

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

PRIROČNIK ZA HUJŠANJE

KONČNO DIETA, KI DELUJE!

26 RECEPTOV ZA HUJŠANJE

NAKUPOVALNI SEZNAM, ZDRAVI NADOMESTKI, JEDILNIKI



EDINA DIETA, KI DEJANSKO DELUJE ...

Skozi zgodovino hujšanja so se pojavile številne diete, ampak samo ena je znana po svoji neverjetni učinkovitosti. Mogoče ste že slišali zanjo? To je **dieta, s katero boste pripravljeni vztrajati dovolj dolgo, da bodo vidni rezultati.**

Preden se torej lotite še ene popularne diete, popolnoma izključite ogljikove hidrate ali večino maščob, premislite, ali je ta dieta sploh primerna za vas.

Izberite dieto, ki je ne bo težko upoštevati več tednov, mesecev ali let. Doslednost je ključnega pomena.

Nedavne študije o vzdrževanju teže so pokazale, da čarobna dieta ne obstaja in da je

manjši kalorični deficit najpomembnejši element uspešne diete.

Na kratko: za izgubo teže moramo porabiti več energije, kot je zaužijemo.



5 PRAVIL ZA IZGUBO KILOGRAMOV, KI VAM LAHKO POMAGAJO HITREJE DOSEČI CILJE

Jejte pravo hrano.

Namesto, da se osredotočate samo na makrohranila (kot so maščobe, ogljikovi hidrati itd.), raje uživajte različna živila. Najpomembneje je, da dnevno uživajte živila različnih barv.

Kadarkoli lahko, izberite

bolj zdravo možnost

ali - še boljše - izberite alternativno hrano **z manj kalorij**.

Gibajte se.

Pa čeprav je sprehod edina telovadba, ki si jo lahko privoščite. Redna telovadba vam daje več svobode pri vaši dieti.

Jejte z glavo. Nehajte jesti, ko čutite, da postajate siti. S preprostim pravilom, **da jeste samo do 80 % sitosti**, boste učinkovito ukrotili svoj apetit in tudi vaše porcije se bodo sčasoma zmanjšale.

Pijte čim več vode. Vaš dan naj se vedno začne in konča z vsaj enim kozarcem **vode**.

Popijte **kozarec vode pred vsakim obrokom** in vedno, ko greste na stranišče.

V zadnjem poglavju boste našli 10 nasvetov za hitrejše oblikovanje postave in boljše počutje.

KAKO NADZOROVATI SVOJ KALORIČNI DEFICIT BREZ ŠTETJA KALORIJ

Štetje kalorij mogoče res deluje pri nekaterih, večini ljudi pa se zdi nepotrebno in jim jemlje motivacijo. Uravnoteženi dieti lahko sledite s preprosto oceno s prostim očesom.

**S TEMI SMERNICAMI BO NADZIRANJE KOLIČINE
HRANE POSTALO PREPROSTO:**

BELJAKOVINE

VELIKOST PORCIJE:

Velikost dlani (brez prstov)

NAJVEČJI PRIPOROČEN VNOS:

2-4 porcije na dan

Najboljši vir beljakovin so bele ribe, belo perutninsko meso brez kože, pusto goveje meso in tofu. Občasno ga nadomestite z fižolom, grahom in lečo.



ZELENJAVA

VELIKOST PORCIJE:

Velikost pesti

PRIPOROČEN VNOS:

vsaj 4 porcije na dan



ŽITARICE IN ŠKROBNATA ZELENJAVA

VELIKOST PORCIJE: Prgišče
(z dlanjo oblikujete skodelico)

NAJVEČJI PRIPOROČEN VNOS:
1-2 porčiji na dan

Namesto predelanih živil raje uživajte polnozrnata, kot so bulgur, rjavi riž, pokovka, polnozrnato pšenično moko, kvinojo itd.



MAŠČOBE

VELIKOST PORCIJE:
Olje, maslo - 1 čajna žlička;
Semena in oreščki - 1-2 žlici

PRIPOROČEN VNOS:
1-2 porčiji na dan

Najbolje je jesti nepredelane maščobe, kot so oreški in semena. Olja so zlobne kalorične bombe.



FERMENTIRANI MLEČNI IZDELKI

VELIKOST PORCIJE: 2 dl ali majhen kozarec

PRIPOROČEN VNOS: 1-2 porčiji na dan

Naravni jogurt ali kefir sta lahko koristen dodatek vsaki prehrani, saj sta polna probiotikov. Za vse z laktosno intoleranco pa je na voljo veliko izdelkov na rastlinski osnovi.





KOLIKO JE PREVEČ

Če ne želite precizno beležiti zaužitih kalorij, si lahko pomagate z našimi smernicami za velikost porcij. Vseeno vam za uspešnejše in hitrejše hujšanje predlagamo, da vsaj nekaj tednov spremljate, koliko kalorij zaužijete. Poskusite spremljati tudi kalorije, ki jih pokurite med vadbo. Tako boste imeli boljšo predstavo, koliko dejansko pojedete.

Če hočete izgubiti pol kg na teden, naj bo vaš dnevni kalorični deficit 500 kalorij. Kako? Povsem preprosto - jejte manj in telovadite več.

Ocenjena količina kalorij, ki je potrebna za vzdrževanje teže*:

Spol	Starost (v letih)	Sedeč	Zmerno aktiven	Aktiven
Otroki	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
Ženska	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Moški	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

*Če ste nižji od 165 cm, odštejte 100 kalorij.

Sedeč: pisarniško delo, z občasno lažjo vadbo.

Zmerno aktiven: pisarniško delo z aktivnimi premori in zmerno vadbo vsaj 4-krat na teden.

Aktiven: pisarniško delo z aktivnimi odmori in intenzivno vadbo najmanj 5 ur na teden.

VAŠ POPOLN NAKUPOVALNI SEZNAM

Vse, kar vaše telo potrebuje za dobro počutje in vitko linijo

KAJ KUPITI

IZOGIBAJTE SE ...

