



KUHARICA
Zdravo!
KUHAJ



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 
Zdravo!

Sadržaj

O kuharici.....	4
Rijec stručnjaka.....	5
O influencerima/blogerima.....	9
Recept ambasadorice Zdravo! projekta	
Amra Džeko. Pileći ražnjići s povrćem i kus kus salatam.....	11
Recepti influencerica/blogera	
Ilda Humić. Pasta s povrćem u umaku od paradajza.....	12
Irmela Kadić. Marinirani bakalar iz pećnice sa krompirom i blitvom.....	13
Nevena Pandža. Pureće okruglice s batatom, salatam od matovilca, cherry paradajza i dressingom od jogurta i senfa.....	14
Recepti pobjednika/ca nagradnog konkursa	
Denin Džanko. Palačinke s bananama i čokoladnim namazom.....	15
Alma Džihanović. Focaccia alla Alma.....	16
Fata Hodžić. Integralni špageti u umaku od avokada i paradajza.....	17
Edina Kovačević. Riža u umaku od bijelog mesa.....	18
Erna Imamović. Zdravi muffini.....	19
Zinaida Mujkanović. Teletina s graškom i povrćem.....	20
Muffini s tri vrste brašna i ajvarom.....	21
Azra Kurić. Tjestenina s puretinom i povrćem u umaku od meda.....	22
Nisada Đuzelić. Medaljoni s puretinom, rižom i tikvicama.....	23
Dženita Dervišević. Losos iz rerne u umaku od limuna, maslinovog ulja, bijelog luka, peršuna i začina.....	24
Saudina Mizić. Piletina s integralnom tjesteninom u umaku od povrća uz salatu od kupusa.....	25
Maja Vican. Pastrmka, krompir i salata od divljih šparoga.....	26
Amina Perčo. Piletina s 4 vrste sira (prilog riža i povrće).....	27
Anđela Sabranović. Supa od karfiola.....	28
Rižoto sa šampinjonima i mladim lukom.....	29
Andrea Begić. Lignje.....	30
Ines Rezo. Orada iz pećnice, s krompirom, mrkvom i lukom uz gomilu matovilca ili druge najdraže salate.....	31
Edina Aliefendić. Pileći batac s brokulom i karfiolom za male prstiće.....	32

Sadržaj

Ivona Miljko. Hrskavi pileći prstići na šarenoj salati posluženi uz zdravu verziju umaka.....	33
Jadranka Jelić. Musaka s tikvicama.....	34
Nedžla Kilalić. Zdravi muffini.....	35
Ivonna Bevanda. Supa s crvenom lećom.....	36
Jelena Rozić. Sočni losos s povrćem i zelenim muffinima.....	37
Rada Pandža. Komadići teletine s povrćem i pireom od karfiola, sa salatam od cvekle.....	38
Denisa Sabotić. Špagete sa sosom od piletine.....	39
Sanja Prodanović. Brza obrok salata.....	40
Anita Markić. Losos s pečenim povrćem.....	41
Ismira Brčanović. Supa s piletinom i povrćem.....	42
Vedina Ajanović. Pureće polpete s fetom.....	43
Recepti poznatih kuhara	
Danira Šabić. Čips od kelja.....	44
Krem supa od crvene leće i bundeve.....	45
Miran Karić. Palačinke sa šinatom.....	46
Omlet sa gljivama, mrkvom i špinatom.....	47
Recepti Nestlé uposlenika/ca	
Dragana Stikić. Punjene paprike.....	48
Ana V.. Wok – piletina i povrće.....	49
Koraljka Novina Brkić. Brzi obrok sa pastrmkama.....	50
Selmina Krmelić. Proso sa povrćem i puretinom.....	51
Jovana Jovanović. Slani tart sa špinatom.....	52
Sara Karača. Tjestenina od konoplje u crvenom umaku od kozica, povrća i šampinjona.....	53

O KUHARICI ZDRAVO! KUHAJ

Dio globalnog programa NESTLÉ FOR HEALTHIER KIDS

Bosna i Hercegovina se, kao i ostale zemlje, suočava s porastom prekomjerne težine i debljine u djece, što dokazuju i zadnja istraživanja. Za dob od 13 godina, taj podatak je čak 35% djece. Statistike su zabrinjavajuće u cijelom svijetu, prije svega, kao veliki javno zdravstveni problem. Naime, oko 60% djece koja imaju prekomjernu tjelesnu težinu ili debljinu, biće odrasla osoba s istim zdravstvenim problemom, potencijalno razvijajući čitav niz hroničnih nezaznih bolesti. Neravnoteža se najčešće javlja u obitelji, prije nego je dijete uopće izloženo jednom vanjskom faktoru, što ujedno predstavlja potencijalno veći rizik za dijete. Roditelji trebaju biti svjesni svog uticaja, te nastojati promijeniti svoj životni stil. Dijete uči najprije posmatrajući primjere u obitelji. Ukoliko je problem težine uzrokovan vanjskim faktorima, isti se trebaju identificirati, a roditelji posvetiti više pažnje usmjeravanju djeteta prema zdravim životnim navikama. Djecu nikako ne treba isključiti iz društva kako bi ih se zaštitilo od negativnih utjecaja, nego ih treba učiti kako da se nose s izazovima i donose odluke dobre za vlastito zdravlje.



Osnovni postulati pravilne prehrane za svaku dob i kroz cijeli život su isti: raznolikost, ravnoteža i umjerenost. To se odnosi na izbor namirnica, odgovarajući kalorijski unos i odnos makronutrijenata u dnevnom meniju. Makronutrijenti su ugljikohidrati, bjelančevine (ili proteini), masti. Kod djece je važno prilagoditi kalorijski unos prema dobi i stepenu fizičkog razvoja, koji može jako varirati unutar iste dobi djeteta. Roditelji se mogu savjetovati s pedijatrom i nutricionistom kako bi se provjerio fizički stepen razvoja djeteta. Procjena se radi prema krivuljama rasta Svjetske zdravstvene organizacije (SZO; eng. WHO). Dobro je znati kako već s uvođenjem dohrane, a svakako oko prve godine, djeca bi trebala sudjelovati u obiteljskim obrocima i jesti istu hranu. Porodični obroci trebaju imati uravnotežen unos proteina i masti, treba posvetiti pažnju na unos vitamina i minerala, željeza, kalcija i vitamina D. Proteini su neophodni za rast. Djeca mogu jesti nešto više masnoća od odraslih, što ne znači više zasićenih masti poput više maslaca, masnijeg meso ili druge nepoželjne masnoće. Naglasak je na kvalitetnim izvorima masti: maslinovo ulje, riba, lan, bučino ulje, te ostale izvore bogate omega 3 mastima. Prehrana je od velike važnosti u djetinjstvu za pravilan rast i razvoj, ali i za prevenciju bolesti u odrasloj dobi. Prehrana utiče na našu tjelesnu i emocionalnu dobrobit. Danas, više nego ikada, dostupne su nam razne informacije o hrani i prehrani od stručnih i manje stručnih osoba. U potrazi za savjetima, oslonite se na školovane stručnjake koji će vas voditi kroz more informacija i pitanja, a istovremeno zadržati svoju objektivnost bez posezanja za drastičnim i čudotvornim rješenjima koji će vam lažno osigurati brze rezultate.

Kuharica Zdravo! kuhaj, koja je nastala uz trud i u saradnji s ambasadoricom Zdravo! projekta, nekoliko influencerica, roditelja i profesionalnih kuhara koji su se odazvali, ima za cilj pokazati kako na lagan način možete pripremiti uravnotežen obrok zajedno s djecom. 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 učite ih doživotnim vještinama, stvarajući dobre zajedničke trenutke.

Riječ stručnjaka

Koraljka Novina Brkić, mag.
nutricionizma, regionalna
nutricionistica Nestlé Adriatic



Vjerujem kako su prehrana i hrana važan dio našeg života, uz izniman utjecaj na naše tjelesno, ali i mentalno zdravlje. Pravilna i uravnotežena prehrana pomaže nam da se osjećamo bolje, živimo kvalitetnije i duže, često u svrhu poboljšanja zdravstvenog stanja, ponekad spašavajući živote. Kao nutricionist, privilegija je raditi u najvećoj prehrambenoj kompaniji, jer Nestlé ima neiscrpan izvor znanja, počevši od Nestlé Nutrition Institute-a, preko istraživačkih radova i dostupnosti informacija iz cijelog svijeta. Posebno je bogatstvo razmjena iskustava s kolegama u cijelom svijetu koja su utemeljena na nauci. Najzanimljiviji dio posla je promjena recepata proizvoda ili potpune inovacije ka boljim, hranljivijim proizvodima s prirodnim sastojcima, više povrća, začina, graška, a s manjim sadržajem soli, šećera ili zasićenih masnih kiselina.

Počevši svoj rad još 1998. godine, na području prehrane dojenčadi i male djece, lično mi je važno što nastavljam svoj profesionalni i lični razvoj vraćajući sredini u kojoj živimo nešto korisno i dobro za društvo, istovremeno važno za poboljšanje javnog zdravlja. Program Zdravo! uspješno se provodi u Bosni i Hercegovini već 10 godina zahvaljujući snažnim partnerima, prije svega, Atletskom savezu BiH. Pri tome, nikako ne smijemo zaboraviti sjajne profesore u školama koji s velikom posvećenošću educiraju djecu usmjeravajući ih ka zdravijim životnim navikama. Ponosni smo što smo do sada zajedno educirali skoro 20.000 djece. Roditeljima želimo pomoći da se lakše i bolje snalaze kako bi bez prevelikih napora usmjeravali svoju djecu, ne samo prema pravilnoj prehrani, već i važnosti fizičke aktivnosti, koje su, uz dovoljno sna i hidraciju, osnovne pretpostavke boljeg zdravstvenog stanja svakog pojedinca.

Osmisliti plan prehrane u skladu s dobi djeteta

Nutritivne potrebe djeteta razlikuju se ovisno o njihovoj dobi i stepenu razvoja, tjelesnim predispozicijama i aktivnostima. Ubrzani rast djece u prvim godinama treba podržati odgovarajućom prehranom, misleći istovremeno na energetski i nutritivni unos.

Za tačnu osobnu procjenu i odgovarajući nutritivni plan, roditelji se mogu obratiti svom pedijatru, porodičnom doktoru ili nutricionistu. Potrebe djeteta se mijenjaju u skladu s promjenama koje prate njihov stalan rast i razvoj, stoga izrada nutritivnog plana za dijete prema dobi uključuje slijedeće jednostavne korake:

1. Procjena nutritivnog statusa
2. Određivanje kalorijskih potreba prema dobi, stasu i razini aktivnosti
3. Osiguravanje raznolike prehrane
4. Odrediti količinu hrane za obroke

Hraniti se zdravo nije skupo

Hraniti se zdravo je jeftinije, i to nije pretjerana izjava. Pravilna prehrana je daleko od toga da se trebaju uvoditi neobične, skupe i rijetke nove vrste namirnica (chia sjemenke, avokado, goja, kokosovo ulje, ghee maslac). Zdravo se možemo hraniti s lako dostupnim i lokalno uzgajanim namirnicama. Iskoristimo znanja koja se protežu generacijama o zaboravljenim žitaricama, umjerenom konzumaciji mesa, bogatstvu mlijeka i mliječnih proizvoda, ne samo do kravljeg, već i kozijeg i ovčijeg. Naše sezonsko voće i povrće veće je hranljive vrijednosti, ukusnije i bolje od skupog egzotičnog proizvoda. Mogli bi nabrojati toliko divota koje imamo u izboru povrća, a ističem neke od njih: kelj, kupus, blitva, raštika, cikla, sve žitarice, nebrojeno mnogo mahunarki od graha i graška do mahuna i leće. Sve dok je naš tanjir šaren, raznolik i pazimo na količinu hrane, više svježih namirnica, smanjujemo rizik unosa nepotrebnih aditiva i prevelike količine soli. Nažalost, često pretjerujemo u količinama hrane, tokom samog obroka, a djecu silimo pojesti prevelike porcije. Konzumacija velikih količina hrane u neprimjerenom dobu dana, te svakodnevna neravnoteža između unosa ugljikohidrata, proteina i masti je trenutno jedan od glavnih problema vezanih uz prehranu.

Tajni sastojak u prehrani djece

Tajna je u svakodnevnom davanju primjera nas roditelja i obitelji. Djeca će biti potaknuta na pravilnu prehranu ako istu vide u svojoj porodici, popraćeno dobrom atmosferom. Zdrav odnos prema hrani razvija se od najranijeg djetinjstva, ona je dio našeg života i okruženja, treba u njoj uživati i znati koji su bolji izbori i odgovarajuće količine.

