

Recept s održanih radionica o zdravom kuhanju koje su provedene u sklopu projekta Nauči zdravlje.

### Sastoјci

- integralni tost
- pola avokada
- 1 jaje
- 10 g grčkog jogurta
- cherry rajčice
- malo soli, papra, sok od pola limuna

### Postupak

Tost premazati maslinovim uljem i prepržiti. Avokado očistiti, narezati na tanke ploške i začiniti. Jaje skuhati i naribati pa ga pomiješati sa jogurtom. Na prženu krišku kruha staviti jaje, narezani i začinjeni avokado i cherry rajčice.



# nauči zdravlje

## Projekt 'Nauči zdravlje' UP.02.2.1.08.0028

Pravilnim odvajanjem otpada i primjerenim odlaganjem doprinosite zdravijem okolišu, zdravlju čovjeka i kvaliteti života. Odlažite otpad u za to odgovarajuće spremnike i pomozite u očuvanju okoliša!

### Prijavitelj i nositelj projekta:

Grad Duga Resa, Trg sv. Jurja 1,  
47250 Duga Resa, t. 047 819 027

[www.dugaresa.hr](http://www.dugaresa.hr)

### Projektni partner:

Hrvatski Crveni križ, Gradsko društvo  
Crvenog križa Duga Resa

### Ukupna vrijednost projekta:

456.557,55 kuna uz stopostotni intenzitet potpore koji financira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

### Razdoblje provedbe:

12 mjeseci, 1.6.2022. — 1.6.2023.

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Grada Duge Rese.

Projekt je sufinancirala  
Europska unija iz  
Europskog socijalnog fonda:  
[www.esf.hr](http://www.esf.hr)  
[www.struktturnifondovi.hr](http://www.struktturnifondovi.hr)