OSNOVNA ŽIVILA IN HRANA, KI JO LAHKO KUPITE V VELIKIH KOLIČINAH * kupite 1x na 6 mesecev	<ul style="list-style-type: none">• Kvinoja • Rjavi riž • Ajda • Fižol• Čičerika • Leča • Zelje• Kumarice	<ul style="list-style-type: none">• Testenine• Maslo iz oreščkov• Rastlinsko mleko• Mlečni izdelki z malo maščob• Kruh in pecivo brez glutena• Mlečna in bela čokolada• Indijski oreščki• Pistacije• Praženi arašidi• Pakirani prigrizki• Olje (razen olivnega olja za hladne jedi in kokosovega olja za kuhanje)• Solatni preliv• Proteinske ploščice• Gazirane pijače• Zamrznjene jedi• Suho sadje
ZAČIMBE IN OLJA * kupite 1x na 6 mesecev	<ul style="list-style-type: none">• Himalajska sol • Črni poper • Čili• Cimet • Kurkuma • Kumina• Tamari omaka • Olivno olje• Kokosovo olje • Jabolčni kis• Jedilni kvas	
OREŠČKI IN SEMENA * kupite 1x na 3 mesece	<ul style="list-style-type: none">• Mandlji • Chia semena• Lanena semena	
ZAMRZNJENA HRANA * kupite 1x na 3 mesece	<ul style="list-style-type: none">• Grah • Stročji fižol • Brokoli• Gozdni sadeži • Špinača	
SUHO SADJE * kupujte mesečno	<ul style="list-style-type: none">• Suhe slive • Murve	
ŠKROBNATA ZELENJAVA * kupujte mesečno	<ul style="list-style-type: none">• Korenje • Rdeča pesa• Koruza v storžu	
NIZKOKALORIČNO SADJE IN ZELENJAVA * kupujte tedensko	<ul style="list-style-type: none">• Zelena jabolka • Citrusi • Melone• Rdeča/zelena paprika • Paradižnik• Kumare • Česen • Čebula• Zelena • Gobe • Por • Solata• Mlada špinača • Blitva	
VISOKOKALORIČNA HRANA, KI JE DOBRA ZA VAS * kupite, če si je zaželite	<ul style="list-style-type: none">• Avokado • Losos • Bio tempeh• Sladki krompir • Pokovka brez maščobe • Orehi • Humus• Ovseni kosmiči • Temna čokolada	

NIZKOKALORIČNI JEDILNIKI IN ZDRAVI NADOMESTKI VAŠIH NAJLJUBŠIH ŽIVIL

Zdravi nadomestki, s katerimi boste ostali na pravi poti

UNIČEVALCI DIETE

ODLIČNE ALTERNATIVE

Testenine	Bučkine testenine*
Bombetka za burger	Šampinjon Portobello
Majoneza	Gorčica ali grški jogurt z lahko majonezo
Bolonjska omaka	Presna "bolonjska" omaka*
Pire krompir	Cvetačni pire*
Takos z govedino	Gobov takos na listih solate*
Tunina v olju	Tunina v lastnem soku
Ocvrt piščanec	Pečena piščančja prsa v mandljevi moki*
Kisla smetana	Grški jogurt
Riž	Cvetačni riž
Sladoled	Grški jogurt s sirotkinimi proteini*
Krompirjeva solata	Solata z bučkami*
Rozine	Murve
Ocvrt krompirček	Krompirček iz pečice*
Čips	Pečena čičerika*
Omleta iz 3 jajc	Lahka omleta z 1 celim jajcem in 2 beljakoma
Ovsena kaša	Bučkine kosmiči*
Soljeni arašidi	Edamame
Pica	Bučkine pice čolnički*
Mleta govedina	Mleto puranje meso
Indijski oreščki	Mandlji
Mlečna čokolada	Temna čokolada
Bela kava	Črna kava z malo mleka
Sadni jogurt	Naravni jogurt s svežim jagodičevjem
Gazirana pijača	Mineralna voda z limoninim sokom
Suho sadje	Sveže sadje

* Poiščite recept v nadaljevanju

A spiral-bound notebook with a light green cover is the central focus, resting on a wooden cutting board. The notebook's pages are blank, and the spiral binding is visible at the top. The cutting board is placed on a white wooden surface. To the right of the notebook, a green pen lies horizontally. In the bottom left corner, a wooden spoon is partially visible. A green fabric with white polka dots is also present in the bottom right corner.

**JEDILNIKI
IDEJE ZA
VSAK DAN**

JEDILNIK

PRIMER ŠT. 1

ZAČETEK DNEVA:

2 kozarca vode
Kava z malo mleka

ZAJTRK:

Grški jogurt z malo maščob, zmešan s polno
žlico sirotke v prahu z okusom vanilije
Sveže maline
Pest mandljev

KOSILO

Velika zelena solata in piščančji file z medom in gorčico
Preliv iz olivnega olja in jabolčnega kisa

PRIGRIZEK:

Kava z malo mleka
Temna čokolada (en košček)

VEČERJA:

V sopari kuhan brokoli
Kuhana kvinoja z grahom
Lososov file (pečen na žaru, s kožo navzdol - brez olja)

OKVIRNA HRANILNA VREDNOST:

- 1500-1700 kcal
- 70-80 g beljakovin
- 100-115 g ogljikovih hidratov
- 20-25 g vlaknin
- 50-60 g maščobe

JEDILNIK

PRIMER ŠT. 2

ZAČETEK DNEVA:

2 kozarca vode
Kava z malo mleka

ZAJTRK:

Lahka omleta (1 celo jajce, 2 beljaka)
Svež paradižnik s črnim poprom

PRIGRIZEK:

Palčke korenja in humus

KOSILO:

Solata iz ajdove kaše

PRIGRIZEK:

Kava z malo mleka
Kefir z žličko chia semen

VEČERJA:

Gobov takos na listih solate
Zeljna solata
Preliv iz olivnega olja in jabolčnega kisa

OKVIRNA HRANILNA VREDNOST:

- 1400-1600 kcal
- 55-60 g beljakovin
- 140-155 g ogljikovih hidratov
- 33-40 g vlaknin
- 65-75 g maščobe

JEDILNIK

PRIMER ŠT. 3

ZAČETEK DNEVA:

2 kozarca vode
Kava z malo mleka

ZAJTRK:

Avokadovi čolnički z jajcem
Srednji paradižnik z mletim poprom

PRIGRIZEK:

Kava z malo mleka
Suhe slive in pest mandljev

KOSILO:

Bučkine testenine s puranjo bolonjsko omako
Kivijev sorbet

PRIGRIZEK:

Zelena
Humus

VEČERJA:

Cvetačni pire
Špinača s česnom in grškim jogurtom

OKVIRNA HRANILNA VREDNOST:

- 1050-1150 kcal
- 55-60 g beljakovin
- 120-130 g ogljikovih hidratov
- 30-35 g vlaknin
- 35-40 g maščobe

JEDILNIK PRIMER ŠT. 4

ZAČETEK DNEVA:

2 kozarca vode
Kava z malo mleka

ZAJTRK:

Bučkini kosmiči z jagodičevjem in cimetom

PRIGRIZEK:

Trdo kuhano jajce s čili soljo
Češnjevi paradižniki

KOSILO:

Velika zelena solata s pečenim seitanom, sušenimi paradižniki,
sončničnimi semeni in črnimi olivami
Preliv iz olivnega olja in jabolčnega kisa
Proteinski napitek za sladico

PRIGRIZEK:

Rdeča paprika
Humus

VEČERJA:

Sladka zelenjavna juha
Ovseni piškot z banano za sladico

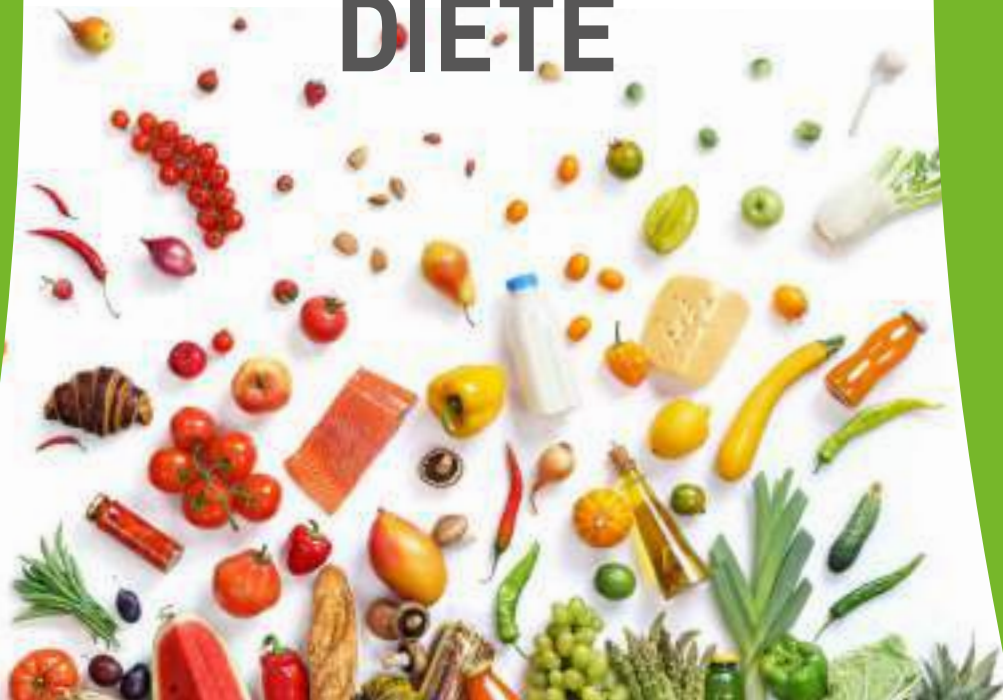
OKVIRNA HRANILNA VREDNOST:

- 1100-1200 kcal
- 50-55 g beljakovin
- 110-120 g neto ogljikovih hidratov
- 25-30 g vlaknin
- 40-45 g maščobe

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

10 NASVETOV ZA IZBOLJŠANJE VAŠE SLIMJOY DIETE



NAJBOLJŠE REŠITVE SO ENOSTAVNE



NASVET
1



Začnite dan z mlačno limonado



ODSVETUJEMO: Začeti dan s **skodelico kave**, takoj ko se zbudite, je slaba ideja.



SVETUJEMO: Če želite **zagnati metabolizem in prebavne sokove**, je velik kozarec mlačne limonade odlična izbira za začetek dneva.



Naj zajtrk postane navada



ODSVETUJEMO: Če preskočite zajtrk, boste **zaužili več kalorij zvečer**, kar pomeni, da boste **skladiščili več maščob**. Izberite zdravo hrano: **NIČ rogljičkov**, peciva in piškotov!



SVETUJEMO: Naj bodo vaše izbire polnozrnatne: **polnozrnatni ovseni kosmiči, ajdova ali prosenka kaša** s čajno žličko kokosovega olja in ščepecem soli, postrežena z **zelenjavno omeleto**. Če ste bolj sladkosnedi, si pripravite **ovseno kašo z mešanico jagodičevja ali jabolčnih krahjev** s cimetom.





Ko jeste, bodite osredotočeni na hrano



ODSVETUJEMO: Če **jeste v naglici, pojedite več**, kot ste nameravali, ne da bi se počutili site – in **kmalu ste spet lačni**.



SVETUJEMO: **Odložite mobilni telefon, izklopite televizijo** in se osredotočite na svoj obrok – grizljaj za grizljajem.



NASVET

4



Zamenjajte enostavne ogljikove hidrate za kompleksne

X **ODSVETUJEMO:** Enostavni ogljikovi hidrati, kot so **bel kruh, bele testenine, krompir, pecivo, slaščice** in podobno so za nas slaba izbira zaradi 2 razlogov: zaužijemo dosti kalorij, a malo koristnih hranilnih snovi. Poleg tega se hitro spremenijo v sladkor in maščobne rezerve.