Kupovna lista – dobra baza zdravijeg životnog stila

Lista za kupovinu jedne porodice s djecom trebao bi uključiti: mnoštvo sezonskog voća i povrća kupljenog od lokalnih proizvođača, proizvode od cjelovitog zrna žitarica od brašna do kruha, tjestenine ili žitarica 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. Vaša lista najviše će ovisiti o vašim željama, vremenu i navikama, a planiranje sedmičnog menija je njegova osnova. Sve to će vam omogućiti da unosite hranu i hranljive tvari iz svih grupa namirnica.

Utjecaj hrane i prehrane na rezultate u školovanju

Ne postoji hrana koja direktno utiče na rezultate školovanja, međutim poznato je kako određeni nutritivni deficit mogu imati učinak na djetetovu memoriju i koncentraciju. Nutrijenti koji igraju važnu ulogu u načinu funkcioniranja našeg živčanog sustava i kognitivnih funkcija su: željezo, biotin (vitamin B8), folna kiselina, bakar, jod magnezij, niacin (vitamin B3) kalij, riboflavin (vitamin B2), tiamin (vitamin B1), vitamini B12, B6 i vitamin C, te omega-3 masne kiseline. Roditelji mogu osigurati sve navedene nutrijente u svakodnevnoj prehrani djeteta putem raznolike prehrane u skladu s energetske potrebama. Prije svega treba osigurati energiju kako bi se dijete moglo koncentrirati u školi.

Doručak je prvi važan obrok u danu, dijete treba doručkovati svaki dan. Preporučeno je da doručak sadrži složene ugljikohidrate iz cjelovitih zrna žitarica, voće, mliječne proteine ili jaja, masti porijeklom iz orašasti plodova, maslinovog ulja ili ribe. Zdjelica cjelovitih žitarica u kombinaciji s mlijekom ili jogurtom (ili drugi fermentirani mliječni proizvod), u kombinaciji s nešto voća i nekoliko orašastih plodova predstavljaju dobro uravnotežen doručak. Druga opcija je omlet s povrćem na maslinovom ulju uz krišku integralnog kruha. Redovan doručak povezan je s boljim kognitivnim sposobnostima djeteta u školi. Djeca koja doručkuju uravnotežen obrok manje su sklona zaslađenim pićima, manje posežu za nezdravim grickalicama.

NUTRIPORCIJA – TANJIR PRAVILNE PREHRANE

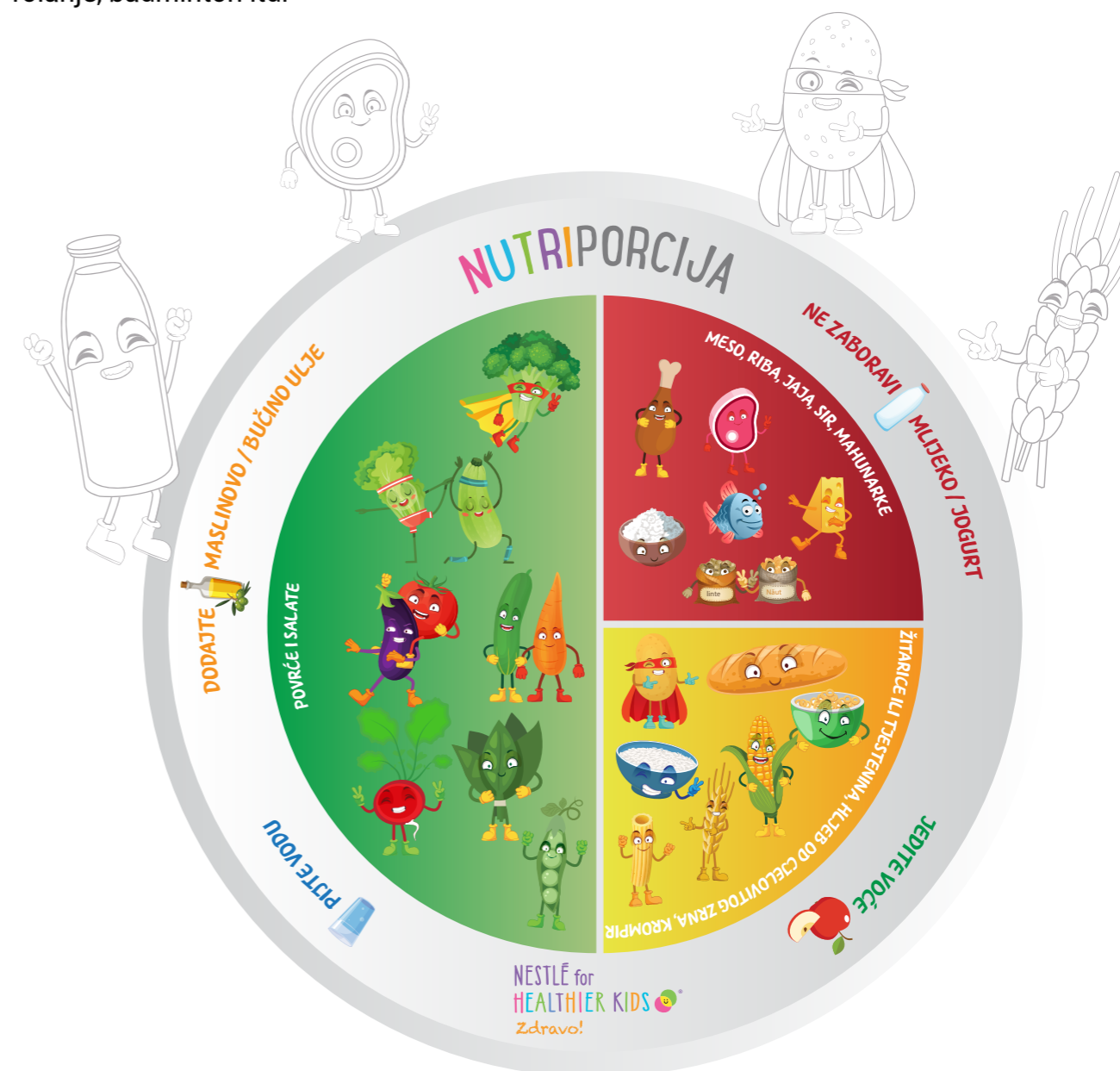
Vaša inspiracija za pravilnu prehranu vaše djece

NutriPorcija nije običan tanjir, to je metoda koja nam pomaže u pripremi uravnoteženog obroka cijele obitelji. Zašto? Znamo da nam je potrebna raznolika prehrana, ali ne znamo koliko koje hrane trebamo.

NutriPorcija – tanjir pravilne prehrane, na jednostavan način, prikazuje odgovarajuće količine svake skupine namirnica za 2 glavna obroka: ručak i večeru. Osmišljen za djecu u dobi od 4 do 12 godina, odličan je vodič kako osigurati uravnoteženu prehranu za pravilan rast. Tanjur je podijeljen na 3 dijela koja nam prikazuju kako pola tanjura treba popuniti s povrćem, salatama, jedna četvrtina sadrži hranu bogatu proteinima (meso, riba, jaja, svježi sir itd), a druga četvrtina je predstavlja namirnice izvor ugljikohidrata: žitarice, tjestenina, riža, krumpir i sl. Na rubu tanjura pronaći ćete preporuke za ostale grupe namirnica, jer su voće, mliječni proizvodi, orašasti plodovi, sjemenke, ulja i voda isto tako bitan dio pravilne prehrane.

Jednostavan i jasan način za inspiraciju pripreme obroka.

Za zdraviji način života svakog djeteta ne treba zaboraviti minimalno 60 minuta tjelesne aktivnosti svaki dan: hodanje, trčanje, aktivne igre u pokretu, ples, vožnja biciklom, romobilom, na koturaljkama / rolanje, badminton itd.



PODLOŽAK NUTRIPORCIJA

Podložak osmišljen uz NutriPorciju, inspirisat će vas ne samo za obrok, već i sedmične menije kako bi sve grupe namirnica bile zastupljene u prehrani vaše porodice. Poticajne preporuke oko količine namirnica za svaku grupu: proteini, vlakna, ugljikohidrati, poželjne masti, voće, mlijeko i mliječni proizvodi.



Podložak i druge zabavno edukativne materijale možete preuzeti na <https://www.nestle.ba/nutricionizam-i-prehrana/preuzmite-zabavne-materijale>

0 influencerima/blogerima



Amra Džeko

Ambasadorica projekta Zdravo!. Proslavljena bosanskohercegovačka manekenka, dugogodišnja humanitarka i majka 4 djece.

Ilda Humić



Influencer, store manager i komičar. Vječiti zaljubljenik u modu i dobru hranu.



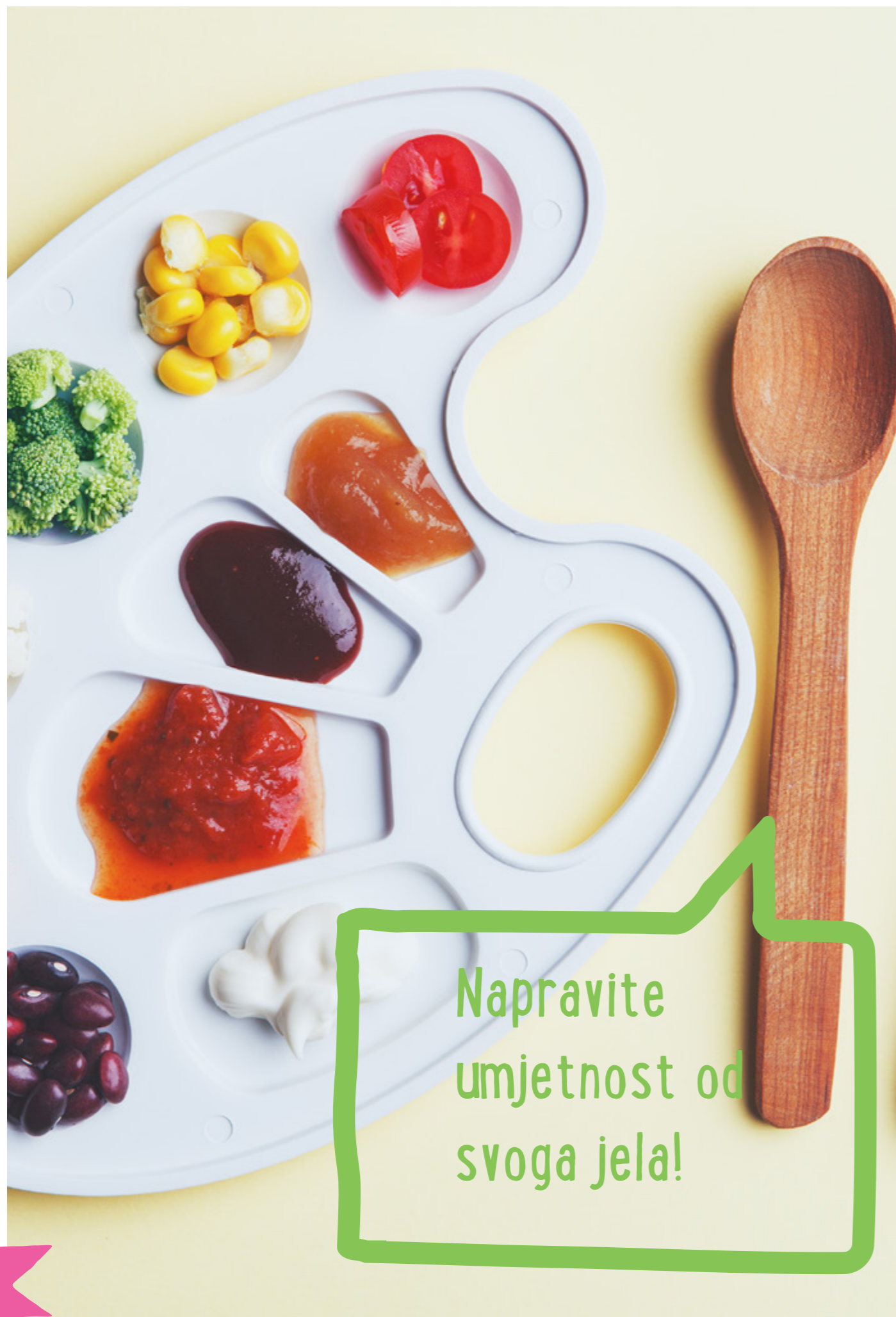
Irmela Kadić

Živi u Visokom, malom gradu u Bosni i Hercegovini. Mama je dvoje djece i najviše voli provoditi vrijeme sa njima.

Nevena Pandža



Magistrica nutricionizma, zaljubljenica u svoju profesiju. Motivira je rad s ljudima i pozitivne promjene, a najviše je fokusirana na edukaciju o prehrani djece i mladih u Bosni i Hercegovini. Suosnivačica multidisciplinarnog Centra zdravih navika koji se bavi promocijom zdrave prehrane i mentalnog zdravlja, a kroz svoju stranicu Nutricioniziraj se potiče zajednicu na poboljšanje prehrambenih navika, a da uz to uživaju u kuhanju i hrani.



