



LAHKO
JEM



V NOSEČNOSTI

Nasveti in kuharski
recepti



Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

SPAR 

Izdajo omogočil Spar Slovenija



V NOSEČNOSTI



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Avtorica: Prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec.
Izdalo: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012
Izračun hranilnih vrednosti: Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. teh.
Jedi za fotografiranje pripravil: Jakob Polajžer
Fotografije: Simon Koležnik
Lektoriranje: Preteks d.o.o.
Pregled besedila: Mihaela Törnar, prof. zgo. in univ. dipl. prev. in tolm. angl. j.
Oblikovanje: Modriš Anton Hozjan, s.p.
Tisk: Eurograf, d.o.o.
Izdajo sofinancira: Ministrstvo za zdravje RS v okviru Programa varovanja
in krepitve zdravja v letu 2011 in 2012

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-055.26
641.56-055.26(083.12)

BELOVIĆ, Branislava

Lahko jem v nosečnosti : nasveti in kuharski recepti /
Branislava Belović. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj
proti raku, 2012

262040832



Pričujoča publikacija je plod večletnega dela na področju spodbujanja zdrave prehrane prebivalstva. Na tem področju sem združila dve veliki ljubezni: delo na področju promocije zdravja in enega izmed mojih hobijev – kuhanje.

Za prvo sem zelo hvaležna mojim nekdanjim učiteljem na Medicinski fakulteti v Zagrebu, za drugo pa moji mami Ljubici in očetu Franju.

Publikacija je nastala ob vsestranski podpori sodelavcev na Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota, ki mi vedno stojijo ob strani. Zato se jim najlepše zahvaljujem, še posebej Gordani Toth za izračune sestave jedi in Zdenki Verban Buzeti, ki je vestno in z veliko potrpljenja skrbela, da je publikacija uzrla luč sveta.

Z željo, da jim življenje prinese tisto, zaradi česar je vredno živeti, posvečam to publikacijo mojim najdražjim: Staši, Sanji, Katji in Dalei.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



6



V NOSEČNOSTI





Spoštovane nosečnice!

Skrb za otrokovo zdravje se začne že pred rojstvom. K temu med drugim v veliki meri prispeva zdrava in uravnotežena prehrana nosečnice.

Z namenom, da vas spodbudimo k zdravemu načinu prehranjevanja, smo na Ministrstvu za zdravje RS finančno podprli nastanek in izdajo pričujoče publikacije.

Publikacija vas na enostaven, pristen in praktičen način nagovarja k zdravi in uravnoteženi prehrani ter vam tako omogoča udejanjati prehranska priporočila v vsakdanjem življenju.

Naj vas in vaše otroke zdrav način prehranjevanja spremlja skozi celo življenje.

Tomaž Gantar

Minister za zdravje

Prehrana v času nosečnosti

Pravilna prehrana v obdobju nosečnosti je temelj za zdravje bodoče matere in otroka. Nosečnost ne zahteva posebne diete, energijska in hranilna priporočila pa nekoliko odstopajo od priporočil zdrave prehrane. Prehranska priporočila v obdobju nosečnosti so osnovana na prehranskih priporočilih za splošno populacijo, ki so prilagojena povečanim potrebam po energiji in nekaterih hranilih v tem obdobju. Ženske so med nosečnostjo bolj sprejemljive za zdravstvene nasvete in so v skrbi za bodočega otroka pripravljene privzeti načela zdravega prehranjevanja in življenjskega sloga in jih prenesti za celotno družino.

Publikacija Lahko jem v nosečnosti je dragocen pripomoček za pravilno izbiro živil, pripravo obrokov in uravnoteženo prehranjevanje v času nosečnosti. Uporabna bo tako za strokovnjake, kot tudi za bodoče mamice. Dodana vrednost publikacije so izbrani recepti, ki bodo služili za pripravo zdravih in okusnih obrokov.

Prof. dr. Cirila Hlastan Ribič



V času nosečnosti se prehranjajte zdravo

Pravilna in uravnotežena prehrana v nosečnosti je del garancije za rast in razvoj zdravega otroka. Otrok si od časa spočetja do rojstva za rast in razvoj zagotavlja vse potrebne hranilne in zaščitne snovi preko matere. Pomanjkanje posameznih hranil in zaščitnih snovi se lahko kaže na novorojenčku kot nizka porodna teža, lahko tudi z okvarami ploda in prezgodnjim porodom. Nezdrava in nezadostna prehrana bolj škodi otroku kot materi.

Zdrava prehrana v času nosečnosti je eden izmed ključnih pogojev za rast, razvoj in zdravje otroka. Zato se vsekakor odločite za zdrav način prehrane. Pri tem naj vam bo v pomoč knjižica, ki jo imate v rokah. Napisana je na prijazen in preprost način. V njej najdete koristne nasvete, ki jih obogatijo kuharski recepti. Tako imate na enem mestu kratko in jedrnatno zbrano vse, kar mora nosečnica vedeti o zdravi prehrani.

Recepti so v pomoč pri udejanjanju prehranskih priporočil v času nosečnosti. Kuhanje s pomočjo predstavljenih receptov bo prijetno, jedli pa boste dobro in zdravo.

Silvestra Bezjak, dr. med.

specialistka porodništva in ginekologije





Pravilna prehrana

Pravilna prehrana v času nosečnosti je pomembna tako za mater kot za otroka. Namreč, otroku zagotavlja vse potrebne snovi za rast in razvoj, materi pa dobro zdravje.

Pomnite, vse, kar boste zaužili vi, bo dobil tudi vaš otrok.

Kakšna naj bo prehrana v času nosečnosti? Raznolika in uravnotežena, bogata z beljakovinami, minerali in vitamini!

Se želite tudi vi pravilno prehranjevati v nosečnosti? Najprej spoznajte nekaj dejstev o uravnoteženi in raznovrstni prehrani. Skrbno preberite informacije in nasvete o prehrani v nosečnosti. Vaja dela mojstra. Zato se lotite pravilne izbire in priprave jedi.

Poletna juha

- ~ 8 dl jogurta z manj maščob
- ~ 25 dag kumar
- ~ 2 stroka česna
- ~ vejica kopra
- ~ sol, beli poper
- ~ 2 žlici sončničnega semena
- ~ 2 žlici sezama
- ~ 5 dag skute

V jogurt dodajte na kockice narezane kumare, sesekljan česen in koper. Solite in poprajte. Dajte v hladilnik za 2 uri.

V teflonski ponvi kratko popražite sončnično in sezamovo seme. Zdrobite skuto in jo skupaj s popraženimi semeni potrosite po juhi.



Na osebo približno:

175,5 kcal (750 kJ),
14g beljakovin, 6g maščob,
17g ogljikovih hidratov in
14 mg holesterola

**Kremna juha
s cvetačo***~ 30 dag cvetače**~ 30 dag brokolija**~ 1 večji krompir**~ 3 dl mleka**~ muškadni oreh, poper**~ svež koper ali peteršilj*

Krompir olupite in dajte kuhat. Ko je krompir napol kuhan, dodajte koščke cvetače in brokolija ter solite. Na koncu dodajte mleko. Kuhano zelenjavo zmešajte s paličnim mešalnikom in začinite. Potrosite s sesekljanim koprom ali peteršiljem.

V vsak krožnik lahko dodate še 2–3 žlice jogurta.



V NOSEČNOSTI

Da bo vse skupaj lažje, upoštevajte prehranska priporočila

1. V jedi uživajte!
2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža primerna!
4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnat izdelke!
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!
6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze ...)! Omejite količino mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte pušče vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
7. Dnevno uživajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke!
8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane in negazirane)!
9. Hrano solite zmerno in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi!
10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
11. V času nosečnosti ne uživajte alkohola!
12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadošten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!

*Na osebo približno:**77 kcal (322 kJ),**6 g beljakovin, 1 g maščob,**12 g ogljikovih hidratov,**1 g vlaknin in**3 mg holesterola*



Spoznajte glavne skupine živil in prehransko piramido

Vedite, nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato je potrebno uživati različna živila. Pravilna in zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil.

Z uživanjem živil iz vseh skupin si boste zagotovili zadosten vnos hranilnih in zaščitnih snovi, potrebnih za normalno delovanje telesa, vzdrževanje zdravja ter rast in razvoj otroka v času nosečnosti. In kako to doseči? Preprosto, s pomočjo prehranske piramide in poznavanja glavnih skupin živil.

Prehranska piramida

Prehranska piramida
avtorstvo in založba
Cindi Slovenija



Bučna juha s polnovrednimi testeninami

- ~ 80 dag buče (muškata, hokaido)
- ~ 1 l vode
- ~ pol žličke sesekljanih janeževih semen
- ~ 1 žlička suhe jušne zelenjave brez dodatka soli – Kotányi (korenje, pastinak, zelena, por, peteršilj, luštrek)
- ~ 1 žlica olivnega olja
- ~ 5 dag pirine ribane kaše
- ~ koper

Bučo narežite na kocke in skuhamo v blago slani vodi z dodatkom jušne zelenjave in janeža. S paličnim mešalnikom sesekljajte bučo, dodajte olje in kuhane testenine. Potrosite s sesekljanim koprom ali listi kopra.



Na osebo približno:
118 kcal (496 kJ),
4g beljakovin, 3 g maščob, 22 g ogljikovih hidratov,
3 g vlaknin in
0 mg holesterola

Zelenjavna juha
z žličniki

~ 40 dag mešane zelenjave
 ~ 2 stroka česna ~ lovor
 ~ poper ~ peteršilj ~ sol
 ~ 1 žlica olivnega olja

Na olju kratek čas dušite zelenjavo (v zimskem času lahko vzamete zamrznjeno) in sesekljan česen. Dodajte vodo in začimbe. Preden je zelenjava kuhana, zakuhajte žličnike. Kuhajte jih približno 8 minut. Ali pa jih skuhajte posebej in dodajte juhi.

Žličniki:

~ 1 jajce
 ~ 8 zravnanih žlic zdroba
 ~ 2 žlici olja ~ sol
 ~ peteršilj ali drobnjak

Umešajte jajce in olje ter dodajte zdrob, sesekljan peteršilj in sol. Po potrebi dodajte žlico mineralne vode. Z žličko naredite žličnike in jih zakuhajte v juho ali vrelo vodo.

Na osebo približno:

270kcal (1132 kJ),
 8 g beljakovin, 11,5 g maščob,
 36 g ogljikovih hidratov,
 4 g vlaknin in
 93 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

Izbor in količino živil, ki naj jih jeste vsak dan, si lahko predstavljate s pomočjo prehranske piramide. Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jeste vsak dan. Spodbuja uživanje pestre hrane.

Pomnite, večja je polica prehranske piramide, pogosteje in v večjih količinah uživajte živila z nje.



Namig

Sliko piramide postavite na vidno mesto v kuhinji – morda jo zalepite na hladilnik. Ob pogledu na njo se boste spomnili in vsak dan izbirali živila iz vseh poličk prehranske piramide.

Spoznajte glavne skupine živil

1. skupina: škrobna živila – kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir
2. skupina: sadje in zelenjava
3. skupina: mleko in mlečni izdelki
4. skupina: meso, ribe in zamenjave
5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev

V skupino **škrobnih živil** uvrščamo tista, ki vsebuje veliko škroba in drugih sestavljenih ogljikovih hidratov, zmerno količino beljakovin in zelo malo ali nič maščob. Škrobna živila lahko vsebujejo, odvisno od načinov predelave, tudi precej topnih in netopnih prehranskih vlaknin.

Žita so pomemben vir vitaminov skupine B. Vsebujejo veliko fosforja, a le malo kalcija. Med škrobna



Živila spadajo žitno zrnje, žitni izdelki (moka, testenine, kruh, kosmiči, zdrob ...), kaše, riž pa tudi krompir, ki je po izvoru sicer zelenjava, vendar ga zaradi velike vsebnosti škroba pogosteje uvrščamo kar med škrobna živila. Po priporočilih za zdravo prehrano naj bi bilo v vsakodnevni prehrani največ ravno škrobnih živil; ta so osnovnica prehranske piramide. Vsebovali naj bi jih vsaj štirje obroki na dan.

Žitna zrna vsebujejo približno 75 % škroba in od 7 do 14 % beljakovin, ki pa nimajo tako velike biološke vrednosti kot živalske beljakovine. V zunanjem ovoju celih zrn in v kalčku je precej mineralov (železa, fosforja in kalcija), vitaminov iz skupine B, v kalčku tudi vitamina E in vlaknin. Drobljenje in mletje žitnih zrn v zdrob in moko ter odstranjevanje delcev zunanjega ovoja (otrobov) siromaši sestavo. Izgubljajo se minerali, vitamini in vlaknine. Prehransko najkakovostnejša so cela zrna, sledijo kaše (ješprenj, prosena, ajdova kaša), kosmiči (ovseni kosmiči iz celega zrna), neoluščen riž, zdrob (pšenični, koruzni zdrob) ter moke in izdelki iz celega zrna (polnozrnata moka, črna moka, kruh, testenine in drugi izdelki iz polnozrnate moke). Omenjena živila so tudi bogata z vlakninami. Moke z odstranjenimi otrobi (bela moka) in kosmiči iz te moke (riževi kosmiči, koruzni kosmiči) so prehransko manj kakovostni.

Kje jih najdete na prehranski piramidi?

Žita in žitni izdelki se nahajajo na spodnji, največji polici prehranske piramide. Dnevno potrebujete največ enot živil iz te skupine. Torej velja pravilo, večja je

Ribja juha

- ~ 30 dag škarpine
- ~ 30 dag paradižnika
- ~ 20 dag krompirja
- ~ 1 korenček
- ~ peteršiljev koren
- ~ 1 dl kuhanega riža
- ~ 1 čebula
- ~ 2 stroka česna
- ~ 2 žlici olivnega olja
- ~ sol, poper
- ~ peteršilj

V ponev dajte na kocke narezan krompir, olupljen paradižnik, sesekljano čebulo in česen, žlico olja, začinite ter zalijte z vodo. Ko je kuhano, sesekljate s paličnim mešalnikom.

Posebej kuhajte ribo z dodatkom korenčka in peteršiljev koren. Kuhano ribo dodajte juhi. Prilijte približno pol litra tekočine, v kateri se je kuhala riba. Potrosite s sesekljanim peteršiljem.



Na osebo približno:
210kcal (880 kJ),
18 g beljakovin, 5 g maščob,
21,5 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
25,5 mg holesterola

**Slivova juha
z ajdovimi
vlivanci***~ 7 dl mleka (1,4 % maščobe)**~ 2 dl vode**~ 1/2 dl pomarančnega soka**~ 10 dag sliv**~ 1 dag škrobne moke**~ klinčki, skorja cimeta,**muškadni orešček**~ sladkor, sol, poper***Vlivanci:***~ 1 jajce**~ 4–5 dag ajdove moke*

Mešanici mleka in vode dodajte suhe slive, skorjo cimeta in klinčke. Kuhajte toliko časa, da se slive zmeščajo. Juho pretlačite in zavrite ter dodajte začimbe. Škrobno moko raztopite v nekaj žlicah vode in umešajte v juho.

Dodajte še pomarančni sok. Iz moke in jajca naredite vlivance, skuhajte jih v slani vodi, odcedite in dajte v juho.

V NOSEČNOSTI

polica prehranske piramide, pogosteje in v večjih količinah uživajte živila z nje.

Zelenjava in sadje sta bogat vir dragocenih hranilnih in zaščitnih snovi. Odvisno od vrste, vsebujeta zelenjava in sadje več ali manj ogljikovih hidratov, ki so dober vir energije. Vsebujeta tudi vitamine, kot sta vitamin A oziroma beta karoten, vitamin C, vitamin E in folna kislina. Sta pomemben vir mineralov: železa, kalcija, magnezija, kalija, fosforja, bakra, molibdena, mangana, kroma ... Zelenjava in sadje vsebujeta tudi antioksidante.

Poleg polnovrednih žit sta zelenjava in sadje izjemno dober vir vlaknin in to topnih in netopnih vlaknin.

Z vlakninami so bogati: stročji fižol, grah, paprika, jajčevac, solata, špinača, blitva, cvetača, brokoli, ohrovt, zelje, kitajsko zelje, kolerabica, rdeča pesa, por, čebula, jagodičevje (jagode, robidnice, maline, ri-

bez, borovnice), jabolka, hruške, slive, marelice, kutine, breskve, banane, mandarine, pomaranče.

Kje jih najdete na prehranski piramidi?

Najdete jih na drugi polici, ki je skoraj enako velika kot prejšnja. Jejte čim več teh živil, da bi zaužili vitamine, minerale, vlaknine in zaščitne snovi, ki jih vsebujejo.

Mleko in mlečni izdelki (skuta, sir, jogurt, kefir, pinjenc) vsebujejo beljakovine, maščobe, mlečni sladkor, vitamine (B12, A, D) in minerale. So odličen vir kalcija, ki gradi kosti. Namreč, iz mleka se kalcij dobro izkorišča. Čvrste in zdrave kosti si izgradimo do

*Na osebo približno:**199 kcal (835 kJ),**12 g beljakovin, 3 g maščob,**29 g ogljikovih hidratov,**3 g vlaknin in 50 mg**holesterola*



dvajsetega leta starosti z uživanjem zadostnih količin mleka in mlečnih izdelkov ter vsakdanjo telesno aktivnostjo. Kvalitetne beljakovine iz mleka sodelujejo pri izgradnji telesa in so še posebej pomembne za otroke in odraščajočo mladino.

Meso, ribe in zamenjave (ajdva, stročnice, oreški) sodijo med dober vir beljakovin, potrebnih za graditev in funkcijo celic. Razen tega vsebujejo vitamine in minerale. Dobro je vedeti, da se železo iz mesa zelo dobro izkorišča.

Ribe so pomemben vir biološko vrednih beljakovin. Losos, skuša in sardele so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami, ki so izjemnega pomena za zdravje.

Tudi jajca vsebujejo biološko vredne beljakovine ter minerale in vitamine. Maščobe, ki jih najdemo v mesu, sodijo med nasičene maščobe, torej tiste maščobe, ki so v večjih količinah zdravju neprijazne.

Tudi stročnice (fižol, čičerika, leča, soja ...) vsebujejo beljakovine, minerale, kot so baker, fosfor, železo, mangan, magnezij, kalcij in cink, ter vlaknine.

Kje jih najdete na prehranski piramidi?

Najdete jih na tretji, manjši polici prehranske piramide. Izbirajte čim bolj pusta oziroma posneta živila iz te police.

V skupino **živil z veliko maščob in/ali sladkorja** sodijo olja (olivno, sončnično, repično, bučno, iz

Gobja enolončnica s čičeriko

- ~ 25–30 dag čičerike
- ~ 30 dag gob (šitaki, ostrigarji, šampinjoni) ~ 2 stroka česna
- ~ 1 večji paradižnik ali pelati
- ~ 2 žlici olivnega olja
- ~ žajbelj ~ sol ~ poper

Čez noč namočite čičeriko. Skuhajte jo. Gobe narežite na lističe, jih popražite na olju, dodajte na kockice narezan paradižnik, sesekljan česen in žajbelj. Kuhano čičeriko odcedite in dodajte zelenjavno juho ali vodo. Zavrite, dodajte gobe in paradižnik. Solite in poprajte. Kuhajte še nekaj minut.



Na osebo približno:
520 kcal (2186 kJ),
22 g beljakovin, 8,5 g maščob,
103,5 g ogljikovih hidratov,
17 g vlaknin in
0 mg holesterola

Fina
priloga

- ~ 60 dag mladega krompirja
- ~ 2 večja paradižnika
- ~ 1 zelena paprika
- ~ 10 dag črnih oliv
- ~ 2 stroka česna
- ~ 3 žlice olivnega olja
- ~ vejica svežega rožmarina (osmukana)
- ~ sol, sveže mleti poper

Krompir narežite na polovice ali četrtine, dodajte na kocke narezan paradižnik, papriko, olive in sesekljan česen, rožmarin, malo soli, poper in olje. Premešajte in naložite v pekač. Pokrijte s folijo in pecite. Proti koncu pečenja odstranite folijo in jed zapecite.

V NOSEČNOSTI

koruznih kalčkov, arašidovo), maslo, margarina, smetana (sladka in kislá), svinjska mast, slanina, ocvirki, sladkor, med ter različne jedi z veliko maščobe in/ali sladkorja – peciva (krofi, izdelki iz listnatega in krhkega testa), marmelada, bonboni, sladoled, čokolada, različne sladke pijače in podobno. Živila z veliko sladkorja vsebujejo le veliko energije in malo oziroma nič hranilnih snovi (»prazne kalorije«).

