



# Prehrana na delovnem mestu

★ ZDRAVA PREHRANA NA DELOVNEM MESTU ZA VSAK DAN ★



# Prehrana na delovnem mestu

★ ZDRAVA PREHRANA NA DELOVNEM MESTU ZA VSAK DAN ★



Ljubljana 2017

## PREHRANA NA DELOVNEM MESTU

Zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan

### *Avtorja:*

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec. ped.

### *Avtorja fotografij:*

prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec. ped.

Simon Koležnik

Shutterstock

### *Jezikovni pregled:*

Nuša Mastnak

### *Založnik:*

Nacionalni inštitut za javno zdravje

### *Leto izdaje:*

2017

### *Oblikovanje:*

Robert Ravšl, Uradni list RS

### *Izdajatelj:*

Nacionalni inštitut za javno zdravje

### *Naklada:*

3000 izvodov

### *Tisk:*

DZS, založništvo in trgovina, d. d.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-057.11

641.55(083.12)

POLIČNIK, Rok

Prehrana na delovnem mestu : zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan / [avtorja Rok Poličnik, Branislava Belović ; avtorja fotografij Branislava Belović, Simon Koležnik, Shutterstock]. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017

ISBN 978-961-7002-31-7

1. Gl. stv. nasl. 2. Belović, Branislava  
292616448



# Vsebina

7

Na kratko o zdravi prehrani  
med delom

9

Kako se zdravo prehranjevati  
na delovnem mestu

10

Katera živila naj izbiram

12

Kako oblikovati zdravo porcijo

16

Ideje za zdrave malice ali kosila med  
delovnim časom

23

Recepti



# Predgovora

4|

*Raziskave kažejo, da aktivna delovna populacija, glede prehranjevalnih navad, sodi med ogrožene skupine prebivalcev Slovenije. Prenizek vnos zelenjave, neurejen ritem prehranjevanja, previsok energijski vnos in vnos soli ter sladkorja, sodijo med ključne prehranske probleme, ki pomembno vplivajo na številne kronične nenalezljive bolezni sodobnega časa.*

*Pomembno je, da delovne organizacije naredimo korak naprej in spodbudimo zaposlene k zdravim izbiram na delovnem mestu. Znano je, da z različnimi pristopi promocije zdravja v organizacijah lahko pomembno prispevamo k boljšim življenjskim navadam zaposlenih – vključno zdravemu prehranjevanju, redni telesni dejavnosti, prekinjanju sedečega življenjskega sloga ter vzdrževanju zdrave telesne teže. Na ta način pa prispevamo tako k boljšemu zdravju naših zaposlenih kot tudi njihovi večji storilnosti in uspešnosti pri delu.*

*Želim si, da bi vas knjiga, ki je pred vami, spodbudila k razmišljanju o vašem načinu prehranjevanja med delom, predvsem pa vam želimo z njo ponuditi nove ideje za zdrave, okusne, preproste in uravnotežene malice.*

*Želim vam dober tek in veliko zdravja.*

*Prim. prof. dr. Ivan Eržen*

*Direktor*

*Nacionalni inštitut za javno zdravje*

Prehranjevalne navade odraslih v Sloveniji niso vzorne, saj se po podatkih raziskav kar polovica odraslih prehranjuje nezdravo. Navkljub temu, da se nekateri trendi v zvezi s prehranjevalnimi navadami obračajo v pozitivno smer, še vedno zaznavamo prenizek vnos zelenjave, neustrezen ritem prehranjevanja, opuščanje zajtrka ter porast dejavnikov tveganja, ki jih povezujemo z nezdravim prehranjevanjem. Še posebej je tveganje za nezdrave prehranjevalne navade pri-  
sotno pri moških, mlajših odraslih ter pri osebah z nižjo izobrazbo ter slabšim socialno-ekonomskim statusom.

Na Ministrstvu za zdravje smo prepričani, da z ukrepom promocije zdravja na delovnem mestu lahko pomembno prispevamo k izboljšanju zdravja vseh zaposlenih, še posebej pa tistih, ki za svoje zdravje sami ne skrbijo dovolj in za to potrebujejo podporno okolje in programe.

Ministrstvo za zdravje je že s prvim nacionalnim programom prehranske politike, ki je bilo sprejet za obdobje 2005 do 2010 sprejelo nacionalne smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, ki postavljajo standard za ponudnike organizirane prehrane v delovnih organizacijah. Spodbujanje zdravega prehranjevanja na delovnem mestu smo opredelili tudi v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje za obdobje 2015–2025. Verjamemo, da bomo s ciljanimi ukrepi spodbudili boljše prehranjevalne navade ter bolj kakovostno ponudbo obrokov v delovnih organizacijah.

Želela bi poudariti, da na svoje prehranjevanje v prvi vrsti vpliva vsak izmed nas, zato na Ministrstvu za zdravje pozdravljamo priročnik, ki je pred vami in je nastala kot izdelek projekta Zdravi na kvadrat 2.

Vsem, ki v svojih delovnih organizacijah nimate možnosti dostopa do zdravega in uravnoteženega obroka ali pa vaše zdravo prehranjevanje onemogoča nezdrava ponudba v vaši okolici želim, da bi v tej knjižici našli nove, predvsem pa zdrave ideje za vaš obrok med delovnim časom.

Obilo zdravja Vam želim.