Amra Džeko

Pileći ražnjići s povrćem i kus kus salatom

Sastojci

Za ražnjiće:

- 400 g pilećih prsa (file)
- 2 kašičice soja sosa
- 1 crvena paprika
- 1-2 tikvice
- ½ kašičice MAGGI Magije okusa
- 1 kašičica maslinovog ulja

Za salatu:

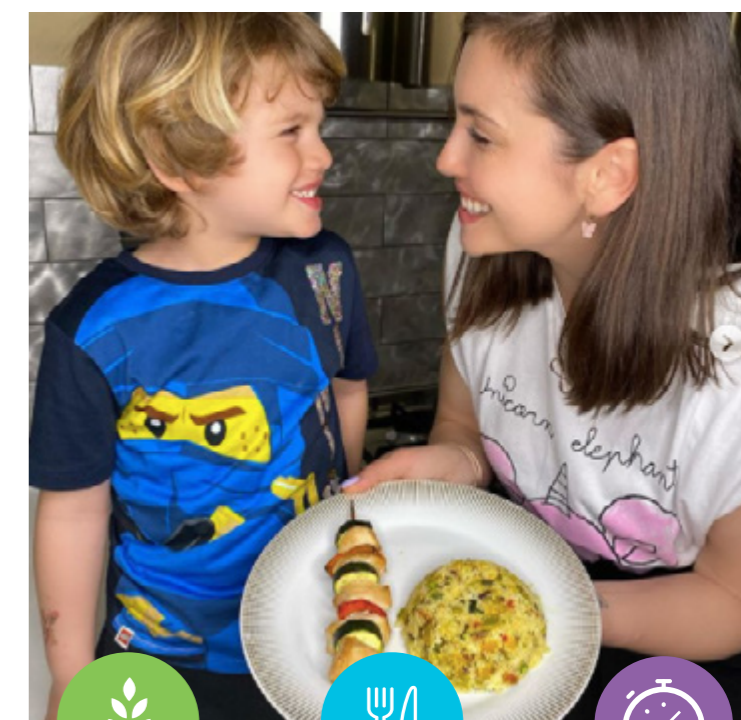
- 200 g kus kusa
- 200 ml vode
- 1 glavica ljubičastog luka
- 1 kašičica MAGGI Magije okusa
- 1 crvena paprika
- 1 zelena paprika
- 1 patlidžan
- 1 tikvica

Priprema

Pileći file narežite na kockice, prelijte soja umakom, susamovim uljem i ostavite da se marinira oko 30 minuta. Tikvice i paprike narežite na manje komade i na drvene štapiće naizmjenice slažite kockice pilećine i narezano povrće. Stavite složene ražnjiće u lim obložen papirom za pečenje, lagano ih pospite mješavinom Magija okusa, prelijte maslinovim uljem i stavite u zagrijanu pećnicu. Pecite 20 minuta na grill programu.

Za pripremu salate, u posudu stavite vodu, dodajte kašičicu Magije okusa i zagrijte do ključanja, prelijte kus kus, poklopite i ostavite 4-5 minuta, da nabubri. Otklopite,

promiješajte i ostavite da se hladi. Patlidžan i tikvicu kratko propirajte na malo ulja i pomiješajte s kus kusom. U zdjelu stavite sitno nasjeckani luk, crvenu i zelenu papriku, patlidžan, tikvicu, ohlađeni kus kus, posolite i pobiberite i sve dobro promiješajte. Poslužite pileće ražnjiće s povrćem uz ukusnu kus kus salatu.



Bogato vitaminom C



4-5 porcija



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 250 g)
Energija	82 kcal	220 kcal
Ugljikohidrati	10,0 g	25,6 g
Masti	2,1 g	5,6 g
Proteini	5,8 g	15,4 g



Ilda Humić

Pasta s povrćem u umaku od paradajza

Sastojci

- 80 g kukuruza
- 80 g graha i mrkve
- 100 g cherry paradajza
- 80 g šampinjona
- 200 g pilećih prsa
- 350 g integralne tjestenine
- 100 g zelene salate
- 50 g matovilca
- 2 kašike maslinovog ulja
- 2 kašike MAGGI Magije okusa
- 200 ml sosa od paradajza



 Obrok bogat proteinima
 4 porcije
 Obrok je izvor vlakana
 30 min

Priprema

U zagrijanu tavu dodajte maslinovo ulje, cherry paradajz, kukuruz, šampinjone, grah i mrkvu, pileća prsa i začinite MAGGI začinom. Na kraju dodajte paradajz sos i sos je gotov. Pasta se kuha u slanoj vodi i na kraju doda u umak.

U svježju salatu dodajte maslinovo ulje, pomiješani MAGGI začin i limunov sok. Zatim ukrašavamo i to je to!

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 320 g)
Energija	148 kcal	470 kcal
Ugljikohidrati	23,3 g	74,1 g
Masti	3,6 g	11,4 g
Proteini	7,8 g	24,8 g

Irmela Kadić

Sastojci

- 100 g putera
- Maslinovo ulje
- 1 limun
- Bijeli luk, peršun, ružmarin i bosiljak
- 1 pakovanje bakalara od 500 g
- 5 krompira
- 0.5 kg blitve
- Salata

Priprema

Na sobnoj temperaturi pomiješajte 100 g putera s maslinovim uljem, sokom jednog limuna, bijelim lukom, peršunom, ružmarinom i bosiljkom. Bakalar stavite u vatrostalnu posudu i premažite ovom smjesom. Pecite u zagrijanoj rerni na 200°C oko 20 minuta.

Kuhajte krompir i blitvu. Zgnječite, posolite i dodajte začine po želji. Oblikujte kuglice i pospite peršunom.

Na tanjuru poslužite komad bakalara, kuglu krompira i svježju salatu (paradajz, krastavac, zelena salata).



 Jelo bogato proteinima, željezom, vitaminom K i folatom
 6 porcija
 Jednostavna priprema i zanimljiv prijedlog za posluživanje
 45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)
Energija	92 kcal	280 kcal
Ugljikohidrati	5,0 g	15,4 g
Masti	5,4 g	16,3 g
Proteini	6,6 g	20,0 g

Nevena Pandža

Pureće okruglice sa batatom, salatom od matovilca, cherry paradajza i dresingom od jogurta i senfa

Sastojci

- 400 g mljevene puretine
- 1 mala glavica luka
- 1 režanj bijelog luka/češnjaka
- ½ kašikice začina bez pojačivača okusa (MAGGI)
- Začinsko bilje: peršun, kopar, bosiljak
- 1 kašikica senfa (THOMY)
- 500 g batata
- 3 šoljice matovilca
- 12 cherry paradajza
- 3 jušne kašikice jogurta
- 2 kašikice senfa (THOMY)
- Prstohvat kurkume

Količina serviranja za djecu:

- 2 mesne okruglice, 80 g
- Štapići batata, 160 g
- 1 šoljica matovilca
- 3 cherry paradajza
- 1 kašikica dresinga od jogurta i senfa

Količina serviranja za odrasle:

- 3 mesne okruglice, 100 g
- Štapići batata, 250 g
- 1 šoljica matovilca
- 3 cherry rajčice
- 2 kašika dresinga od jogurta i senfa



Jelo bogato proteinima i beta-karotenom



4 porcije



Jednostavna priprema i zanimljiv prijedlog za posluživanje



40 min

Priprema

Mljevenu puretinu u zdjeli pomiješajte sa sitno nasjeckanim lukom i češnjakom, 1 kašikicom senfa, začinama i začinskim biljem. Rukama izradite kuglice veličine oraha i s razmakom ih posložite na pola pleha obloženog s papirom za pečenje jer ćemo sve praviti u jednom plehu. Neka odstoje 20-tak minuta prije pečenja. Batat ogulite i narežite na štapiće. Dodajte 2 kašikice maslinovog ulja, so, biber i začinsko bilje. Posložite na drugu polovinu pleha s papirom na pečenje. Pecite zajedno 30 minuta u pećnici zagrijanoj na 200°C. Matovilac operite, cherry rajčice narežite na četvrtine. Dodajte dresing od jogurta, 1 žličice senfa i prstohvatom kurkume.

Nutritivne vrijednosti / 100 g

Nutritivne vrijednosti / porcija (300 g)

Energija	95 kcal	316 kcal
Ugljikohidrati	9,4 g	31,1 g
Masti	3,4 g	11,4 g
Proteini	7,1 g	23,6 g

Denin Džanko

Palačinke s bananama i čokoladnim namazom

Sastojci

- 1 jaje
- 200 ml mlijeka
- 100 g brašna
- 1 prašak za pecivo
- 2 kašike ulja
- Prstohvat soli
- 2 kašike šećera
- 2 banane

Priprema

U jednu posudu pomiješati brašno, prašak za pecivo, šećer i so. U drugu posudu pomiješati banane, jaje, mlijeko i ulje. Nakon toga, sjediniti te dvije smjese i pecite manje palačinke. Kada se palačinci ispeku, redati jedan na drugi, dodavati komadiće banana i namaz po želji. Ja sam kao namaz koristio čokoladni namaz. Palačinke preporučamo servirati uz voće, kao povremeni izbor za doručak vikendom u kojem uživa cijela obitelj.



Hranjivi doručak bogat kalijem



3 porcije



Brza i jednostavna priprema



30 min

Nutritivne vrijednosti / 100 g

Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 220 g)

Energija	160 kcal	360 kcal
Ugljikohidrati	25,3 g	56,6 g
Masti	5,2 g	11,9 g
Proteini	4,1 g	9,0 g

Alma Džihanović

Focaccia alla Alma

Sastojci

Tijesto:

- 500 g brašna
- 1 kašika suhog kvasca
- 1 kašika šećera
- 1 kašika soli
- 3 kašike maslinovog ulja
- 300 ml vruće vode

Premaz:

- 3 kašike maslinovog ulja
- 1 kašikica bijelog luka u granulama ili svježi pasirani
- 1 kašikica ružmarina ili bosiljka
- Povrće po želji

Priprema

Tijesto zakuhati i ostaviti 45 minuta da nadolazi. Kad nadođe, rukama rastanjiti na radnoj površini, prstima napraviti udubljenja i ostaviti još 15 minuta da nadolazi.

Preko tijesta četkicom rasporediti premaz tako da sva udubljenja budu popunjena. Povrće redati svježe i udubiti ga u tijesto. Peći 20 minuta na 200°C.





Domaći mirisni
pekarski proizvod
bez aditiva



5
porcija



Pripremljeno s
maslinovim
uljem



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (200 g)
Energija	251 kcal	502 kcal
Ugljikohidrati	41,4 g	82,8 g
Masti	6,7 g	13,4 g
Proteini	6,0 g	11,9 g

Fata Hodžić

Integralni špageti u umaku od avokada i rajčica

Sastojci

- 180-200 g integralnih špageta po potrebi vode za pranje paste
- 1 zreli avokado (srednje veličine)
- Sok od ½ limuna
- 1 struk mladog luka
- 2 češnja bijelog luka
- Po ukusu so i biber
- Malo svježeg peršuna (ili bosiljka)
- Malo maslinovog ulja
- 2-3 komada sušenog paradajza (po želji)

Priprema

Staviti vodu u lonac, posoliti i kad provrije, dodati špagete. Skuhati ih "al dente", odnosno da se pakete pod zubima. Ocijediti.

Dok se špagete kuhaju, spremati sos: avokado prepолоviti, izvaditi mu košticu i izdubiti ga kašikom. Ubaciti ga u blender i miksati "meso" iz avokada. Dodati bijeli luk, mladi crni luk, limun, dodati so i peršun (ili bosiljak). Po potrebi, dodati malo vode u kojoj se kuhala pasta i dobro izmiksati da dobijete kremasti sos. Možete dodati malo ulja, al ne mijenja stvar ako ga nema. Skuhane špagete sipati u zdjelu i preliti pripremljenim sosom. Izmiješati, pobiberiti, posuti peršunom i poslužiti. Dodala sam i malo mog sušenog paradajza iz maslinovog ulja, začinenog ružmarinom i bijelim lukom.