✓ **SVETUJEMO:** Izberite kompleksne ogljikove hidrate: dobili boste več hranilnih snovi (vitaminov, mineralov, vlaknin) in enakomerno sproščanje sladkorja v krvi, kar pomeni **daljši občutek sitosti**. Izberite **proso, ajdo, polnozrnat riž, cikorijo, lečo in fižol**. Zamenjajte krompir s cvetačnim pirejem ali belim fižolom.



NASVET
5



Nehajte jesti po 18. uri



ODSVETUJEMO: Nove študije kažejo, da se **zvečer prebava in kurjenje maščob bistveno upočasnita**. To pomeni, da boste zvečer pokurili bistveno manj kalorij kot podnevi.



SVETUJEMO: **Nehajte jesti po 18. uri** in zmanjšajte možnosti za kopičenje maščob.



Minimizirajte porabo testenin in kruha

X **ODSVETUJEMO:** Testenine in kruh imajo **dosti kalorij in nobene prave koristi**, še posebno iz bele moke. Poleg tega jih prehitro pojemo preveč.

✓ **SVETUJEMO:** Omejite porabo kruha na **eno ali dve rezini polnozrnatega kruha na dan**. Ko ste lačni med obroki, utrujeni ali pod stresom, pojedite raje **korenčke ali papriko**. Testenine nadomestite z **lečo, čičeriko ali stročnicami**, bogatimi viri vlaknin.





Lakota ali iskanje tolažbe?

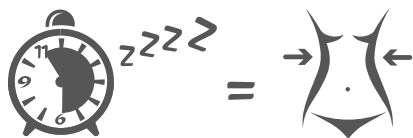
X **ODSVETUJEMO:** Ne jejte zaradi dolgčasa ali ker ste pod stresom.

Olajšanje ne traja dolgo, hitro pa lahko pojedete preveč in pridobite kilograme.

✓ **SVETUJEMO:** Ko se vam zazdi, da bi nekaj pojedli »kar tako« in veste, da še ni pravi čas, popijte najprej **kozarrec (nesladkanega) čaja ali vode** in počasi **dihajte** nekaj minut. Nuja, da pojedete tisti piškot, bo minila, tako kot se razkadi temen oblak.



NASVET
8



Spite najmanj 7 ur na noč – tako lahko izgubite 6,5 kilogramov

X **ODSVETUJEMO:** Nikar ne mislite, da je dovolj spati **6 ur na noč!** Povprečen človek bi moral spati 7-8 ur na noč. **Manj kot spite, več časa imate jesti**, še posebno ob napadih lakote.

✓ **SVETUJEMO:** Zastavite si uro, ko greste spat, tako da boste imeli najmanj 7 ur spanja vsak večer – in vztrajajte pri tem! **Nehajte uporabljati elektronske naprave (mobilnik, tablica, TV) eno uro, preden se odpravite spat**, saj moteče vplivajo na uspanje. Strokovnjaki ocenjujejo, da bi lahko pretežki ljudje izgubili 6,5 kilograma v enem letu že, če bi spali vsaj eno uro več na noč. Vredno poskusiti, mar ne?



Ko ste lačni, najprej spijte kozarec vode

X **ODSVETUJEMO:** Pogosto se zgodi, da **zamenjamo občutek žeje za lakoto** – in jemo, ko bi morali samo piti vodo.

✓ **SVETUJEMO:** Če se zalotite, da med obroki posegате po prigrizkih, **najprej spijte kozarec vode.**

Počakajte 15 minut. Če ste še lačni, pojedite nekaj trakov **korenja, paprike ali stebelne zelene**, pomakane v jogurtu ali humusu. Dobra ideja je tudi **pest borovnic** ali preprosto **jabolko**.



Biti telesno aktiven je lažje, kot si mislimo

1

Če boste prehodili 24 stopnic na dan, lahko izgubite 3 kilograme v enem letu



24 stopnic / dan
-3 kg / leto

Tudi samo s pomočjo dveh vrst stopnic (okrog 24-26 stopnic), ki jih prehodimo na dan, lahko izgubimo 3 kilograme v enem letu. **Prehojene stopnice lahko nabiramo čez dan**, kar nas lahko približa priporočilu 30-minutne telesne aktivnosti na dan.

2

Samo z 10 minut hoje na dan lahko v enem letu izgubite 1,5 kilograma



10 min / dan
-1,5 kg / leto

Ta naloga je lahka – ampak to morate delati vsak dan. Poskušajte se odpraviti na 10-minutni sprehod. **Parkirajte avto malo dlje** od svojega delovnega mesta ali od vhoda v nakupovalno središče, uporabljajte javni prevoz, ker boste tako morali hoditi od postajališča do službe, vzemite si nekaj minut za **itro hojo med odmorom za malico**. Samo hodite!

3

Ne izogibajte se hišnim opravilom, lahko izgubite 350 kalorij na dan!



350 kalorij / dan

Si lahko zamišljate? Zelo dosti kalorij lahko pokurite celo z običajnimi dejavnostmi, ki jih ne dojemate kot vadbo, kot so **nošenje perila v zgornje nadstropje**, **plesanje po hiši** ob poslušanju najljubše melodije ali **stanje med pogovorom po telefonu**. To so drobne spremembe, s katerimi lahko pokurite tudi 350 kalorij več na dan!

Koliko je dovolj?

Pred vami je preprosti vodnik, ki vam bo pomagal določiti, koliko naj bi pojedli.



1 dlan beljakovin

1 pest zelenjave

1 polna dlan ogljikovih hidratov

1 palec maščobe

Pravila rok na fotografijah so za ženske, moški naj zaužijejo dvojno porcijo.

ZDRAV KROŽNIK

OLJE:

Uporabljajte zdrava olja (olivno, oljčne ogrščice) za kuhanje, na solatah, ob mizi. Omejite maslo in izogibajte se trans maščobam.