Jožica Maučec Zakotnik  
Državna sekretarka za javno zdravje



## *Ali ste vedeli ...*

*... da človek v 40 letih delovne dobe na delovnem mestu preživi vsaj četrtnino svojega življenja oziroma več kot 8600 dni?*

*... da prehranjevanje med delovnim časom pomembno vpliva na naše počutje in zdravje ter zmanjšuje možnost nastanka nesreč pri delu?*

*... da tisti delavci, ki ne zajtrkujejo, do malice slabo delajo, ker so lačni, po obilni malici pa težko opravljajo svoje delo, ker so presiti?*

*... da so obroki, ki jih zaužijemo med delom, pogosto energijsko prebogati, vsebujejo preveč maščob, sladkorja in soli?*

*... da uživanje sladkarij in prigrizkov vpliva na to, da čez dan zaužijemo preveč energije, kar vodi v čezmerno telesno težo in druge kronične bolezni sodobnega časa?*

# 1

## Na kratko o zdravi prehrani med delom

Preden se lotimo sprememb v našem življenju, moramo spoznati koristi in prednosti zdravega prehranjevanja za naše zdravje. Številne raziskave kažejo, da način prehranjevanja dolgoročno pomembno vpliva na naše zdravje. Čezmeren vnos hrane, čezmerno uživanje nasičenih in transnenasičenih maščob, sladkorja in sladkih živil ter sladkih pijač, čezmerno uživanje soli in slane hrane, prenizek vnos zelenjave in sadja vplivajo na pojav bolezni srca in ožilja, različnih oblik raka, sladkorne bolezni tipa 2, na debelost in s tem posledično na oteženo gibanje, bolečine v kosteh in mišičju ter drugo. Ljudje imamo, kadar se nas loti bolezen, radi hitre učinke in spremembe. Pogosto smo mnenja, da se na bolezen z načinom prehranjevanja ne da vplivati, kar je popolna zmot. Pozitivne učinke na zdravje lahko tudi s prehranjevanjem dosežemo relativno hitro. Kako? Zdrave prehranske izbire, ki so za organizem manj obremenjujoče (manj maščob, sladkorja in soli ter več zelenjave in manjši obroki), vplivajo na to, da imamo več energije ali da se po zaužitem obroku ne počutimo zaspano in obremenjeno, temveč odlično in vitalno. Zavedati se moramo, da zdrav način prehranjevanja na dolgi rok iz-



boljšuje naše zdravje, pojav morebitnih kroničnih bolezni pomakne v poznejše obdobje, omogoča boljši spanec in pomaga vzdrževati zdravo telesno težo. Zdrava prehrana je naložba v naše zdravje!

8|

Ritem prehranjevanja je izredno pomemben dejavnik zdravega prehranjevanja, saj lahko že s pravilno časovno razporeditvijo obrokov čez dan zelo veliko naredimo za naše zdravje in telesno težo. Za naše okolje je značilno uživanje treh glavnih in dveh premostitvenih obrokov (dopoldanska in popoldanska malica). Malice niso obvezne, vendar omogočajo sitost in podaljšujejo čas med posameznimi glavnimi obroki. Ko načrtujemo prehrano, upoštevajmo načelo, da mora biti med posameznimi glavnimi obroki od 3 do 5 ur presledka.

### UREDIMO SVOJ RITEM PREHRANJEVANJA!

Bodite pozorni na prigrizke! Prigrizki, zlasti če so bogati z maščobami, sladkorjem in soljo, lahko pomenijo velik delež zaužite energije. Ljudje jih navadno ne štejemo za redni obrok, kot je kosilo ali večerja, temveč jih pogosto zaužijemo mimogrede: v avtu, med gledanjem televizije, med delom za računalnikom, kot tolažbo v stresnih situacijah in podobno. Zavedajte se – vse, kar zaužijemo, pomeni dodatno energijo v telesu in pomembno vpliva na našo težo! Ne preskakujte obrokov in ne združujte dnevnih obrokov v en, skupen in preobilen obrok (na primer zajtrk in malica skupaj kot en obrok), saj s tem vplivate na razvoj nezdravih prehranjevalnih navad, zaužitje energijsko prebogatih obrokov in posledično na manjšo delovno storilnost in slabše zdravstveno stanje.



# 2

## Kako se zdravo prehranjevati na delovnem mestu



|9

| Kako                                                                                                | Kdaj               | Kaj                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vzemimo si čas in v miru zaužijmo polnovreden zajtrk.                                               | med 6.00 in 9.00   | sadje, posneti navadni jogurt ali drugi mlečni izdelki, posneto mleko, polnozrnat kruh in pekovski izdelki, osnovni kosmiči brez dodatkov (npr. ovseni, koruzni, ječmenovi ...) in kaše (proseni, ajdovi ...), mlečni in skutni namazi, zelenjavni namazi ... |
| Zdrava malica je lahko sadež ali navadni jogurt ali košček kruha/pekovskega peciva.                 | med 9.00 in 10.00  | navadni jogurt, kislo mleko, kefir, sadje, zelenjava, kruh/pekovsko pecivo ...                                                                                                                                                                                |
| Kosilo je glavni obrok – naj bo polnovreden in zaužit v miru.                                       | med 11.00 in 15.00 | juhe, mesne in zelenjavne jedi, priloga v obliki krompirja, ki ga lahko obogatimo z zelenjavo (npr. pire krompir s kolerabo, polnovreden riž ...), sezonska solata. Sladica ni obvezna ali pa jo nadomestimo s sadežem.                                       |
| popoldanska malica                                                                                  | med 16.00 in 18.00 | sadež, zelenjava ...                                                                                                                                                                                                                                          |
| Večerja je pomembna, saj organizmu daje energijo, ki jo telo potrebuje za normalne procese čez noč. | med 18.00 in 20.00 | zelenjavna jed, mesna jed, mlečna jed ...                                                                                                                                                                                                                     |