Jelo bogato
korisnim
jednostruko
nezasićenim
masnim kiselinama



2
porcije



Ukusan i hranljiv
obrok koji ne
zahtijeva previše
kuhanja



35 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 200 g)
Energija	238 kcal	560 kcal
Ugljikohidrati	38,4 g	90,3 g
Masti	8,0 g	18,7 g
Proteini	7,7 g	18,1 g

Edina Kovačević

Riža u umaku od bijelog mesa

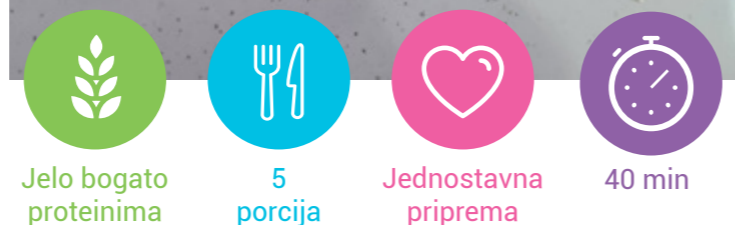
Sastojci

- 1 čaša riže
- Puter
- 100 gr brokula
- 100 gr kukuruza
- Malo mrkve
- 500 g pilećih fileta
- 100 ml vrhnja za kuhanje
- Začini po želji

Priprema

U tavi na puteru propržiti rižu. Dodati 2 čaše vode, posoliti i ostaviti da kuha. Nakon 5 minuta, dodati mrkvu i kukuruz. Voda će već polako da nestaje. Prije samog kraja, dodati svježe brokule i ostaviti da kuha još 5 minuta. Kada je voda nestala, riža je gotova.

U drugoj tavi propržiti pileći file isjeckan na kockice. Bijelo meso pržiti na puteru. Malo posoliti. Meso će pustiti svoj sok, a zatim će sok ispariti i tada je meso gotovo. Sipati 100 ml vrhnja za kuhanje i ostaviti da prokuha, a zatim skloniti sa vatre.



	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 200 g)
Energija	186 kcal	400 kcal
Ugljikohidrati	18,9 g	40,9 g
Masti	6,5 g	14,1 g
Proteini	11,9 g	25,7 g

Erna Imamović

Zdravi muffini

Sastojci

- 3-4 kašike brašna - po želji se može miješati sa kukuruznim ili palentom
- 1/2 praška za pecivo
- 5-6 kašika svježeg sira
- 1 jaje
- Pola kašikice soli
- Malo mlijeka

Priprema

U brašno dodati so i prašak za pecivo i izmiješati, zatim dodati sir, jaje i mlijeko, opet malo miješati dok se ne sjedini. Ne preporučuje se miješati previše iz razloga da bi ostali komadići sira. Smjesa bi trebala biti ljepljiva. Ukoliko se desi da bude rijetka, potrebno je dodati još malo brašna.

Nakon što smo napravili smjesu, sipamo je u prethodno namazane uljem silikonske kalupe (stavljamo sasvim malo ulja samo da se smjesa ne bi zalijepila za kalupe). Kalupe punimo do pola. Možemo posuti lanom ili susamom. Pečemo ih otprilike 20-ak minuta dok ne porumene.

Muffine poslužiti uz vitaminima bogatu salatu od naribane mrkvice, cvekle i jabuke.



	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 80 g)
Energija	177 kcal	135 kcal
Ugljikohidrati	22,4 g	17,1 g
Masti	5,7 g	4,3 g
Proteini	8,4 g	6,4 g

Zinaida Mujkanović

Teletina s graškom i povrćem

Sastojci

- 400 g teletine
- 2 glavice crvenog luka
- 2 mrkve
- 400 g graška
- 2 krompira
- 2 češnja bijelog luka
- Maslinovo ulje
- So, biber, mljevena crvena paprika, peršun, lovorov list, ružmarin

Priprema

Teletinu, luk, mrkvu i krompir narezati na manje kockice. Zagrijati šerpu i kratko propržiti luk na malo maslinovog ulja. Zatim dodati mrkvu, meso, lovorov list i ružmarin, sve promješati i dinstati na niskoj temperaturi. Kada ispare sokovi iz mesa i povrća, stalno podlijevati vodom. Kada meso bude skoro kuhano, dodati grašak i krompir, začiniti navedenim začinima po ukusu i kuhati dok sve namirnice ne budu gotove.



Dobar izvor vitamina K i vitamina B12



4-5 porcija



Jelo izuzetno bogato proteinima



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)
Energija	99 kcal	301 kcal
Ugljikohidrati	9,5 g	28,7 g
Masti	3,0 g	9,1 g
Proteini	8,7 g	26,2 g

Zinaida Mujkanović

Muffini s tri vrste brašna i ajvarom

Sastojci

- 2 jaja
- 100 ml ulja
- 100 ml kisele vode
- Kašikica soli
- Kašikica praška za pecivo
- 4 kašike raženog brašna
- 2 kašike speltinog brašna
- 2 kašike integralnog brašna
- 2 kašike ajvara

Priprema

Sve sastojke sjediniti i napuniti kalupe za muffine koje smo prethodno premazali maslacem, peći na 180 stepeni oko 20 minuta. Provjeriti čačalicom da li su gotovi i odmah vaditi iz kalupa. Muffini trebaju biti mekani i sočni.

Za salatu očistiti i nasjeckati mladi luk, te ga začiniti po želji, ja sam samo dodala prstohvat soli.

Prilagoditi posluživanje prema smjernicama NutriPorcije.



Odlični slani muffini koji se mogu poslužiti za doručak ili večeru



4 porcije



Jednostavna priprema



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 40 g)
Energija	419 kcal	166 kcal
Ugljikohidrati	30,3 g	12,0 g
Masti	30,1 g	11,9 g
Proteini	8,8 g	3,5 g

Azra Kurić

Tjestenina s puretinom i povrćem u umaku od meda

Sastojci

- Tjestenina po želji
- 1 pureći file
- 1 crveni luk
- 1 crvena paprika babura
- 1 manja tikvica
- 1 mrkva
- Šaka graška
- 1-2 kašike meda
- 1 kašika sezama
- Maslinovo ulje, paradajz sos, himalajska so, biber

Priprema

Puretinu izrezati na kockice, staviti u zdjelu i začiniti sa maslinovim uljem, dodati 1 kašiku paradajz sosa, malo himalajske soli i bibera. Peći u woku ili nekoj dubljoj posudi. Izvaditi pečenu puretinu, a u istoj posudi prodinstati crveni luk i papriku. Dodati listiće mrkve i grašak, prelići sa vodom i pustiti da krčka. Kada povrće malo omekša dodati tikvicu i med i dobro promiješati. Po potrebi dodati još vode i začina. Na kraju posuti sa sezamom, spojiti sa puretinom i kuhanom tjesteninom i poslužiti.



Obrok bogat proteinima



4 porcije



Šareni tanjur ugodan za oči i nepce



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 260 g)
Energija	156 kcal	406 kcal
Ugljikohidrati	18,7 g	48,9 g
Masti	5,0 g	13,1 g
Proteini	9,2 g	24,1 g

Nisada Đuzelić

Medaljoni s puretinom, rižom i tikvicama

Sastojci

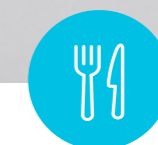
- 400 g mljevene puretine
- 1 manja tikvica
- 1 mrkva
- 1 šolja riže
- Oko 100 g ribane gaude
- Maslinovo ulje, začini po želji

Priprema

Skuhati rižu. Na malo maslinovog ulja prodinstati naribanu tikvicu i mrkvu. U jednoj posudi sjediniti sa mljevenom puretinom i kuhanog rižom. Začiniti po želji, dodati ribanu gaudu, rukom oblikovati medaljone. Peći na pek papiru 20-ak minuta na 200°C. Poslužiti uz svježju salatu. Ovi medaljoni su odličan prilog varivu ili gustoj krem supi od povrća.



Obrok bogat proteinima



4 porcije



Jednostavna priprema



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (250 g)
Energija	191 kcal	487 kcal
Ugljikohidrati	17,1 g	43,6 g
Masti	8,8 g	22,4 g
Proteini	10,7 g	27,2 g

Dženita Dervišević Losos iz rerne u umaku od limuna, maslinovog ulja, bijelog luka, peršuna i začina

Sastojci

- 1 file lososa (oko 500 g)
- 1 kg krompira
- Zelena salata
- Mladi luk
- Cvekla
- Mrkva
- Cherry paradajz
- Pavlaka
- Jogurt
- 1 limun
- Suhi bosiljak

Priprema

Losos zamotati u foliju i peći 20-25 minuta. Pored toga kuhani krompir sa blitvom, te zelena salata sa mladim lukom, cveklom, mrkvom i cherry paradajzom.

Sos napraviti od pavlake, jogurta, limuna i suhog bosiljka.



 Obrok bogat omega-3 masnim kiselinama
 4 porcije
 Obrok bogat proteinima
 75 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (300 g)
Energija	112 kcal	335 kcal
Ugljikohidrati	5,1 g	15,4 g
Masti	6,5 g	19,5 g
Proteini	8,2 g	24,8 g

Saudina Mazić Piletina s integralnom tjesteninom u umaku od povrća uz salatu od kupusa

Sastojci

- Pileći file
- Povrće
- Integralna tjestenina
- Bijeli luk
- So, biber
- Bosiljak
- Svježi kupus
- Limun
- Maslinovo ulje

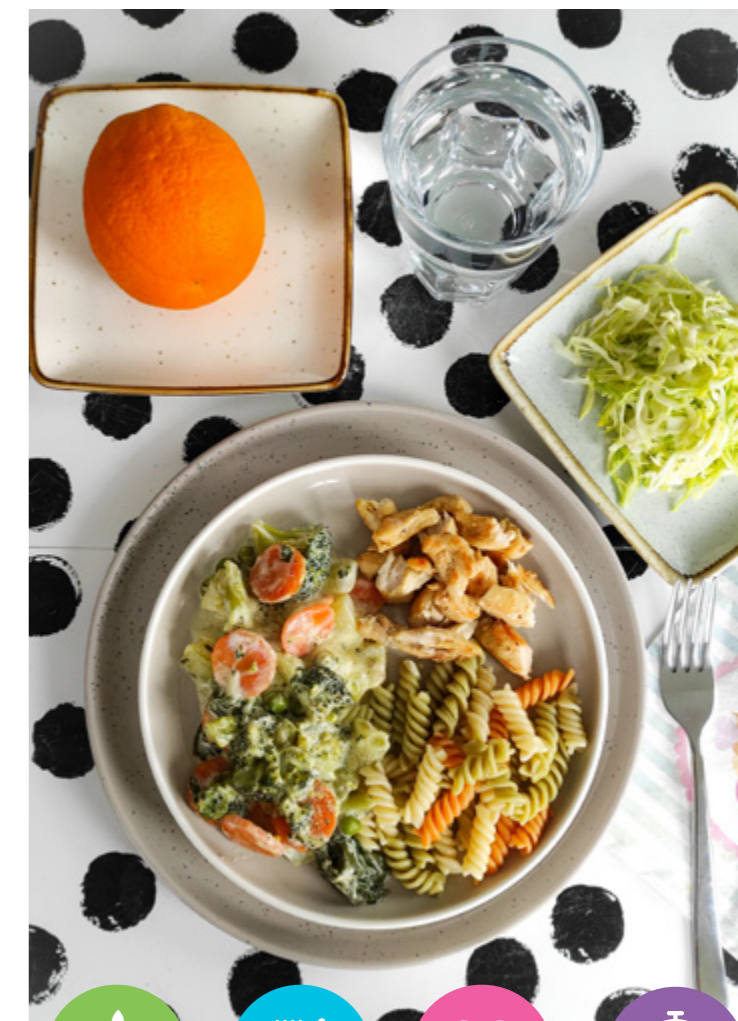
Priprema





Povrće isjeći na kockice i staviti da se kuha na pari: mrkva, grašak, brokula, tikvica i špinat (ono koje se duže kuha staviti ranije, npr. mrkvu, a zadnji je špinat ili blitva). Zatim tjesteninu staviti da se kuha po uputama sa pakovanja, a piletinu začiniti i isjeći na kockice ili trakice, potom je izdinstati na maslinovom ulju.

Kada je gotova, izvaditi je iz tave, a na tavi zapržiti bijeli luk, samo da zamiriše, zatim dodati skuhano povrće na pari, dodati vrhnje za kuhanje i začiniti po želji (ja sam koristila malo bibera, soli, bosiljak, čim se povrće i umak povežu maknuti tavu sa ringle).

Servirati prvo tjesteninu, zatim povrće u umaku i na kraju piletinu. Za salatu, kupus isjeći i začiniti sa malo soli, limunom i maslinovim uljem.

Servirati prema smjernicama Nutriporcije.



 Izvor vlakana
 5 porcija
 Jednostavna priprema
 45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (300 g)
Energija	163 kcal	501 kcal
Ugljikohidrati	17,7 g	54,6 g
Masti	8,1 g	24,9 g
Proteini	6,4 g	19,8 g

Maja Vican

Pastrmka, krompir i salata od divljih šparoga (kuka)

Sastojci

- 4 pastrmke
- 1,5 kg krompira
- 1 vezica (stručak) divljih šparoga
- 4 mlada luka
- Maslinovo ulje
- Vinski ili jabukov ocat (ili sok od limuna)
- So
- Mješavina začina
- Crvena slatka paprika
- Sušeni ružmarin
- Kukuruzna krupica
- Ulje za prženje ribe

operete, očistite i nasjeckate na željenu veličinu. Kuke i luk pomiješajte i začinite sa prstohvatom soli, 2 kašike maslinovog ulja i 2 kašike domaćeg vinskog ili jabukovog octa. Ocat možete zamijeniti i sa limunovim sokom. U ovu salatu po želji se mogu dodati i tvrdo kuhana jaja.