Maslo vsebuje veliko nasičenih maščobnih kislin, margarina pa trans maščobne kisline.

Kje jih najdete na prehranski piramidi?

Živila iz te skupine so na majhni polici na samem vrhu prehranske piramide. Uživajte jih v majhnih količinah in redko.

*Na osebo približno:*

156 kcal (654 kJ),
3 g beljakovin, 7 g maščob,
24 g ogljikovih hidratov,
2,5 g vlaknin in
0 mg holesterola



Enote živil – praktični način določanja količin živil

Kot splošno vodilo za količino živil se uporabljajo enote. To so količine, ki jih ni potrebno tehtati. Pri razlagi so omenjeni dekagrami, ampak samo zato, da si lažje predstavljate količino. Namreč, hitro se boste naučili oceniti enoto živila.

Žita in žitni izdelki

Vsaj polovica živil iz skupine žita in žitni izdelki naj bo polnovrednih!

Koliko živil iz te skupine naj bi zaužili dnevno?

Med 10 in 16 enot.

Kaj šteje kot enota?

- 1/2 rezine kruha ali male žemlje (okrog 3 dag).
- 1 košček navadnega prepečenca (okrog 2 dag).
- 2 veliki žlici kosmičev ali muslijev, drobtin, otrobov (okrog 2 dag).
- 1 velika žlica surove prosene ali ajdove kaše, ješprenja, zdroba, riža, moke (okrog 2 dag).
- 6 kostanjev v lupini (okrog 4,5 dag).
- 1 srednje velik krompir (okrog 8 dag).
- 2 keksa Albert ali Petit beure (okrog 2 dag).

Zelenjava in sadje

Uživajte zelenjavo in sadje vseh barv.

Blitva z belim fižolom

- ~ 60 dag blitve
- ~ 3 dl kuhanega belega fižola
- ~ 2 stroka česna
- ~ 2 žlici olivnega olja
- ~ limonin sok

Blitvo skuhajte in odcedite. Na olju malo popecite sesekljan česen, dodajte fižol in 2 žlici vode. Ko je fižol topel, dodajte blitvo in začinite z limoninim sokom. Namesto blitve lahko uporabite špinačo.



Na osebo približno:

77 kcal (322 kJ),
5 g beljakovin, 5 g maščob,
10 g ogljikovih hidratov,
3 g vlaknin in
0 mg holesterola

**Stročji fižol
s paradižnikom
in pinjoli**

~ 60 dag stročjega fižola

~ 2 paradižnika

~ 1 manjša čebula

~ 2 žlici olivnega olja

~ 3 žlice pinjol

Fižol narežite na 3 cm dolge koščke in skuhajte v rahlo slani vodi. Na olju popražite čebulo, da postekleni, dodajte pinjole in pražite še 3 minute.

Ohlajen stročji fižol pomešajte z na kockice narezanim paradižnikom ter pinjolami in čebulo.



Na osebo približno:

243 kcal (1020 kJ),

13 g beljakovin, 10 g maščob,

31 g ogljikovih hidratov,

3 g vlaknin in

0 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

Koliko živil iz te skupine naj bi zaužili dnevno?
Priporoča se 2–4 enote sadja in 3–5 enot zelenjave.

Kaj šteje kot enota zelenjave?

- 1 srednje velika skleda surove listnate zelenjave (okrog 20 dag).
- 1 skodelica kuhane ali surove sesekljane zelenjave (okrog 10 dag).
- 2 manjša ploda paprike ali paradižnika (okrog 15 dag).
- Pol srednje velikega jajčevca (okrog 15 dag).
- Bučka (okrog 15 dag).
- 1 majhen kozarec zelenjavnega soka (1 dl).

Kaj šteje kot enota sadja?

- 1 srednje veliko jabolko ali hruška (15 dag).
- 1 manjša banana (8 dag).
- 1 srednje velika breskev (okrog 16 dag).
- 1 pomaranča ali majhna grenivka (20 dag).
- 3 male mandarine ali marelice (20 dag).
- 1 skodelica jagod, malin (okrog 25 dag).
- 1 skodelica ribeza (okrog 30 dag).
- 1 lonček borovnic (okrog 10 dag).
- 9 malih plodov slive (15 dag).
- 15 češenj (okrog 12 dag).
- 15 jagod grozdja (okrog 10 dag).
- 6 večjih jabolčnih krhljev ali 2 žlici rozin (2,5 dag).
- 1 dl svežega sadnega soka.

Uživajte sveže sadje, sveže sadne sokove, kot tudi zamrznjeno, vloženo ali posušeno sadje. Izogibajte se sadju, vložnemu v sladkornem sirupu (kompoti) ali zamrznjenemu sadju, ki mu je bil pred zamrzovanjem



dodan sladkor, ter sladkanim sadnim sokovom. Tako se boste izognili tudi nepotrebnim kalorijam.

Mleko in mlečni izdelki

Uživajte mleko in mlečne izdelke z manj maščob!

Koliko živil naj bi zaužili dnevno iz skupine mleko in mlečni izdelki? Priporoča se 2–4 enote. Nosečnicam 4 enote.

Kaj šteje kot enota mleka ali mlečnega izdelka?

- 1 skodelica mleka, kislega mleka ali jogurta (2 dl).
- 3 velike žlice skute (okrog 5 dag).
- Rezina manj mastnega sira – do 30 % maščobe v suhi snovi (okrog 2,5 dag).

Meso in zamenjave

Uživajte beljakovine živalskega in rastlinskega izvora!

Koliko živil naj bi zaužili dnevno iz skupine meso in zamenjave? Priporoča se 2–5 enot.

Kaj šteje kot enota mesa in zamenjav?

- Pol manjšega zrezka, košček pustega mesa, ribe ali perutnine brez kože (okrog 3,5 do 4 dag).
- 1 jajce.
- 3 velike žlice skute (okrog 5 dag).
- 1 manjša rezina tofuja – sojin sir (okrog 9 dag).
- 1 velika žlica sojinih kosmičev.
- 1,5 velike žlice fižola, boba, čičerike, suhega graha (okrog 2,5 dag).
- 2 veliki žlici soje ali sojine moke (okrog 5 dag).
- 1 velika žlica leče (okrog 2,5 dag).

Bodite zmerni pri uporabi rumenjakov, ker vsebujejo veliko holesterola. Pri pripravi jajčnih jedi vzemite

Brokoli z mandeljni

- ~ 80 dag brokolov
- ~ 10 dag olupljenih mandeljnov
- ~ sol
- ~ 2 žlici olja

Brokoli skuhamo. Na žlički olja popražimo grobo sesekljane mandeljne. Preden prelijete po brokoliju, dodajte preostalo olje.



Na osebo približno:

174 kcal (729 kJ),
9 g beljakovin, 13 g maščob,
13 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
0 mg holesterola

**Fina priloga
k mesnim
jedem**

- ~ 1 glavnica rdečega zelja
- ~ 4 srednje velike pese
- ~ 1 večje jabolko
- ~ 2 žlici olja
- ~ 3 žlice rdečega vinskega kisa
- ~ žlica sladkorja
- ~ cimetova palčka

Zelje fino narežite, peso olupite in naribajte. Na segreto olje dajte zelje in peso. Prilijte par žlic vode in pokrito dušite. Po 10 minutah dodajte na kocke narezana jabolka, sladkor, kis in po želji košček cimetove palčke. Zdušite do konca. Odstranite cimet in postrezite.



Na osebo približno:

143 kcal (602 kJ),
3 g beljakovin, 9 g maščob,
20 g ogljikovih hidratov,
6 g vlaknin in
0 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

le 1 rumenjaka na osebo. Porcije lahko povečate tako, da namesto celega jajca dodate 2 beljaka.

Maščobe

Uživajte predvsem rastlinske maščobe!

Maščobe naj bi prispevale k celotnemu energetske-
mu vnosu največ 30 % kalorij. To pomeni pri 1600 kalori-
rijah ne več kot 53 g, pri 2200 kalorijah 73 g in pri 2800
kalorijah 93 g skupnih maščob na dan. Ker v povprečju
v nosečnosti potrebujete okrog 2400 kcal, naj bo količi-
na zaužitih maščob okrog 80 g dnevno. Polovico predvi-
dene količine maščob dobite že, če uživata najbolj pusta
živila iz vsake skupine živil.

Kaj šteje kot enota maščobe?

- 1 čajna žlička olja (okrog 5 g).
- 2 veliki žlici kisle smetane (okrog 2,5 dag).
- 1 čajna žlička margarine, masti ali masla (okrog 6 g).

Sladkor

Izogibajte se sladkorju in sladkarijam!

Kaj šteje kot enota sladkih živil?

- 2 čajni žlički sladkorja (okrog 1 dag).
- 2 čajni žlički džema ali marmelade (okrog 1,5 dag).
- 2 čajni žlički medu (okrog 1,2 dag).
- 2 trda bonbona (okrog 1,5 dag).
- 2 koščka jedilne ali mlečne čokolade (okrog 2 dag).
- 1 dl cole ali podobnih napitkov.



0 vitaminih

Zagotovite si zadostne količine vitaminov vsak dan! S hrano! V žitih, sadju, zelenjavi, mesu, mleku in maščobah so tudi druge snovi, ki stopnjujejo učinke vitaminov. Zato uživajte pestro hrano. Koristno je vedeti, kje jih najdete in kombinacije, v katerih so bolj učinkoviti. Vse to najdete v pričujoči tabeli. Koncentracija vitaminov v živilu je označena kot ***velika, **srednja in *majhna. Opisu vsakega vitamina je dodana oznaka *namig*. Le-ta svetuje jed, sestavljeno iz živil z visoko koncentracijo določenega vitamina in živil, ki vsebujejo snovi, s katerimi je ta vitamin bolj učinkovit.

Vitamin	Bolj učinkovit z ...	Koncentracija v živilu:
A	B kompleksom, vitamini C, D, E, kalcijem, fosforjem, cinkom, nenasičenimi maščobnimi kislinami.	*** korenček, paradižnik, špinača, peteršilj ** por in zelena solata * katero koli sveže sadje in zelenjava

Namig Za boljšo učinkovitost vitamina A dodajte ekstra deviško olje korenčku, paradižniku in ostali zelenjavi.

Pečeni jajčevci

- ~ 2 jajčevca
- ~ 4 žlice ekstra deviškega olivnega olja
- ~ 4 stroki česna

Jajčevce narežite na kolobarje, debele 1 cm. Dajte jih na folijo in pecite v pečici – brez kakršnih koli dodatkov. Česen strite ali fino sesekljajte ter ga pomešajte z oljem. Ohlajene jajčevce zlagajte v posodo, prelijte z žlico olja, ponovno zložite jajčevce in jih prelijte z oljem. Postopek ponovite. Pustite marinirati 4–6 ur.



Na osebo približno:
76 kcal (319 kJ),
1 g beljakovin, 10 g maščob,
7,5 g ogljikovih hidratov,
2,5 g vlaknin in
0 mg holesterola

Grahov
pire

- ~ 60 dag graha
- ~ 50 dag krompirja
- ~ 2 žlici olja
- ~ sol
- ~ listi sveže mete

Kuhajte na kocke narezan krompir. Tik preden je krompir kuhan, dodajte grah in meto ter skuhajte do konca. Odcedite, dodajte olje in pretlačite.



Na osebo približno:
218 kcal (916 kJ),
10 g beljakovin, 5 g maščob,
39 g ogljikovih hidratov,
10 g vlaknin in
0 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

Vitamin D	Bolj učinkovit z ... Vitaminoma A in C, kalcijem, fosforjem, nenasičenimi maščobnimi kislinami.	Koncentracija v živilu: *** olje mastnih rib ** mleko in mlečni izdelki * maslo, rumenjaki
---------------------	---	--

Namig Vsak dan zaužijte 8 dl mleka, jogurta, kislega mleka ali 12 žlic skute, kajti mleko vsebuje vse tiste snovi, ki so potrebne za boljšo učinkovitost vitamina D.

Vitamin E	Bolj učinkovit z ... B kompleksom, vitaminoma A in C, manganom, selenom, nenasičenimi maščobnimi kislinami.	Koncentracija v živilu: *** olja iz kalčkov žit, soje, koruze ** olivno olje, margarina * suho sadje in zelenjava, ribje olje, rumenjaki, listnata zelenjava
---------------------	---	--

Namig Riba, pripravljena z olivnim oljem, priloga iz blitve in krompirja, solata z oljem koruznih kalčkov ter košček polnovrednega kruha so dobra kombinacija, ki zagotavlja izkoriščanje vitamina E.

Vitamin K	Bolj učinkovit z ... Nenasičenimi maščobnimi kislinami ter nekaterimi minerali.	Koncentracija v živilu: *** špinača, vodna kreša, ohrovt, brokoli ** jetra, rumenjaki * olje koruznih kalčkov
---------------------	---	---

Namig Brokoli dajte kuhati v manjšo količino vrele vode. Kuhajte pokrito in kratek čas. Prelijte s hladno stiskanim oljem. Za spremembo dodajte še sesekljane mandeljne ali lešnike.



Vitamin C	Bolj učinkovit z ... Vsemi vitamini in minerali, kalcijem in magnezijem.	Koncentracija v živilu: *** kivi, ribez, borovnice ** ohrovt, agrumi * paradižnik, solata, radič, ananas
---------------------	--	--

Namig Vsak dan zaužite dva do štiri sadeže ali skodelico jagodičevja. Ena večja pomaranča, kivi ali srednje velika grenivka vam zagotovi dnevno potrebo po vitaminu C.

Vitamin B1	Bolj učinkovit z ... Vitamini C, E in B2, folno kislino in manganom.	Koncentracija v živilu: *** pivski kvas, cela zrna žit, polnovredna moka ** orehi, mandlji, leča, grah * stročji fižol
----------------------	--	--

Namig Pripravite čudovito solato iz pire, ješprenja ali ajde z dodatkom paprike, paradižnika, kumar in koščka ovčjega, kozjega ali sira po izbiri. Začinite s hladnim stiskanim oljem in okrasite s polovicami orehovih jdr.

Vitamin B2	Bolj učinkovit z ... Vitamini C, B3 in B6.	Koncentracija v živilu: *** pivski kvas ** jetra * mleko, sir, jajca
----------------------	--	--

Namig Popestrite svoj jedilnik s proseno mlečno kašo s suhimi slivami. Pripravite jo tako, da kašo skuhate na mleku in proti koncu kuhanja dodate suhe slive ali drugo suho sadje.



~ 8 paprik srednje velikosti
~ 25 dag suhega fižola
~ 4 žlice olja
~ pol čajne žličke mlete rdeče paprike ~ 15 dag čebule
~ 0,5 dl vode ~ 1 žlica kisa
~ sol

Fižol namakajte 5–8 ur. Skuhajte ga in odcedite. Vode ne zavržite. Na dveh žlicah olja popražite čebulo, dodajte polovico mlete rdeče paprike in vse primešajte fižolu. Paprikam odstranite seme in jih nadenite. Preostali tretjini fižola dodajte vodo, v kateri se je kuhal fižol, in kis. Ognjevarno posodo namažite in fižol preložite vanjo. Na fižol zložite nadevane paprike. V preostalo olje umešajte rdečo papriko in prelijte po nadevanih paprikah. Dodajte še deciliter okisane vode. Če imate, uporabite kis od doma vložene zelenjave. Paprike specite v pečici. Obvezno postrezite s solato.

Na osebo približno:
259 kcal (1087 kJ),
17,5 g beljakovin,
10 g maščob,
31 g ogljikovih hidratov,
5 g vlaknin in
0 mg holesterola

Zelenjavna
omaka

~ 50 dag mešane zelenjave
po izbiri (sveže ali zamrznjene)
~ 1 žlička gorčice
~ sol ~ 1 žlica olja
~ kavna žlička rdeče paprike
~ poper ~ timijan ~ lovor

Najprej skuhajte zelenjavo
v pokriti posodi in v malo
vode. Tako se ohranijo
hranilne snovi. Še vročo
kuhano zelenjavo z
dodatkom malo vode,
v kateri se je kuhala,
zmešajte s paličnim
mešalnikom. Dobljeni
masi dodajte priljubljene
začimbe: timijan, lovor
in poper. Blago solite
in omako prevrte. In za
piko na i dodajte mleto
rdečo papriko, umešano v
olje. Postrezite z rezki ali
drugim mesom.



Na osebo približno:

72 kcal (304 kJ),
3 g beljakovin, 4 g maščob,
8 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
0 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

Vitamin	Bolj učinkovit z ...	Koncentracija v živilu:
B3	Vitamini C, B1, B2 in B5.	*** pivski kvas, otrobi ** zrna žitaric, suho sadje in zelenjava * perutnina, ribe, gobe

Namig Dan začnite z zajtrkom. Poskusite polnovredne kosmiče s probiotičnim jogurtom z manj maščob ter dodatkom svežega sadja.

Vitamin	Bolj učinkovit z ...	Koncentracija v živilu:
B5	Vitamini C, B6 in B12, biotinom, folno kislino (B9), kalcijem.	*** pivski kvas, rumenjaki ** rdeče meso * integralna žita, gobe

Namig Goveje meso dušite ali kuhajte. Postrezite z zelenjavo, kuhano v sopari. Zelenjava naj ostane čvrsta.

Vitamin	Bolj učinkovit z ...	Koncentracija v živilu:
B6	Vitamini C, B1, B2 in B5, kalijem, magnezijem.	*** pivski kvas, žitni kalčki ** žitarice, sveža in sušena zelenjava, orehi * banane, mleko, riba

Namig Ajdovo kašo z gobami in zelenjavo postrezite kot prilogo ali samostojno jed. Obvezno ji dodajte svežo solato.



Vitamin Folna kislina	Bolj učinkovit z ... Vitamins C, B5 in B12, biotinom.	Koncentracija v živilu: *** pivski kvas, zelena listnata zelenjava ** integralna žita, kruh iz polnovredne moke, sadje * fermentirani siri, suhi grah
---------------------------------	---	---

Namig Dajte prednost perutnini. Puranji ali piščančji zvitki z zelenjavo, prilogo iz integralnega riža in veliko zelene solate so zelo okusni in hitro pripravljene. Namesto sladice postrezite sveže sadje.

Vitamin B12	Bolj učinkovit z ... Vitamins C, B6, folno kislino (B9), kalijem, železom, kalcijem.	Koncentracija v živilu: *** perutnina, kunčje meso ** morska riba, govedina, svinjina, jajca * mleko in mlečni izdelki
-----------------------	--	--

Namig Poskusite pečenega kunca s kislim zeljem in ananasom – recept najdete v publikaciji.

Zelenjava s piro

- ~ 20 dag pire
- ~ 1 čebula
- ~ 25 dag beluše
- ~ 20 dag brokolija
- ~ 1 manjša rdeča paprika
- ~ 1 bučka
- ~ 1 paradižnik
- ~ 20 dag graha
- ~ 2 dl kuhane čičerike
- ~ 2 žlici olivnega olja

Brokoli in narezane beluše (3 cm) kuhajte približno 5 minut. Na olju popražite čebulo, na kockice narezano bučko in papriko. Dodajte beluše, koščke brokolija in vročo kuhano piro. Pustite na zmernem ognju 2–3 minute. Za spremembo lahko dodate koščke pečenega mesa.



Na osebo približno:
356 kcal (1493 kJ),
15 g beljakovin, 6 g maščob,
66 g ogljikovih hidratov,
12 g vlaknin in
0 mg holesterola

**Polenta
s špinačo ali
koprivo**

~ 20 dag polente

~ voda

~ 15 dag listov mlade špinače

ali ih kopriv

~ sol

~ 4 dag parmezana

Polento kuhajte po navodilu proizvajalca, le da vodi, ko zavre dodajte sesekljanje liste oprane špinače ali koprive.

Kuhano polento potrosite s parmezanom in ponudite kot prilogo.

0 mineralih

Minerali so nepogrešljivi za številne funkcije našega telesa: tvorbo krvi in prenos kisika, oblikovanje kosti in zob, občutljivost mišic in živcev na dražljaje, tvorbo hormonov, uravnavanje vodnega režima ...

Med njimi so tako imenovani *makro elementi*: kalij, natrij, kalcij magnezij, fosfor in klor ter *mikro elementi*: železo, baker, cink, krom, selen, nikelj, mangan, molibden, silicij ...

