

Zdravo! LISTA NAMIRNICA

INSPIRACIJA ZA VAŠ SEDMIČNI MENI

Osnovni postulati pravilne prehrane za svaku dob se ne mijenjaju: raznolikost, ravnoteža i umjerenost. Ono što ćete nabaviti za narednu sedmicu ovisi o vašim željama i onome što već imate u vašem domu.

SAVJETI

Lista za porodičnu kupovinu treba uključiti puno sezonskog voća i povrća lokalnih proizvođača, proizvode od cjelovitog zrna žitarica (brašno, hljeb, tjesteninu ili žitarice za doručak, mahunarke, mlijeko i razne vrste mliječnih proizvoda, naglašavajući fermentirane proizvode bogate probioticima.

Nemojte zaboraviti jaja, meso, ribu, te sjajne orašaste plodove i sjemenke, začinsko bilje. Razmislite o čokoladi, medu, marmeladama, kako bi mogli kod kuće pripremiti neku od slastica s čokoladom ili sezonskim voćem.

Uključite vašu djecu u cijeli proces: od dogovaranja menija, kupovine namirnica, njihovu pripremu, pranje, rezuckanje, pa sve do postavljanja stola za vaš obiteljski obrok, pranja suđa. Na vrlo jednostavan način ih učite doživotnim vještinama, stvarajući zajedničke trenutke za pamćenje.

ŽITARICE I UGLJIKOHIDRATI



PREPORUČENE SEDMIČNE KOLIČINE:

500 g tjestenine od cjelovitog zrna

375 do 500 g zdravih žitarica za doručak

500 g zobenih pahuljica

1x štruga kruha od cjelovitog zrna

LISTA NAMIRNICA:

- KROMPIR
- PŠENICA
- RIŽA
- ZOB
- RAŽ
- JEČAM
- HELJDA
- RIŽA
- KUKURUZ
- SPELTA/PIR
- PROSO
- BATAT
- TORTILJE
- KREKERI

VOĆE I POVRĆE



PREPORUČENE SEDMIČNE KOLIČINE:

Svaki dan treba uključiti:

✓ 2 serviranja voća

(1 jabuka + 1 narandža // 2 mandarine + 1 banana)

✓ 3 serviranja povrća

(zdjelica zelene lisnate salate ili drugog lisnatog povrća + 1/2 mrkve + 1/2 tikvice)

Nemojte zaboraviti da možete koristiti kvalitetno smrznuto povrće ili voće (špinat, grašak i mrkvu, mahune), posebno kada ste u velikoj žurbi, pred kraj sedmice i potrošili ste zalihe svježeg voća ili povrća.

LISTA NAMIRNICA:

- Proljeće:** jabuka, marelica, šparoge, avokado, banana, brokula, kupus, mrkva, celer, zelje, luk (crveni i bijeli), kelj, kivi, limun, zelena salata, limeta, gljive, grašak, ananas, rotkvice, rabarbara, špinat, jagode, blitva, repa
- Ljeto:** lubenica, dinja, breskva, jagoda, nektarina, cvekla, paprika, krastavci, mahune, grah, bamija, grašak, tikvice, špinat, smokve, jabuka, grožđe, paradajz, paprike, limeta, kukuruz, marelice, trešnje, šljive, maline
- Jesen:** grožđe, šipak, kruška, masline, cvjetača, luk (crveni i bijeli), bundeva, repa, brokula, gljive, špinat, ananas, slatki krompir
- Zima:** prasa, klementina, datule, narandže, šipak, kruška, slatki krompir, tikvica, mušmula, batat, kivi, papaja, zelje, kelj, mandarin, kruška, kiselo zelje, kisela repa



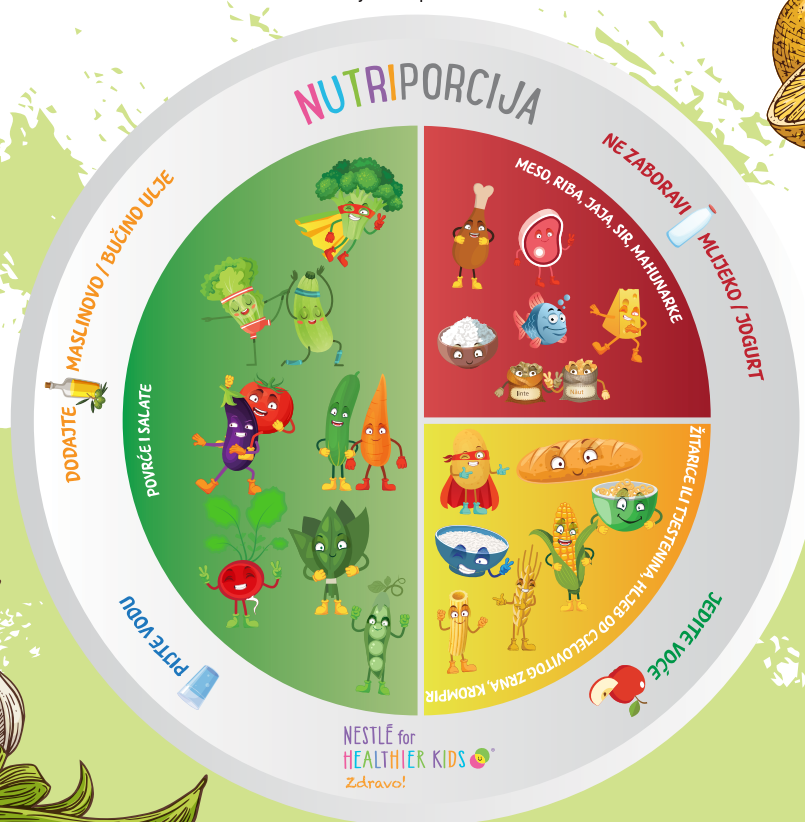
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



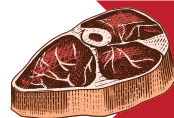
PREPORUČENE SEDMIČNE KOLIČINE:

- ✓ **5 l mlijeka** – ovisi o broju ukućana, posebno mlađih
- ✓ **3 l jogurta / kefira / acidofila**
- ✓ **800 g svježeg zrnatog sira**
- ✓ **200 g tvrdog sira / mozzarelle**

Nikako ne zaboravite fermentirane mliječne proizvode.



*Schema Tanjira pravilne ishrane Nutriporcija, odnosi se na ručak ili večeru kao obrok



MESO, RIBLJI PROIZVODI, JAJA I MAHUNARKE

PREPORUČENE SEDMIČNE KOLIČINE:

- ✓ **500 g** piletine ili puretine
- ✓ **300 g** crvenog mesa
- ✓ **2 do 3** svježe ribe ili **1 pakiranje** ribljih odrezaka (2 komada)
- ✓ **1 do 2** kartona jaja
- ✓ **500 g** mahunarki (grah, mahune, slanutak, grašak)

ULJA I MASTI



PREPRUČENE KOLIČINE TOKOM DANA*:

- ✓ **1 kašika** biljnog ulja (suncokretovo, kukuruzno, maslinovo, sojino, šafranovo, repičino)
- ✓ **1 kašika** mekog margarina
- ✓ **1 kašika** nemasnog majoneza
- ✓ **1 kašika** laganog preliva za salatu

*Predstavljaju izbor, ne obavezu.

LISTA:

- SUNCOKRETOVO ULJE
- KUKURUZNO ULJE
- REPIČINO ULJE
- MASLINOVO ULJE
- ULJE KOŠTICA BUNDEVE
- PUTAR ILI MARGARIN

Na listu ćete staviti vrstu masnoće koja vam nedostaje u kućanstvu