

DIJABETES, GOJAZNOST I ISHRANA

Prim. spec. dr med. Jelena Gligorijević
subspecijalista ishrane



SADRŽAJ

Dijetoterapija	3
Upustvo za korišćenje jelovnika	4
Izbor namirnica i planiranje obroka	4
ugljeni hidrati.....	5
žitarice i proizvodi.....	5
povrće	6
voće.....	6
meso, riba i proizvodi od mesa.....	7
mleko i mlečni proizvodi	7
ulja, masnoće, semenke.....	8
šećer, slatkiši, zaslađivači	8
napici	8
pripremanje hrane.....	9
so i začini	9
ishrana van kuće i na poslu	10
u slučaju hipoglikemije.....	10
Primer sedmodnevног jelovnika: PROLEĆE-LETо ..	11-18
Primer sedmodnevног jelovnika: JESEN-ZIMA	19-26
Biografija autora.....	27





■ DIJETOTERAPIJA

Dijetoterapija je od suštinske važnosti u lečenju dijabetesa i gojaznosti. Dosledna primena adekvatne ishrane može značajno da poboljša regulaciju šećera u krvi i umanji rizik za pojavu hroničnih komplikacija ili pak uspori napredovanje bolesti. Dakle, ukoliko se redovno, iz dana u dan, pridržavate propisane dijetoterapije, možete značajno poboljšati kvalitet života i produžiti svoj životni vek.

S obzirom na to da je ishrana obolelih od dijabetesa veoma složen problem, preporuka je da ovaj vid Vašeg lečenja i edukacije, vodi zdravstveni radnik koji je za to specijalno obučen. Takođe, preporuka je da planiranje ishrane bude individualno, tj. prilagođeno Vašim ličnim potrebama, a u zavisnosti od Vaše uhranjenosti, toka dijabetesa, prisustva drugih oboljenja, kao i u skladu sa Vašim godinama, načinom života, navikama i mogućnostima u vezi sa ishranom i fizičkim aktivnostima koje obavljate u toku dana.

UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE JELOVNIKA

Pre nego što otpočnete sa primenom ovih jelovnika posavetujte se sa Vašim lekarom.

Jelovnici su pre svega prilagođeni za ishranu odraslih osoba, obolelih od dijabetesa, kao i gojaznih osoba kojima je preporučen dnevni unos od 1.500 ili 2.000 kcal. Ukoliko imate i drugih zdravstvenih problema, npr. oboljenje bubrega ili organa za varenje, giht ili alergije na hranu, posavetujte se sa svojim lekarom.

Prilikom promene načina ishrane, proveravajte šećer u krvi češće nego obično, posebno ako osetite slabost, drhtavicu, vrtoglavicu. Ukoliko su vrednosti šećera u krvi niže od 4 mmol/l ili pak više nego obično, posavetujte se sa svojim lekarom.

Budite posebno oprezni ukoliko primate insulin. Kao što verovatno već znate, neophodno je da doza insulina koju primate bude prilagođena Vašoj ishrani, posebno količini ugljenih hidrata koju unosite, kao i intenzitetu fizičke aktivnosti. Dakle, svaka značajna promena načina ishrane, često zahteva i promene u dozi insulina, u čemu će Vam pomoći Vaš lekar.

SKRAĆENICE KOJE ĆEMO KORISTITI:

kcal	kilo kalorija	kk	kafena kašićica
ml	mililitar	Sk	supena kašika
g	gram	UH	ugljeni hidrati
% mm	procenat mlečne masti		

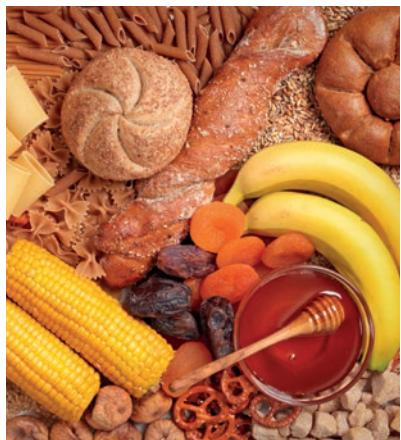
IZBOR NAMIRNICA I PLANIRANJE OBROKA

Prilikom izrade jelovnika trudili smo se da uvrstimo namirnice koje su Vam lako dostupne kao i obroke koji se jednostavno pripremaju i u skladu su sa srpskom tradicijom i navikama u ishrani. Ukoliko ste u mogućnosti, slobodno koristite kao zamenu i druge namirnice koje ćemo preporučiti u daljem tekstu. Pokušajte da u ishranu uvedete i nove namirnice, posebno povrće i voće koje ranije niste koristili.

Kada birate gotove proizvode i prerađenu hranu, čitajte sastav i birajte proizvode sa manjom kalorijskom vrednošću i manjim sadržajem masti, soli i šećera.

Preporučuje se da u toku dana uzimate 5-6 manjih obroka, tj. na svakih 3-4 sata. Ne preporučuje se "preskakanje" obroka, niti izostavljanje doručka ili večere.





UGLJENI HIDRATI (UH)

Posebno je važno da kontrolišete unos ugljenih hidrata putem hrane. Preporučuje se da svakodnevno ograničite količine UH, kao i da ih ravnomerno rasporedite u više manjih obroka u toku dana. To možete postići bilo sabiranjem grama UH u hrani ili korišćenjem tablica zamene.

