



# PERSONALIZIRAN JEDILNIK

*z energijskim vnosom 1300 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, mocarelo, paradižnikom in baziliko**

90 g polbelega kruha  
30 g pršuta  
40 g mocarele  
100 g paradižnika  
15 g bazilike

## KOSILO

**Tortilje s piščancem, fižolom in zelenjavo**

150 g piščanca  
60 g koruznih tortilj  
50 g rjavega fižola  
100 g mešane zelenjave

## VEČERJA

**Jogurt, korenje in humus**

200 g jogurta  
100 g korenja  
30 g humusa

## MALICA

**Grški jogurt z marmelado in kava z mlekom**

150 g grškega jogurta  
35 g marelične marmelade  
Kava z mlekom + 5 g sladkorja

## ZAJTRK

### Palačinke s skuto in medom

100 g Palačink 100g (2kos)  
Pusta skuta 200g  
Med 15 g

## KOSILO

### Zelenjavna juha, testenine s piščancem, olivami, paradižnikom in baziliko

200 ml Zelenjavne juhe  
150 g Piščančjih prsi  
150g Jajčnih testenin (kuhanih)  
100g češnjevega paradižnika  
30g črnih oliv  
15 g sveže bazilike

## VEČERJA

### Riževi vafli s puranjimi prsmi in humusom

60 g tune v lastnem soku (konzerva)  
30 g grisinov  
50 g paprike  
15 g bazilike

## MALICA

### 3 jaffa piškoti (30g)

150 g skyra  
20 g napolitank

## ZAJTRK

**Kruh s pršutom, sirom, avokadom in kumarami**

60 g črnega kruha  
50 g kuhanega pršuta  
25 g lahkega sira  
50 g avokada  
100 g svežih kumar

## KOSILO

**Polpeti s krompirjevo solato in popečenimi bučkami**

100 g mletega mesa  
150 g krompirja  
20 g čebule  
100 g bučk  
30 ml kisa  
5 ml olja

## VEČERJA

**Skyr z borovnicami in konopljinimi semeni**

200 g skyra  
50 g borovnic  
30 g konopljinih semen

## MALICA

**Sadna skuta (150 g)**

## ZAJTRK

Umešana jajca s porom in špinačo, kruh

120 g jajc  
60 h kruha  
50 g pora  
50 g mlade špinače  
5 ml olja

## KOSILO

Svinjska ribica z njoki, zelena solata

150 g svinjske ribice  
150 g kuhanih njokov  
30 g čebule  
10 g kisle smetane  
100 g kristalke solate  
5 ml olja & 30 ml kisa

## VEČERJA

Jogurt (1.6%) z malinami

350 g jogurta  
50 g malin

## MALICA

Grški jogurt z muslijem, jaffa piškoti

150 g grškega jogurta  
30 g muslija  
30 g jaffa piškotov

## ZAJTRK

**Skyr, navaden jogurt, koruzni kosmiči in gozdni sadeži**

150 g skyra

100 g navadnega jogurta (1.6%)

60 g koruznih kosmičev

50 g gozdnih sadežev

## KOSILO

**Mala pica margerita z rukolo**

## VEČERJA

**Riževi vafli s piščančjimi prsi in češnjevim paradižnikom, olive**

25 g riževih vafjev

50 g piščančjih prsi

50 g paradižnika

20 g oliv (v slanici)

## MALICA

**Skuta z brusnično marmelado**

200 g puste skute

30 g brusnične marmelade

## ZAJTRK

### Prosenka kaša na mleku s slivami

60 g suhe prosene kaše  
300 ml mleka (1.6%)  
100 g sliv

## KOSILO

### Riž z rakci in paradižnikova solata

200 g rakcev  
200 g kuhanega arborio riža  
50 g čebule  
30 g česna  
100 g paradižnika  
20 g čebule  
10 g peteršilja  
5 ml oljčnega olja  
30 ml kisa

## VEČERJA

### Skyr z banano

150 g skyra  
100 g banane

## MALICA

### Beljakovinska ploščica in jabolko

50 g beljakovinska ploščica (mala)  
100 g jabolka



## ZAJTRK

Mehko kuhano jajce s kruhom,  
kumarami in papriko

120 g jajca  
120 g črnega kruha  
100 g kumare  
50 g paprike

## KOSILO

Žrebiček z ajdovo kašo, stročjim  
fižolom in porom, solata

60 g polnozrnatih pšeničnih  
tortilij  
150 g piščanec  
50 g fižol  
50 g paprika  
50 g bučka

## VEČERJA

Skuta z banano in malinami

200 g skute  
100 g banane  
50g malin

## MALICA

Sadna skuta in kava z mlekom

100 g sadna skuta  
Kava z mlekom + 5 g sladkorja

## ZAJTRK

**Jogurt z ovsenimi kosmiči,  
brusnicami in chia semeni**

350 ml jogurta (1.6%)  
50 g ovsenih kosmičev  
50 g posušenih brusnic  
10 g chia semen

## KOSILO

**Postrv s krompirjem in blitvo,  
rukola, kozarec vina**

200 g postrvi (file)  
250 g kuhanega krompirja  
100 g blitve  
100 g rukole  
5 ml olja & 30 ml kisa  
150 ml vina

## VEČERJA

**SKyr z jabolčno čežano**

150 g skyra  
150 g jabolčne čežane

## MALICA

**Indijski oreščki, maline in črna  
čokolada**

20 g indijskih oreščkov  
50 g malin  
20 g črne čokolade

## ZAJTRK

### Pšenični zdrob na mleku z jagodami

50 g suhega pšeničnega zdroba  
350 ml mleka (1.6%)  
50 g jagod

## KOSILO

### Pljučna pečenka s sladkim krompirjem, korenjem in cvetačo

120 g pljučne pečenke  
200 g kuhanega sladkega krompirja  
100 g korenja  
100 g cvetače

## VEČERJA

### Skyr in piškoti

150 g skyra  
30 g piškotov

## MALICA

### Kruh s pršutom, sirom in rdečimi redkvicami

60 g rženega kruha  
30 g pršuta  
30 g lahkega sira  
100 g rdečih redkvic

## ZAJTRK

### Tuna s kruhom, avokadom, paradižnikom in baziliko

60 g tune v lastnem soku  
60 g polbelega kruha  
50 g avokada  
100 g češnjevega paradižnika  
15 g bazilike  
5 ml olja

## KOSILO

### Losos s pečeno poletno, rukola (solata)

150 g lososa  
200 g kuhane polente (popečene)  
100 g rukole  
5 ml olja  
30 ml kisa

## VEČERJA

### Skuta z jabolčno čežano

100 g puste skute  
50 g jabolčne čežane

## MALICA

Sadni jogurt (300 ml)