Ca	Bolj učinkovit z ...	Koncentracija v živilu:
kalcij	Vitamins A, C in D, železom, magnezijem, manganom, fosforjem in nenasičenimi maščobnimi kislinami.	*** mleko, jogurt, siri ** zelena listnata zelenjava

Nasvet Lahko naredite odličen posladek iz manj mastne pretlačene skute z dodatkom svežega narezanega sadja in orehov.

Na osebo približno:

233 kcal (979 kJ),

9 g beljakovin, 2 g maščob,

2 g ogljikovih hidratov,

4 g vlaknin in

1 mg holesterola



Mg magnezij	Bolj učinkovit z ... Vitamini B6, C, D in A, kalcijem, fosforjem in beljakovinami.	Koncentracija v živilu: *** ovseni kosmiči, zelena listnata zelenjava ** suho sadje, zelenjava, žita, orehi * dateljni, meso
------------------------------	--	--

Namig Poskusite zavitek iz skute in špinacije ali blitve. Uporabite testo za zavitke iz polnovredne moke. Recept najdete v knjigi.

Fe železo	Bolj učinkovit z ... Vitamini C, B12 in B9, fosforjem, bakrom in kalcijem.	Koncentracija v živilu: *** ribe, rdeče meso ** zelenjava, soja, breskve * kakav, rumenjaki
----------------------------	--	---

Namig K mesnim jedem ponudite razkošne solate, narejene iz zelenjave in sadja. Ali pa kot sladico ponudite sadje (pomaranča, grenivka, jagodičevje ...). Ob prisotnosti vitamina C se bo železo bolj izkoriščalo.

Zn cink	Bolj učinkovit z ... Vitamini A, B6, D in E, kalcijem, bakrom in fosforjem.	Koncentracija v živilu: *** morske ribe ** kvas, gobe, oves, žitni kalčki * suha zelenjava in sadje
--------------------------	---	---

Namig Kuhano ali pečeno ribo prelijte s prelivom iz ekstra deviškega olivnega olja, ki mu lahko dodate sesekljan česen ali poljubna zelišča.

Pisani kus-kus s papriko

~ 18 dag kus-kusa
~ 1 bučka ~ 2 paradižnika
~ 1 čebula ~ 2 stroka česna
~ 10 dag rdeče paprike
~ 10 dag zelene paprike
~ 10 dag rumene paprike
~ 25 dag piščančje prsovine
~ 2 žlici olja ~ sol ~ drobnjak

Na olju popražite čebulo in česen. Dodajte na kocke narezano meso in dušite približno 5 minut. Preostalo zelenjavo narežite na kocke ter jo dodajte mesu. Po potrebi prilijte par žlic vode. Začinite. Posebej pripravite kus-kus po navodilu iz vrečke. Pomešajte sestavine, obilno potrosite s sesekljanim drobnjakom in postrežite s solato.



Na osebo približno:
335 kcal (1406 kJ),
18 g beljakovin, 8 g maščob,
19 g ogljikovih hidratov,
5 g vlaknin in
27 mg holesterola

Mlad
krompir
z grahom

- ~ 60 dag mladega krompirja
(manjši) ~ 30 dag graha –
svež ali zamrznjen
~ 2 žlici olja
~ šop peteršilja ali kopra
~ sol, poper

Mlad krompir ostrgajte in
skuhajte v rahlo slani vodi.
Posebej skuhajte grah.
Obe sestavini pomešajte in
prelijte z omako iz olja in
sesekljanega peteršilja ali
kopra. Poprajte po okusu.

V NOSEČNOSTI

Se selen	Bolj učinkovit z ... Vitaminom E.	Koncentracija v živilu: *** rž, žitni kalčki ** čebula, kvas * jajca, česen, morski sadeži
---------------------	---	---

Namig Kot samostojno jed ponudite solato iz kuhane
govedine, čebule, vložnih gob, paradižnika in paprike. Za
preliv uporabite olje iz koruznik kalčkov in kis.

Cu baker	Bolj učinkovit z ... Železom in cinkom.	Koncentracija v živilu: *** žitni kalčki, orehi ** suho sadje in zelenja- va, žita, stročnice * kakav
---------------------	---	--

Namig Zakaj ne bi poskusili sami pripraviti kruha iz pirine
moke z dodatkom ovsenih kosmičev in orehov?

P fosfor	Bolj učinkovit z ... Vitaminoma D in A, kalcijem, železom, ne- nasičenimi maščobni- mi kislinami.	Koncentracija v živilu: *** siri ** ovseni kosmiči, siri s plemenito plesnijo, perutnina * morske ribe, orehi, mandeljni
---------------------	--	---

Namig Košček manj mastnega sira in jabolko s
polnovrednim kruhom je lahko odlična malica.

Na osebo približno:

- 210 kcal (881 kJ),
6 g beljakovin, 8 g maščob,
31 g ogljikovih hidratov,
6 g vlaknin in
0 mg holesterola



K	Bolj učinkovit z ...	Koncentracija v živilu:
kalij	Vitamini A, C in D, železom, magnezijem, manganom, fosforjem in nenasičenimi maščobnimi kislinami.	*** suho sadje: marelice, fige, dateljni, slive ** paradižnik, banana, fižol * nemastno mleko v prahu

Namig Paradižnik je odličen v različnih solatah. Lepo se sklada z olivnim oljem in svežo baziliko.

Ajdova kaša s špinačo

- ~ 15 dag ajdove kaše
- ~ 20 dag zamrznjene špinače
- ~ 2-3 dl mleka (po potrebi)
- ~ 2 stroka česna
- ~ sol, poper
- ~ po želji 3 žlice smetane

Ajdovo kašo skuhamo in ocedimo. Zamrznjeno špinačo odtajamo na zmernem ognju z dodatkom mleka. Kuhamo nekaj minut, dodamo kašo in preostalo mleko. Solimo, poprajamo in dodamo fino sesekljan česen ter kuhamo minuto ali dve. Jed mora biti gosta. Če je jed redka, dodamo žlico krušnih drobtin. Gotovo jedi primešamo smetano. Ponudimo kot samostojno jed ali dodatek mesni jedi.



Na osebo približno:
186 kcal (780 kJ),
9 g beljakovin, 4 g maščob,
32 g ogljikovih hidratov,
4 g vlaknin in
6 mg holesterola

Polnozrnat rezanci z orehi in žajbljem

~ 40 dag polnozrnatih
rezancev ~ 7 dag orehov
~ 2 vejici svežega žajblja ali
suhi žajbelj ~ 2 žlici olja
~ 20 dag puste skute
~ 3 žlice naribanega
parmezana ~ paper, sol

Orehe grobo sesekljajte. V primerno posodo dajte olje in skuto. Segrevajte, da se skuta razpusti. Poprajte in dodajte suhe žajbljeve lističe. Če uporabite sveže žajbljeve liste, jih prej popražite. Vmešajte orehe. Testenine skuhamte v veliko slane vode. Skuhajte jih tako, da ostanejo čvrste – »al dente«. Dajte jih v ogreto skledo in pomešajte s skutno omako. Potrosite s parmezanom in postrezite.



Na osebo približno:
329 kcal (1382 kJ),
16 g beljakovin, 20 g maščob,
26 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
6 mg holesterola.

0 vlakninah

Kolikokrat ste olupili jabolko, lupino pa zavrgli? Škoda. Prav v lupini je veliko koristnih snovi, med njimi so tudi vlaknine.

Vlaknine so snovi, ki jih človeška prebavila ne prebavijo. Bakterije iz črevesa lahko fermentirajo nekatere vrste vlaknin. Obstajajo netopne in topne vlaknine. Kakšna je njihova vloga v telesu? Zelo pomembna. Namreč, varujejo pred zaprtjem, rakom (zlasti na debelem črevesu), žolčnimi kamni, debelostjo, sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom, boleznimi srca in ožilja. *Netopne vlaknine* predvsem povečujejo volumen blata ter skrajšajo prehod vsebine skozi črevesje. Tako preprečujejo zaprtje, po drugi strani pa skrajšajo čas delovanja škodljivih snovi, katere vnesemo v telo ali se tam ustvarjajo. Topne vlaknine vežejo vodo, žolčne soli (holesterol), preprečujejo nagel porast krvnega sladkorja po obroku, zavirajo vsrkavanje nekaterih hranil (minerali in vitamini – majhni otroci in stari ljudje). Po zaužitju vlaknine nabreknejo in dajejo občutek sitosti. Zato varujejo pred debelostjo in so dobrodošle za hujšanje. Pri rednem uživanju hrane z veliko vlaknin se pokažejo trajni ugodni učinki na sladkor in maščobe v krvi, posebno kadar so ti povečani. Redno uživanje hrane z veliko vlaknin je priporočljivo za vsakega zdravega človeka kot tudi za tiste, ki imajo povečano tveganje za razvoj poapnenja žil, diabetike ... Kje najdete vlaknine? Z vlakninami so bogati zelenjava in sadje ter žita in žitni izdelki. Od zelenjave vsebujejo veliko vlaknin: stročji fižol, grah, paprika,



jajčevce, solata, špinača, blitva, cvetača, brokoli, ohrovt, zelje, kitajsko zelje, kolerabica, rdeča pesa, por, čebula. Z vlakninami so bogati: jagodičevje (jagode, robidnice, maline, ribez, borovnice), jabolka, hruške, slive, marelice, kutine, breskve, banane, mandarine, pomaranče. V skupino živil, bogatih z vlakninami, spadajo tudi žita in žitni izdelki: kruh (črni, graham, ovseni, polnozrnat), testenine iz polnozrnate moke, ješprenj, ajdova in prosena kaša, kosmiči, neoluščen riž, musli, polnovredna moka. Pšenično zrno na primer vsebuje netopne vlaknine, ki pomagajo pri zaprtju, oves (kosmiči) pa topne vlaknine, ki zmanjšujejo vsrkavanje holesterola v črevesju. Če že sedaj vaša prehrana ni bogata z vlakninami, priporočam, da količino vlaknin postopoma zvišujete v nekaj tednih. Pazite, da je hrana, bogata z vlakninami, razporejena v več obrokov. Namreč, pri uživanju večjih količin vlaknin se lahko v začetku pojavi napenjanje. Zaužijte tudi dovolj tekočine.

Katera in koliko hrane zadostuje dnevni potrebi po vlakninah? Najlažje si boste predstavljali na osnovi navedenega primera, ki se nanaša na enodnevno prehrano: 2 sadeža in musli ali polnozrnat kruh zjutraj, še enkrat med obroki sadež, tri do pet enot zelenjave dnevno ter nekajkrat dnevno košček polnovrednega kruha.



Namig

Kako povečati vnos vlaknin? Vsak vaš obrok naj vsebuje dovolj vlaknin. Za zajtrk obvezno zaužijte kosmiče. Izberite tiste brez dodatka sladkorja. Če jim boste dodali še sveže ali suho sadje, se bo ko-

Ajdovi štruklji s proseno kašo (za 6 oseb)

- ~ 30 dag ajdove moke
- ~ 10 dag pšenične moke
- ~ pribl. 3 dl vode
- ~ sol

Nadev:

- ~ 20 dag prosene kaše
- ~ 10 dag skute
- ~ 1 jajce
- ~ sol

Ajdovo moko poparite, dodajte pšenično moko in zamesite testo. Razvaljajte pol centimetra na debelo.

Prosena kaša malo prekuhajte, ohladite in pomešajte s skuto in jajcem. Solite. Nadev dajte na razvaljano testo, zvijte v zavitek in v kuhinjskem prtu kuhajte v slani vodi približno 20 minut.



Na osebo približno:
288 kcal, (1210 kJ),
20 g beljakovin, 3 g maščob,
56 g ogljikovih hidratov,
7 g vlaknin in
37 mg holesterola

**Skutni
cmoki**

~ 20 dag pšeničnega zdroba

~ 50 dag skute

~ 1 žlica olja

~ 2 jajci

Skuto zdrobite ali pretlačite. Dodajte zdrob, jajca in olje. Pustite počivati eno uro. Zavrite vodo in posolite. Iz pripravljene mase oblikujte cmoke in jih kuhajte 10 do 15 minut. Kuhane s penovko preložite na ogret krožnik.



Na osebo približno:

356 kcal (1495 kJ),

24 g beljakovin, 12 g maščob,

42 g ogljikovih hidratov,

3 g vlaknin in

125 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

ličina vlaknin povečala. Dobra izbira je tudi prosona kaša na mleku z dodatkom suhega sadja.

Uživajte kruh iz polnovredne moke. Pri pripravi peciva polovico moke zamenjajte s polnovredno moko. Vključite tudi polnovredno pirino moko.

Na vašem jedilniku naj bodo tudi ajdova kaša, ješprenj, pira, integralni riž . . . V kombinaciji z zelenjavo so lahko pravo kulinarično doživetje ter obenem bogat vir vlaknin.

Količino vlaknin zvišate tako, da jedem dodate surovo ali kuhano zelenjavo. Mesni juhi dodajte pest kuhane zelenjave. Ko pripravljate mesno omako, dodajte skodelico kuhane sesekljane zelenjave.

Enolončnice ali omake lahko zgostite s kuhanim pretlačenim fižolom. Solati dodajte pest kuhane-ga fižola. Pripravite jedi z lečo, graham, sojo . . .

Uživajte sadje, neolupljeno, kadarkoli je mogoče. Sadje lahko dodate tudi solatam. Namesto sladice si pripravite razkošno sadno solato.

Ko boste med obrokom čutili potrebo po prigrizku, izberite sveže ali suho sadje. Obrok popestrite z dodatkom orehov, lešnikov ali mandeljnov. Zakaj ne bi poskusili jabolka, orehov in koščka rženega kruha?



Potrebujete tudi antioksidante

V telesu nenehno nastajajo prosti radikali oziroma »strupi«, ki prispevajo k nastanku kroničnih bolezni in hitrejšemu staranju. Pred škodljivimi učinki nas varujejo antioksidanti. Pri tem antioksidanti nepovratno stradajo in jih je potrebno nenehno nadomeščati oziroma vnašati v telo. Med najpogostejše antioksidante štejemo vitamin A, vitamin C, vitamin E, selen, flavonoide, polifenole ... V boju proti škodljivim učinkom prostih radikalov ima izjemno pomembno vlogo hrana, ki vsebuje antioksidante. To sta v prvi vrsti zelenjava (brokoli, špinata, solata, zelje, paprika, korenček, paradižnik, pesa, cvetača, zelena ...), sadje (limona, mandarina, pomaranča, marelica, breskev, jabolko, maline, ribez, lubenica, grozdje, kivi ...), stročnice ter polnovredna žita in žitni izdelki. Zato jih je potrebno uživati vsak dan. Torej, pestra prehrana zadovolji vsakdanje potrebe po antioksidantih.

Polnovredne testenine z brokolijem in čičeriko

- ~ 40 dag polnovrednih testenin ~ 50 dag brokolija
- ~ 4 stroke česna
- ~ 2 jogurtovi skodelici kuhane čičerike ~ 3 žlice olivnega olja
- ~ 2–4 žlice juhe
- ~ 1 žlička limoninega soka
- ~ 8 dag parmezana
- ~ sol, poper
- ~ sesekljan peteršilj

Testenine skuhajte in odcedite. Posebej kuhajte koščke brokolija v malo vode, približno pet minut. Segrejte ponev, dodajte olje, sesekljan česen, čičeriko in odcejen brokoli ter zalijte z juho in limoninim sokom. Dušite kratek čas. Poprajte, solite in umešajte vroče kuhane testenine. Potrosite s parmezanom in peteršiljem ter postrezite s solato.



Namig: Jed je primerna kot polnovredni obrok v brezmesnem dnevu.

Namesto parmezana lahko uporabite dimljen tofu, ki ste ga uro ali dve marinirali v olju z dodatkom soli, mletega popra, vejice rožmarina in koščka pekoče paprike. Za polnejši okus so najboljše testenine iz bio pridelave. Skuhajte več čičerike in jo v naslednjih dveh dneh uporabite kot dodatek juhi, rižu ali solati.

Na osebo približno:

676 kcal (2837kJ),
33,5 g beljakovin,
17 g maščob, 104 g ogljikovih hidratov,
13,5 g vlaknin in
17 mg holesterola

Sardele
na žaru

- ~ 80 dag sardel
- ~ 2 žlici olja
- ~ sol
- ~ limonin sok

Sardele očistite, popivnajte, posolite in premažite z oljem. Električni žar segrejte in premažite z oljem.

Sardele lepo specite na obeh straneh. Preden jih ponudite, jih pokaplajte z limoninim sokom.



Sladkor naj bo le začimba v vaši prehrani!

Sladkor sodi na sam vrh prehranske piramide. Torej med živila, ki naj jih uživamo čim manj. Zakaj? Sladkor je živilo, ki daje mnogo kalorij in le malo hranilnih snovi. Čezmerno uživanje sladkorja (veliko kalorij) je povezano z debelostjo, boleznimi srca in ožilja, zmanjšano odpornostjo telesa, zobno gnilobo ... Med jedilne sladkorje štejemo beli kristalni sladkor, rjavi sladkor, koruzni sirup in sadni sladkor. Po zaužitju sladkorja se kar hitro zviša krvni sladkor. Krvni sladkor pa povzroči izločanje večje količine inzulina. To je hormon, ki »pospravi« krvni sladkor iz krvi. Če se je naglo izločila večja količina inzulina, lahko leta hitro zniža krvni sladkor pod mejo normale. Želja in potreba po sladkorju pa sta vnovič tu. V vsakdanji prehrani je preveč sladkorja. Največkrat se pojavi kot »skriti« sladkor (keksi, peciva, marmelade, vloženo sadje, različne brezalkoholne pijače, mlečni izdelki ...). Zato vedno preberite nalepko na živilu in se prepričajte o vsebnosti sladkorja. Razen »skritega« sladkorja je tu sladkor, ki ga sami dodajate jedem. Če vsak dan zaužijete dve skodelici kave ali čaja z dodatkom žličke sladkorja (žlička sladkorja = 5 g), boste v enem letu zaužili 3,6 kg sladkorja. Neverjetno? Toda resnično.

Na osebo približno:
290 kcal (122 kJ),
38 g beljakovin, 14 g maščob,
1 g ogljikovih hidratov,
0 g vlaknin in
136 mg holesterola

38 g beljakovin, 14 g maščob,
1 g ogljikovih hidratov,
0 g vlaknin in
136 mg holesterola



Tudi različne brezalkoholne pijače vsebujejo veliko sladkorja. Običajno vsebujejo dve žlički (10 g) ali celo več sladkorja na 100 g pijače (obvezno berite etiketo na embalaži živila!). S pol litra pijače boste v tem primeru zaužili 5 dag ali 10 žličk sladkorja! Če vsak dan spijete pol litra takšne pijače, boste na mesec zaužili 1,5 kg sladkorja ali letno 18 kg sladkorja. Pa tudi veliko drugih nepotrebnih snovi. Med drugim tudi aditivov. Izogibajte se tovrstnih pijač. Voda je najboljša izbira. Občasno si privoščite le 100-odstotni sadni sok brez dodanega sladkorja.

Veliko sladkorja je v različnih izdelkih, kot so čokolada, keksi, sladoled, sadni jogurti, torte, kolači, marmelada, med ... Zavedajte se, da tovrstni izdelki poleg sladkorja običajno vsebujejo še veliko maščob. Tako na primer 100 g čokolade vsebuje v povprečju med 30 in 40 g maščob ter med 35 in 45 g sladkorja. Kokosovi piškoti vsebujejo okrog 35 g maščob ter med 35 in 40 g sladkorja v 100 g izdelka. Ste vedeli, da celo karamele vsebujejo okrog 10 g maščob in 50 g sladkorja? Sladoled vsebuje med 10 in 20 g maščob ter 20 do 30 g sladkorja na 100 g izdelka. Bodite pozorni na sadne jogurte in mlečne napitke. Le-ti običajno vsebujejo 10 g in več sladkorja. Da boste vseeno lahko uživali tudi v sladkih jedeh, upoštevajte preprosto pravilo: zmernost. Sladkor naj bo le začimba v vaši prehrani. Pri pripravi sladic vedno dodajte manj sladkorja. In najpomembnejše: ponudite in zaužijte le majhne količine. Manj je več. Rjavi ali beli sladkor? Sladkor je sladkor. Razlika v kalorični vrednosti (rafinirani - beli sladkor 387 kcal, rjavi sladkor 377 kcal) je minimalna. Prav tako v vsebnosti drugih snovi. Razlike so le kulinarične.