# Katera živila naj izbiram



10|

| Vrsta živila             | Zdrave izbire                                                                                                                            | Manj zdrave izbire                                                                                                     |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| meso                     | mlada pusta govedina, teletina, svinjska ribica, nemastno svinjsko stegno, sesekljano meso, meso kuncev, perutnina, ribe                 | mastno meso in mesni izdelki                                                                                           |
| maščobe                  | sveže, kakovostne vrste olja (sončnično, oljčno repično, bučno, orehovo ...), maslo, smetana, kakovostna dietna margarina                | trda margarina, goveji loj, svinjska mast, ocvirki, zaseka ...                                                         |
| zelenjava                | vse vrste zelenjave                                                                                                                      |                                                                                                                        |
| solate                   | vse vrste solate                                                                                                                         | solata z industrijskimi prelivami oziroma solata s prelivami, ki vsebujejo veliko maščobe (npr. majonezni prelivs ...) |
| kruh in pekovski izdelki | kruh in pekovski izdelki iz polnovredne moke                                                                                             | beli kruh in pekovski izdelki                                                                                          |
| mleko in mlečni izdelki  | posneti jogurt, kislo mleko, kefir, pinjenec, pusta skuta in pusti siri                                                                  | polnovredno mleko in mlečni izdelki                                                                                    |
| sadje                    | vse vrste sadja                                                                                                                          |                                                                                                                        |
| juhe                     | vse vrste juh (sadne, zelenjavne, sluzaste, mlečne, telečje, kostne, iz puste govedine, čiste zelenjavne, pretlačene in kremne juhe ...) | vse vrste juh, ki so mastne, juhe, ki vsebujejo temno prežganje, instantne juhe, juhe z dodatkom smetane               |

| Vrsta živila | Zdrave izbire                                                                                                                                                                             | Manj zdrave izbire                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| močnate jedi | žganci, svaljki, krompirjevi štruklji, cmoki in podobne jedi iz vzhajane testa, nemastne jedi iz vlečenega testa, testenine, rezanci, mlinci, trganci, kruhovi cmoki, skutni cmoki in riž | ocvrte priloge in priloge z zabelo (iz svinjske masti, ocvirkov ...) |
| jajčne jedi  | mehko kuhana, poširana, umešana jajca, jajca na oko, trdo kuhana jajca, nadevana jajca                                                                                                    | jajca z majoneznimi prelivi, jajca, pečena na ocvirkih ...           |
| sladice      | manj sladke sladice<br>V večini receptov za sladice sladkor nima tehnološke vloge, zato njegovo količino pri pripravi sladice lahko zmanjšamo.                                            | težke, mastne, sladke sladice                                        |
| pijače       | voda, zeliščni čaji, limonada, mineralna voda, žitna kava, razredčeni sadni sokovi s 100-odstotnim sadnim deležem                                                                         | vse sladke gazirane pijače in alkoholne pijače                       |
| začimbe      | vse vrste naravnih začimb in dišavnice, kis, limonin sok                                                                                                                                  | industrijske začimbe                                                 |



## Kako oblikovati zdravo porcijo

12|

Pomembna večšina pri zdravem prehranjevanju je oblikovati ustrezno razmerje živil v posameznem dnevnem obroku in določiti velikost porcije. Naše porcije so navadno preobilne, kar posledično vodi v previsok vnos energije v telo in prekomerno telesno maso. Velikost porcij in razmerje živil v posameznem obroku si lahko oblikujemo s pomočjo metode zdravega krožnika.



### Korak 1

Krožnik razdelimo na polovico in nato eno od polovic na četrtini.

*Uporabljajmo manjše krožnike (npr. premera 23 cm).*

### Korak 2

Polovico krožnika naj zavzema zelenjava (njena količina naj bo primerljiva z dvema stisnjenima pestema).





### Korak 3

Na četrtno krožnika dajte beljakovinsko živilo (meso, riba). Količina naj bo po površini primerljiva z velikostjo dlani brez prstov ter po višini z debelino mezinca. **|13**



### Korak 4

Na preostalo četrtno naložite škrobno živilo. Količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke.



## Korak 5

Obroku dodamo še za dve razprti dlani solate; to pomeni količino srednje velikosti skodelice za solato.

14|



## Korak 6

Oblikovali smo zdrav obrok. Lahko mu dodamo za pest velik sadež ali kozarec napitka.



S pomočjo metode zdravega krožnika si lahko oblikujemo vse dnevne obroke pri čemer upoštevajte naslednja pravila:

1. Dan naj vključuje od 3 do 5 obrokov (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja).
2. Malica ni obvezen obrok in ga lahko izpustimo. V kolikor malico vključujemo v naš prehranski ritem naj bo to manjši in lažji obrok, ki nam pomaga prebroditi lakoto med glavnimi obroki.
3. Obroki naj bodo pestri in naj vključujejo živila iz vseh skupin živil (škrobna živila, beljakovinska živila, kakovostne maščobe, zelenjavo, sadje)
4. Kosilo je v naši tradiciji po količini hrane največji dnevni obrok.
5. Večerja naj bo skromnejši obrok in naj bo za polovico lažji od kosila.
6. Sladica ni obvezen del obrokov in jo lahko nadomestimo s sadežem ali 100 % sadnim sokom.

|15

V kolikor nameravamo zaužiti sestavljeno jed (npr. enolončnico z mesom, zelenjavo in testeninami) glede količin posameznih živil veljajo enaka pravila kot pri zdravem krožniku.



# Ideje za zdrave malice ali kosila med delovnim časom

## ■ Malica z domišljijo – obložen kruh/sendviči

16|

### KRUH, OBLOŽEN S SKUTO IN ZELENJAVO

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnat ...)
- zrnata skuta, koper ali drobnjak
- paprika, kumara ...
- sadje

### KRUH, OBLOŽEN S FIŽOLOM IN ZELENJAVO

- opečena žemlja ali kruh
- *nadev s fižolom in zelenjavo (recept št. 1)*
- sadje

### KRUH, OBLOŽEN Z RIBJIM NADEVOM

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnat ...)
- *ribji nadev za sendvič (recept št. 2)*
- sadje

### KRUH Z NAMAZOM IZ STROČNIC IN Z ZELENJAVO

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnat ...)
- *namaz z zeleno sojo in bučnim oljem (recept št. 3)*  
*ali čičerikin namaz z lešniki (recept št. 4) ali pikanten fižolov namaz s papriko (recept št. 5)*
- bučno seme
- redkvice, paprika, kumara, korenček ...
- jogurt z manj maščobe
- sadje

