

# KUHARICA

## VrtimZdraviFilm



NESTLÉ for  
**HEALTHIER KIDS**®  
VrtimZdraviFilm



# SADRŽAJ

O KUHARICI  
RIJEČ NUTRICIONISTICE  
O INFLUENCERICAMA

FILE BRANCINA S BABY ŠPINATOM I POVRĆEM NA PARI  
FILETI DRADE S BROKULOM I SALATOM OD BULGURA  
PILEĆI RAŽNJIĆI S POVRĆEM I KUS KUS SALATOM  
POVRTNI TART NA BAZI BATATA  
INTEGRALNA TJESTENINA S PILETINOM I POVRĆEM  
RIBA U ŠKARTOCU  
LIGNJE SA SLANUTKOM I BLITVOM  
POLPETE OD PURETINE S BULGUROM & POVRĆEM  
BURGERI OD LOSOSA + POVRĆE  
PALAČINKE OD CIKLE I PIROVOG BRAŠNA  
PROJA S MLADOM KOPRIVOM, MLADIM LUKOM I SVJEŽIM SIROM UZ ŠARENU SALATU  
SRDELICE S POVRĆEM  
GRATIN S KVINOJOM, BROKULOM I PILETINOM  
PALAČINKE OD KUPUSA  
WOK S PILETINOM I POVRĆEM  
BRZI OBROK S PASTRVAMA  
TJESTENINA OD KONOPLJE U CRVENOM UMAKU OD KOZICA, POVRĆA I ŠAMPINJONA  
PUNJENE PAPRIKE  
PROSO S POVRĆEM I PURETINOM  
SLANI TART SA ŠPINATOM  
FILE OSЛИCA SA ŠPINATOM, PIREOM OD BATATA I SALATOM OD SLANUTKA  
NASTASJA CHIARA PETRIĆ  
BIJELI BOLONJEZ  
HRSKAVA RIBA I POVRĆE IZPEĆNICE S UMAKOM OD JOGURTA  
JUHA OD BATATA I CRVENE LEĆE  
KREMASTO VARIVO S BUČOM, KUKURUZOM I SLANUTKOM  
MESNO-POVRTNE POLPETE S POVRĆEM IZ PEĆNICE I BLAGI TARTAR UMAK  
PIZZA OD PALENTE  
SMOOTHIE OD ŠPINATA I BOBIČASTOG VOĆA  
SARA COBAL - PETICA  
JUHA OD RIKULE  
DININA SALATA  
TORTA OD ŠPINATA  
MINI PIZZE S TIJESTOM OD CVJETAČE I RIKULE  
POVRĆE NA WOK  
TOPLO HLDADNA SALATA OD PILETINE I RIKULE  
SAVIJAČA OD SIRA I KOPRIVE  
SALATA OD RIKULE  
NAMAZ OD AVOKADA I TUNE  
JUHA OD RAJČICE  
TJESTENINA S PESTOM OD RIKULE I BOSILJKA  
SALATA OD PILETINE I POVRĆA

# O KUHARICI

Hrvatska se, kao i ostale zemlje, suočava s porastom prekomjerne tjelesne mase i deblijine u djece, što dokazuju i zadnja istraživanja. Za dob od 13 godina taj je postotak 30% za dječake i 21% za djevojčice. Statistike su zabrinjavajuće u cijelom svijetu, prije svega ukazuju na velik javnozdravstveni problem. Naime, oko 60 % djece koja ima prekomjernu tjelesnu masu ili deblijinu, bit će odrasla osoba sa istim zdravstvenim problemom, a potencijalno razvijajući čitav niz kroničnih, nezaraznih bolesti.

- 3.
  - 4.
  - 8.
  - 10.
  - 12.
  - 14.
  - 16.
  - 18.
  - 20.
  - 22.
  - 24.
  - 26.
  - 28.
  - 30.
  - 32.
  - 34.
  - 36.
  - 38.
  - 40.
  - 42.
  - 44.
  - 46.
  - 48.
  - 50.
  - 52.
  - 54.
  - 56.
  - 58.
  - 60.
  - 62.
  - 64.
  - 66.
  - 68.
  - 70.
  - 72.
  - 74.
  - 76.
  - 78.
  - 80.
  - 82.
  - 84.
  - 86.
  - 88.
  - 90.
  - 92.
- Neravnoteža se najčešće javlja u obitelji, prije nego je dijete uopće izloženo ijednom vanjskom faktoru, pa to ujedno predstavlja potencijalno veći rizik za dijete. U obiteljima u kojima su roditelji s prekomjernom tjelesnom masom, djeca su izložena većem riziku. Roditelji trebaju biti svjesni svog utjecaja te nastojati promijeniti životni stil. Dijete uči najprije promatrajući primjere u obitelji. Ako je problem prekomjerne tjelesne mase uzrokovani vanjskim čimbenicima ili faktorima, isti se trebaju identificirati, a roditelji posvetiti više pažnje usmjeravanju djeteta prema zdravim životnim navikama.
- Osnovni postulati pravilne prehrane za svaku dob i kroz cijeli život su isti: raznolikost, ravnoteža i umjerenost. To se odnosi na izbor namirnica, odgovarajući kalorijski unos i odnos makronutrijenata u dnevnom jelovniku. Kod djece važno prilagoditi kalorijski unos prema dobi i stupnju tjelesnog ili fizičkog razvoja, koji može tako varirati unutar iste dobi djeteta.
- Roditelji se mogu savjetovati s pedijatrom i nutricionistom kako bi se provjerio tjelesni stupanj razvoja djeteta. Procjena se radi prema krivuljama rasta Svjetske zdravstvene organizacije. Dobro je znati kako bi već s uvođenjem dohrane, a svakako oko prve godine, djeca trebala sudjelovati u obiteljskim obrocima i jesti istu hranu. Obiteljski obroci trebaju imati uravnotežen unos proteina i masti, s posebnom pažnjom na unos vitamina i minerala, željeza, kalcija i vitamina D.
- Prehrana je od velike važnosti u djetinjstvu za pravilan rast i razvoj, ali i za prevenciju bolesti u odrasloj dobi. Prehrana utječe na našu tjelesnu i emocionalnu dobrobit. Danas, više nego ikad prije, dostupne su nam razne informacije o hrani i prehrani od stručnih i manje stručnih osoba. U potrazi za savjetima oslonite se na školovane stručnjake, koji će vas voditi kroz more informacija i pitanja, a istovremeno zadržati svoju objektivnost bez posezanja za drastičnim i čudotvornim rješenjima, koja će vam lažno osigurati brze rezultate.
- Digitalna kuvarica Vrtim Zdravi Film nastala je uz trud i u suradnju s nekoliko influencerica, roditelja, profesora i učenika koji su se odazvali, a ima za cilj pokazati kako na jednostavan način možete pripremiti uravnotežen obrok zajedno s djecom. Uključite vašu djecu u cijeli proces od dogovaranja jelovnika, kupovine namirnica, njihovu pripremu, pranje, rezuckanje pa sve do postavljanja stola za vaš obiteljski obrok te pranja suđa.
- Na vrlo jednostavan način učite ih cjeloživotnim vještinama, stvarajući dobre zajedničke trenutke.
- Dobar tek!