Kuhan oslič

- ~ 70–80 dag osliča
- ~ 2 žlici olivnega olja
- ~ 1 žlička kisa ~ 2 zrni popra
- ~ strok česna ~ lovrov list
- ~ sol

Priloga:

- ~ 40 dag bučk
- ~ 40 dag krompirja
- ~ 40 dag blitve ~ česen po želji
- ~ sol

Zavrite vodo, solite, dodajte poper, česen, kis in lovrov list. V tem skuhamte osliča. V rahlo soljeni vodi kuhajte vsako posebej: blitvo, na kocke narezane bučke in krompir. Na krožnik dajte kuhanega osliča in ga obložite z zelenjavo. Vse pokaplajte z olivnim oljem, ki mu dodate strt česen. Ponudite s solato.



Na osebo približno:

- 360 kcal (1548 kJ),
- 29 g beljakovin, 14 g maščob,
- 4 g ogljikovih hidratov,
- 1 g vlaknin in
- 82 mg holesterola

**Skuša v foliji
z zelenjavo**

- ~ 4 skuše po 20 dag
- ~ 10 dag korenja
- ~ 10 dag krompirja
- ~ 10 dag bučk ali blitve
- ~ sol, poper, lovor, rožmarin, luštrek, limonin sok

Ribe očistite, posolite, popopržite in pokaplajte z limoninim sokom. Folijo za peko premažite z oljem, nanjo položite zelenjavo (korenje poparite, blanširajte), posolite, na zelenjavo dajte skušo in jo pokrijte z zelenjavo. Zavijte v folijo. Pecite pokrito v ponvi ali na žaru, lahko tudi v pečici. Ponudite v foliji.



Na osebo približno:
365 kcal (1533 kJ),

53 g beljakovin,

11 g maščob, 8 g ogljikovih

hidratov, 2 g vlaknin in
140 mg holesterola

Hrana naj vsebuje normalne količine soli

Koliko soli potrebujete dnevno? Zgornja meja dnevnega vnosa soli naj ne presega 5 g. Približno 75 % dnevnega zaužite soli prihaja iz predelanih živil, ki jim je med predelavo ali pripravo dodana sol. Le 10 % soli prihaja iz živil, kjer je sol naravno prisotna. Preostalih 15 % pa človek zaužije z dosoljevanjem pri pripravi jedi ter pri mizi. Maksimalen vnos soli v organizem pomeni še primeren in zdravstveno ustrezen vnos, ki ne pomeni tveganja za zdravje. V primeru uživanja soli vsakodnevna dolgoročna prekoračitev teh vrednosti predstavlja nevarnost za razvoj bolezni. Odrasli prebivalci Slovenije zaužijejo med 11 in 14,3 g soli. Ta vnos torej kar za 120–185 % presega omenjeno zgornjo mejo dnevnega vnosa soli. Posledica? Prekomeren vnos soli je dokazano eden pomembnejših dejavnikov tveganja za zdravje. Eden izmed glavnih vzrokov za povišan krvni tlak je prav prekomerno uživanje soli. Posledica visokega krvnega tlaka so srčno-žilne bolezni in tudi možganska kap. Zavedati se je potrebno, da je povišan krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti. Prekomeren vnos soli povečuje tudi tveganje za razvoj osteoporoze, bolezni ledvic, raka želodca, sladkorne bolezni in debelosti, predstavlja pa tudi tveganje za poslabšanje astme.

Ste vedeli, da z že dvema kosoma kruha ali kosom pice zaužijete dovolj soli za ves dan? Omejite uživanje zelo slanah tradicionalnih mesnih izdelkov (klobase,



pršut, siri ...) in obrokov (pražen krompir, pečenke, mineštre, pečenice ...). Ko za pripravo jedi uporabljate živila z veliko vsebnostjo soli, jedi dodatno ne solite. Pomembno je ne dodajati soli pri mizi, brez da bi jed poskusili. Pridobite si koristno navado in vedno preberite nalepko na kupljenem živilu. Tako boste zasledili tudi podatek o vsebnosti soli.

Bodite pa pozorni na začimbne mešanice, ki vsebujejo veliko soli. Raje so odločajte za posamezne začimbe in suha zelišča. Upoštevajte, da kislo zelje in repa vsebujeta več soli. Zato ju kombinirajte le s svežim mesom in stročnicami in jima ne dodajajte soli. Zavedajte se, da že 10 dag šunke ali pršuta vsebuje skoraj polovico dnevne priporočene količine soli.

V času nosečnosti uživajte normalno slano hrano. Tako boste zadovoljili potrebo telesa po soli, obenem pa tudi vnesli jod. Namreč, sol se pri nas obvezno jodira.

Namig

Sol dodajte šele proti koncu kuhanja. Tako boste ohranili jod, ki ga vsebuje sol. Namreč, pri kuhanju se izgublja več kot polovica joda, pri pečenju pa približno četrtnina joda.



Krompir v oblicah

~ 8 enako velikih krompirjev (srednje velikosti)

~ folija za peko (alu folija)

Omaka:

~ 25 dag puste skute

~ mineralna voda

~ 1 strok česna ~ 1 velika žlica sveže naribanega hrena

~ 1/2 žličke gorčice

~ sol, malo popra ~ drobnjak

Krompir dobro operite pod tekočo vodo in obrišite.

Vsakega posebej zavijte v folijo za peko in dajte na pekač ali žar, če pripravljate jed zunaj. Pecite pri približno 200 °C okrog 45 minut. Z zobotrebcom preverite, ali je pečen. Ko je krompir pečen, folijo za peko (alu folijo) razvijte in krompir na vrhu v sredini s pomočjo dveh vilic raztrgajte. Na vroč krompir dajte omako, ki jo pripravite med pečenjem krompirja.

Skuto zmešajte s toliko mineralne vode, da postane kremasta. Najboljša je mineralna voda Radenska. Omaki dodajte drobno sesekljan drobnjak (po okusu lahko tudi druga zelišča), česen, nariban hren in gorčico. Vse dobro premešajte ter začinite s soljo in poprom.

Na osebo približno:

246kcal (1034 kJ),

17 g beljakovin, 17 g maščob,

10 g ogljikovih hidratov,

2 g vlaknin in

60 mg holesterola

Losos s
pistacijo

- ~ 4 lososove fileje (po 12 dag)
- ~ 10 dag pistacij
- ~ grobo mleti poper
- ~ 2 žlici olivnega olja
- ~ koriander

Pomešajte grobo sesekljano pistacijo ter zdrobljen koriander in poper. Losos premažite z oljem in povaljajte v mešanici začimb in pistacije. Pecite v pečici 10–20 minut na 170–180 °C.



Na osebo približno:
358 kcal (1503 kJ),
25 g beljakovin, 26 g maščob,
4 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
71 mg holesterola

Pri posameznih obrokih pazite, da je hrana uravnotežena, da sestoji iz raznovrstnih živil in je enakomerno razporejena čez dan

Tudi pri posameznih obrokih je potrebno paziti, da je hrana uravnotežena, da sestoji iz raznovrstnih živil in je enakomerno razporejena čez dan. Večji obroki morajo vsebovati ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ugodnem razmerju. Tako sestavo kosila in večerje lahko dosežete s preprostim načinom razporejanja jedi na krožniku, zato se ta način načrtovanja prehrane imenuje »zdrav krožnik«. Glavna jed za večerjo ali kosilo naj sestoji iz treh vrsti jedi: priloga (žita, žitni izdelki in krompir), zelenjavne prikuhe in mesne jedi ali zamenjave za mesno jed. *Uravnotežen krožnik je tisti, pri katerem priloga pokriva 2/5, zelenjava prav tako 2/5 in mesna jed 1/5 krožnika.* H glavni jedi obvezno sodita še skleda solate in košček polnozrnatega ali črnega kruha. Ne pozabite sadja.

Kaj pa, če je glavna jed sestavljena le iz dveh jedi, škrobne in mesne? Takrat naj škrobna jed (žita, žitni izdelki ali krompir) pokriva približno 1/2 krožnika,



mesna pa četrtno. K takemu obroku obvezno dodajte zelenjavno juho ali sadje.

Ali zdrav krožnik pomeni, da vsi zaužijemo enako količino hrane? Nikakor ne. *Zdrav krožnik je model za razporejanje jedi na krožniku v cilju zagotovitve potrebnih hranil v ustreznih razmerjih.* Količina hrane je odvisna od vaših potreb, kupčki hrane pa seveda večji pri tistih, ki potrebujejo več hrane oziroma obratno.



priloga

zelenjava

meso

Nadevane bučke

- ~ 4 manjše bučke
- ~ 40 dag mlete piščančje prsovine ~ strok česna
- ~ 1 čebula
- ~ 1 dl zelenjavne juhe
- ~ origano ~ peteršilj
- ~ 2 paradižnika
- ~ 24 dag mešane zelenjave (korenček, cvetača, špinača ...)
- ~ 2 žlici olivnega olja
- ~ sol ~ poper

Na olju dušite čebulo, dodajte meso in zelenjavo. Dušite kratek čas. Začinite, dodajte peteršilj in česen ter nadevajte izdobljene bučke. Povrh naložite na kolesca narezan paradižnik. Dajte v namazan pekač in pecite 15–20 minut. Potrosite z naribanim sirom in specite do konca. Lahko potrosite z žličo nastrganega parmezana.

Na osebo približno:
252 kcal (1057 kJ),
20 g beljakovin,
15,5 g maščob, 8 g ogljikovih hidratov, 2 g vlaknin in
79 mg holesterola

**Puranji zvitki
s špinačo in
gobami**

- ~ 4 puranji zrezki po 14 dag
- ~ 20 dag gob
- ~ 20 dag špinače
- ~ 1 žlica olivnega olja
- ~ 4 dag parmezana
- ~ poper ~ limonin sok

Na olju dušite sesekljano čebulo in na listke narezane gobe. Po 10 minutah dodajte narezano špinačo. Dušite, da voda izhlapi. Začinite in ohladite. V hladno umešajte parmezan. Zrezke pokaplajte z limoninim sokom. Na vsak zrezek naložite nadev in zavijte. Učvrstite z zobotrebcji. Specite v pečici v namazanem pekaču. V začetku jih pokrijte s folijo za peko, pred koncem pa folijo odstranite, da meso dobi lepo barvo.



Na osebo približno:

207 kcal (870 kJ),
27 g beljakovin, 10 g maščob,
4 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
69 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

Primeri sestavljanja glavnega obroka s pomočjo »zdravega krožnika«:**Obrok I**

Paradižnikova juha z rižem

Pečena riba

Kuhan krompir in zelenjava

Solata

Sezonsko sadje

Riba zavzema 1/5 krožnika, zelenjava in priloga pa po 2/5 površine krožnika. In k temu seveda sestavljena solata. Kot sladica breskev.

Obrok II

Zelenjavna juha

Mesni golaž

Polnovredni rezanci

Solata

Sezonsko sadje ali sadni zavitek

Obrok III

Piščanec v skorjici

Gobov riž z zelenjavo

Paradižnik in stročji fižol v solati

Sadje



Obrok IV

Probiotična juha
Sesekljanci s sojo
Popečena zelenjava
Ajdova kaša
Sezonska solata
Okusni jabolčni kolač

Namig

V tistih redkih primerih, ko se bo na vašem jedilniku zaradi tega ali onega razloga našla ocvrta jed, ji obvezno dodajte veliko kuhane ali dušene zelenjave in polnovredni riž. In seveda skledo solate. Za zaključek obroka pa sveže sadje. Ker ocvrte jedi vsebujejo veliko maščob, se pri ostalih obrokih izogibajte mastnim jedem (mastnih namazov, klobas, polnomastnih mlečnih izdelkov in drugih živil/jedi, ki vsebujejo veliko maščob).

Piščanec v skorjci

~ 45 dag piščančjih prsi brez kože ~ sol, poper, sezam
~ 2 žlički olja

Piščančje prsi razrežite na dva dela, posolite, popoprajte in povaljajte v sezamovih semenih. V manjši namazan pekač dajte meso in pecite okrog osem minut, obrnite in pecite še osem minut.



Na osebo približno:

254 kcal (1067kJ),
24 g beljakovin, 17 g maščob,
0 g ogljikovih hidratov,
0 g vlaknin, 72 mg holesterola

- ~ 50 dag mletih piščančjih ali puranjih prsi brez kosti in kože
- ~ 1 žemlja in pol, malo mleka
- ~ 1 žlica krušnih drobtin, malo moke ~ 2 žlici olja
- ~ 2 manjši čebuli ~ 1 jajce
- ~ sol, poper, muškadni orešček
- ~ 50 dag kuhanega graha
- ~ peteršilj ~ 2 kuhana korenčka enake velikosti
- ~ 2 žlici smetane

Mletemu mesu dodajte namočeno in ožeto žemljo, sesekljano čebulo, olje, jajce ter toliko drobtin in moke, da dobite primerno maso. Solite, poprajte in dodajte mleti muškadni orešček. Iz pripravljene mase oblikujte na foliji za peko pravokotnik, velik 30 krat 25 cm. Na zunanji rob dajte kuhan korenček. Po preostali masi potresite kuhan grah, ki ga popoprte in obilno posujete s seseklanim peteršiljem. Previdno zavijte, dajte v namazan pekač, premažite s smetano in specite. Postrezite toplo ali ohlajeno kot del hladnega narezka.

Na osebo približno:

110 kcal (462 kJ),
4g beljakovin, 8g maščob,
2g ogljikovih hidratov,
4g vlaknin in
0 mg holesterola

Pri nakupu obvezno preberite označbo – etiketo na embalaži živila

Imate to dobro navado, da pri nakupu preberete označbo – etiketo na embalaži živil? Naredite to obvezno. Tako boste lažje izbrali tiste izdelke, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja. Informacije o živilu so dobro vodilo pri preudarnem nakupovanju. Označba na živilu mora vsebovati: ime in neto količino izdelka, seznam sestavin (tudi aditivi in alergeni), rok uporabnosti, navodila za shranjevanje in uporabo, naziv proizvajalca, uvoznika ali trgovca, ki živilo prodaja v EU, ter podatek, ali je živilo oziroma njegova sestavina gensko spremenjena.

Ime živila vam pove, kakšen izdelek kupujete

(mleko, moka, riž, potica ...). Neto količina živila pomeni količino živila v času pakiranja. Navajanje neto količine ni obvezno za živila, ki se prodajajo po kosih (žemlje, jajca ...). Sestavine morajo biti na izdelku navedene v padajočem

redu: od tiste, ki je v živilu največ, do tiste, ki je najmanj. Med sestavinami morajo biti označeni tudi aditivi, alergeni in voda.





Na embalaži vseh živil, v katerih je več kot 1,2 % alkohola, mora biti označeno, koliko odstotkov alkohola vsebujejo.

Vedno bodite pozorni na del označbe, ki se nanaša na shranjevanje in uporabo živila. Pomembna sta zlasti temperatura in čas shranjevanja. Shranjevanje na hladnem pomeni shranjevanje na temperaturi med 8 °C in 16 °C. Sobna temperatura pa je med 18 °C in 21 °C. Živila, ki jih je potrebno shranjevati v hladilniku, bodo ostala kakovostna in varna, če bo v hladilniku temperatura pod 5 °C. Bodite pozorni na rok uporabnosti. Navedba roka uporabnosti (na primer »Porabiti do ... dan, mesec, leto«) velja za hitro pokvarljiva živila. Živila, ki se ne pokvarijo tako hitro, imajo rok uporabnosti označen z besedami »uporabno najmanj do ... dan, mesec, leto« ali »uporabno najmanj do konca ... mesec, leto«.

Na nekaterih živilih je navedena tudi hranilna ali prehranska vrednost. Podatki o hranilni vrednosti so navedeni za 100 g živila. Včasih je na izdelku označeno število porcij v embalažni enoti ter hranilna vrednost za posamezno enoto. Da boste lažje ocenili, ali je določene snovi (maščoba, sladkor, sol, vlaknine) veliko ali malo, vam naj bo v pomoč tabela:

Na 100 g živila	Malo	Srednje	Veliko
Maščoba	2 g	3–20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1–5 g	5 g
Sladkor	5 g	5–15 g	15 g
Sol	0,3	0,3–1,5 g	1,5 g
Prehranske vlaknine	> 6 g	3–6 g	< 3 g

Verini zrezki

- ~ 4 goveji zrezki (po 12–15 dag)
- ~ 2 žlici olja za marinado
- ~ timijan in rožmarin
- ~ 4 žlice krušnih drobtin
- ~ grobo mleti poper
- ~ 4 žličke gorčice ~ sol
- ~ 2 žlici olja ~ česen

Zrezek (za prst debel) premažite z oljem ter dodajte rožmarin in timijan. Nekaj ur pustite v marinadi. Solite in položite na kuhinjski prt, zgornjo površino premažite s pol žličke gorčice, potrosite z grobo mletim poprom in drobtinami, pokrijte s prtom in dobro potolcite, da drobtine vtrete v meso. Obrnite in postopek ponovite z druge strani. Na vročem olju zrezke popražite z obeh strani, dolijte deciliter vroče vode ali zelenjavne juhe in pokrito dušite, da se zrezki lepo zmečajo. Vmes dolivajte zelenjavno juho ali vročo vodo. Dodajte še dve žlički gorčice in timijan.



Na osebo približno:
360 kcal (1548 kJ),
29 g beljakovin, 26 g maščob,
4 g ogljikovih hidratov, 1 g
vlaknin in 82 mg holesterola

**Kotleti z
bučkami in
paradižnikom**

- ~ 4 svinjski kotleti s kostjo
 ~ 1 limona ~ 4 bučke
 ~ 4 paradižniki
 ~ 4 žlice olja ~ sol, poper
 ~ timijan, origano

Pomešajte sok ene limone, 3 žlice olja in začimbe. Prelijte meso s pripravljeno marinado in marinirajte 1–2 uri v hladilniku. V teflonsko ponev dajte preostalo olje in kratko popecite kotlete. Kotlete dajte v ognjevarno posodo, dodajte na debelejšo kolobarje narezane bučke in paradižnik ter prelijte s preostalo marinado. Pecite približno pol ure na 200 °C.



*Na osebo približno:
 357 kcal (1500 kJ),
 25 g beljakovin, 25 g maščob,
 13 g ogljikovih hidratov,
 4 g vlaknin in
 75 mg holesterola*

V NOSEČNOSTI

Pričujoči primeri najbolj zgovorno pričajo o hranilni vrednosti živil.

Čokoladni keksi s polnovredno moko in medom	Na 100 g živila
Maščoba	15 g
Nasičene maščobne kisline	7,2 g
Sladkor	48 g
Sol	0,23
Prehranske vlaknine	3,8
Kalorična vrednost	410 kcal

Keksi prinašajo kar precej kalorij ter vsebujejo veliko sladkorja. Kljub temu da vsebujejo zmerno količino maščob, je polovica maščob nasičenih.

Lahki skutni namaz	Na 100 g živila
Maščoba	10,0 g
Nasičene maščobne kisline	7,4 g
Sladkor	6 g
Sol	0,5
Kalorična vrednost	145 kcal

Tudi ta skutni namaz vsebuje veliko nasičenih maščob.

Hrenovke	Na 100 g živila
Maščoba	26 g
Nasičene maščobne kisline	10,3 g
Sladkor	pod 1 g
Sol	1,70 g
Kalorična vrednost	280 kcal

V hrenovkah je veliko skupnih maščob, prav tako tudi nasičenih maščob. Razen tega vsebujejo veliko soli.



Sardine v olju	Na 100 g živila
Maščoba	14,6 g
Nasičene maščobne kisline	4,4 g
Sladkor	manj kot 0,1 g
Sol	0,32 g
Prehranske vlaknine	0,2
Kalorična vrednost	225 kcal

Izdelek vsebuje veliko maščob. Tretjina maščob je nasičenih. Vsebuje tudi več soli.

Čips, slani	Na 100 g živila
Maščoba	35 g
Nasičene maščobne kisline	3,2 g
Sladkor	0,5 g
Sol	1,65 g
Prehranske vlaknine	4,0 g
Kalorična vrednost	540 kcal

Živilo je zelo kalorično. Kalorije, zaužite z 10 dag čipsa, boste »pokurili« z uro in pol hitre hoje. Eno tretjino živila predstavljajo maščobe. Vsebuje tudi veliko soli.