VODA:

Pijte vodo, čaj ali kavo (z nič ali čim manj sladkorja). Omejite mleko/mlečne izdelke (1-2 porciji na dan) in sok (1 majhen kozarec na dan). Izogibajte se sladkanim pijačam.

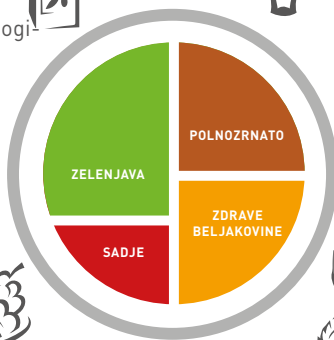
ZELENJAVA:

Več zelenjave in večja raznolikost, boljše za vas. Krompir in ocvrt krompirček ne štejeta.



SADJE:

Jejte dosti sadja vseh barv.



POLNOZRNATO:

Jejte različne polnozrnatne izdelke (polnozrnat kruh, polnozrnatne testenine, rjavi riž). Omejite predelana žita (kot so beli riž in bel kruh).



ZDRAVE BELJAKOVINE:

Izberite ribe, perutnino, stročnice in oreščke. Omejite rdeče meso in sir, izogibajte se šunki.

OSTANITE AKTIVNI!

Zdrav krožnik vam lahko služi kot orientacija, kaj naj bi zaužili ob vsakem obroku.

Poskušajte doseči ta cilj čim pogosteje – z nekaj načrtovanja.



Vitka kuhinja: RECEPTI za hujšanje

Razširite svoja obzorja in odkrijte prostran svet vitke kuhinje. Na naslednjih straneh boste našli številne recepte, ki bodo napolnili vaš trebušček in vam pomagali vztrajati pri dieti.

Avokadovi čolnički z jajcem



VEGETARIJANSKO



ZAJTRK



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 avokado
- 2 majhni jajci
- Sol
- Sveže mlet poper

POSIP:

možnost št. 1:

- 2 rezini slanine, hrustljivo zapečeni
- Ščepec zdrobljene rdeče paprike
- Nasekljan drobnjak

možnost št. 2:

- Češnjev paradižnik
- Sveža bazilika

možnost št. 3:

- Nariban sir cheddar
- Nasekljan drobnjak



PRIPRAVA:

- Segrejte pečico na 200 °C.
- Razrežite avokado na pol in odstranite koščico. Malo avokada izdolbite, da naredite večjo luknjo, in postavite polovičke na pekač.
- V vsako polovičko ubijte eno jajce, posolite, popoprajte in dodajte posip po svoji izbiri.
- Pecite 15 minut.
- Po želji: potresite s svežimi zelišči. Postrezite s koščki avokada, ki ste ga prej izdolbli.

Bučkini kosmiči z jagodičevjem in cimetom

Bučkini kosmiči so trend, ki se je začel v ZDA.



VEGETARIJANSKO



ZAJTRK



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 majhna bučka (naribana)
- 6 žlic ovsenih kosmičev
- 3 dl vode
- 2 žlici grškega jogurta (uporabite jogurt z manj maščob za manj kalorij)
- Jagodičevje (jagode, maline, borovnice itd.)
- Cimet
- Ščepec soli
- Stevija (po okusu)



PRIPRAVA:

- V kozici zmešajte naribano bučko, kosmiče, vodo, sol in cimet in kuhajte, da se malce zgosti. Med ohlajanjem kosmiči posrkajo vso preostalo tekočino.
- Kašo še vročo prelijte v skledico in jo zmešajte z žlico jogurta in po želji sladkajte s stevijo.
- Okrasite s svežim jagodičevjem in ščepecem cimeta.

Lahka omleta (z 1 celim jajcem in 2 beljakoma)



VEGETARIJANSKO



ZAJTRK



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 2 beljaka
- 1 jajce
- 30 g nasekljane šalotke
- 2 na kocke narezana sušena paradižnika (ne v olju)
- Sol
- Sveže mlet poper
- 1 žlica naribanega parmezana
- 1 žlica olivnega olja



PRIPRAVA:

- Intenzivno stepajte jajce in beljaka s poprom in soljo, da nastane penasta zmes.
- Nasekljano šalotko in češnjeve paradižnike z lopatico vmešajte v zmes.
- Segrevajte ponev, ki se ne prijemlje, na srednjem ognju približno 3 minute in dodajte olivno olje.
- Vlijte jajca in jih začnite kuhati, ponev nagibajte, da se zmes enakomerno razporedi.
- Pecite 1-2 minuti. Ko robovi zakrknijo, zmanjšajte ogenj. Nato dvignite rob omlete na eni strani in pustite, da še tekoča zmes steče na ponev in se tako hitreje speče.
- Ko je dno omlete pečeno in vrhnji del ni več tekoč, obrnite omleto z dvema velikima lopaticama.
- Po omleti posujte sir in jo prepognite. Pecite še minuto na vsaki strani, nato jo zvrnite na krožnik in postrezite.

Grški jogurt s sirotkinimi proteini*



VEGETARIJANSKO



ZAJTRK



SLADICA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 manj masten grški jogurt
- Zvrhana žlica sirotkinih proteinov z okusom čokolade
- 3-5 žlic vode
- 1 žlička presnega kakava v prahu
- Stevija po okusu



PRIPRAVA:

- Zmešajte vse v mešalniku ali z metlico.
- Mešanico zlijte v skledico in jo zamrznite.
- 4-krat premešajte - vsakih 30 minut.
- Čez približno 2 uri že lahko jeste svež namaz ali pa ga za nekaj dni pustite v zamrzovalniku.
- Če bo namaz v zamrzovalniku več dni, ga vzemite ven 10-15 minut pred jedjo.