### SENDVIČ S PEČENIM MESOM

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- *pečeno piščančje/puranje meso/ svinjsko meso* (recept št. 6)
- *pikanten fižolov namaz s papriko* (recept št. 5)
- zelena solata, paradižnik, kumara ...
- sadje

### SENDVIČ S PIŠČANČJO/ PURANJO RULADO

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- *rezine piščančje rulade* (recept št. 7)
- zelena solata, paradižnik, kumara ...
- sadje

### SENDVIČ S PURANJIMI/ PIŠČANČJIMI PRSMI

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- piščančje/puranje prsi
- *čičerikin namaz z lešniki* (recept št. 4) ali *pikanten fižolov namaz s papriko* (recept št. 5)
- zelena solata, paradižnik, kumara

### SENDVIČ S TOFUJEM

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- *namaz z mandlji* (recept št. 8)
- *pečen mariniran tofu* (recept št. 9)
- marinirana zelenjava (naribano rdeče zelje, korenček, bazilika)
- sadje

### SENDVIČ S KORUZNIM KRUHOM, SIROM IN SVEŽO ZELENJAVO

- koruzni kruh
- lahka puranja gnjat
- lahki sir (npr. samostanski)
- paradižnik
- sadje



## ■ Preprosta ribja malica

18|

### TUNA V OLJČNEM OLJU S SOLATO

- domača žemlja
- tuna v oljčnem olju
- solata z radičem  
in fižolom (recept št. 10)
- sadje

### SKUŠA Z ZELENJAVO

- polnozrnata žemlja  
ali kruh (rženi, ajdov,  
koruzni, polnozrnatni ...)
- skuša z zelenjavo
- sadje

### ENOSTAVNA MALICA S SARDINAMI

- zrnata štručka, bela s  
semeni
- sardine v oljčnem olju
- rdeča paprika

## ■ Skodelica slastnega sadja z jogurtom/kvarkom/skuto ...

### KOSMIČI Z JOGURTOM IN SUHIM SADJEM

- jogurt
- polnovredni kosmiči  
(ovseni, ječmenovi, pirini,  
pšenični ...)
- rozine, oreški
- sadje

### »KRALJEVSKA« MALICA

- jogurt
- »kraljevska« mešanica kosmičev  
in sadja (recept št. 11)
- Kvark s sadjem in oreški
- kvark
- jagode, maline, borovnice  
ali jabolko, marelice ...
- mandlji, orehi ali lešniki
- polnozrnata žemlja ali rezina  
kruha

## ■ Solata kot okusen obrok

### AJDOVA SOLATA

- *ajdova solata (recept št. 12)*

### SOLATA Z INTEGRALNIMI TESTENINAMI, MESOM IN ZELENJAVO

- *solata z integralnimi testeninami, mesom in zelenjavo (recept št. 13)*

### RIŽEVA SOLATA Z RIBO

- *riževa solata z ribo (recept št. 14)*
- *sadje*

### SOLATA Z LOSOSOM IN FIŽOLOM

- *solata z lososom in fižolom (recept št. 15)*
- *polnozrnata žemlja ali rezina kruha*
- *sadje*

### PARADIŽNIK Z MOCARELO IN BAZILIKO

- *paradižnik z mocarelo in baziliko (recept št. 16)*
- *polnozrnata žemlja ali rezina kruha*

### SOLATA S SIROM, ZELENJAVO IN KORUZO

- *solata s sirom, zelenjavo in koruzo (recept št. 17)*
- *majhna polnovredna žemlja ali košček kruha*

## ■ To in ono ali tokrat malo drugače

20|

### POLPETI S SOJO IN SOLATA

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- polpeti s sojo (recept št. 18)
- solata z zeljem in paradižnikom (recept št. 19)
- sadje

### AJDOVE PALAČINKE S HLADNIM NADEVOM

- ajdove palačinke s hladnim nadevom (recept št. 20)
- sadje

### VEGETARIJANSKA MALICA

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- narastek z gobami in fižolom (recept št. 21)
- solata po izbiri

### »SLADKA« MALICA

- posneti, navadni jogurt
- mafini s sadjem (recept št. 22)

### MAFINI Z MESOM IN ZELENJAVO

- jogurt/kislo mleko
- mafini z mesom in zelenjavo (recept št. 23)



■ Če malico lahko pogrejemo ...

**ENOLONČNICA S PURANJIM  
MESOM IN ZELENJAVO**

- enolončnica s puranjim mesom in zelenjavo (recept št. 24)
- košček polnovrednega kruha

**PARADIŽNIKOVA JUHA  
Z LEČO**

- paradižnikova juha z lečo (recept št. 25)
- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- banana

**KREPKA ENOLONČNICA**

- krepka enolončnica (recept št. 26)
- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)

■ In če si kdaj zaželimo kaj »slastnega in mastnega« ...

22|

**KLASIČNI SENDVIČ  
V OBJEMU ZELENJAVE  
IN SADJA**

- klasični sendvič s salamo, gnatjo, sirom ...
- paprika, paradižnik, kumara
- sadje

**PICA, OBOGATENA  
Z ZELENJAVO**

- kos pice
- paradižnik, kumara, paprika
- sadje





# 1. Nadev s fižolom in zelenjavo

24|

 2 porcij

## Sestavine

*½ dl kuhanega fižola*

*1 paradižnik*

*1 paprika*

*1 spomladanska  
ali bela čebula (po želji)*

*2 žlici oljčnega olja*

*jabolčni kis*

*sol*

*2–3 liste sveže bazilike*

## Postopek

Papriko, paradižnik in čebulo narežemo. Prelijemo s prelivom iz olja, kisa, soli in grobo sesekljane bazilike.

## NAMIG:

Kruh je boljši, če je sveže opečen, lahko pa ga opečemo tudi vnaprej.