Čokolada s 65 % kakava	Na 100 g živila
Maščoba	40,3 g
Nasičene maščobne kisline	25,0 g
Sladkor	39,5 g
Sol	0,225 g
Prehranske vlaknine	17,9 g
Kalorična vrednost	475 kcal

Čokolada vsebuje veliko maščob, veliko nasičenih maščob ter sladkorja. In seveda veliko kalorij.

Svinjina z zelenjavo

~ 30 dag mlete nemastne svinjine ~ 30 dag jajčevcev
 ~ 30 dag paradižnika
 ~ 2 čebuli ~ 3 žlice olja
 ~ origano ~ sol, poper

Jajčevce olupite in narežite na kolobarje. Dajte jih v vrelo slano vodo in pustite vreti dve minuti. Odcedite. Na žlici olja dušite seseklano čebulo. Dodajte svinjino in dušite 10 minut. Solite in poprajte. Paradižnik narežite na kolobarje. Ognjevarno posodo namažite z oljem in v njo zložite meso, na meso naložite jajčevce in paradižnik. Solite in začinite z origanom in poprom. Prelijte z žlico olja in toplo vodo. Pecite v pečici.



Na osebo približno:
 336 kcal (1411kJ),
 14,5 g beljakovin,
 26 g maščob, 11 g ogljikovih
 hidratov, 3 g vlaknin in
 53 mg holesterola

Pečen kunec
z ananasovim
zeljem

V NOSEČNOSTI

Pomembnost načina
priprave jedi

Prehranjevati se zdravo pomeni skrbno izbrati živila na policah prehranske piramide, jih prav tako skrbno in na zdrav način pripraviti. Oglejmo si najprej načine priprave oziroma toplotne obdelave živil. Zakaj sploh toplotno obdelujemo živila? S toplotno obdelavo se povečujeta prebavljivost in užitnost. Nadalje, s toplotno obdelavo se zmeščajo mišična in celulozna vlakna ter sproščajo aromatične snovi. Uničijo se tudi škodljivi mikroorganizmi. Seveda bomo številna živila, predvsem zelenjavo in sadje, uživali presna.

Med postopke toplotne obdelave štejemo: *kuhanje, dušenje, pečenje in praženje*. *Kuhanje* v vodi je bil nekoč najpogostejši način priprave. Šteje se med zdrave načine priprave. Upoštevati pa morate nekaj priporočil. Pri kuhanju se namreč izlužijo nekatere hranilne snovi v živilu, še posebej tedaj, ko je količina vode večja in čas kuhanja daljši. Izgube zmanjšate, če živilo daste v vrelo vodo (skrajša se čas priprave), uporabite primerno količino vode, ki je ne odvržete (uporabite za juho, omako ...), in seveda kuhate v pokriti posodi, pokrovke pa odkrivате le redko ali sploh ne. Pokrov naj dobro tesni, da lahko nastaja v loncu dovolj pare. Kuhinjsko sol dodajamo na koncu kuhanja, ker raztaplja vitamine in minerale. Zelenjavo in sadje temeljito operite, preden ga zrežete na manjše koščke. Zrezanih več ne perite in

- ~ 1/2 kunca ~ 2 stroka česna
- ~ sol, kumina, timijan, majaron
- ~ 2 lovorova lista
- ~ 1 dl zelenjavne juhe ali vode
- ~ 3 žlice olja
- ~ 45 dag kislega zelja
- ~ 25 dag svežega ananasa

Umešajte 1 žlico olja, natrt česen, kumino, timijan, majaron in lovorov list. Očiščenega kunca narežite, solite in natrite s pripravljeno zmesjo olja in začimb. Kunca marinirajte 4 ure (hladilnik). Nato ga dajte v pekač, pokaplajte z ogretim oljem. Ob robu prilijte vročo vodo in pecite v pečici. Večkrat ga polivajte. Vročo vodo prilivajte po potrebi. Dušeno zelje z ananasom pripravite takole: v vročo posodo dajte eno žlico olja in zelje. Po potrebi prilijte malo vode in dušite. Dodajte na koščke narezan ananas ter dušite še nekaj časa.



Na osebo približno:

246kcal (1034 kJ),
17 g beljakovin, 17 g maščob,
10 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in 60 mg holesterola



ne namakajte, kajti zrezano živilo ima veliko površino, preko katere se izgublajo hranljive snovi. Živil nikoli ne razkuhajte. Predvsem je pomembno, da se naučite pravilno skuhati zelenjavo. Dobro skuhana zelenjava ostane nekoliko »trda« in lepe mamljive barve. Zelo dober način priprave je *kuhanje v sopari*. Tu se izgublja zelo malo hranljivih snovi. Živila, kuhana v pari, imajo lepšo barvo ter boljši okus in vonj. Jedi lahko pripravljate tudi s pomočjo lonca na pritisk (ekonom lonca). Sodobni lonci imajo regulator temperature, tako da zelenjavo in druga živila lahko kuhamo pri nižji temperaturi, da so izgube hranljivih snovi manjše. Predvsem pa upoštevajte čas kuhanja.

Primeren način priprave je tudi *dušenje*, priprava živil v majhni količini vode ali v lastnem soku. Dušite lahko v zelo majhni količini maščobe ali celo brez nje. Posoda naj bo dobro zaprta.

Pečenje je postopek, ki ga gospodinje zelo pogosto uporabljajo. Živilo lahko pečete v odprti ali zaprti posodi. Kaj se z živilom dogaja pri pečenju? Zaradi temperature zakrcknejo beljakovine na površini živila. Na ta način se znotraj živila ohranijo sokovi. Snovi, kot je škrob, na površini dekstrinizirajo, sladkor karamelizira, celuloza se zmešča. Tako dobijo pečena živila oziroma jedi značilen okus in vonj ter tudi barvo. Zaradi pečene površine so jedi tudi hrustljave. Seveda se zaradi visokih temperatur izgublajo vitamini. Pri pečenju se izogibajte dodajanju maščob. Pečete lahko tudi na žaru. Bolj

Enolončnica z govejim mesom

- ~ 60 dag govejega mesa
- ~ 45 dag svežega zelja
- ~ 20 dag korenčka
- ~ 15 dag zelene
- ~ 40 dag krompirja
- ~ 1 čebula
- ~ 2 stroka česna
- ~ 2 žlici olja
- ~ lovorjev list
- ~ poper v zrnju, kumina, sol
- ~ žlička rdeče paprike
- ~ malo mleto ostre paprike (po okusu)

Na olju popražite meso, dodajte pol kozarca vode in pokrito dušite 20 minut. Zelenjavo in krompir narežite in pomešajte. V primerno posodo zložite red zelenjave s krompirjem, par zrn popra in kumine ter red mesa. Postopek ponovite. Solite, potrosite z mleto papriko in prilijete toliko vode, da sta zelenjava in meso pokriti. Kuhajte pokrito na zmernem ognju.



Na osebo približno:
351 kcal (1475 kJ),
24 g beljakovin, 17 g maščob,
26 g ogljikovih hidratov,
6 g vlaknin in
45 mg holesterola

Enolončnica s
piščancem in
zelenjavo

- ~ pol piščanca (cca 80 dag)
- ~ 1 čebula ~ 2 stroka česna
- ~ 25 dag korenčka
- ~ 30 dag graha (lahko zamrznjen) ~ 50 dag olupljenega krompirja
- ~ 2 žlici olja ~ poper v zrnu
- ~ lovor ~ sol ~ peteršilj

Piščancu odstranite kožo, ter ga narežite na manjše kose. Na olju nekaj minut dušite čebulo in meso.

Dodajte na krhlike narezan krompir in zelenjavo.

Začinite, dodajte 6–8 dl vode, pokrijte posodo in kuhajte do mehkega.

Preden jed postrežete, jo obilno potrosite s sesekljanim peteršiljem.

~ Namig: grah zamenjajte s stročjim fižolom. Da bo jed bolj pisana, lahko dodate malo kuhane koruze.



Na osebo približno:

370 kcal (1554 kJ),

32 g beljakovin, 8 g maščob,

40 g ogljikovih hidratov, 8 g

vlaknin in 64 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

je priporočljiv električni žar. Namreč, pri pečenju na naravnem žaru se s pomočjo oglja ustvarjajo nekatere zdravju neprijazne snovi. Za takšen način priprave se odločite le ob posameznih priložnostih. Pečenje v večji količini maščobe se imenuje *cvrenje*. Tako pripravljena živila se prepojijo z maščobo, so težje prebavljiva in seveda zelo kalorična. Pogosto uporabo takšnega načina priprave jedi odsvetujem. Pri segrevanju maščob na višje temperature se ustvarjajo zdravju neprijazne snovi. V tistih redkih primerih, ko se boste odločili za cvrenje, uporabljajte olja, ki so deklarirana kot olja za cvrenje. Dobite jih v vsaki trgovini. Takšna olja namreč prenesejo višje temperature. Kljub priljubljenosti ocvrtih jedi (jedi so mastne in slastne) se raje odločite za druge, zdravju prijaznejše načine priprave.

Priprava jedi z malo ali nič maščob? Pa vendarle okusno in zdravo. Brez maščob oziroma z manj le-teh lahko pripravite hrano na več načinov. S pomočjo alu *folije* živila lahko pripravite v lastnem soku brez dodajanja maščobe. Alu folija je obstojna na vročini in jo zato lahko uporabljate v pečici, na žaru ali ponvi. Tako pripravljene jedi so odličnega okusa, prihranimo pa tudi sol (zdrava prehrana, diete). V *foliji za peko* (dobite jo v vsaki boljše založeni trgovini) prav tako lahko pripravite jedi brez maščob. Upoštevati je treba navodila za pravilno uporabo. Jedi brez dodajanja maščob lahko pripravimo tudi s pomočjo *papirja za peko*. Pomembno je, da se papir prilega vsaki ponvi in pekaču. Običajno ga gospodinje uporabljamo za peko peciv. Poskusite



pripraviti jed v ponvi, katero obložite s papirjem za peko ter jo položite na ploščo štedilnika. Današnja moderna tehnologija z mnogimi novimi materiali uspešno uveljavlja *posode za pripravo jedi brez maščob in vode*. Jedi, ki se pečejo brez maščob, so lažje prebavljive, imajo manj maščobe kot živila, pečena z dodatkom maščob. Izognili se boste škodljivim snovem, ki nastajajo pri pečenju ali praženju z dodatkom maščob. Meso, pripravljeno na tak način, je okusnejše, lepše po izgledu ter večje od pečenega na maščobi. Pri praženju mesa na maščobi se le-to zmanjša do 20 %. Tudi v *teflonski* posodi lahko pripravite jedi brez dodajanja maščob. Pozor! Posoda mora biti zelo kakovostna. Strogo upoštevajte navodila proizvajalca. Ob vsaki najmanjši poškodbi notranjosti posode jo je treba zavreči. Torej, pri vsakdanji pripravi jedi se čim pogosteje poslužujte priprave brez dodajanja maščob.

Solata s sezamom in piščančjim mesom

- ~ pečene piščančje prsi
- ~ 4 žlice sezama
- ~ 20 dag špinače ali rukole
- ~ 1 rdeča paprika
- ~ vinski kis ~ 2 stroka česna
- ~ poper ~ sol
- ~ 2 žlici olivnega olja

Piščančje prsi narežite na trakove. Pomešajte z rukolo ali špinačo ter na trakove narezano rdečo papriko. Dodajte fino sesekljan česen. Solite, poprajte in prelijte s kisom in oljem. Potrosite s popečenim sezamom.



Na osebo približno:
277 kcal (1163 kJ),
19 g beljakovin, 20 g maščob,
4 g ogljikovih hidratov,
3 g vlaknin in
44 mg holesterola

Pisana
solata

~ 40 dag belega zelja

~ 20 dag rdečega zelja

~ 15 dag korenčka

~ limonin sok

~ sol

~ 2 stroka natrtega česna

~ 1 žlica olja

Zelje narežite na fine rezance, operite in odcedite. Korenček operite, ostrgajte in naribajte. Česen fino sesekljajte in ga potresite po solati, solite, začinite z limoninim sokom in oljem. Če nimate rdečega zelja, lahko solato pripravite iz navadnega zelja.



Na osebo približno:

75 kcal (316 kJ),

1 g beljakovin, 4 g maščob,

10 g ogljikovih hidratov,

3 g vlaknin in

0 mg holesterola

V nosečnosti posebno pozornost namenite zagotavljanju zadostnih količin kalcija, železa in folne kisline

Kalcij je nepogrešljiv za rast in razvoj kosti otroka ter vaše kosti in zobe. S kalcijem so bogati mleko in mlečni izdelki, sardelice, brokoli ter zelena listnata zelenjava.

Iz priložene tabele so razvidne orientacijske vrednosti kalcija v posameznih živilih.

100 g živila	Kalcij v mg
Mleko, jogurt, kisló mleko	120
Skuta	80
Sir – parmezan	1300
Sir – bohinjski in ementalec	1180
Sir – gauda, trapist, edamec	800
Sojino mleko	150
Soja	225
Kitajsko zelje	125
Blitva in špinača	100
Endivija	44



100 g živila	Kalcij v mg
Sardele	85
Mlečna čokolada (pozor – maščobe, sladkor)	220
Mandlji	250
Sončnično seme, pistacije	110
Voda Radenska	273
Donat Mg	370

Kaj se bo zgodilo, če ne boste vnašali dovolj kalcija s hrano? Vaš še nerojen otrok bo potreben kalcij dobil iz vaših kosti.

Razen kalcija je za izgradnjo kosti potreben *magnezij*. Glavni vir so žita in žitni izdelki ter zelena zelnjava. Tudi oreški in semena so pomemben vir magnezija. Ne pozabite na mineralno vodo »Donat Mg«. Le-ta bo istočasno preprečevala k preprečevanju zaprtja.

Namig

Mleko sodi med živila, ki vsebujejo uravnotežena hranila za dobro delovanje telesnih funkcij. Razen beljakovin, maščob ter mlečnega sladkorja vsebuje minerale in vitamine. Deciliter mleka zagotavlja med 10 % in 12 % dnevne potrebe po kalciju. Vsebuje tudi fosfor. Je dober vir vitamina B12. V mleku sta tudi vitamina D in B2. Vitamin B12 je izjemno pomemben za dobro delovanje živčevja in tvorbo krvi. Vključen je v skoraj vse procese presnove. Tudi vitamin B2 je nepogrešljiv v procesih presnove. Kalcij, fosfor in vitamin D so odgovorni za čvrste in zdrave kosti. Smernice zdrave prehrane priporočajo vsakdanje uživanje mleka. Prednost dajte mleku z manj maščob.

Solata s kislim zeljem, jabolki in orehi

- ~ 30 dag kislega zelja
- ~ 2 aromatični jabolki
- ~ jabolčni kis
- ~ 1 žlička sladkorja
- ~ beli poper
- ~ 2 žlici orehovega olja (po želji)
- ~ 2 žlici olja koruznih kalčkov
- ~ 8 dag orehovih polovic
- ~ 10 dag šunke ~ drobnjak

Šunko narežite na kockice in popražite. Jabolka narežite na tanke kolobarje. Pomešajte zelje in jabolka ter prelijte s prelivom iz olja, kisa in sladkorja. Poprajte in premešajte. Potrosite s pečeno šunko, polovicami orehov in drobnjakom.



Na osebo približno:
240 kcal (1009 kJ),
7 g beljakovin, 18 g maščob,
15 g ogljikovih hidratov,
4 g vlaknin in
11 mg holesterola

**Solata s stročjim
fižolom, koruzo
in paradižnikom**

- ~ 20 dag koruze
- ~ 60 dag stročjega fižola
- ~ 2 paradižnika
- ~ manjša čebula
- ~ česen
- ~ rdeč vinski kis
- ~ 2 žlici ekstra deviškega
olivnega olja
- ~ sol

Stročji fižol narežite na 2 cm dolge kose in skuhamte.

Skuhamte koruzo. Ko sta koruza in fižol ohlajena, ju pomešajte in dodajte na rezine narezan paradižnik, sesekljano čebulo in česen.

Začinite s soljo, kisom in oljem. Marinirajte v hladilniku pol ure.



Na osebo približno:
170 kcal (714 kJ),

5 g beljakovin, 8 g maščob,
22 g ogljikovih hidratov,
5 g vlaknin in
0 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

Železo je potrebno za ustvarjanje hemoglobina, ki zagotavlja prenos kisika v vse organe, tkiva in celice. Z železom so bogati jetra, meso, jajca, leča, suho sadje ter nekatera zelenjava. Za lažje izkoriščanje železa iz hrane je nujna prisotnost vitamina C.

Ne pozabite pa, da se minerali med kuhanjem izlužijo. Kuhajte v mali količini vode. Seveda, vedno v pokriti posodi. Vode ne odvrzite, kajti polna je mineralov. Dušenje je odlična metoda priprave hrane, pri kateri se ne izgublajo minerali. Tudi ne namakajte živil, kajti minerali se bodo izgubili.

Namig

Ste kdaj pomislili, v katerih živilih je skrit vitamin C? Svež, sočen kivi je pravi zaklad vitamina C. V 10 dag pomaranče je okrog 70 mg vitamina C. Že ena večja pomaranča ali kivi zagotavlja vašo celodnevno potrebo po tem vitaminu. Veliko vitamina C vsebuje tudi limona, grenivka in mandarina. 10 dag svežih sočnih jagod pokrije kar 50 % dnevnih potreb po vitaminu C. Manjše količine so skrite tudi v drugem sadju. Verjeli ali ne, 10 dag sveže rdeče paprike vsebuje 190 mg vitamina C. V zeleni sveži papriki ga je polovica manj. Dober vir vitamina C je sveže zelje (40 mg), kitajsko zelje (45 mg), brokoli (80 mg), v manjših količinah ga vsebuje tudi listnata zelenjava. Vitamin C je antioksidant, ki ščiti celice pred škodljivimi učinki prostih radikalov in procesi staranja. Prispeva k preprečevanju bolezni srca in ožilja, rakavih bolezni, katarakte ... Spodbuja obrambo. Povečuje izkoriščanje železa



in tvorbo krvi. Pomemben je za celjenje ran. Zagotovite si dovolj naravnega vitamina C. Uživajte vsaj pet porcij sadja in zelenjave dnevno.

Folna kislina je nepogrešljiva za normalen razvoj možganov. S folno kislino so bogati zelena listnata zelenjava, jetra, jajca ...

Seveda si s hrano morate zagotoviti vse potrebne vitamine in minerale. Namreč, vitamini so potrebni za pravilno delovanje telesa, obenem pa varujejo in krepijo zdravje.

Vitamini podpirajo delovanje drug drugega. Pomembno je, da si zagotovite vse vitamine in jih uživajte v naravni obliki – s hrano. Zato naj bo vaša prehrana pestra. Namreč, ni živila, ki bi vsebovalo vse vitamine. Polnovredna žita in izdelki nam zagotavljajo vitamine skupine B. Zelenjava in sadje sta bogata z vitamini A, C, E in vitamini skupine B. Veliko vitamina C je v pomarančah, limonah, klementinah, mandarinah, papriki ... Ne pozabite mleka in mlečnih izdelkov ter mesa in zamenjav, ki zagotavljajo vitamine A, D, E in vitamine skupine B.

Jod sodi med esencialne elemente, ki ga vnašamo v telo in je nujno potreben za sintezo ščitničnih hormonov. Potreben je tudi za normalno rast in razvoj, tudi že v fazi razvoja ploda. Njegovo pomanjkanje pa vpliva predvsem na slabši mentalni razvoj otroka. Naravni vir joda so morske ribe, mleko, mlečni izdelki, sir in jajca. Jodirana sol med kuhanjem izgublja jod. Pri pečenju se izgublja četrtnina, pri kuhanju pa več kot polovica joda. Zato *jed solite šele proti koncu kuhanja.*

Korenčkova solata z bučnimi semeni

~ 60 dag očiščenega korenčka

~ 1 žlico seseklanega peteršilja ~ 2 žlici sesekljanih bučnih semen

~ 1 žlico jabolčnega kisa

~ 1 žlico olivnega ali sončničnega olja ~ sol, poper

Korenček narežite na rezine ali kockice in ga skuhamte. Naj ostane malo trd. Ohladite in začinite. Potrosite s sesekljanim peteršiljem in bučnimi semeni.