Pecivo s sadjem in kosmiči



VEGETARIJANSKO



ZAJTRK



SLADICA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 banana
- 3 žlice grškega jogurta z malo maščob
- 5 žlic ovsenih kosmičev
- Pest gozdnih sadežev
- Cimet (po želji)



PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 200 °C.
- Z vilico zmečkajte banano in ji primešajte jogurt in kosmiče.
- Zmes razporedite po pekaču (uporabite papir za peko) in po vrhu posujte gozdne sadeže.
- Pecite približno 30 minut – odvisno od tega, kako hrustljivo pecivo želite.
- Zajemajte s pekača in po želji posujte s cimetom.

Gobov takos na listih solate*



VEGETARIJANSKO



KOSILO



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 žlička kokosovega olja
- 1 majhna čebula
- 2 velika šampinjona portobello
- ½ rdeče paprike
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlica grškega jogurta
- 1 žlica jedilnega kvasa
- 1 čajna žlička lahke majoneze
- Čili
- Svež koriander
- 2 velika lista solate



PRIPRAVA:

- Prepražite čebulo na kokosovem olju do zlatega. Dodajte tenko nasekljane gobe in papriko. Pražite nekaj minut, dodajte sojino omako in kuhajte še nekaj minut.
- Zmešajte grški jogurt, lahko majonezo in jedilni kvas.
- Nadevajte lista solate z gobovim nadevom, pokapajte z jogurtovo mešanico in posujte s svežim koriandrom.

Pečena piščančja prsa v mandljevi moki*



KOSILO



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- Majhna piščančja prsa
- Pest mandljev
- 1 čajna žlička česna v prahu
- 1 čajna žlička čebule v prahu
- 1 čajna žlička paprike
- Morska sol
- Mleti poper
- 1 majhno jajce



PRIPRAVA:

- Segrejte pečico na 230 °C.
- Velik pekač prekrijte s papirjem za peko in postavite na stran.
- V majhni skledi zmešajte mlete mandlje (ali mandljevo moko), česen in čebulo v prahu, papriko, sol in poper.
- V drugi majhni skledi stepite jajce.
- Umijte piščančja prsa in jih osušite s papirnato brisačko. Narežite na trakove.
- Piščančje trakove pomočite v jajce, povaljajte v mandljevi mešanici in položite na pripravljen pekač za peko.
- Pecite 7 minut na eni strani, nato obrnite in pecite še 5 minut oziroma do zlate rjave barve.

Cvetačni pire*



VEGETARIJANSKO



KOSILO



VEČERJA



PRILOGA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- ¼ srednje velike cvetače
- Sol
- Poper
- Česen v prahu
- 1 žlica grškega jogurta



PRIPRAVA:

- Cvetačo kuhajte v slani vodi 10 minut oz. dokler se ne zmežča.
- Odstavite in odcedite. Nekaj vode prihranite za pozneje.
- Naredite pire s tlačilko za krompir (uporabite lahko tudi kuhinjskega robota ali mešalnik - odvisno, kakšno gostoto želite).
- Dodajte jogurt, sol, poper in česen v prahu in zmešajte.

Bučkine testenine*



PRESNO



VEGANSKO

Bučkine testenine so spirilizirane bučke, ki spominjajo na špagete ali rezance - odvisno od tega, kako narežemo bučke. Lahko jih skuhamo ali pa jemo presne.



IZDELAVA BUČKINIH REZANCEV Z LUPILNIKOM:

To je preprost način za izdelavo bučkinih rezancev in idealen za tiste, ki ne nameravajo kupiti spiralnega rezalnika za izdelavo testenin.

Odrežite konce bučke in jo olupite. Previdno nadaljujte z lupljenjem in na tak način ustvarite trakove, ki spominjajo na rezance. Zmešajte jih z vročo omako za rezance in jih 5 minut pustite v loncu ali takoj postrezite - odvisno od tega, ali radi jeste al dente testenine. Izdelava bučkinih rezancev s spiralnim rezalnikom pa je še preprostejša.

Presna "bolonjska" omaka*



PRESNO



VEGANSKO



KOSILO



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 3 sušeni paradižniki
- 1 medjool datelj
- 1 velik paradižnik
- 1 šalotka
- 1 palčka zelene
- 1 majhen strok česna
- Mleti poper
- Sol po okusu
- Sveža bazilika za okras



PRIPRAVA:

- Paradižnike in datlje tri ure namakajte v topli vodi.
- Nasekljajte svežo zelenjavo in jo dajte v mešalnik, dodajte odcejene paradižnike in datlje in mešajte, da nastane gladka omaka.
- Če je omaka pregosta, dodajte malo vode, v kateri so se prej namakali paradižniki.
- Solite in poprajte po okusu in še zadnjič premešajte.
- Omako prelijte po kuhanih testeninah ali bučkinih rezancih in okrasite s svežo baziliko.

Solata z bučkami*



VEGETARIJANSKO



KOSILO



VEČERJA



PRILOGA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 velika
- 1 šalotka
- 1 žlica gorčice
- 1 žlica grškega jogurta
- 1 žlička kisa
- 1 čajna žlička olivnega olja
- Črni poper
- Morska sol



PRIPRAVA:

- Bučko operite in narežite na prst debele kolobarje.
- Kuhajte v majhni količini vode do mehkega in nato dobro odcedite.
- Bučke ohladite in v skledi zmešajte s seseklano šalotko, gorčico, jogurtom, kisom, oljem in začimbami.

Krompirček iz pečice z zdravimi omakami*



VEGANSKO



PRILOGA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 velik krompir
- 1 žlica olivnega olja
- ½ žličke paprike
- ½ žličke česna v prahu
- ½ žličke čilija v prahu
- ½ žličke čebule v prahu
- ½ žličke popra

Omaka št. 1:

- 1 žlica manj mastnega grškega jogurta
- 2 žlički pesta

Omaka št. 2:

- 1 žlica manj mastnega grškega jogurta
- 2 žlički gorčice

Omaka št. 3:

- žlica tamarindove omake
- 2 žlički nasekljanega svežega drobnjaka



PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 200 °C.
- Narežite krompir na krhleje.
- Zmešajte olivno olje, papriko, česen, čili in čebulo v prahu.
- Prekrijte krompir z mešanico in razporedite na pekač. Pecite 45 minut in po 20 minutah obrnite. Postrezite z omako po svoji izbiri.
- Različica: Namesto krompirja lahko uporabite tudi sladek krompir.