## 2. Ribji nadev za sendvič

 2 porčiji

|25

### Sestavine

*1 žlica oljčnega olja*

*1 žlica limoninega soka*

*po 1 žlico sesekljanega  
drobnjaka, bazilike,  
mete, česna*

*20 dag mesa kuhane  
škarpen*

*15 dag češnjevega  
paradižnika*

*1 manjša čebula*

*2 žlici oljčnega olja*

### Postopek

Meso ribe narežemo na manjše koščke ter pomešamo z narezanim paradižnikom, čebulo, limoninim sokom in zelišči. Kruhke premažemo z oljčnim oljem in popečemo.

### NAMIG:

Uporabimo lahko meso katere druge kuhane ali pečene ribe (ostanke).



### 3. Namaz z zeleno sojo in bučnim oljem

26|

#### Sestavine

*1,5 dl kuhane zelene soje*

*2 žlici bučnega olja*

*prekuhana ohlajena voda  
(po potrebi)*

*sol*

#### Postopek

V posodo električnega mešalnika damo kuhano sojo, olje in žlico ali dve prekuhane ohlajene vode. Blago solimo in dobro premešamo. Zmes mora biti mazava, vendar ne premehka. Na enak način pripravljamo namaz iz navadne in rjave soje, le da bučno olje zamenjamo z oljčnim. Dodamo drobno sesekljan česen.

#### NAMIG:

V hladilniku lahko hranimo do 3 dni.



## 4. Čičerikin namaz z lešniki

### Sestavine

*2 dl kuhane čičerike  
2 žlici oljčnega olja  
5 dag praženih lešnikov  
sok ½ limone  
1 strok česna,  
gorčica, sol, poper,  
drobnjak*

### Postopek

V mešalnik damo čičeriko (brez vode), oljčno olje, sok pol limone, gorčico, strt strok česna, sol in poper ter vse skupaj dobro premešamo z mešalnikom. Namazu dodamo še zmlete pražene lešnike. V del namaza, ki ga bomo uporabili takoj, dodamo sesekljan drobnjak. Preostali namaz lahko hranimo v hladilniku do 3 dni.

|27



## 5. Pikanten fižolov namaz s papriko

28|

### Sestavine

*1 dl kuhanega belega  
fižola*

*2 žlici oljčnega olja*

*1 pečena paprika*

*¼ feferona, vloženega  
ali svežega*

*poper, sol*

### Postopek

V električnem mešalniku dobro zmešamo vse sestavine.

### NAMIG:

Namesto paprike lahko vzamemo 4 žlice polpekočega ali pekočega ajvarja. V tem primeru dodamo 2 žlici olja.



## 6. Pečenka za sendviče

 10 porcij

### Sestavine

1,4 kg svinjine

1 žlica svežih timijanovih listov in vejica timijana

1 žlica rožmarinovih listov in vejica rožmarina

1 žlica grobo sesekljanega žajblja in 3 žajbljevi listi

4 stroki česna

4 žlice olja

sol

### Postopek

Pripravimo marinado, tako da zmešamo sveža zelišča, fino sesekljan česen in olje. Meso solimo, premažemo z marinado in damo za 2 uri v hladilnik. Skupaj z marinado ga prestavimo v pekač ter dodamo vejice timijana in rožmarina ter liste žajblja. Prilijemo 2–3 žlice vode in postavimo v pečico. Med pečenjem meso večkrat prelijemo s tekočino, ki se je nabrala v pekaču. Po potrebi prilijemo še malo vroče vode ali juhe. Pečeno meso pokrijemo s kosom folije in ohladimo. Ohlajenega zamotamo v folijo in damo v hladilnik. Režemo tanke rezine in jih uporabimo za sendvič (namesto suhomesnatih izdelkov). Meso, zavito v folijo, lahko hranimo v hladilniku do tri dni.

### NAMIG:

Del sveže pečene mesa uporabimo za kosilo, preostanek pa ohladimo in shranimo.



## 7. Piščančje rulade

30|

### Sestavine

*40 dag mletih piščančjih  
ali puranjih prsi brez kosti  
in kože*

*1 žemlja in pol, malo  
mleka*

*1 žlica krušnih drobtin,  
malo moke*

*2 žlici olja*

*2 manjši čebuli*

*1 jajce*

*sol, poper, muškatni  
orešček*

*30 dag kuhanega graha  
peteršilj*

*2 kuhana korenčka  
enake velikosti*

### Postopek

Mletemu mesu dodamo namočeno in ožeto žemljo, seseklano čebulo, olje in jajce ter toliko drobtin in moke, da dobimo primerno maso. Solimo, popramo in dodamo mlet muškatni orešček. Iz pripravljene mase oblikujemo na foliji za peko kvadrat, velik 30 krat 25 cm. Na zunanji rob damo kuhan korenček. Po preostali masi potresemo kuhan grah ter ga popopramo in obilno posujemo s sesekljanim peteršiljem. Previdno zavijemo, damo v namazan pekač, premažemo z oljem in spečemo. Rulado postrežemo toplo ali ohlajeno kot del hladnega narezka.



## 8. Namaz z mandlji/»majoneza«

### Sestavine

*5 dag mandljev*

*1–2 žlici oljčnega olja*

*2 žlici prekuhane ohlajene  
vode (po potrebi)*

*žlička limoninega soka*

*sol*

### Postopek

Mandlje zmeljemo v mlinčku za kavo.

Zmlete stresemo v skodelico ter vmešamo  
olje, vodo in limonin sok. Blago solimo.

Če potrebujemo preliv/majonezo, dodamo  
toliko vode, da dobimo primerno gostoto.

|31



## 9. Mariniran pečen tofu

32|

 2 porciji

### Sestavine

*20 dag tofuja*

*1 žlica oljčnega olja*

### **Marinada:**

*2 stroka česna*

*origano, timijan, rožmarin*

*popper*

*čili ali pekoča paprika*

*sol*

*2 žlici oljčnega olja*

### Postopek

Tofu narežemo na pol prsta debele rezine. Prelijemo z marinado iz česna, zelišč, popra, paprike, soli in olja ter postavimo v hladilnik za vsaj 1 uro. Popečemo na žlici olja.