Radi orijentacije, 1 porcija (15 g UH) sadrži se u: 30 g hleba, 1/2 šolje kuvane testenine, 3 Sk pahuljica, 100 g krompira, 1/3 šolje kuwanog pirinča, ½ šolje kuwanog pasulja, 100 - 150 g voća, 100 ml soka, 300 g mleka i jogurta, 1 Sk šećera ili meda.



ŽITARICE I PROIZVODI

Hleb, pekarski proizvodi, pirinač, testenina, kukuruzno brašno, pahuljice i sl., su glavni izvor ugljenih hidrata u našoj ishrani. Dakle, budite oprezni i ograničite količine ovih namirnica. U početku merite hleb na kuhinjskoj vagi, dok ne steknete rutinu u odmeravanju parčeta koje je teško 30 g, a što se koristi u našim jelovnicima.

Preporuka je da koristite proizvode od celih zrna žitarica. Vrste hleba, peciva i testenine koji se prave od brašna tip 850 i 1000, raženog, heljdinog, ječmenog brašna, neprosejanog kukuruznog brašna, prokljilih zrna žitarica. Zatim, integralni pirinač, pahuljice od celih zrna žitarica, u zrnu kuvana pšenica, ovas, proso i sl.

Izbegavajte proizvode od belog brašna. Izbegavajte proizvode koji sadrže puno dodatih masti i veoma štetnih trans masti: burek, peciva od lisnatog testa (kroasani, žu-žu), masne pite, gibanice, projare, krofne, kiflice, palačinke, krekeri, grickalice (smoki, grisini, čips), keks i sl. Ovi proizvodi imaju puno kalorija.



POVRĆE

Koristite puno raznovrsnog povrća, različitih boja.

Jedite što više svežeg povrća u obliku salata uz dodatak začina po želji (limunov sok, sirće, biljni začini), jogurta do 1% mm i eventualno 1 kk maslinovog ili nekog drugog ulja ili salatnog preliva. Povrće pripremajte i termičkom obradom, o čemu će biti više detalja u delu pripremanje hrane.

Zelenu salatu, spanać, blitvu, kupus, krastavac, tikvice, možete uzimati takoreći koliko god Vam prija. Koristite u izobilju i drugo povrće: karfiol, brokoli, kelj, prokelj, plavi patlidžan, rotkvice, mladi luk, šampinjone, papriku, paradajz. Grašak, cvekla, šargarepa, luk, boranija, celer, sadrže nešto veće količine UH, ali i njih slobodno koristite.

Mahunarke, kao što su pasulj, sočivo, leblebjija (naut), sadrže dosta UH, međutim one sadrže i puno vlakana i drugih korisnih materija, pa ih uzimajte povremeno (npr. 1 put nedeljno).

U zimskim mesecima koristite sveže ili smrznuto povrće. Konzervirano povrće (kisići kupus, turšija, krastavčići, masline i sl.) koristite ređe i uz prethodno ispiranje u vodi.

Ukoliko uzimate lekove iz grupe antagonista vitamina K, posavetujte se sa lekarom u vezi izbora povrća.

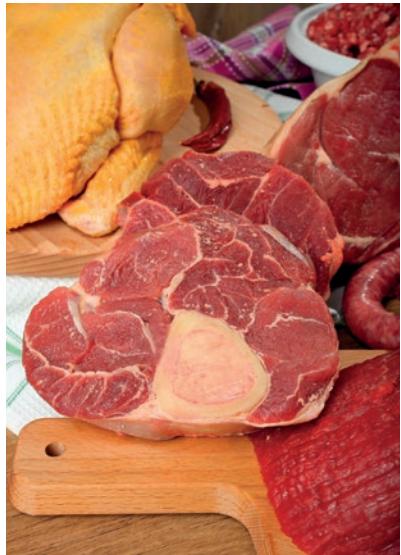
VOĆE

Koristite raznovrsno voće, različitih boja.

Imajte na umu da voće sadrži značajne količine UH. Međutim, s obzirom na visok sadržaj vlakana, vitamina, minerala i fitonutrienata, voće je neophodno u Vašoj ishrani.

Nijedna vrsta voća nije zabranjena, ali važno je da budete umereni u količinama. Pojedine vrste voća (npr. grožđe, lubenica, šljiva, banana, trešnja), kod nekih osoba dovode do većeg porasta šećera u krvi. U tom slučaju, to voće jedite retko i u malim količinama.

Zimi možete koristiti i smrznuto voće, kao i kompote bez šećera. Košturnjavo voće (orah, lešnik, badem, pistači, indijski orah i sl.) ne sadrži mnogo UH a sadrži puno korisnih masnih kiselina, minerala i dr. Međutim, imajte na umu, da imaju i veliku kalorijsku vrednost.



MESO, RIBA I PROIZVODI OD MESA

Koristite ribu redovno (idealno bi bilo 3 puta nedeljno), i to češće: skušu, tunu, sardelu i losos. Ribu iz konzerve koristite ponekad, ali birajte konzerve bez ulja i imajte na umu da sadrže velike količine soli.

Koristite mesa sa manjim procentom masti: piletina, čuretina, teletina, junetina (npr. meso od buta), konjsko meso, zečetina, neke vrste divljači (npr. srnetina). Ponekad možete koristiti i svinjski file i but, ali ih pripremajte bez dodavanja ulja i masnoća.