Na osebo približno:

99 kcal (417 kJ),

1 g beljakovin, 4 g maščob,

10 g ogljikovih hidratov,

4 g vlaknin in

0 mg holesterola

Rdeča pesa
in jabolka
v solati

~ 30 dag surove rdeče pese

~ 30 dag jabolčk

~ 1 žlica olivnega olja

~ limonin sok

~ sol

Rdečo peso in jabolka drobno naribajte. Jabolčk nikoli ne lupite, ampak jih samo dobro operite. Solato prelijte z limoninim sokom in oljem, blago solite in premešajte.

V NOSEČNOSTI

Beljakovine so gradbeni material, potreben za izgradnjo novih celic, rast in razvoj. Zato v času nosečnosti bodite pozorni na vnos zadostnih količin beljakovin. Same beljakovine so sestavljene iz aminokislin. Med njimi so tudi tako imenovane esencialne aminokisliline, ki jih v telo morate vnašati s hrano. Esencialne aminokisliline si lahko zagotovite z uživanjem živil živalskega in rastlinskega izvora. Le živila živalskega izvora vsebujejo vse potrebne esencialne aminokisliline. Živila rastlinskega izvora pa je potrebno ustrezno kombinirati ter tako zagotoviti vnos esencialnih aminokislin. Tako na primer stročnice vedno kombiniramo z žiti in žitnimi izdelki. Namreč, niti eno živilo iz omenjenih skupin živil ne vsebuje vseh potrebnih aminokislin. Potrebe po beljakovinah se v teku nosečnosti povečujejo. Največ jih boste potrebovali v zadnjem trimesečju. To je tudi razlog, da redno uživajte meso (piščanec, puran, teletina, kunec, ribe, mleko, jajca, stročnice ...) ter stročnice v kombinaciji z žiti in žitnimi izdelki. Zadostne količine beljakovin si zagotovite z vsakdanjim uživanjem mesa, rib, jajc in stročnic. Dajte prednost manj mastnemu mesu.

Namig

Odlična izbira je perutnina, ki je vir biološko vrednih beljakovin, vitaminov skupine B (niacin, B1, B2, B6, B12, pantotenska kislina), vitaminov A in E ter mineralov (fosfor, cink, selen, železo, magnezij). V času rasti je perutninsko meso odličen gradbeni material (mišice, kri). Vsebuje tudi maščobo, ki jo lahko zmanjšamo z odstranjevanjem kože.

Na osebo približno:

87 kcal (364 kJ),

1 g beljakovin, 4 g maščob,

1 g ogljikovih hidratov,

3 g vlaknin in

0 mg holesterola



Perutnina je bogata s hranilnimi snovmi in je lahko prebavljiva. Je nepogrešljiva v zdravi in dietni prehrani. Da bodo omenjene lastnosti prišle bolj do izraza, izbirajte zdrave načine priprave: dušenje, kuhanje, pečenje v foliji ali na žaru.

Nasvet

Pred pripravo perutninsko meso marinirajte z eno ali več začimbami: sol, poper, rožmarin, timijan, žajbelj, rdeča mleto paprika, gorčica, olje ...

Ustvarite si svoje marinade, ki bodo dale vašim jedem pečat »hišnih« specialitet.

Namig

Uživajte ribe vsaj dvakrat tedensko. Zakaj? Ker so dober vir biološko kvalitetnih beljakovin, vitaminov (A,D,E,B), rudnin in omega 3 maščobnih kislin. Kot del zdrave prehrane uživanje rib zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja – zmanjšuje krvne maščobe, krvni tlak in strjevanje krvi. Razen tega so ribe lahko prebavljive – pazite le na način priprave. In nenazadnje, ribe so lahko pravi kulinarčni užitek.

Zaradi prisotnosti živega srebra se v nosečnosti izogibajte uživanja rib, kot so morski pes in mečarice. Uživanje tune omejite na 15 dag sveže tune ali 2 manjši pločevinki tune tedensko.

V času nosečnosti **zaužijte dovolj vlaknin**. Hrana, ki vsebuje večje količine prehranskih vlaknin, povečuje volumen blata, pospešuje peristaltiko črevesja in iztrebljanje.

Spomladanska solata

- ~ 1 zelena solata
- ~ 10 dag rukole
- ~ 10 dag motovilca
- ~ 1 jogurtov kozarec
- kuhane koruze
- ~ 2 žlici sončničnega olja
- ~ kis
- ~ sol

Pomešajte vse solate, dodajte koruzo in začinite.



Na osebo približno:

110 kcal (462 kJ),
4g beljakovin, 8g maščob,
2g ogljikovih hidratov,
4g vlaknin in
0mg holesterola

**Krompirjeva
slolata z
brokolijem**

- ~ 60 dag krompirja
- ~ 1–2 žlici limoninega soka
- ~ kis
- ~ sol, paper
- ~ 60 dag brokolija
- ~ 2 žlici olivnega olja
- ~ 2 žlici parmezana
- ~ česen

Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na debelejšje kolobarje. Solimo, popraimo in prelijemo z razredčenim kisom. Skuhamo brokoli, ga razdelimo na manjše koščke, primešamo limonin sok in sesekljan česen. Pomešamo krompir in brokoli. Dodamo olje in premešamo. Potrosimo z grobo nastrganim parmezanom.



Na osebo približno:
201 kcal (844 kJ),
8 g beljakovin, 8 g maščob,
27 g ogljikovih hidratov,
3 g vlaknin in
11 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

Na ta način se zmanjšuje koncentracija in pospešuje odstranjevanje zdravju potencialno škodljivih snovi (npr. holesterola, rakotvornih in nekaterih strupenih snovi). Vlaknine podaljšujejo čas žvečenja, s tem pa tudi izločanje sline in želodčnega soka, povečujejo volumen hrane v želodcu, upočasnijo njegovo praznjenje ter prispevajo k občutku sitosti.

Hrana, bogata z vlakninami, vam bo v nosečnosti pomagala k rednemu odvajanju in preprečevanju nastanka hemoroidov. Z vlakninami so bogata polnovredna žita in žitni izdelki (polnovredni kruh, integralni riž, različne kaše ...). Priporočljivo je uživanje polnovrednih žit iz bio pridelave. Veliko vlaknin vsebujejo tudi zelenjava, sadje in stročnice.

Namig

Pri pripravi jedi (zavitki, peciva, kompoti) sadja ne lupite. Tako bo v jedi več vlaknin. V prehrano vključite kaše (proseni, ajdovi), neoluščeni, rjavi ali divji riž. Pri pripravi jedi iz moke naredite le-te iz polnovredne moke. Pri pripravi peciv pa beli moki dodajte del polnovredne moke. Pri uživanju večjih količin vlaknin se lahko v začetku pojavi napenjanje. To preprečite s postopnim zviševanjem vlaknin v prehrani.

Namig

Izjemno bogastvo hranilnih snovi uvršča jabolko med sadje z največ pozitivnimi učinki na zdravje. To potrjuje tudi rek »Eno jabolko vsak dan, odžene



zdravnika stran«. Jabolko vsebuje sadni sladkor, netopne vlaknine, vitamine, rudnine, flavonoide, aromatične snovi . . .

Varuje srce in ožilje, ščiti pred rakom, krepi obrambo telesa, pomaga pri urejevanju prebave in izločanju vode iz telesa. Zaradi vsebnosti fruktoze, sladkorja, ki zadovolji željo po sladkem brez posledičnega dviga krvnega sladkorja, je priporočljivo tako v zdravi prehrani kot tudi pri dietah.

Jabolko vedno uživajte neolupljeno, kajti tako boste deležni vseh zdravilnih učinkov.

Uživanje **maščob** naj bo zmerno. Priporočljive so kvalitetne maščobe, kot so na primer različna olja. Izogibati se je potrebno živilom živalskega izvora, ki vsebujejo veliko maščob (pretežno nasičenih). Enako velja za ocvrte jedi.

Namig

Olivno olje je bogato z enkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami, vitamini A, D, K in E, steroli, fenoli ter drugimi zdravju prijaznimi snovmi. Redna uporaba olivnega olja niža raven holesterola in trigliceridov, spodbuja bolj učinkovito delovanje insulina, zmanjšuje možnost nastanka nekaterih oblik raka, žolčnih kamnov, rane na želodcu in dvanajsterniku. Olivno olje lahko uporabljate pri pripravi skoraj vseh jedi, vključno s sladicami.

Krompirjeva solata z zelenjavo

- ~ 60 dag krompirja
- ~ manjša kumara
- ~ 2 paradižnika
- ~ pol zelene paprike
- ~ pol rume paprike
- ~ 1 manjša rdeča čebula
- ~ 10 črnih oliv

Preliv

- ~ olivno olje
- ~ kis
- ~ sol
- ~ poper

Krompir skuhamo in olupimo. Paradižnik, papriko in kumaro narežimo na kockice. Čebulo sesekljamo. Pomešamo vse sestavine in prelijemo s prelivom. Namesto olivnega olja lahko uporabimo bučno olje in grobo sesekljano bučna semena. Olive opustimo.



Na osebo približno:

137kcal (575 kJ),
3 g beljakovin, 6 g maščob,
30 g ogljikovih hidratov,
4 g vlaknin in
0 mg holesterola

**Skutno
pecivo, slano
(20 kosov)**

~ 30 dag moke

~ 30 dag skute

~ 5 dag naribanega sira

~ 1/2 pecilnega praška

~ sol ~ sezamovo seme

Vse sestavine dajte v primerno posodo in zamesite testo. S pomokanimi rokami naredite dolgo štruco, ki jo narežite na manjše kose. Z rokami oblikujte štručke in jih polagajte na namaščen pekač. Premažite s stepenim jajcem in posipajte s sezamom. Specite pri zmerni temperaturi.

*Na kos približno:*

73 kcal (307 kJ), 4 g beljakovin,
5 g maščob, 12 g ogljikovih
hidratov, 0,5 g vlaknin in
2 mg holesterola

To in ono

V prehrano vključite tudi fermentirane mlečne izdelke – probiotike

Ali ste vedeli, da jogurt, kisló mleko, kefir in drugi fermentirani mlečni izdelki vsebujejo zdravju prijazne bakterije? To so tako imenovane mlečno-kislinske bakterije. Fermentirane mlečne izdelke, ki vsebujejo določene bakterije iz omenjene skupine, imenujemo *probiotiki*. Kako delujejo v naših prebavilih? Na več načinov. *Preprečujejo rast nezaželenih bakterij, spreminjajo mikrobnó presnovo v prebavilih ter krepijo imunski sistem gostitelja.*

V naših prebavilih živijo številne bakterije, ki tvorijo črevesno mikrofloro. Sprememba črevesne mikroflore lahko povzroči motnje v prebavilih. Bakterije iz probiotičnih izdelkov preprečujejo rast bakterij, ki so povzročitelji bolezní prebavil, ter istočasno ohranjajo in vzdržujejo ravnovesje črevesne mikroflore. Zdrava črevesna flora prispeva k boljši odpornosti telesa.

Probiotiki vsebujejo bakterije iz vrste *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Lactococcus*, *Leuocostoc* in druge (označene so na deklaraciji živila). Med zelo raziskane bakterije sodi *Lactobacillus rhamnosus Gorbach & Goldin* (LGG). Le-ta zelo ugodno vpliva na zdravje: krepi obrambno sposobnost, vzdržuje ravnovesje črevesne mikroflore, blaži posledice antibiotične terapije ter prebavne motnje.



Stročnice v objemu žit – kvalitetne jedi

Fižol, beli, rjavi ali rdeči, v kombinaciji z drugimi živili in začimbami popestri prehrano tekom celega leta. Sodi med najboljše vire rastlinskih beljakovin. Jed, sestavljena iz fižola in žit oziroma žitnih izdelkov, predstavlja polnovreden obrok. Zakaj? Zaradi sestave aminokislin. Tako dobimo vse potrebne aminokisliline. Fižol vsebuje tudi minerale, kot so baker, fosfor, železo, mangan, magnezij, kalcij in cink. Je dober vir folne kisline ter drugih vitaminov. Še posebej je bogat z vlakninami, ki prispevajo k boljši prebavi ter uravnavanju holesterola in sladkorja v krvi. Daje občutek sitosti ter je dobrodošel pri vzdrževanju primerne telesne teže. Zadosti razlogov, da se fižol čim pogosteje najde na vašem jedilniku, mar ne? Nekateri osebe imajo pri uživanju fižola težave s prebavo. Le-te omilite tako, da fižol pretlačite ter mu dodate kumino, majaron ali timijan. Fižol je nevtravno živilo, zato se lepo kombinira z različnimi živili. Iz fižola lahko pripravite čudovite juhe. To so različne mineštre, fižolova juha s kislim mlekom (jogurtom) ali krem juha z dodatkom rožmarina, žajblja in parmezana. Fižol se čudovito sklada s kislim zeljem in kislom repo ter ječmenčkom. Lahko ga pripravite kot pire ali



Zeljna pita (za 6 oseb)

Testo

- ~ 10 dag skute ~ 1 jajce
- ~ 15 dag moko
- ~ pecilni prašek
- ~ 2 čajni žlički olja ~ sol

Preliv

- ~ 2 jajci ~ 1 beljak
- ~ 1 dl kisle smetane
- ~ 1 dl jogurta ~ 15 dag sira
- ~ sol ~ muškadni orešček

Zeljni nadev

- ~ 50 dag zeljne glave
- ~ 2 žlici olja (3 dag)
- ~ 6 dag sesekljane šalotke
- ~ 2 stroka česna
- ~ 2 kislis jabolki
- ~ 8 dag pire ali pšenice ~ sol

Za testo pretlačite skuto, dodajte jajce, moko, zmešano s pecilnim praškom, olje in sol. Testo zgnetite in ga dajte za pol ure v hladilnik. Razvaljajte ga in z njim obložite namaščen pekač. Pazite, da sega testo ob robu za prst visoko. Nanj naložite pripravljen zeljni nadev, poravnajte in prelijte s prelivom. Pecite 40 minut pri temperaturi 175 °C.

Zelje na drobno narežite, poparite in odcedite. Na olju popražite sesekljano šalotko, dodajte česen in takoj nato zelje ter dušite 10 minut. Nato dodajte še naribani jabolki, posolite in primešajte skuhano piro.

Na osebo približno:

- 446 kcal (1874 kJ),
- 19 g beljakovin, 22 g maščob,
- 44 g ogljikovih hidratov, 3 g vlaknin in 131 mg holesterola

Praznični
kruh
s pistacijjo

- ~ 30 dag mehke moke
- ~ 20 dag pirine moke
- ~ 1/2 dl olja
- ~ 5 dag sladkorja
- ~ 2 jajci
- ~ 4 dag kvasa
- ~ sol
- ~ 2 dl mleka
- ~ 15 dag pistacij
- ~ 1 jajce za premaz

Iz kvasa, žlice sladkorja, žlice moke in mleka pripravite kvas in dajte na toplo. Vzhajane skupaj z oljem, stepenimi jajci, soljo in mlekom dodajte moki. Umesite testo in ga pustite vzhajati na toplem. Vzhajano testo zvrnite na pomokano desko ter umesite pistacije. Kruh dajte v namazan pekač in specite.



Celoten kruh:
2756 kcal (11577 kJ),
109 g beljakovin, 89 maščob,
405 g ogljikovih hidratov,
40 g vlaknin in
52 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

dodate drugim solatam. Na ta način izboljšate hranilno vrednost. S pretlačenim fižolom lahko jedi zagostite.

Soja je bogata s hranilni snovmi, še posebej z beljakovinami. V kombinaciji z žiti in žitnimi izdelki zagotavlja vse potrebne aminokislino. Je odličen vir vitaminov skupine B, vključno s folno kislino. Vsebuje pomembne minerale, kot so kalcij, železo, kalij, žveplo, mangan baker, jod, kobalt in cink. Soja vsebuje tudi maščobe, in sicer pretežno nenasičene (zdravju prijazne). Je dober vir vlaknin. Soja je kulinarčno zelo zanimiva. Lahko uživata sojo v zrnu, sojin sir – tofu, sojino mleko, sojino moko, kosmiče in olje.

Leča je podobno kot ostale stročnice bogata z beljakovinami. Enako velja za vitamine skupine B in vlaknine. Za razliko od soje ne vsebuje maščob. Pred kuhanjem je ni potrebno namakati. Leča je lažje prebavljiva, če jo daste kuhat v vrelo vodo.

Čičerika je bogata z beljakovinami, nenasičenimi maščobnimi kisljinami, vitamini B kompleksa, železom, kalcijem ter vlakninami. Sodi med živila z nizkim glikemičnim indeksom (postopno dviguje krvni sladkor). Kuhana zrna so zelo okusna. Nekoliko spominjajo na oreške. V trgovinah dobite tudi moko. Iz čičerike lahko naredite številne okusne jedi.

Uživajte polnovredna žita in žitne izdelke

V vaši prehrani naj bodo čim pogosteje jedi iz polnovrednih žit. Namreč, polnovredna žita sodijo med najbolj zdrav vir ogljikovih hidratov. Zagotavljajo



energijo, vitamine, minerale in vlaknine. Čim pogosteje uživajte ajdo, proso, oves, ješprenj, piro, amarant, kamut ... Ne pozabite integralnega riža. V prehrano vključite tudi polnovredno moko in izdelke iz polnovredne moke. Izbira je kar velika.

Kadarkoli je možno, posegajte po bio izdelkih. Zakaj? Polnovredna žita in žitni izdelki vsebujejo celo zrno (ni odstranjena zunanja plast, ki lahko vsebuje pesticide in druge snovi). Žitni izdelki, ki jim je odstranjen zunanji del oziroma ovojnica (npr. bela moka), ne vsebujejo pesticidov. To upoštevajte tudi pri nakupu.

Pira, prijetnega, polnega okusa, ki nekoliko spominja na oreške, je vsestransko uporabna. Lahko uporabite piro v zrnu in jo pripravite podobno kot rižoto. Zelo dobra je v sestavljenih solatah ali pa kot nadev za zelenjavo. Iz polnovredne pirine moke lahko pripravite okusen kruh, peciva, palačinke, testenine ... Jedi iz pirine moke so lahko prebavljive ter primerne tudi v dietni prehrani.

Tudi **ješprenj** naj postane sestavni del vaše prehrane zaradi vsebnosti zdravju prijaznih snovi in kulinaricnih možnosti.

Oves je izjemen zaklad mineralov, vitaminov, vlaknin ter zaščitnih snovi. Vsebuje netopne in topne vlaknine. Zaradi bogate sestave ugodno vpliva na zdravje. Prispeva k zmanjšanju holesterola, uravnavanju krvnega sladkorja,

Sadje s piro

- ~ 20 dag pira
- ~ 2 banani
- ~ 2 jabolki
- ~ 1 kivi
- ~ 5 dag fig
- ~ 8 dag orehov
- ~ 2 žlici medu
- ~ 1 žlica limoninega soka

Piro skuhajte in ohladite. Sadje narežite na kocke in ga takoj prelijte z limoninim sokom ter pomešajte s piro. Med pomešajte z eno žlico vroče vode in prelijte po sladici. Okrasite s sadjem.

~ Namig: Piro lahko nadomestite z rižem ali proseno kašo.



Na osebo približno:
350 kcal (1471 kJ),
10 g beljakovin, 6 g maščob,
74 g ogljikovih hidratov,
6 g vlaknin in
0 mg holesterola

**Ajdova krema
v kozarcu
(za 6 oseb)**

- ~ 10 dag ajdove kaše ~ sol
- ~ 5 dl mleka ~ 5 dag škroba
- ~ 2 žlici medu
- ~ 2 dag sladkorja ~ 1 jajce
- ~ cimet ~ 30 dag sadja

Ajdovo kašo malo posolite in dušite v vodi. Rumenjak, škrob in malo hladnega mleka zmešajte ter zakuhajte v preostalo vrelo mleko. Med mešanjem prevrte. Odstavite in primešajte sneg iz beljaka, ki ste mu dodali sladkor. Kuhano kašo zmečkajte in primešajte vse druge sestavine. Nadevajte v kozarce in ohladite. Lepo okrasite s sadjem in žličko stepene smetane. Za posebne priložnosti tu in tam dodajte kak cvet, svež ali posušen.



Na osebo približno:

228 kcal (958 kJ),
6 g beljakovin, 3 g maščob,
27 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin,
42 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

spodbujanju odpornosti, boljši prebavi ... Ne pozabite, da so ovseni kosmiči vsestransko uporabni.