## 10. Solata z radičem in fižolom

|33

### Sestavine

*2 glavici radiča*

*1/2 glavice zelene solate  
(ali enaka količina  
motovilca)*

*2 dl kuhanega belega  
fižola*

*jabolčni kis*

*2 žlici oljčnega ali  
sončničnega olja*

*sol*

### Postopek

Solato očistimo in narežemo. Dodamo fižol. Z mešanico kisa, olja in soli prelijemo, tik preden postrežemo.

### NAMIG:

Solati lahko dodamo koščke tofuja, mariniranega v mešanici olja, sesekljanega česna, popra in soli.



## 11. »Kraljevska« mešanica kosmičev in sadja

34|



4–6 porcij

### Sestavine

*5 dag bio ovsenih otrobov*

*5 dag bio ječmenovih  
kosmičev*

*5 dag bio pirinih kosmičev*

*5 dag grobo seseklanih  
mandljev*

*5 dag neslanih pistacij*

*5 dag suhih marelic*

*5 dag rozin*

### Postopek

Zmešamo vse sestavine, jih stresemo v mleko ali jogurt ali kislo mleko... ter dodamo še koščke narezanega svežega sadja ali nekaj žlic jagodičevja.

### NAMIG:

Preostalo suho mešanico lahko hranimo v službi. Kupimo le jogurt, vanj dodamo mešanico ter uživamo v zdravi in hitro pripravljeni malici.



## 12. Ajdova solata



4 porcije

|35

### Sestavine

12 dag ajde

1 dl kuhanega fižola

½ rdeče paprike

½ zelene paprike

1 paradižnik

3 dag sira z manj maščob

2 dag bučnih semen

1 žlička gorčice (gorčičnih semen)

jabolčni kis, sol, poper, zelen peteršilj

15 dag pečenega mesa po izbiri (lahko ostanki)

### Postopek

Ajdo skuhamo. Pazimo, da ostane čvrsta. Papriko, paradižnik, meso in sir narežemo na kocke. Bučna semena drobno zmeljemo, da dobimo pasto, dodamo kis, vodo, sol, poper, gorčico in peteršilj. Solato s prelivom dobro premešamo, zalijemo toliko, da je sočna. Pustimo, da vsaj eno uro stoji v hladilniku.

### NAMIG:

- Solato lahko pripravimo za dva dneva in hranimo v hladilniku.
- Namesto ajde lahko uporabimo integralni riž, piro, ješprenj ...
- V zimskem času lahko uporabimo pečeno papriko in vložene kumare.



## 13. Solata z integralnimi testeninami, mesom in zelenjavo

36|



1 porcija

### Sestavine

*10 dag polnovrednih  
peresnikov ali  
polnovrednih testenin  
po izbiri*

*3 zvrhane žlice kuhane  
koruze*

*10 dag češnjevega  
paradižnika*

*1 paprika*

*½ manjše čebule*

*16 dag pečenega mesa  
(lahko ostanki)*

*1 žlica grobo nastrganega  
parmezana*

### Preliv

*oljčno olje*

*balzamični kis*

*limonin sok*

*strok česna*

*malo suhega timijana,  
origana in bazilike*

*sol, poper*

### Postopek

Testenine skuhamo »al dente« (da ostanejo trde), odcedimo in ohladimo. Dodamo na polovice narezan paradižnik, narezano papriko in čebulo ter koruso. Meso narežemo na kockice in primešamo solati. Pripravimo preliv (stoji naj vsaj 5 minut, da se okusi prepojijo) in ga prelijemo po solati. Premešamo in potrosimo s sirom. Solata je lahko samostojen obrok.

### NAMIG:

Za spremembo preliv naredimo tako, da opustimo suho baziliko. Med solato umešamo manjšo pest natrganih svežih listov bazilike.



## 14. Riževa solata z ribo



4 porcije

|37

### Sestavine

*10 dag riža*

*30 dag osliča ali druge ribe*

*1 čebula*

*3 paradižniki*

*1 kumara*

*1 kislo jabolko*

*limonin sok*

*2 žlici olja (po možnosti  
oljčnega)*

*bazilika, koper, drobnjak,  
sol*

### Postopek

Skuhamo riž. Posebej skuhamo ribo. Sesekljamo čebulo, kumare narežemo na kolobarje, paradižnik na rezine. Jabolko narežemo na kockice in jih pokapljamo z limoninim sokom. Vse sestavine stresemo v skledo, pokapljamo z oljem in preostalim limoninim sokom, dodamo nasekljana zelišča in previdno zmešamo. Do uporabe naj bo v hladilniku.



## 15. Solata z lososom in fižolom

38|



4 porcije

### Sestavine

*20 dag fileja lososa*  
*3 žlice ekstra deviškega*  
*oljčnega olja*  
*1 rumena paprika*  
*1 zelena paprika*  
*sok ene limone*  
*2 dl kuhanega belega fižola*  
*2 paradižnika*  
*1 čebula*  
*svež koper, timijan*  
*in peteršilj*  
*sol*

### Postopek

Ribo spečemo na žaru ali v pečici in jo ohladimo. Narežemo jo na manjše koščke. Papriko in paradižnik narežemo na kockice. Čebulo narežemo na tanka kolesca. Sveža zelišča sesekljam. Vse sestavine pomešamo, blago solimo ter prelijemo z limoninim sokom in oljem.



## 16. Paradižnik z mocarelo in baziliko



1 porcija

|39

### Sestavine

*1 paradižnik*

*8 dag mocarele*

*4 listi bazilike*

*1 žlička ekstra deviškega  
oljčnega olja*

*sol*

### Postopek

Paradižnik in mocarelo narežemo na kolarje. Med rezine paradižnika damo mocarelo in list bazilike. Pokapljamo z oljem in rahlo solimo.