Izbegavajte masne i slane prerađevine: slaninu, čvarke, kobasice, parizere, paštete, mesne nareske, viršle, pršute i sl.

Ponekad možete koristiti prerađevine sa manjim procentom masti: pileći, čureći file, šunka u omotu, kvalitetne viršle, praška šunka i sl. Paštete možete praviti sami od mesa, ribe i povrća.



MLEKO I MLEČNI PROIZVODI

Birajte mleko, jogurt i sireve sa manjim procentom mlečne masti. Masni sirevi i tvrdi sirevi tipa kačkavalj, sadrže puno štetnih zasićenih masti i soli. Možete ih uzimati ponekad, ali u manjim količinama. Slično je i sa namazima tipa maslac, krem sir, kajmak, pavlaka. Birajte namaze sa manjim procentom mlečne masti, i koristite ih ređe (npr. 1 put nedeljno) i u manjim količinama do 2 kk.

Ukoliko Vam se posle konzumiranja mlečnih proizvoda javljaju tegobe poput nadimanja, stomačnih grčeva, proliva – možda imate intoleranciju na laktuzu, pa se posavetujte sa Vašim lekarom.



ULJA, MASNOĆE, SEMENKE

Zbog velike kalorijske vrednosti koristite ih štedljivo, "na kašikicu". Ukoliko ste u mogućnosti, dajte prednost hladno ceđenom maslinovom ulju, ulju repice, ulju lanenog semena.

Od namaza, birajte soft margarine bez trans masnih kiselina, po nekad majoneze sa smanjenom količinom masti. Ukoliko ste u mogućnosti, dajte prednost namazima na bazi koštunjavog voća i semenki (susamov tahini, namaz od lešnika, oraha, semenki, sunčokreta, soje, kikirikija, maslina i sl.)

Deo masnoća u ishrani možete zameniti sa semenkama i koštunjavim voćem (1 kk ulja = 7 g koštunjavog voća, semenki, sunčokreta, lanenog semena).



ŠEĆER, SLATKIŠI, ZASLAĐIVAČI

Koristite ih ređe i u manjim količinama. Ukoliko odlučite da ih koristite, obavezno sabirajte UH i za toliko umanjite drugu hranu koja sadrži UH (npr. proizvode od žitarica). Dakle 1 Sk šećera = 15 g UH. Imajte na umu da razni slatkiši (keksevi, kolači, torte, čokolade, kremovi i sl.) često sadrže i puno masti i puno kalorija, dok su im zasitna moć i sadržaj korisnih hranljivih materijala mali.



NAPICI

Preporučuje se higijenski ispravna pijača voda. Od flaširanih voda, one sa niskim sadržajem natrijuma, a gazirane vode možete koristiti, ukoliko Vam ne smetaju zbog organa za varenje.

Možete piti i biljne čajeve poput kamilice, nane, šipurka, matičnjaka, voćnih i sl. U letnjim mesecima ove čajeve možete rashladiti i koristiti umesto sokova. Kafu i čajeve kao što su crni, indijski, ruski, zeleni, koristite umereno. Limunadu možete piti redovno,

ukoliko nemate problema sa želudcem i gorušicom. Trudite se da napitke uzimate bez dodatog šećera ili sa zasladićima bez kalorija, npr. stevia. Ukoliko dodajete šećer ili med, sabirajte UH.

Izbegavajte sve sokove i gazirane i tzv "voćne sokove". Mnogo bolji izbor su voda, limunada ili celo voće.

Alkoholna pića izbegavajte ukoliko imate neuropatiju, oboljenje jetre ili pankreasa, ili uzimate određene lekove (posavetujte se sa lekarom). Ukoliko odlučite da uzimate alkohol, za odrasle žene se preporučuje do 1 pića dnevno a za odrasle muškarce do 2 pića dnevno (1 piće = 15 g alkohola = 330 ml piva = 140 ml vina = 40 ml jakih pića poput rakija). Alkohol može izazvati potencijalno opasan pad šećera u krvi, pa ga koristite uz obrok.



PRIPREMANJE HRANE

Preporučujemo da u ishrani koristite što više sirovog povrća. Meso i povrće možete kuvati, kuvati na pari, dinstati uz dodavanje vode, peći u rerni, u suvom tiganju, na roštilju. Izbegavajte prženje i po-hovanje u dubokom ulju i u fritezi.



SO I ZAČINI

Ograničite upotrebu soli i začina sa pojačivačima ukusa (MSG, mononatrijum glutamat). Ovo je posebno važno ukoliko imate povišen krvni pritisak (ili koristite lekove), imate otoke ili oboljenje bubrega. Tokom kuvanja koristite različite biljne začine: peršun, mirodi-ju, bosiljak, biber, ren, ljutu papriku, beli i crni luk, alevu papriku, majoran, đumbir, kari, limunov sok, sirće, cimet, muskatni orah, vanilu... Ograničite korišćenje gotove-prerađene hrane, koja često sadrži previše soli: dimljeno, konzervirano meso i riba (pršuta, pe-čenica, parizeri, kobasicice, paštete, viršle i sl), supa iz kesice, kocke za supu, slane grickalice, slani sirevi, gotova jela.