Pastrmku očistite, operete i posušite papirnim ubrusom. Glave od ribe odstranite te ih uz dodatak korjenastog povrća možete iskoristiti za kuhanje lagane riblje juhice. RIBE lagano nasolite izvana i iznutra te ih uvaljajte u kukuruznu krupicu. Pržite u tavi na prethodno zagrijanom ulju (maslinovom ili suncokretovom) sa svake strane 3-4 minute. Pastrmku po želji možete premazati mješavinom sjeckanog peršina i češnjak u maslinovom ulju.



Priprema

Krompir ogulite, operete i izrežete na željenu veličinu. Začinite ga sa 3-4 kašike maslinovog ulja, 2 kašikice neke mješavine začina, 1 kašikom crvene slatke paprike, malo soli, te dodate sušeni ružmarin po želji. Kada sve izmiješate dodati još i 2-3 kašike kukuruzne krupice, te sve ponovo dobro izmiješajte. Krompir staviti u pekač obložen papirom za pečenje, te peći u rerni na temperaturi od 220 stepeni 35-45 minuta (ovisno o jačini pećnice). Dok se krompir peče, pripremite salatu i ribu.

Za salatu od divljih šparoga (kuka) i mladog luka, potrebo je da operete 1 stručak kuka i isjeckate na komade veličine 1-2 cm. Isjeckane kuke ubacite u ključalu vodu maksimalno 1 minutu, procijedite i dodatno isperete mlazom hladne vode. 3-4 mlada luka također dobro

 Jelo bogato omega-3 masnim kiselinama
 4-6 porcija
 Jednostavna priprema
 60 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (300 g)
Energija	127 kcal	382 kcal
Ugljikohidrati	13,5 g	40,9 g
Masti	5,1 g	15,4 g
Proteini	6,7 g	20,2 g

Amina Prečo

Piletina sa 4 vrste sira (prilog riža i povrće)

Sastojci

- 400 g pilećih fileta
- 1 MAGGI Začin za Piletinu sa 4 vrste sira
- 250 grama vrhnja za kuhanje
- 1-2 kašike maslinovog ulja
- 1 glavica crvenog luka
- 100 g graška
- 100 g mrkve (izrezane u kockice)
- 100 g kukuruza
- 150 g riže
- 1 MAGGI Suhi začin
- 1-2 kašike maslinovog ulja

Priprema

Narezati 400 grama pilećih fileta na tanke listove. Pomiješati MAGGI Začin za Piletinu sa 4 vrste sira sa vrhnjem za kuhanje.

U vatrostalnu posudu dodati ulje, zatim piletinu, te sve zaliti mješavinom vrhnja i začina. Peći na temperaturi 200 stepeni, 30 minuta.

Za pripremu priloga, potrebno je narezati luk na male komadiće. Potom nasuti maslinovo ulje u šerpu i zagrijati na najvećoj temperaturi. Dodati grašak, kukuruz i mrkvu i smanjiti temperaturu na srednju. Pržiti do 3 minute i miješati kašikom. Dodati rižu, te pržiti dodatne 2 do 4 minute. Nastaviti miješati kašikom. Dodati vodu i MAGGI Suhi Začin u posudu. Nastaviti miješati dok se riža ne skuha.



 Izvor antioksidansa beta karotena, luteina i zeaksantina
 5 porcija
 Jednostavna priprema
 60 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (250 g)
Energija	197 kcal	485 kcal
Ugljikohidrati	19,3 g	47,4 g
Masti	10,2 g	25,0 g
Proteini	7,0 g	17,3 g

Andela Sabranović

Supa od karfiola

Sastojci

- 1 manji karfiol
- 2 mrkve
- Pola korijena celera
- So, biber, peršun

Priprema

Sve navedene sastojke osim peršuna staviti u lonac i prekriti vodom. Kuhati dok povrće ne bude mekano, cca. 30 minuta. Poslije sve povezati štapnim mikserom i dodati peršun.

Napomena:

U supu dodajte par kašikica zobnih pahuljica umjesto tjestenine kako bi je dodatno obogatili vlaknima. Odličan izbor za početak porodičnog ručka.



2-4
porcije



Jednostavna
priprema



60 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (230 g)
Energija	39 kcal	91 kcal
Ugljikohidrati	8,8 g	20,4 g
Masti	0,3 g	0,6 g
Proteini	1,6 g	3,6 g

Andela Sabranović

Rižoto sa šampinjonima i mladim lukom

Sastojci

- 1 svežanj mladog luka
- 1 manja šoljica riže
- 200 g šampinjona
- 400 ml povrtnog temeljca
- 1 žlica maslinovog ulja
- 20 g maslaca
- So, talijanska mješavina začina

Priprema

Zeleni luk sitno nasjeckajte i malo ga pržite na maslinovom ulju (1 kašika). Poslije toga luku dodajte sjeckane šampinjone. Zatim dodajte rižu i miješajte dok ne postane "staklasta". Polako dolijevajte povrtni temeljac dok riža ne bude kuhana "al dente". Na kraju začinite, dodajte maslac i naravno parmezan. Poslužite uz salatu od zelenog luka, zelene salate i cherry rajčica. Začini za salatu neka budu so, maslinovo ulje i malo limuna.

Napomena:

Rižu zamijenite ječmom za obilje vlakana.



4
porcije



Jednostavna
priprema



35 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (300 g)
Energija	96 kcal	307 kcal
Ugljikohidrati	15,4 g	49,2 g
Masti	3,0 g	9,6 g
Proteini	2,3 g	7,2 g

Andrea Begić Lignje

Sastojci

- 90 g lignji
- 150 g brokule
- 50 g riže
- 2 jušne kašikice maslinovog ulja
- 1 kašikica senfa
- Malo bijelog luka
- Malo peršuna

Priprema

Lignje oprati i očistiti, te ih potom začiniti bijelim lukom. Staviti lignje u posudu za pečenje u koju se prethodno stavi maslinovo ulje, prekriti aluminijskom folijom. Peći 30 minuta u pećnici zagrijanoj na 180-200°C. Povremeno okrenuti lignje. Ukloniti foliju i peći još 5 minuta. Dodati peršun kada su lignje gotove. Brokulu kuhati u prokuhanoj vodi 10 minuta i iscijediti vodu. Kuhati rižu u prokuhanoj vodi 10 minuta. Napraviti umak u koji ide grčki jogurt i senf.



Jelo bogato vitaminom C i selenom



2 porcije



Jednostavna priprema



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (150 g)
Energija	158 kcal	248 kcal
Ugljikohidrati	16,8 g	26,5 g
Masti	7,1 g	11,2 g
Proteini	7,0 g	11,0 g

Ines Rezo Orada iz pećnice, s krompirom, mrkvom i lukom uz gomilu matovilca ili druge najdraže salate

Sastojci

- 4 orade
- Bijeli luk
- Ružmarin
- Maslinovo ulje
- Krompir
- Mrkva
- Mješavina začina
- So, biber
- Matovilac
- Limun

Priprema

Oradu očistiti, zarezati s gornje strane, dobro posoliti i napuniti kombinacijom bijelog luka, ružmarina i maslinovog ulja. Krompir i mrkvu oguliti i narezati na ploške, a luk na kolutove. Ko nema izbirljivog muža i/ili djecu, može dodati i tikvicu. Još pokoji bijeli luk na krupno narezati u ubaciti. Začiniti maslinovim uljem, soli, biberom, vegetom i posložiti u tepsiji. Na to staviti orade, zaliti sa 100 ml vode i isto toliko bijelog vina. Pokriti folijom i peći na 200 stepeni oko sat vremena, skloniti foliju da se zapeče još 15-ak minuta. Kad je pečenje pri kraju, matovilac začiniti „Nevena-miksom“: malo maslinovog ulja, limunovog soka i mrvica MAGGI Magija okusa za salatu.



Odličan izvor vitamina D, selena i lako probavljivih proteina



4 porcije



Jednostavna priprema



30 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (200 g)
Energija	84 kcal	172 kcal
Ugljikohidrati	6,9 g	14,1 g
Masti	3,0 g	6,1 g
Proteini	5,2 g	10,8 g

Edina Aliefentić Pileći batak s brokulom i karfiolom za male prstiće

Sastojci

- 1 pileći batak
- 2 cvjetića brokule
- 2 cvjetića karfiola
- 1 krompir
- Himalajska so
- Narandža (kao desert)

Priprema

Oguliti krompir izrezati ga na kockice, pripremiti brokulu i karfiol i ostaviti sa strane. Batak staviti u vodu da kuha. Batak kuhati 40 minuta, zatim dodati brokulu, karfiol i krompir i kuhati još 15 minuta (dok krompir ne bude skuhan). Izvaditi batak, procijediti povrće. Skinuti meso sa bataka, servirati uz povrće, posoliti himalajskom soli i pustiti male prste da uživaju.

Za desert sam odabrala C vitamin, narandžu. Možete je zamijeniti i drugim sezonskim voćem: jagode, trešnje, maline, borovnice.

Napomena:

Obrok sam pripremala za bebu, ukoliko želite obrok za cijelu porodicu, stavite više pilećine i povrća. Kada su u pitanju odrasli, meso s bataka nakon kuhanja ne morate skidati, možete skuhanu prepržiti na maslinovom ulju i poslužiti uz povrće.



Jelo bogato
vitaminom C i
proteinima



2
porcije



Jednostavna
priprema



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (200 g)
Energija	74 kcal	152 kcal
Ugljikohidrati	12,2 g	25,1 g
Masti	0,8 g	1,7 g
Proteini	4,9 g	10,1 g

Ivona Miljko Hrskavi pileći prstići na šarenoj salati posluženi uz zdravu verziju umaka

Sastojci

- 2 veća pileća fileta
- 2 jaja
- 5 kašika brašna
- 2 šoljice cornflakesa ili sezama
- 1 mala kašika soli
- 1 mala kašika bibera
- 1 kašika začina za piletinu
- 2 žlice senfa
- Cherry paradajz
- Zelena salata
- Rukola
- 1 mrkva
- 1 krastavac
- 1 grčki jogurt
- 1 limun
- 1 kašikica senfa
- Bijeli luk po želji

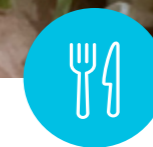
Priprema

Upalite pećnicu na 200°C i pripremite tepsiju na koju ste stavili papir za pečenje. Piletinu posušite ubrusom i uzduž je prerežite tako da dobijete malo deblje trakice. Piletinu pomiješajte sa začinom za piletinu i senfom. Pripremite tri duboka tanjira - pa u njih stavite redom u jedan tanjir brašno, u drugi jaja i u treći tanjir rukama smrvljeni cornflakes ili sezam. Razmutite jaja i dodajte začine, pa ponovno promiješajte. Komadiće pilećine uvaljajte prvo u brašno, pa u začinjena jaja i na kraju u cornflakes/sezam. Pripremljenu piletinu slažite u tepsiju na

papir za pečenje i pecite na zagrijanoj pećnici 25 minuta. Potom očistite i operite salatu, pripremite i začinite po želji. Nakon toga pripremite umak od jednog grčkog jogurta, pola limuna, 1 kašika senfa, soli i papra i po želji bijelog luka - svježeg ili u granulama. Na tanjuru servirajte salatu, potom piletinu i po vrhu umak.



Jelo bogato
antioksidansima:
beta-karotenom,
likopenom,
luteinom i
zeaksantinom



4
porcije



Jednostavna
priprema



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (230 g)
Energija	175 kcal	405 kcal
Ugljikohidrati	16,6 g	38,4 g
Masti	8,6 g	19,9 g
Proteini	8,0 g	18,4 g

Jadranka Jelić

Musaka s tikvicama

Sastojci

- 2 veće tikvice
- 500 gr mljevenog mesa
- Glavica crvenog luka
- 1 krompir
- Himalajska so
- Mrkva (Po želji možete dodati bilo koje sezonsko povrće npr. papriku, paradajz...)

Priprema

Na kašikici maslinovog ulja dinstati luk i mrkvu i povrće koje želite. Dodati mljeveno meso i prodinstati, na kraju dodati so i papar. Tikvice oprati, narezati na kolutiće (ostavim ih sa korom). U četvrtastu vatrostalnu posudu poredati tikvice, poprskati maslinovim uljem i posoliti lagano. Dodati izdinstano meso i poravnati, složiti još jedan sloj tikvica, poprskati maslinovim uljem i posoliti. Staviti peći na 200 stepeni, 45 minuta. U međuvremenu umutiti 3 jaja, 1,5 dcl jogurta i 3 kašikice brašna, te malo soli. Pred kraj pečenja zaliti musaku sa pripremljenim zaljevom. Peći još desetak minuta ili dok musaka ne porumeni. Servirati narezano na kocke, uz šnit integralnog kruha i zdjelicu zelene salate.