Pečena čičerika*



VEGANSKO



PRILOGA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 pločevinka čičerke
- 1 žlička kokosovega olja
- Sol
- Česnova sol
- Poper
- Paprika
- Kajenski poper (po okusu)



PRIPRAVA:

- Segrejte pečico na 230 °C.
- Čičeriko odcedite in popivnajzte s papirnato brisačko, da je polnoma suha.
- Čičeriko stresite v skledo, dodajte kokosovo olje in začinite s soljo, česnovo soljo, poprom, papriko in (če želite) kajenskim poprom.
- Razporedite po pekaču in pecite 20 do 40 minut, dokler čičerika ni zapečena in hrustljava. Proti koncu peke pozorno spremljajte, da se čičerika ne zažge.

Piščančji file z medom in gorčico



VEČERJA



KOSILO



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 piščančji file
- 1/2 žličke paprike
- 1 žlička gorčice
- 1 žlička medu
- 1 žlička sojine omake z nizko vsebnostjo natrija
- 1/2 rdeče čebule
- 1 majhen korenček
- 1 žlica kokosovega olja



PRIPRAVA:

- File začinite s papriko, nato po obeh straneh namažite z gorčico in pokaplajte še z medom.
- Meso položite v skledo, dodajte sojino omako in dajte v hladilnik, kjer naj se marinira vsaj 30 minut.
- Medtem nasekljajte čebulo in korenje na majhne kocke. V ponvi na srednjem ognju segrejte kokosovo olje.
- Ko začne olje migetati, dodajte piščanca in kuhajte tako dolgo, da porjavi, približno 4 minute na vsaki strani.
- Vzemite piščanca iz ponve in dodajte čebulo in korenje.
- Ko se zelenjava omehča, dodajte piščanca in preostalo marinado.
- Dodajte malo vode in kuhajte na srednjem ognju 20 minut.

Praženi cvetačni riž



VEGETARIJANSKO



KOSILO



VEČERJA



PRILOGA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- ½ srednje velike sveže cvetače
- 1 žlica sezamovega olja (ali kokosovega olja)
- 1 majhen korenček, narezan na kocke
- 1 sesekljan strok česna
- 50 g zamrznjene soje edamame
- ½ žličke ingverja v prahu
- 1 žlička česna v prahu
- Sol
- Popper
- ½ žličke zdrobljenega čilija (po želji)
- 1 stepeno jajce
- 2 žlici tamari omake (ali sojine omake z nizko vsebnostjo natrija)
- 3 nasekljane mlade čebule

PRIPRAVA:

- Cvetačo sekljajte v multipraktiku toliko časa, da spominja na majhen riž.
- V veliki ponvi ali voku segrevajte 1 žlico sezamovega olja na srednje nizkem ognju.
- Dodajte korenje in česen, pražite približno 5 minut, da zadiši. Dodajte cvetačo, edamame in preostalo sezamovo olje.
- Dodajte začimbe in na hitro prepražite, da cvetača postane mehka.
- Na sredi naredite vdolbinico, zmanjšajte ogenj in dodajte jajce. Na rahlo premešajte, da se jajce povsem skuha.
- Primešajte sojino omako in zeleno čebulo, tik pred serviranjem pokaplajte s sezamovim oljem.

RAZLIČICA: Za vegansko različico lahko namesto jajc uporabite tofu.

Bučkini pica čolnički*



VEGETARIJANSKO



KOSILO



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 srednje velika bučka
- 2 rezini šunke
- 2 žlici narezane mocarelle
- 6 žlic paradižnikove omake za pico



PRIPRAVA:

- Bučko operite, razpolovite in izdolbite.
- Z vilico nekajkrat prebodite bučko in jo položite na pekač, obložen s papirjem za peko.
- Položite pekač v pečico, medtem ko se segreva na 200 °C. Pustite v pečici 7 minut.
- Ko se bučkine polovice pečejo, zmešajte izdolbeno meso z nasekljano šunko in paradižnikovo omako.
- Posolite bučkine čolničke in napolnite z nadevom. Prekrijte z mocarelo.
- Položite bučkine pica čolničke v prej ogreto pečico, da se sir stopi in dobi zlato barvo.
- Pica čolničke vzemite iz pečice in pustite, da se malo ohladijo.

Solata iz ajdove kaše



VEGANSKO



KOSILO



VEČERJA



PRILOGA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 1 skodelica kuhane ajdove kaše
- Peteršilj
- ½ avokada
- Kurkuma
- ½ rdeče paprike
- Origano
- 5 češnjevih paradižnikov
- Česen v prahu
- ½ čebule (po želji)
- Sol
- Limonin sok
- Popper
- 1 žlička olivnega olja



PRIPRAVA:

- Skuhajte ajdovo kašo in pustite, da se ohladi.
- Narežite avokado, papriko, paradižnike in čebulo in jih dodajte ajdovi kaši.
- Dodajte limonin sok, olivno olje in začimbe.
- Premešajte in postrezite.

Sladka zelenjavna juha



VEGETARIJANSKO



KOSILO



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 100 g brokolija
- 100 g cvetače
- 100 g korenja
- ½ nasekljane čebule
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlička origana
- 2 žlički peteršilja
- 1 žlička kurkume
- 1 žlička karija
- 1 žlička paprike
- 100 g koruze iz pločevinke
- 2 stroka česna
- 2 žlici grškega jogurta
- 2 skodelici zelenjavne jušne osnove
- Sol
- Poper



PRIPRAVA:

- Odrežite stebela brokolija in cvetače in nasekljajte na majhne cvetke. Korenje razrežite v kocke.
- V velikem loncu na srednjem ognju zmešajte olivno olje in čebulo. Prepražite, da postekleni.
- Dodajte brokoli, cvetačo in korenje.
- Začinite z origanom, peteršiljem, kurkumo, karijem in papriko.
- Kuhajte na srednjem ognju.
- Medtem dodajte koruzo, česen, kisló smetano, sol in poper v mešalnik in zmešajte v gladko zmes.
- Zmes prelijte v lonec, dodajte jušno osnovo, dobro premešajte in kuhajte 30 minut.
- Postrezite, ko je zelenjava kuhana.