ISHRANA VAN KUĆE I NA POSLU

Ukoliko ste u vreme ručka na poslu ili van kuće, planirajte da poнесете užinu ili hranu koja je predviđena za večeru, pa takav obrok uzmite u vreme ručka. Kroz dugogodišnji rad sa ljudima iz gradskih i iz seoskih sredina, zaključili smo da uz trud, planiranje i upornost, većina Vas može pravilno da se hrani i na radnom mestu i van kuće. Predlažemo sledeće namirnice:

- Jogurt do 1% mm;
- Kuvano jaje ili riba iz konzerve uz integralni hleb ili kiflu;
- Salata: u plastičnoj kutiji ili tegli pomešati sveže povrće, 1-2 kk ulja, začine, kuvano jaje ili sir, pečeno meso, ribu iz konzerve, posnu šunku;
- Sendvič: 2 parčeta od 30 g integralnog hleba, 2 kk namaza, sveže povrće (npr. 2 lista zelene salate ili paprika), posna šunka ili komad mesa ili sir ili namaz od tunjevine;
- Musli sa jogurtom;
- Sveže voće, koštunjavo voće (orah, badem i sl.).

U restoranu predlažemo sledeće: meso ili riba sa roštilja, salata bez ulja, grilovano ili bareno povrće, 1 parče crnog hleba (ili 1 bareni ili pečeni krompir ili 3 Sk pirinča), voće ili voćna salata bez preliva.

U SLUČAJU HIPOGLIKEMIJE

Pad nivoa šećera u krvi ćete prepoznati po osećaju slabosti, drhtavici, preznojavaju, uznemirenosti, lupanju srca.

Ukoliko izmerite vrednosti šećera niže od 3,9 mmol/l ili osetite karakteristične simptome hipoglikemije, treba:

1. Odmah da uzmete: 3 tablete glukoze ili 1,5 do 2 dl soka ili 3 kafene kašićice šećera.
2. Sačekajte 15 minuta pa ponovo izmerite šećer u krvi i ukoliko je i dalje niži od 3,9 mmol/l, uzmite još 15 g ugljenih hidrata. Ponovite postupak do postizanja normalnog nivoa šećera.
3. Zatim uzmite lagani obrok ili užinu.



Primer sedmodnevog jelovnika

PROLEĆE – LETO

PONEDELJAK

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Hleb raženi	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Margarin soft	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Šunka u omotu - 2% masti	40 g	50 g
Krastavac - neograničeno	1 srednji (150 g)	1 srednji (150 g)
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Musli klasik bez šećera	-	1 Sk (15 g)
Užina		
Jabuka	1 srednja (140 g)	1 veća (200 g)
Orah	3 - 4 jezgre (15 g)	4 - 5 jezgra (20 g)
Ručak		
Paradajz čorba	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Skuša pečena (grilovana)	100 g	120 g
Krompir kuvani	1 srednji (180 g)	1 veliki (300 g)
Blitva – što više	neograničeno	neograničeno
Preliv: maslinovo ulje, limunov sok i začini po želji	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Limunada (stevia po želji)	1 čaša	1 čaša
Užina		
Trešnje	1 šolja (150 g)	1 šolja (150 g)
Keks integralni	-	1 - 2 kom. (20 g)
Večera		
Makarone integralne - kuvane	1 šolja (140 g)	1 šolja (140 g)
Mladi sir - 5% mm	60 g	80 g
Paradajz	1 manji (100 g)	1 manji (100 g)
Ulje	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	½ šolje (100 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	-	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1505 kcal / Belančevine: 70 g / Masti: 54 g / UH: 182 g

Energetska vrednost: 1996 kcal / Belančevine: 91 g / Masti: 68 g / UH: 256 g

UTORAK

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Ovsene pahuljice	2 Sk (30 g)	3 Sk (45 g)
Jagode	2/3 šolje (100 g)	2/3 šolje (100 g)
Užina		
Grčka salata (paradajz, krastavac, paprika, luk)	1 šolja (150 g)	1 ½ šolja (220 g)
Masline	2 kom. srednje (10 g)	2 kom. srednje (10 g)
Feta sir	40 g	60 g
Maslinovo ulje	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Hleb crni	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Ručak		
Punjena paprika 2 kom:		
Paprika	2 srednje (250 g)	2 srednje (250 g)
Pirinač integralni - kuvani	1/3 šolje (60 g)	1/3 šolje (60 g)
Junetina mršava, mlevena	120 g	120 g
Ulje	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Luk, sok od paradajza, začini	Po receptu	Po receptu
Hleb raženi	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Limunada (stevia po želji)	1 čaša	1 čaša
Užina		
Kruške	1 srednja (170 g)	1 srednja (170 g)
Čokolada crna	–	1 štangla (20 g)
Večera		
Jaje kuvano	1 kom. (50 g)	1 kom. (50 g)
Viršla pileća ili čureća	–	1 kom. (50 g)
Hleb crni	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Magrarin soft	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Paprika sveža	1 srednja (120 g)	1 srednja (120 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	–	½ parčeta (15 g)