Jelo bogato proteinima



4-5 porcija



Dobar izvor kalija



60 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)
Energija	144 kcal	465 kcal
Ugljikohidrati	5,4 g	17,4 g
Masti	10,0 g	32,3 g
Proteini	8,0 g	25,7 g

Nedžla Kilalić

Zdravi muffini

Sastojci

- 150 g grožđica
- 400 g muslija
- 1 jabuka
- 1 prašak za pecivo
- 1 kašika cimeta
- 300 ml jogurta

Priprema

U blender staviti 150 g grožđica i oko 300 g muslija i izmiksati da bude nalik brašnu. U dobivenu smjesu dodati još 100 g muslija, jedan prašak za pecivo i jednu kašiku cimeta, a zatim sve dobro izmiješati. U napravljenu smjesu dodati jednu izrendanu jabuku i 300 ml jogurta. Smjesu ostaviti da odstoji 15 minuta i nakon toga gotovu smjesu rasporediti u kalupe. Peći 30 minuta na 180 stepeni. Iz ove količine sastojaka možete dobiti 18 zdravih muffina.

Muffini mogu biti odličan izbor za međuobrok ili doručak, kada ćete ih servirati uz voće.



Dobar izvor vlakana, željeza, cinka, vitamina i B6 i B12



6 porcija



Jednostavna i brza priprema



30 min



Idealan međuobrok

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (180 g)
Energija	204 kcal	364 kcal
Ugljikohidrati	43,0 g	76,8 g
Masti	3,1 g	5,5 g
Proteini	4,8 g	8,6 g

Ivonna Bevanda Supa s crvenom lećom

Sastojci

- ¼ šoljice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 50 g isjeckanog luka
- 30 g mrkve, oguljene i nasjeckane
- 1 češanj bijelog luka, mljevenog
- 100 g crvene leće
- Prstohvat soli



Priprema

Zagrijte maslinovo ulje u loncu srednje veličine, dodajte luk i miješajte dok ne postane prozirno. Dodajte bijeli luk i mrkvu i dobro promiješajte. Nakon toga, dodajte namočenu leću i nastavite miješati, dodajući 400 ml tople vode. Kuhajte 40 minuta na srednje jakoj vatri. Na kraju kuhanja dodajte prstohvat soli za bolji ukus.



Jelo bogato jednostruko nezasićenim masnim kiselinama

2 porcije

Jednostavna priprema

45 min

Dobar izvor vlakana, željeza, vitamina E i folne kiseline

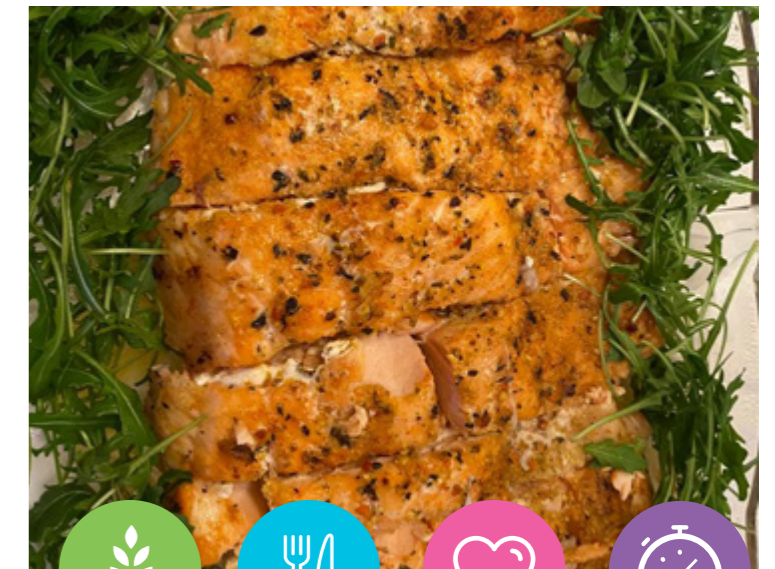
	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 230 g)
Energija	354 kcal	824 kcal
Ugljikohidrati	29,0 g	67,7 g
Masti	22,4 g	52,3 g
Proteini	11,1 g	26,0 g

Jelena Rozić Sočni losos s povrćem i zelenim muffinima

Sastojci

- 120 g pirovog brašna
- 1 kašikica sode bikarbone
- 1 kašikica soli
- 100 g blitve
- 100 g mozzarelle
- 60 ml mlijeka
- 60 ml maslinovog ulja
- 2 jaja
- 400 g fileta lososa
- 500 g carskog povrća
- Začini: so, biber, mješavina začina, chili u prahu, bijeli luk, origano, crvena paprika

ga u foliju tako da folija odozgo ne dira lososa i da se napravi mala vrećica. Peći u pećnici prethodno zagrijanoj na 180 stepeni. Lososa pecite 15 minuta zatvoreno, a zatim ga otkrijte i pecite još 10 minuta. Carsko povrće ubacite u slanu proključalu vodu dok se ne skuha al dente. Na tanjur servirajte povrće na jednu polovicu, a drugu polovicu podijelite na dva dijela. Na jedan stavite lososa, a na drugi muffin.



Bogato proteinima

5 porcija

Izvor vitamina A i vlakana te bogato omega – 3 masnim kiselinama

70 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 295 g)
Energija	180 kcal	530 kcal
Ugljikohidrati	11,7 g	34,5 g
Masti	10,6 g	31,3 g
Proteini	10,5 g	31,0 g

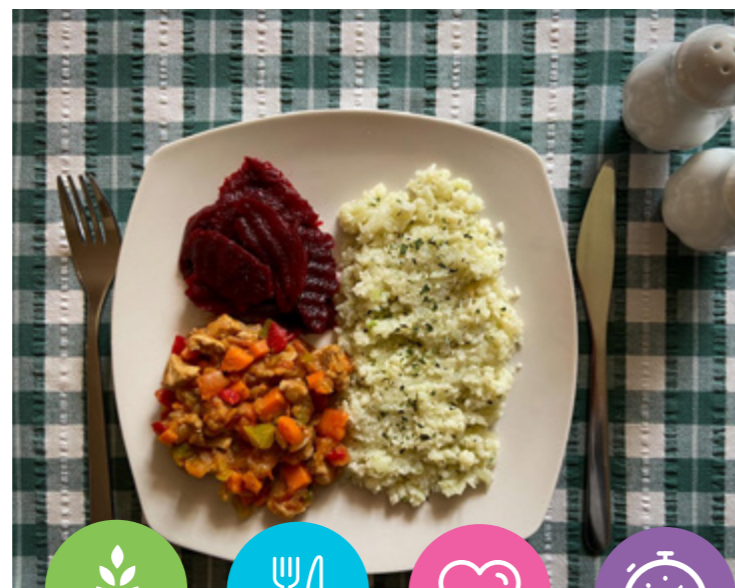
Rada Pandža Komadići teletine s povrćem i pireom od karfiola, sa salatom od cvekle

Sastojci

- 1 srednja glavica crvenog luka
- 2 mrkve
- 300 g teletine
- 2 paradajza
- 2 manje paprike (zelena i crvena)
- 1 kašika maslinovog ulja
- 1 veća glavica karfiola

Priprema

Teletinu nasjeckati na komadiće, prodinstati na maslinovom ulju i nasjeckanom luku i mrkvi na laganoj vatri. Kada se meso zarumeni dodati nasjeckanu papriku i paradajz. Nakon što se meso zarumeni, podliti s malo tople vode, smanjiti temperaturu i pustiti da se meso krčka. Začiniti s malo soli i papra. Skuhati glavicu karfiola. Kada je gotova, izgnječiti sa kašikom maslinovog ulja, te pomiješati s protisnutim bijelim lukom i peršunom. Poslužiti sa salatam od cvekle.



Izvor vitamina C i folata



4-6 porcija



Jelo bogato proteinima



50 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)
Energija	47 kcal	148 kcal
Ugljikohidrati	5,3 g	17,0 g
Masti	1,5 g	4,7 g
Proteini	3,6 g	11,6 g

Denisa Sabotić Špagete sa sosom od piletine

Sastojci

- Špagete
- 1 kg pilećih fileta (ili već koliko volite)
- 1 glavica crnog luka
- Vrhnje za kuhanje
- Začini - MAGGI Magija okusa, so, biber, bosiljak
- 4 vrste sira

Priprema

Dok se špagete kuhaju u slanoj vodi i sa dvije kašičice ulja, praviti umak: izdinstati glavicu luka i ubaciti piletinu koju ste prethodno isjeckali na kocke, dodati kašičicu MAGGI Magije okusa, soli, biber, bosiljak. Kada piletina bude kuhana dodati umak koji ste pripremili. Skuhane špagete sipati u zdjelu i prelići sa pripremljenim sosom. Za dekoraciju možete koristiti peršun i izrendati sir po želji.



Jelo bogato selenom



5 porcija



Jednostavna priprema



40 min



Poslužiti sa salatam po želji

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)
Energija	252 kcal	808 kcal
Ugljikohidrati	20,0 g	64,2 g
Masti	13,4 g	43,2 g
Proteini	12,3 g	39,5 g

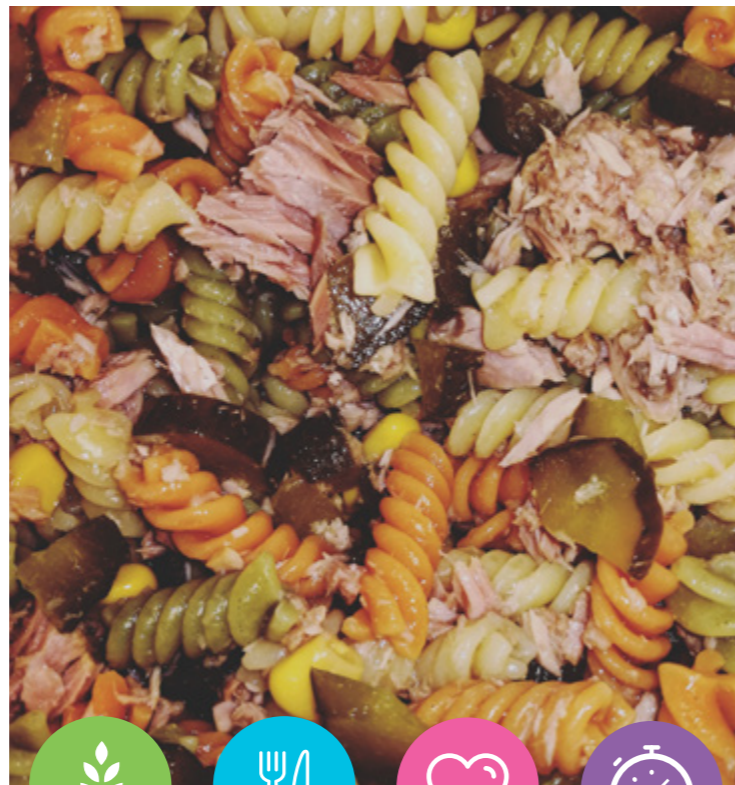
Sanja Prodanović Brza obrok salata

Sastojci

- 1 pakovanje integralne tjestenine
- 2 konzerve tunjevine
- 1 konzerva kukuruza
- 10 kiselih krastavaca
- 1 kuhana mrkva
- Svježi peršun
- Maslinovo ulje
- So

Priprema

Pripremiti sve sastojke, isjeckati, mrkvu skuhati. Skuhati tjesteninu, malo posoliti, dodati pripremljen nadjev, promiješati, preliti maslinovim uljem i posuti sitno isjeckanim peršunom (nije obavezno).



Jelo bogato selenom, vitaminom B¹², vitaminom D i omega-3 masnim kiselinama



5 porcija



Jednostavna priprema



20 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)
Energija	197 kcal	577 kcal
Ugljikohidrati	28,8 g	84,5 g
Masti	3,6 g	10,7 g
Proteini	11,4 g	33,4 g

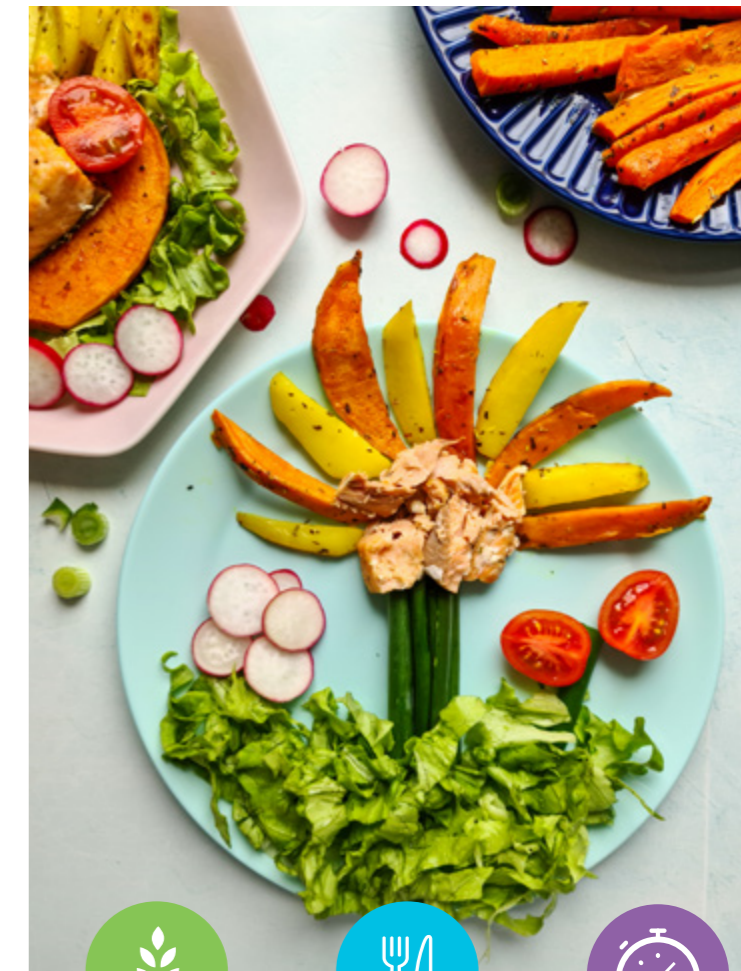
Anita Markić Losos s pečenim povrćem

Sastojci

- 450 g lososa
- 4 veća krompira
- 1 batat
- 1 mrkva
- 1 crveni luk
- 4 bijela luka
- Zelena salata
- Cherry rajčice
- Peršun
- Maslinovo ulje
- So, kurkuma, biber

Priprema

Narežite krompir, batat i mrkvu na trakice kao pomfrit. Dodajte začine i maslinovo ulje, zatim stavite u zagrijanu pećnicu peći na 200°C. Dok je povrće u pećnici, losos začinite sa soli, maslinovom uljem i potisnutim bijelim lukom. Nakon 10 minuta izvadite povrće iz pećnice, dodajte mu losos na vrh zajedno s kriškom limuna. Pecite zajedno još 15-20 minuta na temperaturi od 200°C. Poslužite uz svježiju zelenu salatu, mladi luk i cherry rajčicu.



Jelo bogato vitaminom D i omega-3 masnim kiselinama



4-6 porcija



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (230 g)
Energija	77 kcal	215 kcal
Ugljikohidrati	10,3 g	29,0 g
Masti	1,6 g	4,6 g
Proteini	5,3 g	15,0 g

Ismira Brčanović

Supa s piletinom i povrćem

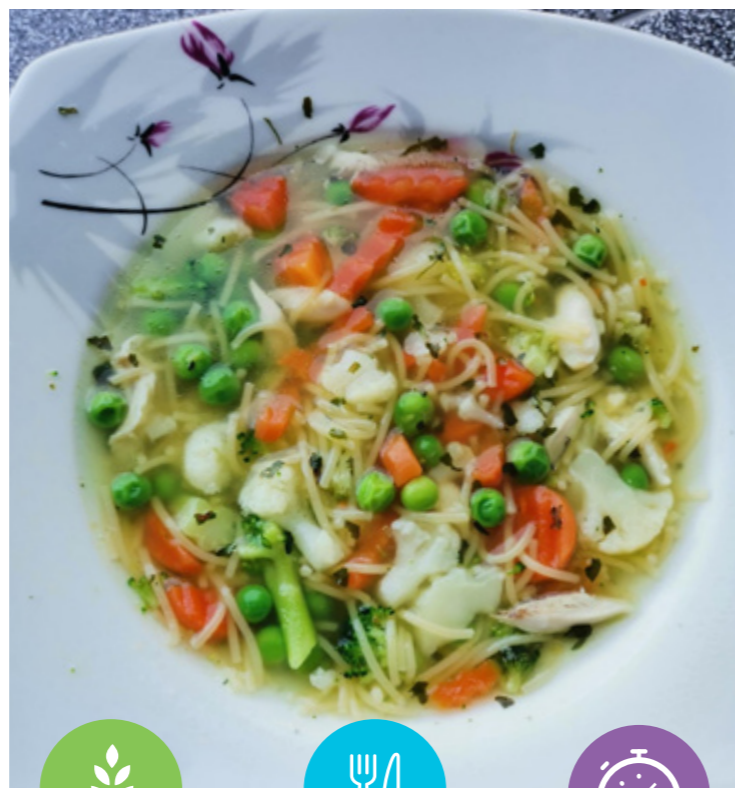
Sastojci

- 100 g pileline
- 100 g brokule
- 100 g karfiola
- 100 g mrkve
- 100 g graška
- So, MAGGI Magija okusa, peršun (po želji)
- 60 do 80 g rezanaca za supu (zavisi koliku gustoću želite)

Priprema

Skuhati piletinu (može file, može i manji batak) i mrkvu. Skuhanu piletinu i povrće isjeckati na željene komadiće. U šerpu nasuti 1 l vode, a kada prokuha voda, polako dodati piletinu, povrće i začine. Kuhati 3 do 5 minuta. Zatim dodati rezance za supu i kuhati još 5 minuta. Servirati i poslužiti.

Za ova neka jela koja ja pravim svojoj porodici, jednostavno osjećaj je najbolja vaga i ljubav najbolji začini. Tako i vi probajte, uključite emocije, osjećaj i začinite ljubavlju, srećom i to je to. Neko voli kad se povrće skroz raskuha, neko voli kada ostane tvrdo, neko malo slanije, neko malo gušće, tako da ovaj recept prilagodite sebi i svojoj porodici.



Potpuno uravnoteženo jelo bogato vitaminom K i vitaminom C



4 porcije



60 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 150 g)
Energija	118kcal	166 kcal
Ugljikohidrati	16,9 g	23,7 g
Masti	3,2 g	4,5 g
Proteini	6,0 g	8,4 g

Vedina Ajanović

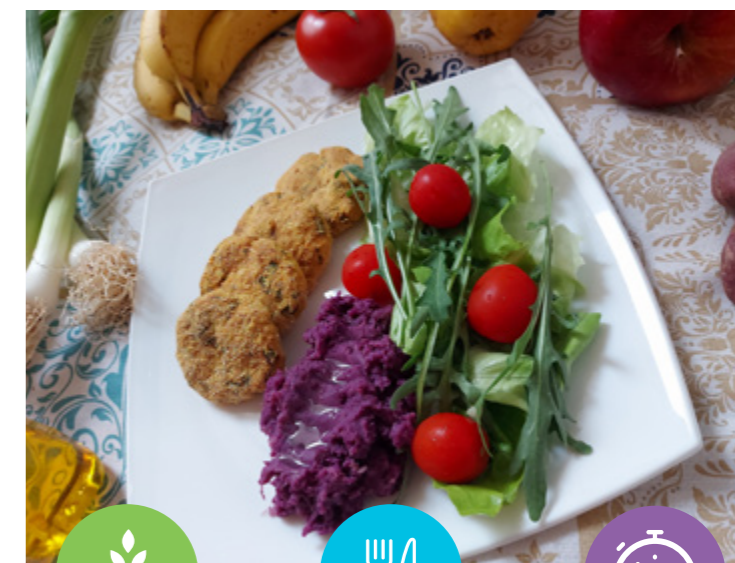
Pureće polpete sa fetom

Sastojci

- 200 g mljevenog purećeg mesa
- 50 g fete
- 2 češnja bijelog luka
- 2 kašike sitno sjeckanog zelenog dijela prase
- 4 ravne kašike kukuruzne krupice
- Peršun
- 1 jaje
- Mediteranska mješavina začina (po želji)

Priprema

Sve sastojke sjediniti i ostaviti pola sata do sat vremena da se okusi povežu, a kukuruzna krupica malo nabubri. Oblikovati 8 polpeta (šnicli) od ove količine, uvaljati ih u kukuruznu krupicu i pržiti na malo ulja ili peći u rerni na papiru za pečenje. Ja sam pekla u zagrijanoj rerni na 220°C 25 minuta. Kao prilog sam servirala pire od ljubičastog batata. Skuhala sam 4 batata srednje veličine, potom ih ispasirala i začinila himelajskom soli i maslinovim uljem. Za salatu sam kombinirala zelenu putericu salatu, rukolu i cherry paradajz, sve začinila himelajskom soli i maslinovim uljem.



Jelo bogato beta-karotenom



4 porcije



30 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (300 g)
Energija	112 kcal	315 kcal
Ugljikohidrati	11,0 g	30,8 g
Masti	5,5 g	15,3 g
Proteini	5,2 g	14,7 g

Danira Šabić Čips od kelja

Sastojci

- 500 g kelja
- 2 kašike nutritivnog kvasca
- Maslinovo ulje
- So

Priprema

Odvojiti listove kelja, oprati ih i u potpunosti osušiti – ne trebaju biti mokri. Listove izrezati na manje komade. Komadiće kelja staviti na papir za pečenje, posuti maslinovim uljem i dodati so, te nutritivni kvasac. Peći u ranije zagrijanoj rerni, na 180°C, 10-12 minuta. Servirati i uživati u pripremljenom zdravoj i ukusnoj užini!



	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 270 g)
Energija	91 kcal	246 kcal
Ugljikohidrati	10,8 g	29,1 g
Masti	4,6 g	12,5 g
Proteini	4,6 g	12,3 g

Danira Šabić Krem supa od bundeve i crvene leće

Sastojci

- 1 crveni luk
- 1 stabljika celera
- 2 mrkve
- Malo svježeg đumbira
- 2 kašike maslinovog ulja
- 2 šolje krupno narezane bundeve
- ¾ šolje crvene leće
- 2 glavice bijelog luka
- 3 šolje povrtnog temeljca
- 1 kašičica curry začina
- ¼ kašičice kumina
- 400 ml kokosovog/zobenog mlijeka



Priprema

Crveni luk, mrkvu i bundevu posuti 1 kašikom maslinovog ulja i staviti u zagrijanu rernu, da se zapeku, pola sata na 180°C. U međuvremenu, sitno narezati celer, đumbir i bijeli luk, dodati začine, te izdinstati na maslinovom ulju (5-7 minuta). Dodati leću i povrtni temeljac, te ostaviti da kuha na srednjoj temperaturi 20 minuta. Pred kraj kuhanja dodati pola male kašike soli i kokosovo mlijeko. Ostaviti da se malo ohladi. Kad je povrće pečeno, prebaciti ga u blender, dodati leću kuhanu u povrtnom temeljcu i blendati dok ne dobijemo kremastu supu. Ukoliko je supa previše gusta dodati još povrtnog temeljca. Servirati i uživati u pripremljenom zdravom i ukusnom obroku!

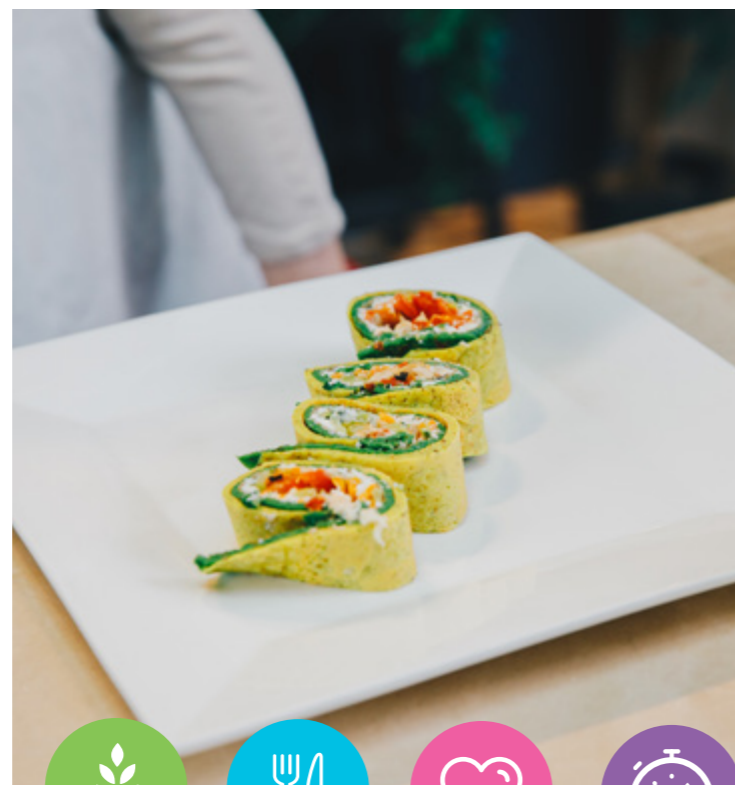
	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 270 g)
Energija	170 kcal	448 kcal
Ugljikohidrati	9,0 g	23,8 g
Masti	14,9 g	39,2 g
Proteini	2,6 g	6,9 g

Miran Karić

Palačinke sa špinatom

Sastojci

- 1 file pilećih prsa
- 2 glavice bijelog luka
- 100 g crvene paprike
- 120 g svježeg kravljeg sira
- 120 g feta sira
- 100 g mrkve
- 100 g svježe brokule
- 250 ml kisele vode
- 250 ml mlijeka
- 120 g heljadinog brašna
- 120 g pšeničnog brašna
- 1 jaje
- 1 kašičica kurkume
- 1 kašičica nasjeckanog svježeg peršuna
- 1 kašičica maslinovog ulja
- So i biber



Dobar izvor
vitamina K



5
porcija



Jelo bogato
proteinima



45 min

Priprema

Mrkvu i brokule izrezati na trakice, dodati sol, biber i začinsko bilje, te kuhati na pari. Piletinu izrezati na trakice, dodati sol i biber. Paprike izrezati na trakice, začiniti zajedno s piletinom i staviti u rernu. Peći na 200°. Pripremiti tijesto za palačinke: Mlijeko i vodu staviti u zdjelu, dodati brašno, jaja i maslinovo ulje. Kada smjesa dobije kremastu teksturu, podijeliti na dva dijela i svaki staviti u odvojene zdjele. U prvu zdjelu dodati kurkumu, a u drugu mješavinu isjeckanog špinata i peršuna. Napraviti palačinke od obje smjese, a potom ih puniti smjesom sira, piletine i povrća. Servirati i uživati u pripremljenom zdravom i ukusnom obroku!