## 17. Solata s sirom, zelenjavo in koruzo

40|



2 porčiji

### Sestavine

*16 dag manj mastnega sira*

*15 dag kuhane koruze  
(lahko iz konzerve)*

*1 paprika*

*1 paradižnik*

*1 kumara*

*½ manjše bele čebule*

*kis ali limonin sok*

*2 žlički sončničnega olja*

*sol, poper*

*drobnjak ali peteršilj*

### Postopek

Pomešamo narezano zelenjavo, koruzo in sir. Prelijemo s prelivom in premešamo.

### NAMIG:

- Solato za spremembo prelijemo s prelivom iz jogurta in limoninega soka z dodatkom sesekljanega kopra ali drobnjaka.
- Kumaro lahko zamenjamo s kuhanim brokolijem.



## 18. Polpeti s sojo



6–8 porcij

|41

### Sestavine

32 dag mletega  
perutninskega mesa  
12 dag sojinih kosmičev  
6 dag manj mastne skute  
1 beljak  
5 dag sesekljane čebule  
sol, poper  
drobtine po potrebi  
bistra juha za namakanje  
kosmičev  
sesekljan peteršilj  
2–3 žlice olja za peko

### Postopek

Namočenim sojinim kosmičem dodamo mleto meso, pretlačeno skuto, sesekljano čebulo, peteršilj, beljak, začimbe in krušne drobtine. Vse dobro premešamo in oblikujemo manjše polpete. V posodo za pripravo jedi brez maščobe damo 2 žlici olja ter polpete zlato rumeno opečemo, zalijemo z malo juhe in dušimo nekaj minut, da postanejo sočni. Hladni so primerni za pripravo sendviča.

### NAMIG:

Polpete lahko ponudimo z zelenjavo in solato ali jih uporabimo za sendvič.



## 19. Solata z zeljem in paradižnikom

42|



2 porcij

### Sestavine

*15 dag fino narezanega zelja*

*1 paradižnik*

*½ manjše bele čebule*

*1 strok česna*

*1 žlica oljčnega olja*

*kis*

*mleta kumina, sol*

### Postopek

Zelje prelijemo s prelivom iz kisa in olja, dodamo sol in kumino ter premešamo. Narežemo paradižnik in ga damo na vrh solate. Premešamo, tik preden postrežemo.



## 20. Ajdove palačinke s hladnim nadevom

 2–3 porcije

|43

### Sestavine

#### **Testo za palačinke:**

*1 jajce*

*10 dag moke (pol ostre  
in pol ajdove)*

*mleko po potrebi*

*malo soli*

*1 žlica olja*

#### **Nadev:**

*10 dag kumaric*

*8 dag mehke solate*

*1 paradižnik*

*10 dag piščančjih prsi,  
pečenega piščančjega ali  
puranjega mesa*

*5 dag manj mastnega sira*

*10 dag skute*

*nekaj žlic jogurta*

*sveža sesekljana zelišča*

*malo soli*

### Postopek

Spečemo palačinke. Ohlajene premažemo s skuto, ki smo jo pretlačili ter ji dodali malo jogurta in sveža sesekljana zelišča.

Z nožem za lupljenje krompirja narežemo kumare na tanke rezine ali trakove. Solato operemo in narežemo na trakove. Sir narežemo na tanke trakove. Na palačinke naložimo zelenjavo, sir in meso. Zavijemo, potresemo s peteršiljem in postrežemo.

### NAMIG:

Uporabimo ostanke mesa ali dan prej kupimo kos pečenega mesa.



## 21. Narastek z gobami in fižolom

44|



4 porcije

### Sestavine

*20 dag gob po izbiri*

*½ čebule*

*1 strok česna*

*1 manjša rdeča paprika*

*20 dag rdečega ledvičastega fižola (lahko iz konzerve)*

*2–3 žlice krušnih drobtin*

*1 jajce*

*2–3 žlice bistre mesne ali zelenjavne juhe (po potrebi)*

*2 žlici olja*

*žlička limoninega soka*

*sol, poper*

### Postopek

Na olju dušimo čebulo in česen ter dodamo narezane gobe in papriko. Dolijemo juho in dodamo limonin sok. Dušimo pokrito. Fižol zmešamo v električnem mešalniku, dodamo še dušene gobe in zelenjavo. Kratko zmešamo, da ostanejo koščki gob in zelenjave. Damo v manjšo skledo, dodamo stepeno jajce in krušne drobtine ter začinimo. Dobro premešamo in spečemo v namazanem in z drobtinami posutem manjšem pekaču. Hranimo v hladilniku.



## 22. Mafini s sadjem



12 mafinov ali 6 porcij

|45

### Sestavine

*10 dag pirine moke*

*8 dag bele moke*

*½ pecilnega praška*

*4 dag sladkorja*

*5 dag olja*

*1 stepeno jajce*

*1,5 dl mleka*

*1 zrela banana*

*2 jabolki*

*2 dag zdrobljenih ovsenih kosmičev*

*3 dag sesekljanih lešnikov*

*1 žlička mešanice začimb  
(klinčki, muškatni oreh,  
cimet, ingver)*

*naribana lupina ½ bio  
pomaranče (ali suha  
lupina)*

### Postopek

Stepemo jajce, olje, mleko in naribano lupino. Dodamo moko, pomešano s pecilnim praškom, sladkorjem in začimbami. Dodamo zgornji masi. Na koncu dodamo pretlačeno banana in na kockice narezana jabolka. Damo v papirnate košarice in v pekač za mafine. Potrosimo z mešanico kosmičev in sesekljanih lešnikov.

### NAMIG:

Mafine lahko zamrznemo. Postrežemo po dva mafina.