* Energetska vrednost: 1503 kcal / Belančevine: 73 g / Masti: 51 g / UH: 186 g

Energetska vrednost: 2008 kcal / Belančevine: 91 g / Masti: 71 g / UH: 248 g

SREDA

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Kačamak (kukuruzno brašno)	1 šolja	1 šolja (60 g)
Mladi sir - 5% mm	60 g	80 g
Užina		
Kajsije	4 kom. (140 g)	6 kom. (200 g)
Badem	8 kom. (10 g)	8 kom. (10 g)
Ručak		
Pileća supa	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Pileće meso kuvano (npr. pileće grudi)	120 g (½)	120 g (½)
Krompir kuvani	1 manji (125 g)	2 manja (250 g)
Povrće kuvano u supi: celer, šargarepa, zelen i sl.	⅔ šolje (150 g)	1 šolja (200 g)
Sos od paradajza	3 Sk (50 g)	6 Sk (100 g)
Kupus salata	1 šolja	1 šolja
Ulje za salatu ili sos	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Užina		
Voćna salata – voće po želji	⅔ šolje (150 g)	⅔ šolje (150 g)
Sladoled	1 manja kugla (40 g)	1 manja kugla (40 g)
Večera		
Tunjevin ili sardina bez ulja	50 g	90 g
Hleb crni	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Paradajz, luk	150 g	150 g
Ulje maslinovo	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb integralni	–	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1509 kcal / Belančevine: 79 g / Masti: 50 g / UH: 186 g

Energetska vrednost: 2016 kcal / Belančevine: 99 g / Masti: 67 g / UH: 253 g

ČETVRTAK

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Hleb raženi	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Maslac	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Pileće grudi u omotu	40 g	50 g
Paradajz sveži	1 veći (150 g)	1 veći (150 g)
Džem ili med	–	3 - 4 kk (20 g)
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Užina		
Jabuka	1 srednja (140 g)	1 srednja (140 g)
Orah jezgra	–	6 - 7 jezgra (30 g)
Ručak		
Čorba od tikvica (pavlaka - 10% mm)	1 šolja (200 g) + 2 kk (10 g)	1 šolja (200 g) + 2 kk (10 g)
Gulaš sa makaronama:		
Juneći but	120 g	140 g
Povrće (luk, šargarepa, paprika)	1 šolja	1 šolja
Paradajz ukuvani ili pire	¼ šolje	½ šolje
Začini po želji		
Ulje - za gulaš i salatu	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Makarone (špagete) integralne - kuvane	⅔ šolje (100 g)	1 šolja (140 g)
Zelena salata	neograničeno	neograničeno
Limunada (stevia po želji)	1 čaša	1 čaša
Užina		
Breskve	2 manje	2 manje
Večera		
Kajgana od belanaca i paprika:		
Belance	Od 2 jajeta ili u prahu	Od 2 jajeta ili u prahu
Paprika crvena	100 g	100 g
Ulje za kajganu i salatu	2kk (10 g)	2kk (10 g)
Krastavac - neograničeno	1 srednji (150 g)	1 srednji (150 g)
Hleb crni	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Sir mladi	–	40 g
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	–	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1504 kcal / Belančevine: 77 g / Masti: 47 g / UH: 192 g

Energetska vrednost: 2001 kcal / Belančevine: 100 g / Masti: 68 g / UH: 244 g

PETAK

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Popara:		
Hleb pšenični polubeli	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Mleko - 1% mm	½ šolje (100 g)	½ šolje (100 g)
Sir - polumasni	40 g	60 g
Kajmak	1kk (5 g)	3kk (15 g)
Užina		
Orah jezgro	4 - 5 jezgra (20 g)	6 - 7 jezgra (30 g)
Crno grožđe	1 šolja (180 g)	1 ½ šolja (270 g)
Ručak		
Pileća supa	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Pileći file – gril ili pečeno	½ većeg filea (140 g)	½ većeg filea (140 g)
Grilovano povrće (šampinjoni, paprika, tikvica, plavi patlidžan)	1 veća šolja (250 g)	1 veća šolja (250 g)
Ulje za meso i povrće	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Hleb crni	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Dinja - bez kore, kocke	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Užina		
Puding:	⅔ šolje	1 šolja
Mleko - 1% mm	125 g	180 g
Puding u prahu	2 kk (10 g)	3 kk (15 g)
Zasladičavac – npr. stevia		
Večera		
Kukuruz na klipu	2 kom, manja	2 kom, srednja
Hleb crni	–	1 parče (30 g)
Margarin soft	–	1 kk (5 g)
Ćureća šunka	–	20 g
Pre spavanja		
Hleb crni	1 parče (30 g)	30 g
Kiselo mleko	½ šolje (100 g)	½ šolje (100 g)
Krastavac	Po želji	Po želji