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 270 g)
Energija	155 kcal	423 kcal
Ugljikohidrati	17,7 g	48,1 g
Masti	5,3 g	14,4 g
Proteini	9,7 g	26,4 g

Miran Karić

Omlet sa gljivama, mrkvom i špinatom

Sastojci

- 200 g špinata
- 120 g šampinjona
- 1 glavica crvenog luka
- 150 g mrkve
- 2 jaja
- 100 ml mlijeka
- 100 ml zgusnute kreme

Priprema

Izrezati crveni luk na kockice, te na jakoj vatri kratko pržiti. Dodati šampinjone izrezane na listiće i zajedno peći dok ne bude skoro gotovo. Dodati narendanu mrkvu i začine, te miješati dok ne bude gotovo. Umutiti jaja, mlijeko i kremu tako da postane homogena smjesa. Peći u drugoj, zagrijanoj tavi, na malo ulja. Pazite da smjesa pokrije cijelu površinu tave. Kada rubovi počnu dobivati boju, u sredinu dodati ranije pripremljeno povrće i lagano prebaciti polovinu omleta preko povrća. Servirati i uživati u zdravom i ukusnom doručku ili večeri!



Izvor proteina



3
porcije



Izvor luteina i
vitamina K



45 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 265 g)
Energija	88 kcal	230 kcal
Ugljikohidrati	4,5 g	11,9 g
Masti	6,5 g	17,1 g
Proteini	3,6 g	9,6 g

Dragana Stikić Punjene paprike

Sastojci

- 7 paprika babura srednje veličine
- 600 g mljevene junetine
- 1 crveni luk
- 1 mrkva
- 1 srednja tikvica
- 2 češnja bijelog luka
- 1 veći paradajz (ili 2 manja za zatvaranje paprika)
- 2 kašikice Začina C (Maggi)
- 1 kašikica slatke paprike
- Biber
- Malo maslinovog ulja



Tradicionalni ručak
na malo drugačiji
način



6
porcija



60 min

Priprema

Na maslinovom ulju propržite sitno sjeckani luk i mrkvu, pa dodajte sitno protisnuti češnjak i mljeveno meso. Za to vrijeme očistite i sitno isjeckajte tikvicu. Dodajte isprženom mesu i začinite sa sve skupa MAGGI začinom i ostalim suhim začinima po želji. Tom smjesom napunite paprike, zatvorite ih kolotovima paradajza, složite u šerpu, nalijte vodom do pola, i sve zajedno kuhajte na tihoj vatri 45-60 min. Po želji, kada nalijete paprike, možete dodati ostatke paradajza (sitno isječene) ili sok od paradajza. Pred kraj kuhanja dodajte slatku papriku i biber. Po želji se jelo može i zapeći i u pećnici nekih 10-15 minuta na 200 stepeni.

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (330 g)
Energija	126 kcal	412 kcal
Ugljikohidrati	3,5 g	11,4 g
Masti	10,3 g	33,8 g
Proteini	5,0 g	16,4 g

Ana V. Wok – piletina i povrće

Sastojci

- 1 tikvica
- 4 mrkve
- 2 poriluka (ili kupus, kinesko zelje)
- 300 g piletine
- 1 luk
- 1 brokula
- 2 paprike
- 3 češnja bijelog luka
- 2 cm đumbira
- Soja sos
- Začini mljeveni (5 kineskih): korijandar, komorac, zvjezdasti anis, cimet, klinčić, biber, (chili)



Obrok je nutritivno
uravnotežen



4
porcije



45 min

Priprema

Piletinu narezati na trakice i staviti u soja sos sa naribanim đumbirom na par sati. Povrće narezati na trakice, pržiti jedno po jedno u woku (ili nekoj rangli) kratko (al dente), zadnje prepržiti piletinu i kada je sve gotovo pomiješati (može se dodati malo gustina) Za prilog riža ili rižini rezanci.

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (320 g)
Energija	112 kcal	362 kcal
Ugljikohidrati	18,5 g	60,0 g
Masti	2,1 g	6,8 g
Proteini	5,0 g	16,1 g

Koraljka Novina Brkić Brzi obrok sa pastrmkama

Sastojci

- 2 do 4 pastrmke (ovisno o broju porcija, 1 riba po osobi)
- MAGGI Magija okusa
- Maslinovo ulje
- Pola dcl bijelog vina
- 4 do 6 krompira (ovisno o broju porcija)
- Rikola
- Biber
- Vinski ocat (kvasina)



Izvor omega-3
masnih kiselina



4
porcije



45 min

Priprema

Očišćenu, ubrusom obrisanu ribu začinite MAGGI Magijom okusa izvana i iznutra. Pripremljenu ribu stavite da stoji kratko, dok pripremate krompir. Ogulite, operite, narežite krompir na manje kockice, stavite ga kuhati. Pripremite tavicu, stavite ulje i zagrijte. Začinjenu ribu stavite na vruću tavicu i prepecite s jedne, pa s druge strane, kad je dobila boju s obje strane, podlijte ribu vinom. Ostavite poklopljeno kuhati dok riba nije gotova max. još 15 do 20 min (ovisno o veličini i količini ribe).

Servirajte uz kuhani krompir, koji ćete pomiješati s rikolom još dok je vruć. Začinite krumpir s malo maslinova ulja, bibera i po želji kapljicom vinskog octa.

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (310 g)
Energija	110 kcal	320 kcal
Ugljikohidrati	11,9 g	37,1 g
Masti	5,0 g	15,5 g
Proteini	4,2 g	13,1 g

Selmina Krmelić Proso sa povrćem i puretinom

Sastojci

- 1 šoljica prosa
- Maslinovo ulje
- 1 veća ili 2 manje tikvice
- 2-3 komada mrkve
- Poriluk (po želji)
- Brokula (nekoliko cvjetića - zavisno koliko volite brokulu)
- Pureći file 300gr
- Biber
- Začin „C“
- Kari



Obrok jednostavan
za pripremu



4
porcije



Obrok bogat
proteinima



45 min

Priprema

Skuhati proso u vodi (razmjera 1 šoljica prosa na 3 šoljice vode). Proso je gotov kada voda provrije (to je za nekih 10-15 minuta). U odvojenom sudu propržiti na maslinovom ulju povrće (tikvice, mrkva, poriluk, brokule) koje je isječeno na tanke štapiće (osim brokule - nju ostaviti u cvjetovima) i file koji je isjeckan na kockice. Dok se povrće i meso prže posoliti, pobiberiti, staviti začin „C“ i malo karija po želji. Kada povrće i meso dobije željenu boju skinuti sa vatre i sjediniti sa skuhanim prosom.

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (280 g)
Energija	109 kcal	305 kcal
Ugljikohidrati	10,6 g	29,8 g
Masti	4,4 g	12,4 g
Proteini	7,3 g	20,4 g

Jovana Jovanović Slani tart sa špinatom

Sastojci

Korica:

- 250g brašna
- 125 g putera
- 1 jaje
- So, biber

Fil:

- 2 jaja
- 1 kisela pavlaka
- Pola kesice parmezana
- 100 g slanine
- 100 g baby špinata
- 3 češnja bijelog luka
- Cherry paradajz
- Mozzarella
- So, biber, origano



Izvor kalcija i
vitamina A



4
porcije



60 min

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 150 g)
Energija	284 kcal	418 kcal
Ugljikohidrati	18,4 g	27,1 g
Masti	19,5 g	28,8 g
Proteini	8,8 g	12,9 g

Priprema

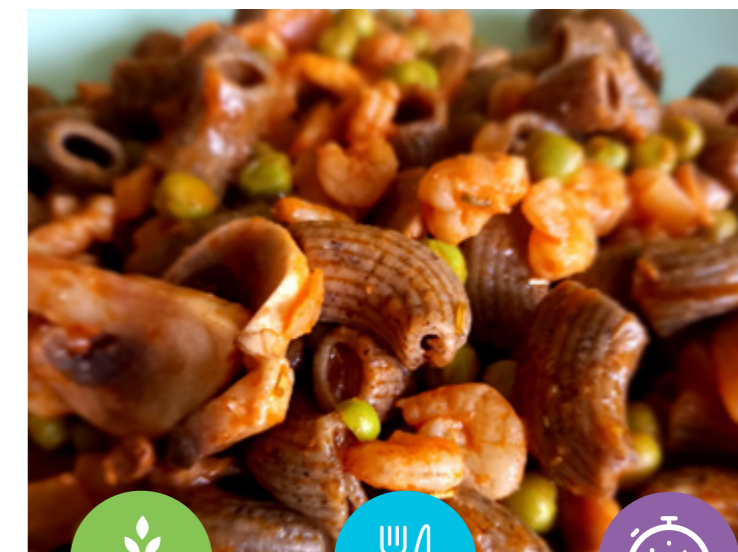
Sve sastojke za koru umjesiti rukama i ostaviti u frižider pola sata da se ohladi. Za fil jaja umutiti mikserom, dodati pavlaku, parmezan, začine. U tavi na malo maslinovog ulja propržiti sitno sjeckan bijeli luk, dodati sjeckanu slaninu i na kraju špinat. Sve proprženo dodati u fil sa jajima.

Koru razvući tanko, staviti je u kalup za tart i izbockati viljuškom. Preliti preko kore fil. Cherry paradajz (presjeći na pola) i mozzarellu poredati preko tarta. Tart se peče 35-40 min na 180 stepeni.

Sara Karača Tjestenina od konoplje u crvenom umaku od kozica, povrća i šampinjona

Sastojci

- 1 veći crveni luk
- 250 g očišćenih smrznutih kozica
- 200 g smrznutog graška
- 4-5 većih šampinjona
- 100 ml tople vode
- 250 ml pasiranog paradajza
- 3 velike žlice maslinovog ulja
- ½ male kašikice sušenih mediteranskih začina (origano, bosiljak, ružmarin)
- 200 g tjestenine od konoplje
- So i biber



Uravnoteženo jelo
bogato selenom



2
porcije



30 min

Priprema

Na maslinovom ulju prodinstajte luk do zlatno-smeđe boje. Dodajte odmrznute kozice i miješajte na maslinovom ulju i luku 1 minutu. Dodajte smrznuti grašak, so, papar, začine, vodu, te pasirani paradajz, poklopite i kuhajte na srednje jakoj vatri oko 15 minuta. Pred kraj kuhanja dodajte šampinjone narezane na tanke ploškice, te sve zajedno kuhajte još 5 minuta.

Tjesteninu od konoplje kuhajte 2 minute u kipućoj vodi uz povremeno miješanje, te uz dodatak soli i malo maslinovog ulja (za najbolji rezultat koristite 1 l vode na 100g tjestenine). Skuhanu tjesteninu procijedite i dodajte kozicama i povrću te promiješajte.

Naznačene količine dovoljne su za 3 odrasle osobe ili obitelj s dvoje odraslih i dvoje male djece.

	Nutritivne vrijednosti / 100 g	Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)
Energija	131 kcal	376 kcal
Ugljikohidrati	18,8 g	53,9 g
Masti	3,2 g	9,3 g
Proteini	6,9 g	19,8 g

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 
Zdravo!