## 23. Mafini z zelenjavo in mesom

46 |  12 mafinov ali 6 porcij

### Sestavine

*15 dag pirine moke*

*10 dag ostre moke*

*2 jajci*

*2 dl mleka ali jogurta  
(po potrebi)*

*2 žlički pecilnega praška*

*½ dl olja*

*10 dag naribanega manj  
mastnega sira*

*3 žlice pekočega/  
nepekočega ajvarja*

*10 dag kuhanega graha*

*10 dag rdeče paprike*

*20 dag mletega dušenega  
mesa*

*sol, poper, origano,  
timijan, bazilika*

### Postopek

Umešamo jajci, olje in mleko. Dodamo ajvar, začimbe in nariban sir. Moko, zmešano s praškom za pecivo, umešamo v zgornjo maso. Dodamo še ohlajeno dušeno meso, na kockice narezano papriko in grah. V pekač za mafine damo papirnate košarice. Do treh četrtin jih napolnimo z maso in spečemo. Lahko zamrznemo.



## 24. Enolončnica s puranjim mesom in zelenjavo

 4 porcije

|47

### Sestavine

*25 dag puranjih ali piščančjih prsi*

*25 dag stročjega fižola*

*25 dag graha*

*40 dag krompirja*

*2 korenčka*

*1 čebula*

*česen*

*sol, poper, lovorjev list*

*malo mlete rdeče paprike*

*2 žlici olja*

### Postopek

Na olju dušimo čebulo, dodamo na kocke narezano meso, korenček, stročji fižol, grah in krompir. Začinimo, zalijemo z vodo in kuhamo približno 25 minut. Na koncu dodamo rdečo papriko.

### NAMIG:

- V zimskem času lahko uporabimo zamrznjeno zelenjavo.
- Če jed zamrznemo, namesto krompirja že gotovi jedi dodamo 2 dl kuhane pire, integralnega riža, ječmenčka ...



## 25. Paradižnikova juha z lečo

48|



4 porcije

### Sestavine

1 čebula  
2 stroka česna  
2 korenčka  
2 žlici oljčnega olja  
6 dl bistre mesne  
ali zelenjavne juhe  
3 dl paradižnikovega soka  
(pasiranega)  
2 dl kuhane leče  
origano, bazilika, sol

### Postopek

Skuhamo lečo. Na olju nekaj minut dušimo sesekljano čebulo, česen in narezan korenček. Prilijemo bistro mesno juho in paradižnik ter dodamo začimbe. Ko zavre, dodamo kuhano lečo in pustimo vreti nekaj minut. Juho dobro zmešamo s paličnim mešalnikom ter jo postrežemo s prepečencem ali polnovrednim kruhom.

### NAMIG:

Jed lahko zamrznemo.



## 26. Krepka enolončnica

 6 porcij

|49

### Sestavine

*30 dag pustega govejega mesa*

*30 dag pustega svinjskega mesa*

*20 dag čebule*

*4 stroki česna*

*20 dag korenčka*

*20 dag zelene*

*3 žlice olja*

*malo soli*

*majaron, kumina, rožmarin, poper, lovorjev list*

*2 žlički mlete rdeče paprike*

*mleta pekoča paprika*

*1 čajna žlička olja in*

*1 čajna žlička rdeče paprike*

### Postopek

Na olju kratko popražimo meso, narezano na kockice, dodamo fino sesekljano čebulo, česen in začimbe. Prilijemo 1 dl vode in dušimo pokrito. Korenček in zeleno skuhamo posebej ter ju skupaj s tekočino, v kateri sta se kuhali, zmešamo s paličnim mešalnikom ter dodamo gotovi jedi.





# **Imam čezmerno telesno težo in želim spremeniti svoje prehranjevalne navade – Kam po pomoč?**

## **Želite spremeniti svoje prehranjevalne navade, pa ne veste, kako?**

Z odločitvijo za spremembo svojih navad ste naredili velik osebni napredek in koristen korak za svoje zdravje. Preden pa se lotite spreminjanja prehranjevalnih navad, je dobro, da spoznate koristi in prednosti sprememb. To vas bo še dodatno spodbudilo, da boste nove navade lažje ohranjali.

## **Je hitro spreminjanje navad učinkovito?**

Ne. Priporočamo, da ljudje navade spreminjajo v manjših korakih in postopno. V poštev pride 3 do 5 sprememb. Hitro spreminjanje ni učinkovito, saj se posameznik v tem primeru hitro vrne k starim prehranjevalnim vzorcem.

## **Kje lahko poiščem pomoč?**

Pri svojem izbranem osebnem zdravniku ali v referenčni ambulanti povprašajte o možnosti vključitve v delavnico Zdravo jem oziroma Zdravo hujšanje, ki jo izvajajo usposobljeni strokovnjaki. Zdravnik ali referenčna sestra vas bo napotila v zdravstvenovzgojni center oziroma v center za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu. Na srečanjih boste pridobili znanje o zdravem prehranjevanju ter veščine za postopno uvajanje sprememb v prehranjevanje.

## Kaj pa, če nimam časa obiskovati delavnice v zdravstvenem domu?

Dandanes je čas ključna ovira, ki onemogoča zdravo prehranjevanje. Zdravje naj bo na prvem mestu in naučite se med delom prehranjevati čim bolj redno. Če vnaprej veste, da vam čas v prihodnjem dnevu ne bo dopuščal zaužiti zdravega obroka, si tega pripravite doma in ga nesite s seboj v službo. Naj pomanjkanje časa ne bo izgovor za neprimeren način prehranjevanja. Več o tem, kako ustrezno načrtovati in pripraviti zdrav obrok, lahko preberete v tej brošuri.

|51

*In še to. Če želite spremeniti prehranjevanje, se ne menite za dostikrat škodljive objave v medijih. Poiščite preverjene in strokovne informacije o priporočenih živilih in na splošno o zdravi prehrani na naslednjih spletnih portalih:*

-  spletna stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje  
[www.nijz.si](http://www.nijz.si),
-  spletna stran Inštituta za nutricionistiko  
[www.prehrana.si](http://www.prehrana.si),
-  spletna stran promocijske kampanje za uživanje manj soli  
[www.nesoli.si](http://www.nesoli.si),
-  spletna stran Zveze potrošnikov Slovenije  
[www.veskajjes.si](http://www.veskajjes.si).





## Postopek



## Postopek



## Postopek



## Postopek



## Postopek

