

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 češnjevega 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