Veganski namaz



VEGANSKO



PRIGRIZEK



VEČERJA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 100 g leče
- 4 sušeni paradižniki (brez olja)
- 1 majhna čebula
- 1 strok česna
- 1 žlica dijonske gorčice
- 1 žlička paprike
- 2 majhni kisli kumarici
- Svež peteršilj
- Sol
- Poper



PRIPRAVA:

- Lečo skuhajte v slani vodi in pustite, da se ohladi.
- Vse sestavine stresite v mešalnik in mešajte do zelene gostote.
- Postrezite na kosu kruha ali listih solate.

Ovsene energijske kroglice brez peke



VEGETARIJANSKO



PRIGRIZEK



SLADICA



ZA 6 PORCIJ (6 KROGLIC)

SESTAVINE:

- 40 g ovsenih kosmičev
- 80 g mandljevega masla
- 1 žlica medu
- 1 žlica kakava v prahu
- Ščepec soli



PRIPRAVA:

- Vse sestavine stresite v manjšo skledo in dobro premešajte.
- Pustite v hladilniku 30 minut, da se masa ohladi.
- Z žlico enakomerno razdelite mešanico na 6 delov. Z rokami oblikujte kroglice.
- V zaprti posodi in v hladilniku jih lahko hranite do 1 tedna.

Čips iz parmezana



VEGETARIJANSKO PRIGRIZEK

10 PORCIJ (10 ČIPSOV)



SESTAVINE:

- 12 žlic naribanega parmezana
- 2 žlički popra
- ½ žličke origana
- ½ žličke bazilike
- ½ žličke timijana
- ½ žličke česna v prahu



PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 200 °C.
- Pekač obložite s papirjem za peko in nanj polagajte žlice parmezana približno 5 cm narazen.
- V skodelici zmešajte začimbe in jih potresite po parmezanu.
- Pecite 3-5 minut.
- Robovi morajo biti zapečeni, vendar ne zažgani. Vzemite čips iz pečice in pustite na rešetki, da se ohladi.
- Hranite v trdno zaprti posodi.

Rezine svežega jabolka z mandljevim maslom



VEGANSKO



PRIGRIZEK



ŠT. PORCIJ

1

SESTAVINE:

- 1 jabolko
- 1 žlica mandljevega masla



PRIPRAVA:

- Jabolko narežite na tanke rezine in postrezite z mandljevim maslom.

RAZLIČICA: Jabolko lahko nadomestite s palčkami zelene ali korenčka in si tako pripravite super nizkokaloričen prigrizek.

Ovseni piškoti z banano



VEGANSKO



SLADICA



20 PORCIJ (20 PIŠKOTOV)

SESTAVINE:

- 2 zreli banani
- 100 g ovsenih kosmičev
- 2 žlici čokolade v koščkih
- 2 žlici suhih murv
- 2 žlici mandljev



PRIPRAVA:

- V skledi z vilico zmečkajte banane.
- V mešalniku seseklajte kosmiče, murve in mandlje.
- Mešanico in koščke čokolade dodajte bananam. Dobro premešajte.
- Vzemite polno žlico mase in jo razporedite na papirju za peko.
- Pecite 15-20 minut na 180 °C.

Kivijev sorbet



VEGETARIJANSKO



SLADICA



ŠT. PORCIJ

SESTAVINE:

- 4 zamrznjeni kivi, narezani (v zamrzovalniku morajo biti vsaj 2 h pred pripravo)
- 2 žlici medu (ali sladilo po želji)



PRIPRAVA:

- V mešalniku zmešajte vse sestavine, da se dobro premešajo.
- Prelijte v kozarec za penino in uživajte.

RAZLIČICA: Jagode imajo zelo malo kalorij in so več kot odlične za sorbet. Vzemite skodelico zamrznjenih jagod, 1 žličico sirotkinih proteinov z okusom vanilije in ½ skodelice vode in dobro zmešajte.

Lučke iz gozdnih sadežev



VEGETARIJANSKO



SLADICA



6 PORCIJ (6 LUČK)

SESTAVINE:

- 1 pločevinka kokosovega mleka
- 250 g gozdnih sadežev
- 3 žlice medu



PRIPRAVA:

- Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte, da nastane gladka zmes.
- Zmes zlijte v modelčke za lučke. Položite jih v zamrzovalnik za vsaj 4 ure.
- Lučke vzemite iz modelčkov in jih postrezite.

Pečena jabolka z orehi



VEGANSKO



SLADICA



4 PORCIJE (4 JABOLKA)

SESTAVINE:

- 4 (srednje) velika jabolka
- 40 g ovsenih kosmičev
- 50 g nasekljanih mandljev
- 35 g suhih murv
- 1 žlička mletega cimeta
- 1 žlička vanilijevega ekstrakta
- Ščepec drobno mlete morske soli
- 100 ml in 45 ml vode, ločeno



PRIPRAVA:

- Pečico segrejte na 180 °C.
- Jabolka operite in jim z nožem previdno odstranite peške.
- Z žličko previdno postrgajte ven dno peščišča. Pazite, da na dnu jabolka ne naredite luknje.
- Pripravite nadev: v veliki skledi zmešajte ovsene kosmiče, mandlje, murve, cimet, vanilijo, sol in 45 ml vode.
- Z rokami zmešajte sestavine, pritiskajte maso v kosmiče, dokler ne postane lepljivo.
- Jabolka položite v globok pekač in vanj nalijte 100 ml vode.
- Z žličko nadevajte jabolka do vrha in posodo pokrijte s folijo.
- Pecite približno eno uro oz. dokler jabolka niso mehka.
- Postrezite še toplo.

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY