

PERSONALIZIRAN JEDILNIK

z energijskim vnosom 1100 Kcal

Jedilnik je pripravil in sestavil nutricionist Športne Klinike:

Mag. inž. prehrane Klemen Schara,

klinični dietetik na Onkološkem Inštitutu



Količine živil

Beljakovine

Jajce 60 g
Zrezek v velikosti (in debelini) dlani 100 g
File ribe v velikosti (in debelini) dlani 100 g
Velika pest rakcev 100 g
Konzerva tune 60-80 g
Lonček grškega jogurta/skyr 150-200 g
Navadni jogurt lonček 180 g
Rezina sira (trgovina) 25 g
Rezina salame/pršuta (trgovina) 15 g

Ogljikovi hidrati

Kos kruha 60-80 g
Srednje velik krompir 100 g
Zajemalka krompirja 150 g
Zajemalka kuhanega riža 150 g
Zajemalka kuhanih testenin 100 g
Palačinka 50-60 g
Tortilja 60 g
Zvrhana žlica surovega zdroba/polente 15 g
Zvrhana žlica kosmičev 15 g
Zvrhana žlica semen 15 g

Sadje/zelenjava

Banana 100-120 g
Jabolko srednje 100-120 g
Srednja skleda solate 100 g
Paprika 100 g
Kumara 300 g
Pest jagodičevja 50 g
Pest svežih zelišč 15 g

Ostalo

Žlica kisa 30 ml
Žlica medu 15 g
Žlička sladkorja 5 g
Žlička olja 5 ml
Piškot/napolitanka npr.
domačica ali Manner 8-10 g

ZAJTRK

**Kruh s pršutom in mocarelo,
češnjevimi paradižnikom in baziliko**

90 g kruha
30 g pršuta
35 g mocarele
80 g češnjevega paradižnika
15 g sveže bazilike

KOSILO

**Pšenične tortilije s piščancem,
fižolom in zelenjavo**

60 g polnozrnate pšenične
tortilije
150 g piščanec
50 g fižol
50 g paprika
50 g bučka

VEČERJA

**Jogurt in korenje narezano na
palčke s humusom**

200 ml jogurta
100 g korenj
30 g humusa

MALICA

**Jogurt in korenje narezano na
palčke s humusom**

200 ml jogurta
100 g korenj
30 g humusa

ZAJTRK

Kruh s pršutom, sirom, svežim paradižnikom in baziliko

60 g črnega kruha
25 g pršuta
25 g lahkega sira
80 g paradižnika
15 g bazilike

KOSILO

Kunec s krompirjevimi svaljki, mešano zelenjavo in solato

100 g kunčjega mesa
100 g kuhanih krompirjevih svaljkov
100 g mešane zelenjave
100 g solate
5 ml olja & 30 ml kisa

VEČERJA

Tuna v lastnem soku z grisini in kumaro

60 g tune v lastnem soku (konzerva)
30 g grisinov
100 g sveže kumare

MALICA

Jogurt in korenje narezano na palčke s humusom

200 ml jogurta
100 g korenj
30 g humusa

ZAJTRK

Skuta svežimi breskvami, meto, konopljinimi semeni in medom

200 g puste skute
100 g breskev
15 g sveže mete
15 g konopljinih semen
10 g medu

KOSILO

Testenine z rakci in paradižnikovo solato

200 g svežih/zamrznjenih rakcev
150 g kuhanih jajčnih testenin
30 g čebule
30 g česna
100 g paradižnika
10 g peteršilja
5 ml olja & 30 ml kisa

VEČERJA

Riževi vafji s puranjimi prsmi in humusom

50 g piščančjih prsi
25 g riževih vafjev
100 g korenja
30 g humusa

MALICA

Grški jogurt in jabolko

15 g grškega jogurta
100 g jabolka (1 kos)

ZAJTRK

Mehko kuhana jajca s kruhom,
češnjevim paradižnikom in

120 g jajca (2 kos)
60 g rženega kruha
100 g češnjevega paradižnika
30 g peteršilja

KOSILO

Puranji zrezek, riž s korenjem in
grahom, solata

100 g purana
150 g kuhanega basmati riža
50 g korenja
50 g graha
100 g solate (gentile)
5 ml olja

VEČERJA

Jogurt

300 g jogurta (1,6%)

MALICA

Skyr z brusnično marmelado in
chia semen

150 g skyra
30 g marmelade
15 g chia semen

ZAJTRK

Grški jogurt z ovsenimi kosmiči in gozdnimi sadeži

150 g grškega jogurta
40 g ovsenih kosmičev
50 g gozdnih sadežev

KOSILO

Hamburger (restavracijski ali pripravljen doma)

150 g govejega mesa (pleskavica)
100 g bombeta
30 g sira
30 g svežega paradižnika
10 g sveže čebule
10 g rukole
15 g omake

VEČERJA

Tuna v lastnem soku z grisini in kumaro

60 g tune v lastnem soku (konzerva)
30 g grisinov
100 g sveže kumare

MALICA

3 Jaffa piškoti

ZAJTRK

**Skuta z malinami, konopljinimi
semeni in meta**

200 g puste skute
50 g malin
15 g konopljinih semen
15 g sveže mete

KOSILO

**pečen piščanec s sladkim krompirje,
solata mlade špinače s fižolom**

150 g piščanjčih psri
150 g sladkega krompirja
100 g rjavega fižola
100 g mlade špinače
5 ml olja
30 ml kisa

VEČERJA

**Riževi vafji s kuhanim pršutom,
papriko in rukolo**

25 g riževih vafjev
40 g kuhanega pršuta
50 g paprike
30 g rukole

MALICA

Beljakovinski puding s hruško

180 g beljakovinskega pudinga
100 g hruške

ZAJTRK

Ržen kruh z dimljenim lososom,
češnjevim paradižnikom in

60 g rženega kruha
65 g dimljenega lososa
100 g češnjavega paradižnika
15g rukole

KOSILO

Pljučna pečenka, krompir s
peteršiljem, brokolijem in solato

120 g pljučne pečenke
200 g kuhanega krompirja
30 g svežega peteršilja
100 g brokolija
100 g motovilca
5 ml olja & 30 ml kisa

VEČERJA

Kruh s skuto in rdeče redkvice

60 g kruha
100 g puste skute
100 g rdečih redkvic

MALICA

Skyr z granatnim jabolkom in
medom

150 g skyra
50 g svežega granatnega jabolka
15 g medu

ZAJTRK

**Tuna v lastnem soku, riževi vafji
in kumare**

60 g tune v lastnem soku
50 g riževih vafjev
100 g kumar

KOSILO

**Postrv s sladkim krompirjem in
limono, rukola**

180 g file postrvi
200 g kuhanega sladkega krompirja
30 ml limoninega soka
100 g rukole
5 ml olivnega olja
30 ml kisa

VEČERJA

**Skuta z borovnicami in
konopljinimi semeni**

100 g puste skute
50 g borovnic
15 g konopljinih semen

MALICA

**Koruzni kruh s kuhanim
pršutom, sirom in papriko**

60 g kruha
50 g kuhanega pršuta
25 g lahkega sira
25 g sveže paprike

ZAJTRK

Palačinke s skuto in banano

100 g palačink (2 kos)
100 g puste skute
100 g banane

KOSILO

Piščanec s črnim rižem, korenjem in rdečo peso

150 g piščančjega fileja
100 g kuhanega črnega riža
50 g korenja
150 g rdeče pese (solata)

VEČERJA

Grški jogurt z malinami

150 g grškega jogurta
50 g malin

MALICA

Ajdova kaša s feta sirom, porom in kisom

60 g kuhane ajdove kaše
50 g feta sira
50 g pora
15 ml kisa

ZAJTRK

Ovseni kosmiči na mleku,
jabolkom in cimetom

350 ml mleka (1.6%)
50 g ovsenih kosmičev
50 g jabolka
5 g cimeta

KOSILO

Tortilje s piščancem, mešano
zelenjavo in kisló smetano

120 g piščančjega fileja
60 g pšeničnih tortilji
100 g mešane zelenjave
15 g kisle smetane

VEČERJA

Beljakovinski puding
(iz trgovine)

MALICA

Skyr in napolitanke

150 g skyra
20 g napolitank