* Energetska vrednost: 1499 kcal / Belančevine: 78 g / Masti: 48 g / UH: 190 g

Energetska vrednost: 1994 kcal / Belančevine: 95 g / Masti: 67 g / UH: 255 g

SUBOTA

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Hleb raženi	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Mladi sir - 5% mm	60 g	80 g
Margarin soft	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Salata (paprika, paradajz, krastavac)	1 šolja (150 g)	1 šolja (150 g)
Maslinovo ulje	1kk (5 g)	1kk (5 g)
Limunada (stevia po želji)	1 čaša	1 čaša
Užina		
Jogurt - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Musli klasik (bez šećera)	2 sk (30 g)	2 sk (30 g)
Banana	1 mala (100 g)	1 srednja (130 g)
Ručak		
Bećarac:		
Paprika, paradajz, luk	250 - 350 g	250 - 350 g
Ulje	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Jaje	1 kom. (50 g)	1 kom. (50 g)
Hleb integralni	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Kobasica konjska ili viršla	-	50 g (1 viršla)
Užina		
Voćna salata – voće po želji	1 veća šolja (250 g)	1 veća šolja (250 g)
Sladoled ili šlag	-	1 kugla (40 g)
Večera		
Oslić – pečena riba ili file	120 g	120 g
Krompir salata:		
Kuvani krompir	1 mali (125 g)	1 srednji (180 g)
Crni luk, začini	po želji	po želji
Ulje – za ribu i salatu	2 kk (10 g)	3 kk (15 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	-	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1495 kcal / Belančevine: 72 g / Masti: 48 g / UH: 192 g

Energetska vrednost: 1973 kcal / Belančevine: 98 g / Masti: 65 g / UH: 247 g

NEDELJA

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal [#]
Doručak		
Kačamak (kukuruzno brašno)	1 šolja (60 g)	1 ¼ šolja (75 g)
Jogurt ili mleko – 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Užina		
Breskve	2 manje	2 srednje
Lešnik jezgro	15 kom. (20 g)	20 kom. (30 g)
Ručak		
Čorba od povrća	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Pileće meso - pečeno	80 g	100 g
Boranija	1 šolja (150 g)	1 šolja (150 g)
Ulje za meso i boraniju	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Hleb integralni	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Kupus salata	1 šolja	1 šolja
Limunada (stevia po želji)	1 čaša	1 čaša
Čokolada ili integralni keks	–	1 štangla (20 g)
Užina		
Lubenica – kocke	2 šolje (350 g)	2 šolje (350 g)
Večera		
Pileći batak (meso od ručka)	1 srednji (80 g)	1 srednji (80 g)
Salata (paradajz, paprika ili dr)	1 šolja (150 g)	1 šolja (150 g)
Ulje	1 kk (5 g)	2 kk (10 g)
Hleb integralni	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	½ šolje (100 g)	1 šolja (200 g)
Hleb integralni	1 parče (30 g)	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1518 kcal / Belančevine: 76 g / Masti: 50 g / UH: 195 g

Energetska vrednost: 2006 kcal / Belančevine: 99 g / Masti: 67 g / UH: 252 g

Prosek za 7 dana (proleće – leto):

* Energetska vrednost: 1518 kcal / Belančevine: 76 g / Masti: 50 g / UH: 195 g

Energetska vrednost: 2006 kcal / Belančevine: 99 g / Masti: 67 g / UH: 252 g



Primer sedmodnevog jelovnika

JESEN – ZIMA

PONEDELJAK

	Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak			
Hleb crni		1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Jaje kuvano		1 kom. (50g)	1 kom. (50 g)
Ajvar		2 Sk (30 g)	4 Sk (60 g)
Užina			
Banana		1 manja (100 g)	1 manja (100 g)
Jogurt ili mleko – 1% mm		1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Ovsene pahuljice		2 Sk (30 g)	2 Sk (30 g)
Ručak			
Paradajz čorba		1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Skuša pečena (grilovana)		100 g	120 g
Integralni pirinač kuvan		½ šolje (100 g)	⅔ šolje (150 g)
Maslinovo ulje (za ribu i salatu)		2 kk (10g)	2 kk (10g)
Luk, začini, limunov sok		Po želji	Po želji
Zelena salata – što više		neograničeno	neograničeno
Čokolada		–	1 štangla (20 g)
Limunada (stevia po želji)		1 čaša	1 čaša
Užina			
Šljive		5 kom. (150 g)	6 kom. (180 g)
Večera			
Testenina u sosu od mlevenog mesa i paradajza:			
Juneći but – mleveno meso		50 g	80 g
Paradajz pire		½ šolje (100 g)	½ šolje (100 g)
Makarone kuvane		1 šolja (140 g)	1 šolja (140 g)
Ulje za dinstanje		1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Pre spavanja			
Jogurt ili mleko - 1% mm		½ šolje (100 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni		–	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1514 kcal / Belančevine: 74 g / Masti: 49 g / UH: 193 g

Energetska vrednost: 1989 kcal / Belančevine: 90 g / Masti: 66 g / UH: 258 g

UTORAK

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Kačamak (kukuruzno brašno)	1 šolja (60 g)	1 ½ šolja (90 g)
Mladi sir, 5% mm	60 g	80 g
Ulje	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Užina		
Kruška	1 srednja (170 g)	1 srednja (170 g)
Orah jezgro	4-5 jezgri (20 g)	7 jezgri (30 g)
Ručak		
Pileća supa	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Dinstana piletina sa graškom:		
Pileće meso za dinstanje	120 g	120 g
Grašak, šargarepa, luk	150 g	200 g
Ulje za dinstanje i salatu	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Kupus sveži (salata)	Neograničeno	Neograničeno
Hleb raženi	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Limunada (stevia po želji)	1 čaša	1 čaša
Užina		
Jabuka	1 srednja (140 g)	1 veća (200 g)
Keks integralni	–	1-2 kom. (20 g)
Večera		
Sardina bez ulja	50 g (2-3 kom.)	50 g (2-3 kom.)
Hleb crni	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Majonez light	–	1 kk (5 g)
Crni luk, zelena salata, začini	Neograničeno	Neograničeno
Ulje	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	–	½ parčeta (15 g)

* Energetska vrednost: 1515 kcal / Belančevine: 81 g / Masti: 50 g / UH: 184 g

Energetska vrednost: 2003 kcal / Belančevine: 98 g / Masti: 65 g / UH: 256 g

SREDA

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Pileća prsa u omotu	40 g	50 g
Hleb raženi	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Margarin soft	2kk (10 g)	2kk (10 g)
Cvekla kuvana (beli luk, sirće)	100 g	100 g
Ulje za salatu	–	1 kk (5 g)
Kiselo mleko ili jogurt	½ šolje (100 g)	1 šolja (200 g)
Musli klasik	–	1 Sk (15 g)
Užina		
Pomorandža	2 manje (200 g)	2 manje (200 g)
Badem	15-20 kom. (20 g)	25-30 kom. (30 g)
Ručak		
Sarme:	2 kom.	2 kom. veće
Kiseli kupus (isprati od soli)	250 g	350 g
Juneći but – mleveno meso	100 g	120 g
Pirinač	1 puna kašika (20 g)	2 kašike (30 g)
Ulje	2 kk (5 g)	2 kk (10 g)
Hleb raženi	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Užina		
Kompot od suvih šljiva: suve šljive	4 kom. (40 g)	4 kom. (40 g)
Večera		
Kuvana pšenica	2/3 šolje (150 g)	1 šolja (230 g)
Mleko 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Pre spavanja		
Hleb crni	1 parče (30 g)	1 parče (30 g)
Mladi sir - 5% mm	60 g	80 g
Margarin soft	–	1 kk (5 g)

* Energetska vrednost: 1483 kcal / Belančevine: 73 g / Masti: 45 g / UH: 196 g

Energetska vrednost: 1984 kcal / Belančevine: 96 g / Masti: 62 g / UH: 258 g

ČETVRTAK

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Jogurt ili mleko – 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Musli klasik – bez šećera	2 Sk (30 g)	2 Sk (30 g)
Malina smrznuta ili drugo voće	½ šolje (100 g)	½ šolje (100 g)
Suncokret seme	1 kk (5 g)	2 kk (10 g)
Užina		
Hleb integralni	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Ajvar	3 Sk (50 g)	3 Sk (50 g)
Mladi sir - 5% mm	–	60g
Ručak		
Pileća supa	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Pileće meso kuvano u supi (npr. pileće grudi)	120 g (½)	120 g (½)
Krompir kuvani	1 manji (125 g)	2 manja (250 g)
Povrće kuvano u supi: celer, šargarepa, zelen i sl.	⅔ šolje (150 g)	1 šolja (200 g)
Sos od paradajza	3 kašike (50 g)	6 kašika (100 g)
Kupus salata	1 šolja	1 šolja
Ulje za salatu ili sos	1 kk (5 g)	2 kk (10 g)
Užina		
Voćna salata – voće po želji	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Šlag	–	50 g (1 kugla)
Večera		
Crni hleb	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Kuvana piletina (začini po želji)	60 g	60 g
Pečena paprika (sirće, beli luk)	1 kom.	1 kom.
Ulje	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	–	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1483 kcal / Belančevine: 75 g / Masti: 48 g / UH: 186 g

Energetska vrednost: 2013 kcal / Belančevine: 92 g / Masti: 65 g / UH: 259 g

PETAK

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Raženi hleb	1 parče (30 g)	2 parčeta (60g)
Maslac	2 kk (5g)	2 kk (10g)
Marmelada	3-4 kk (20g)	5-6 kk (30 g)
Mleko za belu kafu (stevia po želji)	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Užina		
Raženi hleb	1 parče (30 g)	1 parče (30 g)
Sir feta	40 g	60 g
Pečena paprika	1 kom.	1 kom.
Limunada (stevia po želji)	1 čaša	1 čaša
Ručak		
Kuvani pasulj:	1 šolja	1 ½ šolja
Pasulj - zrno	60 g	80 g
Luk, šargarepa, začini	po želji	po želji
Ulje za pasulj i salatu	2 kk (10g)	2 kk (10g)
Hleb crni	1 parče (30 g)	1 parče (30 g)
Kiseli kupus (odsoliti)	100 g	100 g
Užina		
Jabuka	1 manja (100 g)	1 manja (100 g)
Mandarina	1 srednja (100 g)	1 srednja (100 g)
Orah jezgro	-	7 jezgra (30 g)
Večera		
Riba po želji (pečena ili kuvana)	100 g	120 g
Hleb crni	2 parčeta (60g)	2 parčeta (60g)
Salata od praziluka i pasiranog paradajza	1 šolja	1 šolja
Ulje maslinovo, za ribu ili salatu	2 kk (5 g)	2 kk (10g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	-	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1487 kcal / Belančevine: 71 g / Masti: 46 g / UH: 199 g

