



ZDRAVA ISHRANA

RECEPTI I JELOVNIK

Miloš Milošev



Breakfast Time



Doručak

Tost sa avokadom i jajima:

Sastojci

- 1 kriška hleba (može biti integralni ili ražani hleb)
- 1/2 zrelog avokada
- 1 kuvano jaje
- So i biber po ukusu
- Chili paprika (opciono)

Kako da

Prvo, skuvajte jaje u vodi ili koristite kuvano jaje iz frižidera ako ga već imate. Očistite jaje i ostavite sa strane.

Nasecite krišku hleba i ispecite u tosteru dok ne postane hrskav i zlatno smeđe boje.

Dok se hleb peče, zgnječite polovinu zrelog avokada u činiji, dodajte so i biber po ukusu i promešajte dok ne postane glatko.

Kada je hleb gotov, premažite ga avokadom. Pospite chili paprikom po želji.

Na vrhu tosta, stavite kuvano jaje. Isecite ga na pola i pospite solju i biberom po ukusu.

Tost sa avokadom i jajima je brz, ukusan i zdrav doručak koji će vas zasititi i dati vam potrebnu energiju za početak dana.



Doručak

Palenta sa paradajzom i maslinama

Sastojci

- 1 šolja palente
- 2 šolje vode
- 1/2 kašičice soli
- 1 paradajz
- 1/4 šolje iseckanih maslina
- 1/4 šolje izmravljenog feta sira (opciono)
- 1 kašičica sitno seckanog svežeg bosiljka (opciono)

Kako da

1. U šerpu stavite 2 šolje vode da proključaju. Dodajte pola kašičice soli.
2. Postepeno dodajte palentu uz neprestano mešanje, smanjite temperaturu i nastavite kuvanje palente oko 5-10 minuta dok se ne zgusne.
3. U međuvremenu, operite paradajz i isecite ga na kockice. Isecajte masline na manje komade. Ako koristite, izmrvite feta sir i isecajte bosiljak.
4. Kada je palenta gotova, servirajte je u činiji i dodajte iseckani paradajz i masline na vrhu. Po želji, pospite sa malo izmravljenog feta sira i sitno seckanog bosiljka.
5. Poslužite toplu i uživajte u zdravom i ukusnom doručku.

Napomena: Ako želite nešto pikantniji ukus, možete dodati kašičicu sitno seckanog crvenog luka i malo ljute paprike. Takođe, možete koristiti i druge vrste sireva, poput kozijeg sira, parmezana ili biljnog sira.



Doručak

Sendvič sa humusom i povrćem

Sastojci

- 2 kriške hleba po izboru
- 2 kašike humusa
- pola manjeg paradajza
- pola manjeg krastavca
- pola manje paprike

Kako da

Operite povrće, oljuštite krastavac i očistite papriku od semenki.

Narežite paradajz, krastavac i papriku na tanke kriške. Zagrejte toster ili tiganj za grilovanje.

Razmažite humus na jednu krišku hleba.

Dodajte narezano povrće preko humusa na hleb.

Poklopite sendvič drugom kriškom hleba.

Stavite sendvič na toster ili tiganj za grilovanje.

Pržite sendvič 1-2 minuta sa svake strane, dok ne postane hrskav i zlatne boje.

Izvadite sendvič iz tosteru ili tiganja i poslužite toplo.

Napomena: Možete dodati i druge vrste povrća prema želji, kao što su mladi luk, rukola, šargarepa, krastavac, paprika ili rotkvice. Takođe, po želji možete dodati malo soli i bibera za dodatni ukus.



Doručak

Brzi kajgana sendvič

Sastojci

- 2 jaja
- malo soli i bibera po ukusu
- 2 kriške hleba ili peciva
- ulje ili puter za prženje

Kako da

Umutite jaja u činiji sa malo soli i bibera.

Zagrijte tiganj na srednje jakoj vatri i dodajte ulje ili puter. Sačekajte dok se tiganj dobro ne zagrije.

Kada je tiganj dovoljno vruć, ulijte jaja u tiganj i pustite da se prže.

Lagano pomerajte viljuškom ili lopaticom jaja dok se ne stegnu. Pazite da ne prepečete jaja, jer bi ona postala suva.

Kada su jaja gotova, uzmite 2 kriške hleba ili peciva i stavite pržena jaja između njih.

Prstima pritisnite sendvič kako biste zalepili hleb za jaja i uživajte u ukusnom brzom doručku.

Napomena: Umesto hleba ili peciva, možete koristiti i tost hleb, tortilju ili neki drugi oblik hleba po vašem izboru. Takođe, možete dodati i neko povrće po ukusu, poput paradajza ili paprike, kako biste obogatili ukus i nutritivnu vrednost ovog doručka.

Doručak



Grčka salata sa tunom

Sastojci

- 1 posuda ili tanjir mešavine salate (rukole, zelena salata, paradajz, itd.)
- 1 konzerva tune
- 1/4 crvenog luka, iseckanog na tanke kriške
- 1/2 krastavca, narezanog na kolutove
- 1/2 paprike, iseckane na kockice
- 5-6 cherry paradajza, prepolovljenih
- 2-3 kašike maslinovog ulja
- 1-2 kašike sirćeta po izboru (npr. balzamično, crveno vino, itd.)
- prstohvat soli i bibera po ukusu

Kako da

Stavite mešavinu salate u posudu ili na tanjir.

Ocedite konzervu tune i rasporedite je po salati.

Dodajte iseckani crveni luk, kolutove krastavca, papriku i prepolovljene cherry paradajze.

Prelijte salatu sa 2-3 kašike maslinovog ulja i 1-2 kašike sirćeta po izboru.

Začinite solju i biberom po ukusu.

Dobro promešajte sve sastojke u posudi dok se svi sastojci ne sjedine i salata bude ravnomerno prekrivena uljem i sirćetom.

Vaša grčka salata sa tunom je spremna za posluživanje. Ovaj ukusan i hranjiv obrok je odličan izbor za brzinski doručak, jer se lako priprema i sadrži mnogo zdravih sastojaka.



**Slatki
doručak**

Grčki jogurt sa svežim bobičastim voćem

Sastojci

- 1 šolja grčkog jogurta
- 1-2 kašike meda ili javorovog sirupa
- 1 šolja svežeg bobičastog voća (npr. jagode, maline, borovnice)

Kako da

U posudu stavite grčki jogurt.

Dodajte med ili javorov sirup i dobro promešajte.

Operite i ocedite bobičasto voće.

Dodajte voće u posudu sa jogurtom i mešajte dok se voće ne rasporedi ravnomerno.

Poslužite odmah.

Savet: Možete dodati i malo seckanih orašastih plodova, kao što su bademi ili lešnici, za dodatnu teksturu i ukus.

Ovaj jednostavan doručak se može pripremiti za manje od 5 minuta i pun je proteina i vlakana iz jogurta i svežeg voća. Idealan je za one koji žele brz i zdrav doručak koji će ih držati sitima do ručka.



**Slatki
doručak**

Smoothie sa jagodama i bananama

Sastojci

- 1 zrela banana
- 1 šolja jagoda (svježih ili smrznutih)
- 1/2 šolje jogurta ili mleka po izboru
- 1 kašika meda (opciono)

Kako da

Oljuštite bananu i narežite je na manje komade.

Operite jagode i odstranite im peteljke.

Stavite bananu i jagode u blender.

Dodajte jogurt ili mleko u blender, a zatim i med po želji.

Blendirajte sve sastojke dok ne dobijete glatku smesu. Ako smesa nije dovoljno hladna, možete je ohladiti u frižideru pre posluživanja.

Poslužite u čaši i uživajte u osvežavajućem smoothieju sa jagodama i bananama.

Napomena: Ako koristite smrznute jagode, možda ćete morati dodati malo više mleka ili jogurta kako bi se smesa lakše miksovala. Takođe, ako ne volite jogurt, možete koristiti bilo koje drugo mleko po izboru, poput bademovog ili kokosovog.



**Slatki
doručak**

Topli voćni kompot

Sastojci

- 2 šoljice smrznutog voća (npr. jagode, maline, borovnice)
- 1/4 šoljice vode
- 1 kašičica meda

Kako da

U posudu koja je sigurna za korišćenje u mikrotalasnoj rerna ili u šerpu, stavite smrznuto voće i dodajte vodu. Dodajte med i promešajte sastojke da se sve sjedini. Ako koristite mikrotalasnu rernu, stavite posudu sa voćem i vodom u mikrotalasnu rernu i zagrejte na visokoj temperaturi oko 2-3 minuta, dok voće ne omekša. Ako koristite šporet, zagrejte voće i vodu na srednjoj vatri dok ne proključa, zatim smanjite vatru i kuvajte dok voće ne omekša, oko 5 minuta.

Skinite posudu sa mikrotalasne ili šporeta i ostavite da se malo ohladi.

Poslužite topao voćni kompot u posudi ili prebacite u tanjir za posluživanje.

Savet: Kompot možete napraviti i sa svežim voćem, samo ga narežite na manje komade i dodajte malo više vode, jer će sveže voće otpustiti više soka tokom zagrevanja. Takođe, možete dodati i malo cimeta ili ekstrakta vanile za dodatni ukus.



**Slatki
doručak**

Zdravi kolačići sa ovsenim pahuljicama

Sastojci

- 2 šoljice ovsenih pahuljica
- 1/2 šoljice mlevenih oraha
- 1/4 šoljice meda ili javorovog sirupa
- 1 kašičica cimeta
- 1/2 šoljice suvog voća (npr. brusnice)

Kako da

Zagrijte rernu na 180 stepeni Celzijusa.

U velikoj posudi pomešajte ovsene pahuljice, mlevene orahe, med ili javorov sirup i cimet. Dobro promešajte da se svi sastojci sjedine.

Dodajte suvo voće i još jednom promešajte da se sve sjedini.

Napravite male kuglice od smese i položite ih na pleh za pečenje obložen papirom za pečenje.

Pecite u zagrejanoj rerni oko 10 minuta ili dok ne dobiju zlatno smeđu boju.

Izvadite iz rerne i ostavite da se ohlade pre serviranja. Ovi kolačići sa ovsenim pahuljicama su savršen doručak za sve koji vole slatkiše, ali žele da jedu nešto zdravo i hranljivo ujutru.

Lunch Time



Ručak



Piletina sa povrćem na tiganju

Sastojci

- 2 pileća bela mesa
- 1 crveni luk
- 1 crvena paprika
- 1 šargarepa
- 2 čena belog luka
- 1 kašika maslinovog ulja
- So i biber po ukusu
- Po želji dodatni začini (npr. origano, ruzmarin)

Napomena: Ovaj obrok se može poslužiti uz prilog od smeđeg pirinča, kinoe ili drugog zdravog ugljenohidrata po izboru.

Kako da

Isecite pileće belo meso na kockice. Oljuštite crveni luk i iseckajte ga na kockice. Očistite papriku i šargarepu i iseckajte ih na manje komade. Isecite beli luk na sitne komadiće.

Zagrejte kašiku maslinovog ulja u tiganju na srednjoj temperaturi.

Dodajte isečeno belo meso u tiganj i pržite ga oko 5 minuta dok ne dobije zlatno-braonkastu boju sa svih strana.

Zatim dodajte isečeno povrće i beli luk u tiganj i pržite sve zajedno još oko 5 minuta dok povrće ne omekša. Začinite solju, biberom i po želji drugim začinima. Možete dodati i kašiku meda za dodatnu slatkoću ako želite.

Kada je sve gotovo, servirajte piletinu sa povrćem u tanjir i uživajte u ukusnom, zdravom i fitnes obroku!

Ručak



Salata sa tunom i jajima

Sastojci

- 2 šake zelene salate, iseckane na komade
- 1 konzerva tune u vodi, iscedena
- 2 tvrdo kuvana jaja, isečena na kolutove
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika sirćeta
- so i biber po ukusu

Kako da

Operite i iseckajte salatu i stavite je u posudu za salatu.

Dodajte tunu u konzervi koju ste iscedili i izmrvili. Iseckajte jaja na kolutove i dodajte ih u posudu sa salatom i tunom.

U posebnoj posudi pomešajte maslinovo ulje i sirće. Dodajte so i biber po ukusu i dobro promešajte.

Preliti preko salate i dobro izmešajte da se svi sastojci oblože umakom.

Poslužite odmah i uživajte u ukusnoj i hranljivoj salati sa tunom i jajima.

Ova salata može biti prilagođena vašem ukusu i preferencijama. Možete dodati druge sastojke, poput crvenog luka, paradajza, paprike ili avokada.

Ručak



Pečeni losos sa povrćem

Sastojci

- 2 losos fileta
- 1 tikvica
- 1 paprika
- 100 g šampinjona
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica soli
- 1/2 kašičice bibera

Kako da

Zagrijte rernu na 200 stepeni Celzijusa.