Amarant ima čudovit okus. Iz njega lahko pripravite različne jedi. Moko iz amaranta dodajte pšenični moki pri peki kruha ali peciv. Amarant kuhajte približno pol ure, nato ga v pokriti posodi pustite še okrog pet minut. Na 10 dag amaranta vzemite 2,5 dl vode.

Kamut je starodavno žito, bogato je z beljakovinami, vitamini in minerali. Vsebuje tudi selen in vitamin E, ki sta antioksidanta in ščitita pred škodljivimi učinki prostih radikalov. Podobno kot iz ostalih starodavnih žit, je možno iz kamuta pripraviti različne jedi. Lahko ga tudi kombiniramo z drugimi žiti, na primer s piro.

Quinoa je bogata z beljakovinami, vitamini, minerali, maščobo in vlakninami. Možnosti priprave jedi iz quinoe so številne. Pred kuhanjem je potrebno semena oprati, kajti vsebuje saponin. Zaradi visoke vsebnosti maščob jo je priporočljivo hraniti v hladilniku. Kuhajte jo okrog 25 minut. Na skodelico quinoe vzemite dve skodelici vode.

Ajda je pravi zaklad hranilnih in zaščitnih snovi. Je odličen vir vitaminov skupine B, vitamina E, magnezija, fosforja, železa in kalija. Bogata je z beljakovinami ter vsebuje snovi, ki preprečujejo povečanje holesterola v krvi. Po zaužitju jedi iz ajdove kaše ali moke se postopno dviguje raven krvnega sladkorja. Zato je primerna v prehrani sladkornih bolnikov. Zaradi vsebnosti vlaknin ugodno vpliva na prebavo. Iz ajde lahko naredite



preproste, skromne ali razkošne jedi, kot so: ajdovi žganci, ajdovi žganci s kašo ali krompirjem, ajdov mlečni močnik, juha z ajdovo kašo, ajdove zlivanke, ajdova potica z orehi ali rozinami, ajdovi krapci s kašo in skuto, ajdovi cmoki, ajdova gibanica, ajdovi vzhajanci, ajdov zavitek, ajdova pogača, ajdov kruh ...

Prosenka kaša prav tako sodi med izjemno vredna živila. Primerna je v prehrani vseh generacij. Je lahko prebavljiva. Iz tega čudovitega živila lahko pripravite številne jedi. Lepo se kombinira z zelenjavo in sadjem (suhim in svežim) ter mlekom.

Pri polnovrednih žitih in žitnih izdelkih velja pravilo, da se postopoma uvajajo v vsakdanjo prehrano. Pri pripravi jedi pa pustite domišljiji prosto pot.

Uživajte zadostne količine tekočine

70 % človeškega telesa predstavlja voda. Uravnava funkcije telesa in posameznih organov. V njej se odvijajo vsi procesi, od presnove, izločanja škodljivih snovi do uravnavanja telesne temperature. Z vodo tudi vnašate številne rudnine, še posebej z mineralno vodo. Dnevno se izgublja približno 3 litre tekočine preko kože, pljuč, prebavil in ledvic. S hrano človek zaužije okrog liter vode. Preostalo tekočino je potrebno zagotoviti s pitjem.

Tekočino si zagotovite s pitjem navadne vode, mineralne vode

Riž s češnjami

~ 10 dag riža ~ 2,5 dl mleka
 ~ 40 dag češenj ~ 8 dag
 sladkorja ~ vanilijev sladkor
 ~ sneg iz 2 beljakov
 ~ 5 dag mletih mandeljnov

Riž kuhajte v vodi 5 minut, odcedite, dajte v drugo posodo in prelijte z mlekom. Kuhajte približno 20 minut. Umešajte polovico sladkorja ter maso naložite v namazano ognjevarno posodo.

Češnjam odstranite koščice in jih skuhajte v decilitrju vode. V 1/3 vode, v kateri so se kuhale češnje, dodajte sladkor in pustite, naj vre nekaj minut. Skupaj s pol dl kuhanih češenj sesekljajte v električnem mešalniku in prelijte po rižu. Na riž zložite kuhane češnje. V sneg dveh beljakov umešajte vanilin sladkor in mlete mandeljne. Naložite na češnje, maso poravnajte. Pecite na zmerni temperaturi. Postrezite toplo ali hladno.



Na osebo približno:
 313kcal (1314 kJ),
 8 g beljakovin, 10 g maščob,
 49 g ogljikovih hidratov,
 4 g vlaknin in
 13 mg holesterola

**Okusen
jabolčni kolač
(20 kosov)**

- ~ 3 jajca in 2 beljaka
- ~ 25 dag gladke moko
- ~ 15 dag sladkorja v prahu
- ~ 1 vrečka vanilijevega sladkorja
- ~ 1/2 pecilnega praška
- ~ 40 dag kiselkastih jabolk
- ~ sok ene velike limone
- ~ papir za peko

Jabolka narežite na majhne kocke. Prelijte jih z limoninim sokom. Moko presejete s pecilnim praškom. Rumenjake, polovico sladkorja in vanilin sladkor z okusom limone penasto umešajte. Beljake stepite s preostalim presejanim sladkorjem v trd sneg in previdno umešajte v zgornjo maso. Enako storite z moko. Na koncu dodajte jabolka. Pekač obložite s papirjem za peko in nanj preložite maso za kolač. Pecite okrog 40 minut pri 190 °C. Kolač ohladite v pekaču.

Na kos približno :

48 kcal (202 kJ),
2 g beljakovin, 0,7 g maščob,
9 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
28 mg holesterola

V NOSEČNOSTI

ali razredčenih sveže pripravljenih sokov ali pa 100 % sokov brez dodanega sladkorja. Izogibajte se pijačam, ki jim je dodan sladkor.

Kakšne so prednosti rednega vnosa zadostne količine vode? Zagotavljanje vseh pomembnih funkcij telesa, preprečevanje zaprtja, dobro počutje ... Pijte, preden ste žejni! Kajti, žeja vam z zamudo sporoča, da telesu primanjkuje tekočine. Še posebej je pomembno, da uživate dovolj tekočine v vročih poletnih mesecih.

Pozornost je potrebno posvetiti tudi količini hrane.

Naj nosečnica je za dva? Nikakor! Kalorična vrednost dnevno zaužite hrane v nosečnosti naj bo večja za približno 300 kcal. Potrebujete hrano, bogato s hranili in zaščitnimi snovmi, ne pa z energijo. Hrano razporedite v več manjših obrokov.





Na kaj še kot nosečnica morate biti pozorni?

Med drugim tudi na **hrano s »praznimi« kalorijami**. Razen velike energijske vrednosti (veliko kalorij) na račun maščob in/ali sladkorja ima takšna hrana nizko hranilno vrednost. To pomeni, da vsebuje le malo ali nič beljakovin, sestavljenih ogljikovih hidratov, nenasičenih maščobnih kislin, vitaminov in mineralov.

V skupino hrane s »praznimi« kalorijami sodijo gazirane in negazirane pijače (dan sladkor), pomfri, čips, industrijske in doma pripravljene sladice ter podobno. Zavedajte se, da na primer steklenica omenjene pijače vsebuje okrog 10 žličk sladkorja.

Izogibajte se alkoholu, kavi ter pijačam, ki vsebujejo kofein

V času nosečnosti ne uživajte alkohola. Namreč, alkohol, ki se po pitju pojavi v vaši krvi, prehaja v otrokov krvni obtok. Lahko povzroči težke okvare pri otroku, tako imenovani fetalni alkoholni sindrom.

Izogibajte se tudi kave in pijač, ki vsebujejo kofein. Kofein je danes najbolj pogosto uporabljano poživilo. Pozor! Kofein vsebujejo tudi pravi čaj, čokolada in kakav.

Skodelica črne kave vsebuje med 60 in 150 mg kofeina, steklenica cola pijače ter energijskih pijač pa med 45 in 70 mg kofeina. 10 dag čokolade vsebuje med 20 in 90 mg kofeina. Učinki kofeina na telo so številni.

Kostanjeva rulada z brusnicami

~ 40 dag kuhanih očiščenih kostanjev

~ 15 dag mletih praženih lešnikov

~ 8 dag suhih brusnic

~ nekaj žlic pomarančnega soka

~ 5 dag sladkorja v prahu

~ 5 dag čokolade

z več kot 70 % kakava

Kostanje pretlačite, dodajte lešnike in sladkor ter dobro premešajte. Na koncu umešajte brusnice, ki ste jih namakali v soku. Oblikujte rulado in jo potrosite z grobo nastrgano čokolado. Pustite v hladilniku najmanj 2 uri.

Namig: Rulado lahko postrežete z brusnično marmelado. Za posebne priložnosti v maso za rulado dodajte 5 dag stopljene čokolade.



Na kos približno:

200 kcal (841 kJ),

2,5 g beljakovin, 8 g maščob,

33 g ogljikovih hidratov,

0 g vlaknin in

0 mg holesterola

**Sadne
kroglice**

- ~ 25 dag suhih fig
- ~ 25 dag suhih sliv brez koščic
- ~ 15 dag mletih mandeljnov
- ~ 15 dag sladkorja v prahu
- ~ žlica ruma
- ~ 10 dag mletih mandljev za posipanje

V električnem mešalniku zmeljite ali seseklajte fige in slive, dodajte sladkor in mandeljne. Vse skupaj še enkrat zmeljite ali seseklajte. Dodajte rum.

Oblikujte 20 kroglic in jih povaljajte v drobno sesekljanih mandeljnih.

Servirajte v papirnatih košaricah.

V NOSEČNOSTI

Med drugim deluje kot diuretik – pospešuje izločanje vode iz telesa. Vpliva tudi na izločanje kalcija iz telesa (osteoporoza).

Nikoli ne opustite zajtrka

Dan vedno začnite z zajtrkom. Oskrbite sebe in otroka z energijo, hranilnimi in zaščitnimi snovmi. Pri sestavljanju zajtrka upoštevajte načela zdrave prehrane. To pomeni, da zajtrk vsebuje vse potrebne hranilne in zaščitne snovi. Zato naj vsebuje manj mastno mleko ali mlečne izdelke, polnovredna žita/žitne izdelke, sveže sadje/zelenjavo, sveže sadne sokove, oreške ter občasno manj mastno meso in jajca. Idealno je, če dan začnete s kozarcem svežega sadnega soka (uporabite sezonsko sadje). Naj bo del vašega vsakdanjega zajtrka. Za pripravo potrebujete le nekaj minut.

Namig

Primeri preprostih in hitrih zajtrkov:

- polnovreden kruh/prepečeneč, manj mastna skuta z zelišči in poljubno zelenjavo, bela kava, sezonski sadež;
- kosmiči z jogurtom, oreški, suhim sadjem in banano;
- opečen toast z manj mastnim sirom, hladnim nemastnim pečenim mesom, papriko ali paradižnikom, bela kava/čaj, jabolko;
- sendvič s polnovrednim kruhom, skutnim namazom, paradižnikom in jajcem, sezonsko sadje.

Na osebo približno:

177 kcal (743 kJ),

4 g beljakovin, 7 g maščob,

30 g ogljikovih hidratov,

3 g vlaknin in

0 mg holesterola



Kaj pa prigrizki med obroki?

Izberite tiste, ki vsebujejo več hranilnih snovi in manj kalorij. Odlična izbira so sadje in zelenjava. Z njimi boste zaužili dodatne količine vitaminov, mineralov, vlaknin in zaščitnih snovi. Z užitek pojete slašten sadež, po možnosti neolupljen. Ali pa si privoščite skodelico jagodičevja ali sadne solate. Za spremembo si naredite sadni sok. Lahko uporabite več vrst sadja. Poskusite kombinacijo sadnega in zelenjavnega soka. Pri roki imejte suho sadje. Suhi jabolčni krhlji, fige, marelice, rozine, brusnice ... so zelo okusni. Ne pozabite mleka in mlečnih izdelkov. Lahko jih zaužijete same, s koščkom polnovrednega kruha ali kosmiči. Jogurtu dodajte sadje in ga spremenite v okusen in razkošen prigrizek. Košček manj mastnega sira je prav tako odlični prigrizek. Poskusite jabolko s sirom. Skuta s sadjem tekle tudi tistim najbolj izbirčnim. Možnosti je veliko. Zakaj se ne bi razvajali?

In če si boste nenadoma zaželeli nekaj, kar ne sodi v zdravo prehrano?

Velja osnovno pravilo. Zaužijte le majhno količino. Ravno toliko, da si potolažite željo. Če je le možno, dodajte jedi zelenjavo, sadje ali polnovredne žitne izdelke.

Namig

Hladno, božansko osvežujoče ... Ali si tudi vi težko predstavljate vroče poletne dni brez sladoleda in drugih ledenih dobrot. Sladoled, zaužit v globokem hladu ob klepetu s prijatelji, je resda pravi užitek. Kljub temu da vas osvežijo in so vam v slast,

Nadev s suhimi marelicami

- ~ 10 dag suhih marelic
- ~ 2 žlici marelične marmelade
- ~ 3 žlice mletih orehov

Marelice kuhajte 4 minute. Ocedite jih in ohladite. Skupaj z marmelado jih zmeljite v električnem mešalniku. Uporabite kot nadev za palačinke, ali ponudite kot namaz k polnovrednemu kruhu.



Na osebo približno:
97 kcal (406kJ),
1,5 g beljakovin, 1 g maščob,
22 g ogljikovih hidratov,
2 g vlaknin in
0 mg holesterola

Krema
s sadjem
in skuto

- ~ 40 dag skute
- ~ 0,5 dl mleka
- ~ 1 žlica sladkorja v prahu
- ~ 2 večji banani
- ~ 1 pomaranča
- ~ 4 polovice breskev iz kompota

Skuto pretlačite skupaj z banano in žlico sladkorja v prahu ter dodajte mleko. Dobro stepite. Dodajte na koščke narezano pomarančo in breskve. Naložite v skodelice in okrasite. Ob posebnih priložnostih postrezite v izdolbeni pomaranči.

V NOSEČNOSTI

so sladoledi bogati s sladkorji in maščobami. Zato naj pri uživanju sladoleda velja zmernost. Odločite se raje za mrzle užitke v obliki sadne kupe. Brez dodatka smetane, seveda. Doma si lahko naredite čudovite sadne kupe, polne svežega sadja. Preizkusite se v pripravi najbolj zdravega in odličnega sladoleda – sladoleda iz banane in dateljnov (recept najdete v knjigi). Ali pa poskusite doma pripravljeno lučko. Olupljene manjše zrele banane prerežite na pol. V vsako polovico zapičite leseno palčko. Rastopite čokolado s 70 % kakava, namočite lučke v čokolado, odcedite in potrosite s kokosovo moko, praženimi lešniki ali mandeljni. Zamrznite.

Postanite mojster v pripravi sladoleda – zdravo, ledeno mrzlo, enostavno in neverjetno dobro.

Preprečite zaprtje

V nosečnosti je zaprtje pogost pojav. Namreč, pod vplivom hormonov je upočasnjeno delovanje črevesja. Pri tem se iz črevesne vsebine vsrka več vode. Če k temu prištejemo še premajhno količino vlaknin v prehrani, nezadostno telesno dejavnost ter pritisk ploda na črevesje, bo rezultat zagotovo zaprtje. Zato je pomembno, da zaužijete *zadostne količine vlaknin* in *tekočine* ter ste redno *telesno dejavni*. Z vlakninami so bogati zelenjava, sadje in polnovredni žitni izdelki. K preprečevanju zaprtja pripomore tudi uživanje fermentiranih mlečnih izdelkov. Tovrstni izdelki imajo še druge ugodne učinke na zdravje.

Na osebo približno:
257 kcal (1079kJ),

14 g beljakovin, 5 g maščob,
42 g ogljikovih hidratov,
3,5 g vlaknin in
15,5 mg holesterola



Namig

Zakaj ne bi poskusili kompota iz nekuhanih suhih sliv?

Suhe slive operite in namočite. Po nekaj urah vodo odcedite, dodajte cimet in nageljnove žbice ter zavrite. Odstavite, dodajte med in zlijte na slive.

Namig

Pri slabosti in bruhanju zaužijte več manjših obrokov. Izogibajte se mastnih in sladkih jedi. Prav tako se izogibajte jedem z močnim vonjem.

Higiena je zelo pomembna. Posebno pozornost namenite nakupu, pripravi in shranjevanju živil.

Pri pripravi jedi pazite na preprečevanje navzkrižnega onesnaženja. Surova živila, kot so meso, perutnina, jajca, ribe pa tudi neočiščena zelenjava, sadje in druga živila, lahko onesnažijo ostala živila. Zato si po rokovanju z njimi skrbno umijte roke ter čim prej očistite vse površine, s katerimi so prišla v stik.

Pri delu v kuhinji dosledno pazite na preprečevanje prenosa klic preko površin, pripomočkov, pribora, kuhinjskih krp ter na ločeno uporabo desk in nožev za surova živila in končno obdelana živila. Uporabljajte posebno desko za obdelavo surovega mesa, ločeno od deske za obdelavo surove zelenjave. Po obdelavi vsake vrste mesa in pred pripravo drugih vrst mesa ali hrane si takoj umijte roke in operite pribor.

Meso in jajca naj bodo vedno dovolj kuhani oziroma pečeni, da se izognete okužbi z nevarnimi bakterijami. Prav tako ne uživajte mesnih izdelkov (šunka,

Sadna solata s timijanom

- ~ 3 breskve
- ~ 2 nektarini
- ~ 2 dl borovnic
- ~ 1 žlička sesekljanega svežega timijana
- ~ sok 1 limone
- ~ 2 žlici medu
- ~ 1/2 dl vode

Vodo zavrite in ohladite na 50 °C, dodajte med in ohladite. Dodajte limonin sok in sesekljane liste svežega timijana. Prelijte po narezanem sadju in pokrito marinirajte v hladilniku vsaj eno uro.



Na osebo približno:
147 kcal (616 kJ),
2,5 g beljakovin, 1 g maščob,
37 g ogljikovih hidratov,
5 g vlaknin in
0 mg holesterola

~ 4 zelo zrele banane

~ 4 dateljini

Banane olupite, dajte v plastično vrečko in zamrznite. Dateljnom odstranite pečke in jih zmeljite ali drobno sesekljajte. Za spremembo dateljne lahko zamenjate z 2 žlicama kvalitetnih rozin. Zamrznjene banane pred pripravo sladoleda pustite par minut na sobni temperaturi. Potem jih v električnem mešalniku sesekljajte in proti koncu dodajte sesekljane dateljne. Sladoled mora biti kremast. Postrezite v kornetih ali kozarcih za sladoled. Okrasite s sadjem. Za spremembo lahko dodate par jagod ali malin. Dobili boste lepo obarvan sladoled.

V NOSEČNOSTI

klobase ...), ki niso toplotno obdelani. Ne uživajte surovih ali prekajenih rib ter školjk.

Enako velja za nepasterizirano oziroma nekuhano mleko ali mlečne izdelke.

Na počitnicah, potovanju, izletu ...

Tudi na počitnicah, izletih in potovanjih upoštevajte načela zdrave prehrane. Poskrbite za zadosten vnos tekočine. Prednost ima voda – tokrat ustekleničena. Dobrodošla je tudi mineralna voda, kajti z njo vnašate tudi minerale. Izogibajte se negaziranih in gaziranih pijač, ker vsebujejo veliko sladkorja in ne odžejajo. Izogibajte se tudi zelo hladnih pijač, kajti dolgoročno uživanje le-teh lahko oslabi odpornost sluznice prebavil. Kockice ledu, dodane pijači, so lahko onesnažene s patogenimi mikroorganizmi (priprava ledu iz oporečne vode, naknadna kontaminacija).

Izogibajte se sladic, sladoledov in mlečnih izdelkov – razen industrijskih. Ne jejte v nepreverjenih restavracijah in lokalih. Še posebej to velja za hrano, ki jo prodajajo na ulici. Enako je s hrano, ki je ne ponujajo v originalnem pakiranju (keksi, čokolada ...). Previdni

bodite pri uživanju hrane, ki nekaj ur stoji na sobni temperaturi (švedska miza v hotelih). Hrano, ponujeno v nečisti (ostanki hrane, rdečilo za ustnice ...) ali poškodovani posodi, odklonite. Pomembno je tudi, da si pogosto umivate roke. Zavedajte se pomembnosti higiene.

Na osebo približno:

80 kcal (334 kJ),

1 g beljakovin, 0,5 g maščob,

21 g ogljikovih hidratov,

2 g vlaknin in

0 mg holesterola



Že zdaj se pripravljajte, da boste svojega otroka dojili – materino mleko je najboljša hrana za otroka

Zavedajte se, da z zdravim prehranjevanjem prispevate k rasti, razvoju in zdravju vašega otroka.

