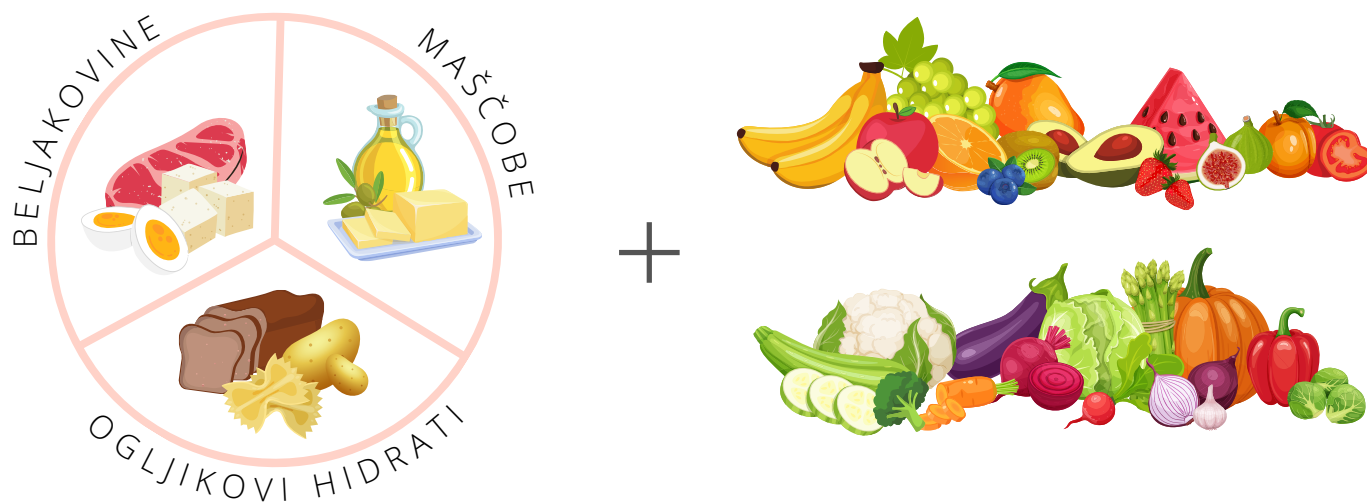


NEŽNA PREHRANA - DOPOLNI SVOJ OBROK

Če želimo telesu zagotoviti vsa hranila, ki jih potrebuje, brez da se s tem pretirano obremenjujemo, je najenostavneje, da poskrbimo za uravnotežene obroke. To pomeni, da (kadar lahko) v obrok vključimo vsa makrohranila (ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe) ter idealno še nekaj sadja in/ali zelenjave.



Mogoče bo tvoj prvi instinkt to, da se odpoveš vsem svojim najljubšim jedem zato, ker ne vsebujejo vseh makrohranil, sadja in zelenjave. To nikakor ni potrebno!

Pomemben del intuitivnega prehranjevanja je, da iz prehrane **ne izločamo živil** in jih **ne omejujemo**.

Eden najenostavnejših nasvetov v prehrani je, da k obroku vedno **dodajamo**, namesto da odvezujemo stran.

Vsa hrana, tudi tvoje najljubše jedi so lahko brez problema del tvojega prehranjevanja.

Da narediš obroke bolj uravnotežene, pa si lahko pomagaš s spodnjimi tabelami, kjer so pod vsako skupino makrohranil, sadjem in zelenjavo napisana živila. Na prazne prostore lahko zapišeš svoje ideje.

Primer: Zaželela sem si špagete z omako iz mletega mesa.

Vir ogljikovih hidratov: špageti,

Vir beljakovin in maščob: mesna polivka.

Moj obrok ne vsebuje zelenjave, zato jo bom dodala. Med kuhanjem v mesno polivko dodam drobno narezano korenje. Na koncu k jedi dodam še soljen kuhan brokoli.

Če bi izbrala polnozrnat špagete, bi lahko s tem vnesla več prehranske vlaknine, vendar sem si tokrat zaželela špagete iz bele moke. In to je popolnoma ok.

TVOJ CILJ NAJ NE BO POPOLNOST

Vsekakor ni potrebno, da je vsak tvoj obrok in vsak dan uravnotežen. Ta priporočila so namenjena kot **povprečje skozi čas!**

Če si v kinu privoščiš pokovko seveda ni potrebe po uravnoteženosti. Če pa si doma pripravljaš kosilo, pa seveda razmisli o tem, kaj lahko dodaš.

Kaj si **želim**?



Kaj lahko **dodam**?

OGLJIKOVI HIDRATI

- bel kruh in pekovsko pecivo
- polnozrnat kruh (ajdov, ržen, pirin,...) in pekovsko pecivo
- toast
- krompir
- sladki krompir
- topinambur
- riž (beli, jasminov, rjavi,...)
- proso
- quinoa
- ajda
- pirini kosmiči
- ovseni kosmiči
- banana (in drugo sadje)*
- koruza
- fižol (rdeči, rjavi, beli, črni,...)*
- grah*
- leča (rdeča, rjava, zelena)*
- bob*
- različni kosmiči
- piškoti, čokolada
- sladice

Prostor za tvoje ideje

MAŠČOBE

- olivno olje
- repično (ogrščično) olje
- sončnično olje
- konopljinno olje
- orehovo olje
- orehovo olje
- laneno olje
- avokadovo olje
- kokosova maščoba
- maslo
- svinjska mast
- ocvirki
- polnomastno mleko
- polnomastni jogurt
- grški tip jogurta (>2% m.m.)*
- sirni namaz
- siri (mehki, poltrdi, trdi)*
- kajmak
- avokado*
- oreški*
- semena*
- namazi iz oreškov in semen*

Prostor za tvoje ideje

BELJAKOVINE

- tofu
- tempeh
- leča (rdeča, rjava, zelena)*
- čičerika
- grah*
- fižol (rjavi, rdeči, beli, črni,...)*
- bob*
- tuna (v konzervi)
- losos
- bele ribe
- sardine (v konzervi)
- jajca
- oreški*
- semena*
- piščanec (različni kosi)
- govedina (različni kosi)
- svinjina (različni kosi)
- seitan
- grški tip jogurta (>2% m..m.)*
- mleko
- namazi iz oreškov in semen*
- siri (mehki, poltrdi, trdi)*

Prostor za tvoje ideje

SADJE

- jabolko
- banana
- pomaranča
- mandarina/klementina
- pomelo
- breskev/naktarina
- marelica
- maline
- borovnice
- jagode
- robide
- grozdje
- ribez
- češnje
- slive
- fige
- melona
- lubenica
- paradižnik
- avokado
- pasionka
- mango

Prostor za tvoje ideje

ZELENJAVA

- brokoli
- cvetača
- šparglji
- stročji fižol
- brstični ohrovt
- zelena
- bučke
- buča (hokaido, maslena,...)
- kumare
- koromač
- blitva
- špinača
- solata (endivja, klistalka,...)
- zelje (rdeče, zeleno,...)
- jajčevci
- rdeča pesa
- korenje
- paprika
- redkev
- repa
- česen
- čebula

Prostor za tvoje ideje

Iz vsake izmed skupin poskušaj jesti velik nabor živil:

Nič ni narobe, če kdaj izbereš maslo in mast, vendar je zelo priporočljivo, da uporabljaš tudi različna rastlinska olja, saj s tem zagotoviš vse potrebne maščobne kisline.

Če izbiraš večinoma živalske vire beljakovin, je priporočljivo vključevati tudi rastlinske vire. Čeprav so živalski boljše izkoristljivi, rastlinski vsebujejo tudi prehransko vlakno ter različne vitamine in minerale.

Raznobarvna sadje in zelenjava zagotovita nabor različnih vitaminov, mineralov ter fitonutrientov, ki pozitivno vplivajo na tvoje zdravje.

Ni potrebno, da VSI tvoji obroki, vsak dan vsebujejo vsa makrohranila, sadje in zelenjavo.

Uravnotežene obroke izbiraj kadar je mogoče.

*Morda boš opazil/a da se nekatera živila pojavljajo v več skupinah. Nekatera živila so lahko namreč vir dveh makrohranil (npr. fižol je vir ogljikovih hidratov in beljakovin)

DOPOLNI SVOJ OBROK