Pripremite povrće tako što ćete oprati i iseckati tikvicu, papriku i šampinjone na manje komade.

Uzmite vatrostalnu posudu i premažite je maslinovim uljem.

Stavite iseckano povrće u posudu, dodajte malo soli i bibera i promešajte da se začini ravnomerno rasporede. Preko povrća, stavite filete lososa kojima ste takođe posolili i pobiberili.

Prelijte sve maslinovim uljem.

Pecite u prethodno zagrejanoj rerni oko 10-15 minuta, zavisno od debljine lososa.

Kada je jelo gotovo, izvadite ga iz rerne i poslužite toplo sa nekom laganom salatom po izboru. Uživajte u ukusnoj i zdravoj kombinaciji povrća i lososa!

Ručak



Pita sa povrćem i feta sirom

Sastojci

- 500g gotovog kora za pitu
- 1 glavica crnog luka
- 2-3 šargarepe
- 2 paprike (crvene, žute ili zelene)
- 1 tikvica
- 2-3 čena belog luka
- 200g feta sira
- 3 jaja
- 200ml kisele pavlake
- 100ml mleka
- 2 kašike maslinovog ulja
- so i biber po ukusu

Napomena: Pitu možete napraviti i sa drugim povrćem po želji, kao što su spanać, tikvice, pečurke, celer i drugo. Takođe, možete dodati različite začine po ukusu. Iako je potrebno malo više vremena da se termički obradi, sam proces pripreme je jednostavan.

Kako da

Ugrejte rernu na 200 stepeni.

U dubokom tiganju zagrejte maslinovo ulje i dodajte iseckani crni luk.

Dinstajte dok luk ne omekša.

Iseckajte šargarepu, papriku i tikvicu na kockice i dodajte ih u tiganj.

Dinstajte povrće dok ne omekša, oko 10-15 minuta.

Dodajte iseckan beli luk i dinstajte još nekoliko minuta.

Umutite jaja u činiji, dodajte kiselu pavlaku, mleko, so i biber po ukusu i dobro izmešajte.

Isecite feta sir na kockice.

Uzmite prvu koru za pitu i stavite je na dno pleha za pečenje (prečnika 24-26 cm) tako da strana kore visi preko ivica pleha.

Preko kore za pitu rasporedite deo povrća i fetu sira.

Prelijte smesom jaja i kisele pavlake.

Stavite drugu koru preko povrća i sira i ponovite postupak dok ne utrošite sve sastojke.

Poslednju koru za pitu stavite na vrh i preklopite ivice preostalih kora koje visi preko ivica pleha.

Ispicite pitu u rerni na 200 stepeni oko 30-40 minuta dok ne dobije zlatno-smeđu boju.

Izvadite pitu iz rerne i ostavite da se malo ohladi pre sečenja. Poslužite toplu ili hladnu.

Ručak



Kinoa salata sa piletinom i povrćem

Sastojci

- 1 šolja kinoe
- 2 šolje vode
- 2 pileća bela mesa
- 1 crvena paprika
- 1 krastavac
- 1 paradajz
- 1/4 šolje maslinovog ulja
- 1/4 šolje sirćeta
- so i biber po ukusu

Kako da

Operite kinou hladnom vodom. Stavite je u šerpu sa dve šolje vode i malo soli. Kuvajte na srednjoj vatri dok ne provri, zatim smanjite vatru i kuvajte još 15-20 minuta dok ne omekša. Sklonite sa vatre i ostavite da se ohladi.

Dok se kinoa kuva, isecite pileće belo meso na kockice i propržite ga u tiganju dok ne porumeni sa svih strana. Sklonite sa vatre i ostavite sa strane.

Operite papriku, krastavac i paradajz, i isecite ih na kockice. U velikoj posudi pomešajte skuvanu quinou, pečeno pileće belo meso, iseckanu papriku, krastavac i paradajz.

U posebnoj posudi pomešajte maslinovo ulje i sirće, pa prelijte preko salate. Dodajte so i biber po ukusu i sve dobro promešajte.

Ostavite salatu u frižideru da se ohladi i ukrasi po želji pre služenja.

Ova salata sa kinoom, piletinom i povrćem je ukusna, hranjiva i laka za pripremu, i idealna je za brz i zdrav ručak.