Ker za svojega otroka želite najboljše, se že zdaj pripravljajte, da ga boste dojili. Materino mleko je najboljša hrana za otroka.

Kakšne so koristi dojenja za vašega dojenčka?

Vaš dojenček ob vsakem trenutku dobi prav tista hranila in zaščitne snovi, ki jih potrebuje.

Namreč, vsebnost hranil v materinem mleku se prilagaja njegovim potrebam. Mleko, ki se ustvarja prvih nekaj dni po porodu (kolostrum ali mlezivo), je zelo bogato s hranilnimi in zaščitnimi snovmi. Z njim bo vaš dojenček dobil nepogrešljivo popotnico za rast, krepitev imunskega sistema in dobro zdravje. Do približno štirinajstega dne bo vaš dojenček užival prehodno mleko, pozneje pa zrelo mleko.

Sestava mleka se spreminja tudi med hranjenjem.

V NOSEČNOSTI

Na začetku je mleko bolj tekoče in vodeno, da se vaš dojenček odžaja, proti koncu pa vsebuje več maščob in energije, da si vaš dojenček poteši lakoto.

Hranila iz materinega mleka se zelo dobro vsrkavajo.

Materino mleko je izredno dobro prebavljivo in vsebuje tudi prebavne encime.

Beljakovine v materinem mleku varujejo pred alergijami. Še posebej je pomembno, da so dojenčki, pri katerih obstaja tveganje za alergije, vsaj 6 mesecev izključno dojeni.

Materino mleko vsebuje različne zaščitne snovi, ki dojenčka varujejo pred okužbami. Na ta način se zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni dihal, sečil, srednjega ušesa, bakterijskega meningitisa, sepse ...

Sesanje na prsih krepi razvoj čeljusti.

Dojenje ima tudi praktične prednosti: je na voljo vedno ob pravem času, v pravi obliki, je higien-sko neoporečno in ima vedno pravo temperaturo.

Dojenje dolgoročno vpliva na zdravje (tudi v odrasli dobi).

**Namig**

Nenazadnje, materino mleko je na voljo ob vsakem trenutku.

In kar je tudi pomembno, poceni je.



Dodatne koristne informacije

Belović B. Živimo zdravo – prehranjujemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.

Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.

Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.

Preveč soli škodi. http://www.nesoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=13

Spletna stran Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota. <http://www.zzv-ms.si/si>

Spletna stran Inštituta za varovanje zdravja RS. <http://www.ivz.si>

Spletna stran Zveze potrošnikov Slovenije. <http://www.zps.si/index.php>



Viri

1. Abrams B, Altman SL and Pickett KE. Pregnancy weight gain: still controversial. *Am J Clin Nutr* 2000; 71:1233–1241.
2. Allen LH. Multiple micronutrients in pregnancy and lactation: an overview. *Am J Clin Nutr* 2005;81: 1206–12.
3. American College of Obstetrics and Gynaecology Website. Nutrition in pregnancy educational pamphlet AP001. July, 2002. www.acog.org/publications/patient_education/bp001.cfm (pridobljeno dne 04. 06. 2011)
4. Anderson JW, Smith BM, Gustafson NJ. Health benefits and practical aspects of high-fiber diets. *Am J Clin Nutr* May 1994; 59: 1242.–1247. <http://www.ajcn.org/content/59/5/1242S.full.pdf+html> (pridobljeno dne 28. 01. 2011)
5. Antony AC. In utero physiology: role of folic acid in nutrient delivery and fetal development. *Am J Clin Nutr* 2007; 85 (suppl): 598–603.
6. Eichholzer M, Tönz O, Zimmermann R. Folic acid: a public-health challenge. *Lancet* 2006; 367:1352–61.
7. Baeten JM, Bukusi EA, Lambe M. Pregnancy complications and outcomes among overweight and obese nulliparous women. *Am J of Public Health* 2001; 91: 436–440. <http://ajph.aphapublications.org/cgi/reprint/91/3/436> (pridobljeno dne 11. 04. 2011)
8. Belović B. Živimo zdravo – prehranjemo se zdravo. Murska Sobotna: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
9. Belović B. Lahko jem. Murska Sobotna: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobotna: Podjetje za informiranje, 2004.
10. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobotna: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
11. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobotna: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
12. Bratanič B, Fidler Mis N, Hlastan Ribič C, Poličnik R, Širca Čampa A, Kosem R, Fajdiga Turk V. Ur. Vertnik L, Povhe Jemec K. Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2010.
13. Brenna JT, Lapillonne A. Background paper on fat and fatty acid requirements during pregnancy and lactation. *Ann Nutr Metab* 2009; 55: 97–122. http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/anm_fatsandfattyacids_human_nut/en/index.html (pridobljeno dne 04. 04. 2011)
14. Brown JE, Carlson M. Nutrition and multifetal pregnancy. *J Am Diet Assoc* 2000; 100: 343–8.
15. Carmichael S, Abrams B, Selvin S. The pattern of maternal weight gain in women with good pregnancy outcomes. *Am J Public Health* 1997; 87: 1984–8.
16. Cedergren MI. Optimal gestational weight gain for body mass index categories. *Obstet Gynecol* 2007;110: 759–764.
17. Clapp J. F. Maternal carbohydrate intake and pregnancy outcome. 2002. Proceeding of the Nutrition Society, 61(1), 45–50.
18. D-A-CH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Delovna skupina za pripravo "Referenčnih vrednosti za vnos hranil". Nemško prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.
19. David J. Fetal undernutrition and disease in later life. *J Reprod Fertil* 1997; 2: 105–112. <http://ror.reproduction-online.org/cgi/reprint/2/2/105.pdf> (pridobljeno dne 10. 02. 2011)
20. Delange F. Optimal iodine nutrition during pregnancy, Lactation and the Neonatal Period. *Int J Endocrinol Metab* 2004; 2: 1–12.
21. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington, DC: National Academy Press, 2002.
22. Fortier I, Marcoux S, Beaulac-Baillargeon L. Relation of caffeine intake during pregnancy to intrauterine growth retardation and preterm birth. *Am J Epidemiol* 1993; 137: 931–940.
23. Godfrey K, Robinson S, Barker DJP, Osmond C, Cox V. Maternal nutrition in early and late pregnancy in relation to placental and fetal growth. *BMJ* 1996; 312: 410–414.



24. Guldner L, Monfort C, Rouget F, Garlandezec R, Cordier S. Maternal fish and shellfish intake and pregnancy outcomes: A prospective cohort study in Brittany, France. *Environ Health* 2007;6: 33.
25. Hadders - Algra M, Bouwstra H, van Goor SA, Dijk-Brouwer DA, Muskiet FA. Prenatal and early postnatal fatty acid status and neurodevelopmental outcome. *J Perinat Med* 2007; 35 Suppl 1: S28–34.
26. Haste FM, Brooke OG, Anderson HR, Bland JM. The effect of nutritional intake on outcome of pregnancy in smokers and nonsmokers. *Br J Nutr* 1991; 65: 347–54.
27. Höfli I, Zanetti-Daellenbach R, Holzgreve W, Lapaire O. Role of omega 3-fatty acids and multivitamins in gestation. *J Perinat Med* 2007; 35 Suppl 1: S19–24.
28. Institute of Medicine. Nutrition during pregnancy: weight gain and nutrient supplements. Washington, DC: National Academy Press; 1990.
29. Krauss RM., Ecke RHI, Howard B, Appel LJ at all. AHA Dietary Guidelines: Revision 2000: A Statement for Healthcare Professionals From the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Journal of American Heart Association*. <http://stroke.ahajournals.org/cgi/reprint/31/11/2751> (pridobljeno dne 31. 02. 2011)
30. Kalhan SC. Protein metabolism in pregnancy. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 1249–55.
31. Kaiser L, Allen LH. Position of the American Dietetic Association: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. *J Am Diet Assoc* 2008; 108: 553–61.
32. Kathleen M, Rasmussen, Patrick M. Catalano, Yaktine AL. New guidelines for weight gain during pregnancy: what obstetrician/ gynecologists should know. *Curr Opin Obstet Gynecol* 2009 ; 21(6): 521–526. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2847829/> (pridobljeno dne 14. 04. 2011)
33. King JC. Physiology of pregnancy and nutrient metabolism. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 1218–1225. <http://www.ajcn.org/content/71/5/1218S.full> (pridobljeno dne 26. 01. 2011)
34. Krauss RM., Ecke RHI, Howard B, Appel LJ at all. AHA Dietary Guidelines : Revision 2000: A Statement for Healthcare Professionals From the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Stroke* 2000; 31: 2751-2766. <http://stroke.ahajournals.org/cgi/reprint/31/11/2751> (pridobljeno dne 29. 04. 2011)
35. Lee BE, Hong YC, Lee KH, Kim YJ, Kim WK, Chang NS, Park EA, Park HS, Hann HJ. Influence of maternal serum levels of vitamins C and E during the second trimester on birth weight and length. *Eur J Clin Nutr* 2004; 58: 1365–71.
36. Lagiou P, Mucci L, Tamimi R, Kuper H, Lagiou A, Hsieh CC, Trichopoulos D. Micronutrient intake during pregnancy in relation to birth size. *Eur J Nutr* 2005; 44: 52–59.
37. Mathews F, Neil HAW. Nutrient intakes during pregnancy in a cohort of nulliparous women. *J Hum Nutr Diet* 1998; 11: 151–161.
38. Mathews F, Yudkin P, Neil A. Influence of maternal nutrition on outcome of pregnancy: prospective cohort study. *BMJ* 1999; 319: 339–43.
39. Maučec Zakotnik J, Koch V, Pavčič M, Hrovatin B. Manj maščob – več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2001.
40. Meskin MS, Bidlack WR, Davies AJ, Omaye ST (ur.). *Phytochemicals in nutrition and health*. CRC Press, London, New York, Washington, 2002.
41. Mikkelsen TB, Osler M, Orozova-Bekkevold I, Knudsen VK, Olsen SF. Association between fruit and vegetable consumption and birth weight: a prospective study among 43,585 Danish women. *Scand J Public Health*. 2006; 34: 616–22.
42. Neufeld LM, Haas JD, Grajéda R, Martorell R. Changes in maternal weight from the first to second trimester of pregnancy are associated with fetal growth and infant length at birth. *Am J Clin Nutr* April 2004;79:646-652. <http://www.ajcn.org/content/79/4/646.full.pdf+html> (pridobljeno dne 29. 04. 2011)
43. Sharon W, Rolfes R, DeBruyne, Pinna K. *Nutrition for Health and Health Care*. 4. edition. Cengage Learning, 2010.
44. Scanlon KS, Ray Y, Schieve L A, Cogswell M. High and low hemoglobin levels during pregnancy: differential risks for preterm birth and small for gestational age. *Obstet Gynecol* 2000;96: 741–748.



45. Pajk Žontar T, Peterman M. Aditivi v živilih. Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave, 2010. <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/aditivi-v-zivilih.html?Itemid=327> (pridobljeno dne 28.06. 2011)
46. Peterman M, Pajk Žontar T, Pondelek D. Označevanje živil. Zveza potrošnikov Slovenije, 2007. <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/oznacevanje-zivil.html?Itemid=327> (pridobljeno dne 30. 06. 2011)
47. Pugh C. Nutrition in pregnancy. Canadian Journal of CME April 2001. <http://www.stacommunications.com/journals/cme/images/cmepdf/april01/nutritionpregnancy.pdf> (pridobljeno dne 25. 06. 2011)
48. Ramon R, Ballester F, Iniguez C, Rebagliato M, Murcia M, Esplugues A, Marco A, García de la Hera M, Vioque J. Vegetable but not fruit intake during pregnancy is associated with newborn anthropometric measures. J Nutr 2009; 139: 3561–567. <http://jn.nutrition.org/content/139/3/561.full> (pridobljeno dne 21. 06. 2011)
49. Recapture iz družinskih in lastnih zapiskov Belović B.
50. Rizkalla SW, Bellisle F, Slama G. Health benefits of low glycaemic index foods, such as pulses, in diabetic patients and healthy individuals. Brit J Nutr 2002; 88: 255–262.
51. Rosso, P. Nutrition and metabolism in pregnancy. Oxford University Press New York, 1990.
52. Schlögel R, Kiefer I (ured). Richtige Ernährung von Anfang an. Bundesministerium für Gesundheit: Wien, Autria, 2009. http://www.ages.at/uploads/media/Broschuere_Richtige_Ernaehrung_von_Anfang_an_Schwangerschaft_Stillzeit.pdf (pridobljeno dne 10. 05. 2011)
53. Scholl TO, Hediger ML, Fischer RL, Shearer JW. Anaemia versus iron deficiency: Increased risk of preterm delivery in a prospective study. Am J Clin Nutr 1992; 55: 985–8.
54. Scholl T. O, Hediger M. L, Schall J. I, Khoo C. S, Fischer R. L. Maternal growth during pregnancy and the competition for nutrients. Am J Clin Nutr 1994; 60: 183–188.
55. Scholl TO, Johnson WG. Folic acid: influence on the outcome of pregnancy. Am J Clin Nutr 2000; 71: 1295–303.
56. Siega-Riz AM, Herrmann TS, Savitz DA, Thorp JM. Frequency of eating during pregnancy and its effect on preterm delivery. Am J Epidemiol 2001;153: 647–652.
57. Steer P, Alam MA, Wadsworth J, Welch A. Relation between maternal haemoglobin concentration and birth weight in different ethnic groups. BMJ 1995; 310: 489–91.
58. Turner RE. Nutrition during pregnancy. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ editor. Modern nutrition in health and disease. (10th ed). Philadelphia, PA: Lippincott Williams and Wilkins; 2006; p. 771–783.
59. US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans 2005. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/DGA2005.pdf> (pridobljeno dne 02.02. 2011)
60. Vause T, Martz P, Richard F, Gramlich L. Nutrition for healthy pregnancy outcomes. Appl Physiol Nutr Metab 2006 ; 31: 12–20. (abstract) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16604137> (pridobljeno dne 21.06. 2011)
61. Wardlaw G. M. Contemporary nutrition (4th ed.). Boston: McGraw Hill 2000.
62. Willet W. Nutritional epidemiology. New York: Oxford University Press; 1998.
63. Williamson CS. Nutrition in pregnancy. Nutrition Bulletin 2006; 31:1, 28–59. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2006.00541.x/full> (pridobljeno dne 10. 04. 2011)
64. World Health Organization. Reducing salt intake in populations : report of a WHO forum and technical meeting, 5–7 October 2006, Paris, France.
65. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fats and oils in human nutrition. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation, Rome, Italy, 19–26 October 1993. <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/9251036217/en/index.html> (pridobljeno dne 17. 01. 2011)
66. Young IS, Woodside JV. Antioxidants in health and disease. J Clin Pathol 2001; 54: 176–186. <http://jcp.bmj.com/content/54/3/176.full> (pridobljeno dne 4. 4. 2011)



PrettyBaby[®]

Za naše male navihance!



SAMO PRI NAS

SPAR 

INTERSPAR 

PrettyBaby

Za naše male navihance!



Linija **Pretty Baby** je namenjena vašim malim navihancem v najzgodnejših letih njihovega življenja (do 3. leta starosti). Izbirate lahko med široko ponudbo pleníc, tekstilnih izdelkov, vlažilnih robčkov in drugih izdelkov.

Pretty Baby pleničke

vašemu otroku nudijo odlično prilagajanje za udobno in nemoteno gibanje. So zelo vpojne, koži prijazne ter zanesljive. Izbirate lahko med štirimi različnimi velikostmi, za prav vsako obdobje razvoja vašega malčka.

- Mini 3 – 6 kg, 52 kosov,
- Midi 4 – 9 kg, 50 kosov
- Maxi 7- 18 kg, 42 kosov,
- Junior 12 – 25 kg, 36 kosov



PRIZNANJE KAKOVOSTI PLENIČKAM!

Pleničke **PRETTY BABY** se po kakovosti uvrščajo v najvišji možni **RAZRED A**.

Testirali smo jih pri svetovno priznanem francoskem inštitutu za preverjanje kakovosti otroških pleničk COURTRAY CONSULTING. Ocenjevali so ohranjanje suhosti kože in vpojnost pleničk posebej pri dečkih in deklicah.



- 1 Velika moč vpijanja.** Zelo vpojno jedro pleničke nudi veliko moč vpijanja in ohranja otrokovo ritko suho podnevi in ponoči.
- 2 Dvojna elastična zaščita** na srednjem delu pleničke preprečuje uhajanje tekočine.
- 3 Prilegajoč se elastični pas** omogoča, da se plenička izvrstno prilagodi otrokovemu telesu in mu zagotavlja udobje.
- 4 Širok in elastični pritrdilni trak** omogoča varno in hitro večkratno zapenjanje pleničke.
- 5 Zunanja mehka tkanina** pleničke omogoča dihanje kože ter jo ohranja suho in svežo.



RAZRED A



- **Pretty Baby vlažilni robčki** negujejo občutljivo otroško kožo, jo temeljito čistijo, so brez alkohola, barvil in PEG, so pH nevtralni in beljeni brez klora.
- **Pretty Baby Nature vlažilni robčki** so biološko razgradljivi.
- **Pretty Baby vatirane palčke** z varovalom iz 100% bombaža so nežne in mehke, beljene brez klora.
- **Pretty Baby previjalne podloge** so zelo mehke in vpojne, za higiensko in udobno previjanje doma ali na poti, potiskane z igrivimi otroškimi liki.
- **Pretty Baby blazinice** nežno čistijo občutljivo otroško kožo.
- **Pretty Baby zaščitne blazinice za prsi ob dojenju** so izjemno nežne in visoko vpojne ter nudijo zanesljivo zaščito.



V ponudbi **tekstilnih izdelkov** linije **Pretty Baby** najdete vse kar potrebujete za vašega malega navihanca: bodije, žabice, nogavičke, majice, otroške trenirke, jopice, različne otroške komplete, pižame, spalne pajace in številne druge izdelke.





Okus čiste narave.

Natur*pur je linija **ekološko pridelanih izdelkov**. Najboljše, kar daje neokrnjena narava, se združi v okusu pridelkov z ekoloških kmetij. Poleg ekološke pridelave smo pri bio izdelkih SPAR Natur*pur posebno pozorni tudi na kakovost izdelkov, svežino, izvor in na polnovreden okus. Natur*pur izdelke lahko najdete med mlečnimi izdelki, na oddelku čaja in kave, suhega sadja in oreščkov, na oddelku zmrznjene zelenjave in pripravljenih jedi ter na oddelku riža, testenin, moke in sladkorja. Razvajate se lahko tudi z bio džemi, vafli, müsliji, sladoledi ter s svežim sadjem in zelenjavo.

Vsi bio izdelki SPAR Natur*pur zagotavljajo:

Znak »BIO« oziroma znak »EKOLOŠKO KMETIJSTVO« je zagotovilo za ekološko kmetijstvo ter kontrolirano ekološko pridelavo in predelavo surovin.



Znak »GEN FREI«, ki ga nosijo izdelki linije Natur*pur, predstavlja živila proizvedena brez uporabe genske tehnike. Vsi izdelki Natur*pur so certificirani in izdelani iz gensko nespremenjenih surovin.



Nadzor nad ekološkimi izdelki je zelo strog. Izvajajo ga le neodvisne strokovne kontrolne organizacije, ki preverjajo skladnost pridelave, predelave, pakiranja, skladiščenja in transporta ekoloških pridelkov in izdelkov z veljavnimi slovenskimi in evropskimi predpisi.

SAMO PRI NAS





KATARINA VENTURINI

Razlogi za izbiro izdelkov SPAR Natur*pur:

- ✿ odličen okus,
- ✿ večja vsebnost hranljivih snovi,
- ✿ ne vsebujejo gensko spremenjenih sestavin,
- ✿ vsaj 95% sestavin izdelka je pridelanih ekološko,
- ✿ proizvedeni so brez uporabe pesticidov in umetnih gnojil,
- ✿ pridelani so povsem ekološko, pod strogim nadzorom,
- ✿ njihova pridelava je okolju prijazna,
- ✿ vsi izdelki nosijo šifro nadzornega organa, kar zagotavlja dodatno varnost potrošnikom.



Bio - izdelki





Izdajo so omogočili:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

Družina
Štefana in Marije Belovič
Šafarsko