Energetska vrednost: 1975 kcal / Belančevine: 89 g / Masti: 69 g / UH: 255 g

SUBOTA

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal #
Doručak		
Kačamak (kukuruzno brašno)	1 šolja (60 g)	1 šolja (60 g)
Ulje	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Jogurt ili mleko – 1% mm	1 čaša (200 g)	1 čaša (200 g)
Užina		
Jabuka	1 veća (200 g)	1 veća (200 g)
Orasi	4-5 jezgra (20 g)	7 jezgra (30 g)
Hleb integralni	–	1 parče (30 g)
Margarin soft	–	1 kk (5 g)
Ručak		
Sladak kupus sa junećim mesom:		
Kupus	250 g	300 g
Juneći but	120 g	140 g
Sok od paradajza	½ šolje (100 g)	½ šolje (100 g)
Ulje	2 kk (10 g)	2 kk (10 g)
Raženi hleb	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Banana	1 manja (100 g)	1 srednja (150 g)
Užina		
Puding:	⅔ šolje	⅔ šolje
Puding u prahu	1 kk (10 g)	1 kk (10 g)
Mleko	125 g	125 g
Suvo grožđe	–	2 kk (10 g)
Zasladičavač – npr. stevia	Po želji	Po želji
Večera		
Raženi hleb	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Pileća prsa u omotu	40 g	50 g
Kiseli krastavci	100 g	100 g
Pavlaka – 12% mm	3 kašike (50 g)	3 kašike (50 g)
Mladi sir – 5% mm	–	60 g
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Hleb crni	–	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1504 kcal / Belančevine: 75 g / Masti: 47 g / UH: 195 g

Energetska vrednost: 2021 kcal / Belančevine: 94 g / Masti: 65 g / UH: 265 g

NEDELJA

Namirnice	Količina 1500 kcal *	Količina 2000 kcal [#]
Doručak		
Raženi hleb	1 parče (30 g)	2 parčeta (60 g)
Mladi sir – 5% mm	60 g	80 g
Margarin soft	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Sok od paradajza	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Užina		
Jogurt ili mleko – 1% mm	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Ovsene pahuljice	1 Sk (15 g)	1 Sk (15 g)
Ražane pahuljice	–	1 Sk (15 g)
Kruška	1 manja (100 g)	1 srednja (170 g)
Seme bundeve i suncokreta	–	1 Sk (15 g)
Ručak		
Pileća supa	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Pileće pečeno meso	100 g	120 g
Dinstana boranija (mrkva, luk)	1 šolja (200 g)	1 šolja (200 g)
Ulje	1 kk (5 g)	2 kk (10 g)
Raženi hleb	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Užina		
Voćna salata – voće po želji	⅔ šolje (150 g)	1 šolja (200 g)
Šlag	1 kugla (50 g)	1 kugla (50 g)
Večera		
Bareno jaje	1 kom. (50 g)	1 kom. (50 g)
Ražani hleb	2 parčeta (60 g)	2 parčeta (60 g)
Paprika pečena (sirće, beli luk)	1 kom.	1 kom.
Ulje	1 kk (5 g)	1 kk (5 g)
Pre spavanja		
Jogurt ili mleko - 1% mm	½ šolje (100 g)	1 šolja (200 g)
Hleb integralni	1 parče (30 g)	1 parče (30 g)

* Energetska vrednost: 1513 kcal / Belančevine: 78 g / Masti: 51 g / UH: 185 g

Energetska vrednost: 2013 kcal / Belančevine: 98 g / Masti: 70 g / UH: 246 g

Prosek za 7 dana (zima – jesen):

* Energetska vrednost: 1499 kcal / Belančevine: 76 g / Masti: 48 g / UH: 191 g

Energetska vrednost: 2000 kcal / Belančevine: 95 g / Masti: 66 g / UH: 260 g



Prim. spec. dr med. Jelena Gligorijević
subspecijalista ishrane

Rođena je u Beogradu. Sa 24 godine, diplomirala je na Medicinskom fakultetu u Beogradu – prosečna ocena 9. Specijalizirala je na Vojnomedicinskoj akademiji, a subspecijalizaciju iz ishrane zdravih i bolesnih ljudi, završila je na Medicinskom fakultetu u Beogradu.

Radi kao lekar više od 20 godina, a od 2001. u Kliničkom centru Srbije. Konsultant je iz oblasti medicinske nutritivne terapije, na svim klinikama i centrima KCS. Osnovala je i rukovodi radom Ambulante za dijetetiku i član je Centra za lečenje gojasnosti, KCS. Tokom niza godina, lečila je više hiljada gojaznih osoba i obolelih od dijabetesa.

Doktorka Gligorijević je objavila više od 50 radova u naučnim časopisima i na kongresima, i stekla zvanje primarijus. Održala je i brojna predavanja u zemlji i inostranstvu.

Volonterskim radom u štampanim i TV medijima, nastoji da u javnosti promoviše principe pravilne ishrane. Duboko je ubedjena da su zdravi životni stilovi i čista životna sredina, osnovni preduslovi za dobro zdravlje i dug i srećan život.



AstraZeneca

Predstavništvo AstraZeneca UK Ltd.
Bulevar Vojvode Mišića 15, 11000 Beograd
Tel + 381 11 3336 900 • Fax + 381 11 3336 901

Odricanje od odgovornosti: Ovaj jelovnik je izrađen uz podršku kompanije AstraZeneca.
AstraZeneca ne garantuje za sadržaj ovog jelovnika, te ne snosi nikakvu odgovornost ukoliko neko
pretrpi bilo kakvu štetu zbog postupanja po savetima i informacijama sadržanim u ovom jelovniku.

RS-0411, Mart 2019.