

# PERSONALIZIRAN JEDILNIK

*z energijskim vnosom 1500 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

### Jogurt z ovsenimi kosmiči in ananasom

350 ml jogurta (1,6%)  
100 g svežega jogurta  
75 g ovsenih kosmičev

## KOSILO

### Testenine s piščancem, porom, bučkami in kisló smetano, solata

150 g piščanca  
200 g kuhanih jajčnih testenin  
50 g pora  
50 g bučk  
20 g kisle smetane  
150 g rdeče pese (solata)

## VEČERJA

### Grški jogurt z granatnim jabolkom in svežo meto

150 g grškega jogurta  
50 g granatnega jabolka  
15 g sveže mete

## MALICA

### Kruh s piščančjimi prsi, sirnim namazom in kumaro

60 g pirinega kruha  
50 g puranjih prsi  
30 g sirnega namaza  
100 g sveže kumare

## ZAJTRK

### Palačinke s skuto, jagodami in meliso

150 g pirinih palačink

100 g puste skute

100 g jagod

15 g melise

## KOSILO

### Brancin, krompir s peteršiljem in češnjevimi paradižniki, rukola

150 g brancina (file)

200 g kuhanega krompirja

100 g češnjevega paradižnika

30 g peteršilja

100 g rukole

5 ml olja & 30 ml kisa

## VEČERJA

### Skyr z banano in konopljinimi semeni

150 g skyr

100 g banana

15 g konopljinih semen

## MALICA

### Gres na mleku z marelico

300 ml mleka (1.6%)

50 g pšeničnega zdroba

100 g marelic

## ZAJTRK

**Mehko kuhano jajce s kruhom, paradižnik, paprika in bazilika**

120 g jajc  
60 g ajdovega kruha  
50 g paradižnika  
50 g paprike  
15 g bazilike

## KOSILO

**Sojini polpeti, leča in paradižnikova solata**

150 g sojinih polpetov (pečeni v pečici)  
200 g kuhane leče  
30 g česna  
30 g svežega peteršilja  
100 g paradižnika  
30 g čebule  
5 ml olja & 30 ml kisa

## VEČERJA

**Tuna v lastnem soku z riževimi vafli, kumara in črne olive**

60 g tune v lastnem soku  
50 g riževih vafjev  
100 g sveže kumare  
30 g oliv

## MALICA

**Skuta z banano, chia semeni in medom**

150 g puste skute  
100 g banan  
30 g chia semen  
10 g medu

## ZAJTRK

### Šmorn z banano

300 g šmorna  
50 g banane (umešane v maso)  
5 g masla

## KOSILO

### Pljučna pečenka s sladkim krompirjem, stročjim fižolom in solato

120 g pljučne pečenke  
200 g sladkega krompirja (kuhanega)  
100 g kuhanega stročjega fižola  
100 g motovilca  
5 ml olja & 30 ml kisa

## VEČERJA

### Beljakovinski puding (trgovina)

180 g beljakovinski puding  
100 g sadja

## MALICA

### Kruh s pršutom, mocarelo, češnjevimi paradižniki in baziliko

80 g kruha  
50 g pršuta  
35 g mocarele  
50 g češnjevega paradižnika  
15 g bazilike

+ Kava z mlekom in 5 g sladkorja

## ZAJTRK

**Prosenka kaša na mleku s slivami in konopljinimi semeni**

350 ml mleka (1.6%)  
50 g suhe prosene kaše  
100 g sliv  
15 g konopljinih semen

## KOSILO

**Sirovi štruklji z maslom in drobtinami, jagode**

150 g jagod  
250 g sirovih štrukljev  
10 g masla  
20 g drobtin

## VEČERJA

**Grški jogurt z malinami**

150 g grškega jogurta  
50 g malin

## MALICA

**Kruh s piščančjimi prsmi in kumaro**

60 g ajdovega kruha  
50 g piščančjih prsi  
100 g sveže kumare

## ZAJTRK

### Jogurt z ovsenimi kosmiči in borovnicami

350 g (1.6%) jogurta  
75 g ovsenih kosmičev  
50 g borovnic

## KOSILO

### Rižota z morskimi sadeži in paradižnikom in solata

150 g morskih sadežev  
150 g kuhanega arborio riža  
50 g paradižnika  
5 ml olja  
100 g rukole  
5 ml olja & 30 ml kisa

## VEČERJA

### Tuna v lastnem soku z riževimi vafli, redkvice in paprika

60 g tune v lastnem soku  
50 g riževih vafjev  
50 g rdečih redkvic  
50 g paprike

## MALICA

### Grški jogurt s češnjami in chia semen

150 g grškega jogurta  
50 g češenj  
15 g chia semen



## ZAJTRK

**Kruh z dimljenim lososom, češnjevim paradižnikom in**

100 g rženega kruha  
65 g dimljenega lososa  
50 g češnjavega paradižnika  
15 g bazilike

## KOSILO

**Žrebiček, riž z grahom in korenjem**

150 g žrebička  
200 g črnega riža (kuhanega)  
50 g korenja  
50 g graha  
30 g čebule  
20 g kisle smetane  
10 ml olja

## VEČERJA

**Skyr z banano**

150 g skyra  
100 g banane

## MALICA

**Jogurt z jabolčno čežano, konopljinimi semeni in kava z mlekom**

350 ml jogurta (1.6%)  
100 g jabolčne čežane  
15 g konopljinih semen

+ kava z mlekom in 5 g sladkorja

## ZAJTRK

### Skuta z breskvami in lanenimi semeni

200 g skute  
100 g breskev  
20 g lanenih semen

## KOSILO

### Puran z jajčnimi testeninami, porom, bučkami in solato

120 g purana  
200 g kuhanih jajčnih testenin  
50 g pora  
50 g bučk  
30 g čebule  
20 g kisle smetane  
100 g gentile solate  
5 ml olja & 30 ml kisa

## VEČERJA

### Grški jogurt z granatnim jabolkom in chia semeni

150 g grškega jogurta  
50 g granatnega jabolka  
15 g chia semen

## MALICA

### Kruh s pršutom, sirom in kumaro, napolitanke

60 g koruznega kruha  
50 g kuhanega pršuta  
35 g sira  
50 g sveže kumare  
30 g napolitank

## ZAJTRK

**Umešana jajca s kruhom, češnjevimi paradižnikom in peteršiljem**

120 g jajc  
60 g ajdovega kruha z orehi  
50 g češnjevega paradižnika  
15 g bazilike

## KOSILO

**Ričet z mesom in solata**

300 ml ričeta  
50 g prekajenega mesa  
100 g motovilca  
5 ml olja  
30 ml kisa

## VEČERJA

**Riževi vafli s piščančjimi prsi, sirom in redkvicami**

50 g riževih vafjev  
35 g piščančjih prsi  
35 g sira  
100 g redkvic

## MALICA

**Šmorn z borovnicami**

200 g šmorna  
100 g borovnic  
5 g masla

## ZAJTRK

**Jogurt z muslijem in posušenimi brusnicami**

350 g jogurta (1.6%)  
75 g muslija  
35 g posušenih brusnic

## KOSILO

**Zelenjavna juha, losos s kuhanim krompirjem in peteršiljem, solata**

200 ml zelenjavne juhe  
150 g lososa (file)  
200 g kuhanega krompirja  
30 g peteršilja  
100 g solate ledenke  
30 ml kisa & 5 ml olja

## VEČERJA

**Gres na mleku z jagodami**

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

## MALICA

**Skyr z malinami**

150 g skyra  
50 g malin