Dinner Time

Večera



Integralnu testeninu sa tunom i povrćem

Sastojci

- 250 g integralne testenine
- 1 crvena paprika
- 1 žuti ili zeleni paprika
- 1 manja glavica crnog luka
- 200 g šampinjona
- 1 konzerva tune u vodi ili maslinovom ulju
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica soli
- 1/2 kašičice bibera
- 1 kašičica sušenog origana

Kako da

Skuvajte integralnu testeninu u velikoj posudi sa dosta slane vode prema uputstvu na pakovanju. Kad je gotova, ocedite je i stavite na stranu.

U međuvremenu, pripremite povrće. Operite i očistite paprike i šampinjone. Isecite paprike na tanke trakice, a šampinjone na kriške. Isecakajte i crni luk.

U tiganju zagrejte 2 kašike maslinovog ulja na srednjoj temperaturi.

Dodajte crni luk i dinstajte oko 2-3 minuta dok ne omekša.

Dodajte isečene paprike i šampinjone u tiganj sa lukom i dinstajte još 5-7 minuta dok povrće ne omekša.

Dok se povrće dinsta, ocedite konzervu tune. Možete koristiti tunu u vodi ili maslinovom ulju. Ako koristite tunu u ulju, dobro je ocedite.

Kada je povrće gotovo, dodajte konzerviranu tunu u tiganj. Promešajte i kuvajte još 1-2 minuta dok se sve sastojke dobro sjedine.

Dodajte skuvanu integralnu testeninu u tiganj sa tunom i povrćem.

Promešajte sve sastojke dok se testenina ne obloži prelivom.

Začinite testeninu i povrće sa solju, biberom i sušenim origanom po ukusu. Promešajte sve sastojke još jednom.

Integralna testenina sa tunom i povrćem je spremna za serviranje.

Ukрасite je po želji sa svežim biljem, kao što su peršun ili bosiljak, i uživajte u zdravoj i ukusnoj večeri.

Večera



Integralni sendvič sa tunom, humusom i povrćem

Sastojci

- 2 kriške integralnog hleba
- 1 konzerva tune u vodi
- 2 kašike humusa
- 1 paradajz, iseckan na kriške
- 1/2 paprike, iseckane na kolutove
- 1/2 krastavca, iseckanog na kolutove
- so i biber po ukusu

Kako da

Otvorite konzervu tune i ocedite višak vode.

U maloj posudi pripremite humus.

Pripremite povrće, operite ga i iseckajte na kriške.

Zagrejte integralni hleb u tosteru ili na suvom tiganju.

Rasporedite humus na jednoj krišci integralnog hleba.

Stavite konzerviranu tunu na vrh humusa i ravnomerno rasporedite po hlebu.

Stavite povrće po izboru preko tune, i ravnomerno rasporedite po hlebu.

Posolite i pobiberite po ukusu.

Stavite drugu krišku integralnog hleba preko povrća i pritisnite da se sendvič zatvori.

Vaš sendvič sa integralnim hlebom, tunom iz konzerve, humusom i povrćem je spreman za posluživanje!



Večera

Omlet sa sirom i povrćem

Sastojci

- 3 jaja
- 1/2 šolje iseckanog povrća po izboru (npr. šampinjoni, paprika, luk)
- 1/4 šolje izrendanog sira
- 1/2 kašičice soli
- prstohvat bibera
- 1 kašika maslinovog ulja

Kako da

Umutite jaja u posudi dok se ne sjedine. Dodajte iseckano povrće i izrendani sir, a zatim sol i biber po ukusu. Sve dobro promešajte.

Zagrejte maslinovo ulje u tiganju na srednjoj vatri. Kad se zagreje, ulijte smesu jaja i povrća u tiganj.

Pecite omlet na srednjoj vatri oko 3-4 minuta ili dok ne porumeni sa donje strane.

Koristite lopaticu da okrenete omlet i pecite ga još 1-2 minuta sa druge strane.

Sklonite omlet sa vatre i prebacite ga na tanjir. Poslužite toplo.

Napomena: Možete dodati i drugo povrće po izboru, kao što su tikvice, šargarepa ili spanać. Ako želite manje kaloričan omlet, možete izostaviti sir ili ga zameniti niskokaloričnim sirom poput fete ili sira od kozjeg mleka.



ZDRAVA ISHRANA

RECEPTI I JELOVNIK

Miloš Milošev