# RIJEČ NUTRICIONISTICE



“

KORALJKA NOVINA BRKIĆ  
REGIONALNA NUTRICIONISTICA  
NESTLÉ ADRIATIC

Vjerujem kako su prehrana i hrana važan dio našeg života, uz iznimski utjecaj na naše tjelesno, ali i mentalno zdravlje. Pravilna i uravnotežena prehrana pomaže nam da se osjećamo bolje, živimo kvalitetnije i duže, često u svrhu poboljšanja zdravstvenog stanja, ponekad spašavajući živote.

Kao nutricionistici, privilegija je raditi u najvećoj prehrambenoj kompaniji jer Nestlé ima neiscrpni izvor znanja, počevši od Nestlé Nutrition Instituta, preko istraživačkih radova i dostupnosti informacija iz cijelog svijeta. Posebno je bogatstvo razmjena iskustava s kolegama u cijelom svijetu, koja su utemeljena na znanosti. Najzanimljiviji je dio posla promjena receptata proizvoda ili potpune inovacije ka boljim, hranjivijim proizvodima s prirodnim sastojcima, više povrća, začina, grahorica, a s manjim sadržajem soli, šećera ili zasićenih masnih kiselina.

Počevši svoj rad još 1998. godine na području prehrane dojenčadi i male djece, osobno mi je važno što nastavljam svoj profesionalni i osobni razvoj vraćajući sredini u kojoj živimo nešto korisno i dobro za društvo, a istovremeno i važno za poboljšanje javnog zdravlja. Program „Vrtim Zdravi Film“ uspješno se provodi u Hrvatskoj već 10 godina zahvaljujući snažnim partnerima, prije svega Hrvatskom školskom sportskom savezu i Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo. Pri tome nikako ne smijemo zaboraviti sjajne profesore u školama, koji s velikom posvećenosti educiraju djecu usmjeravajući ih k zdravijim životnim navikama.

## HRANITI SE ZDRAVO NIJE SKUPO

Hraniti se zdravo je jeftinije i to nije pretjerana izjava. Pravilna prehrana daleko je od uvođenja neobične, skupe, rijetke i nove vrste namirnica (chia, avokado, goji, kokosovo ulje, ghee maslac i slično). Zdravo se možemo hraniti namirnicama oduvijek prisutnima na našem podneblju, lako dostupnima, oduvijek lokalno uzbudljivima. U Hrvatskoj imamo sreće da je naše podneblje tako bogato raznolikim lokalnim izborima, koji uključuju jednostavne principe mediteranske prehrane i svo bogatstvo plodne unutrašnjosti.

Sve dok je naš tanjur šaren, raznolik, dok pazimo na količinu hrane i više svježih namirnica, smanjujemo rizik unosa nepotrebnih aditiva i prevelike količine soli.

## UTJECAJ HRANE I PREHRANE NA REZULTATE U ŠKOLOVANJU

Ne postoji hrana koja direktno utječe na rezultate školovanja, međutim poznato je kako određeni nutritivni deficit mogu imati učinak na djetetovo pamćenje i koncentraciju. Nutrijenti koji igraju važnu ulogu u načinu funkciranja našeg živčanog sustava i kognitivnih funkcija su: željezo, biotin (vitamin B8), folna kiselina, bakar, jod, magnezij, niacin (Vitamin B3) kalij, riboflavin (vitamin B2), tiamin (vitamin B1), vitamini B12, B6 i vitamin C te omega-3 masne kiseline.

Doručak je prvi važan obrok u danu, dijete treba doručkovati svaki dan. Preporučeno je da doručak sadrži složene ugljikohidrate iz cijelovitih zrna žitarica, voće, mlijecne proteine ili jaja, masti porječjem iz orašastih plodova, maslinovog ulja ili ribe. Redoviti doručak povezan je s boljim kognitivnim sposobnostima djeteta u školi. Djeca koja doručkuju uravnotežen obrok, manje su sklona zasladenim pićima i manje posežu za nezdravim grickalicama.

## NUTRIPORCIJA – TANJUR PRAVILNE PREHRANE

NutriPorcija nije običan tanjur, to je metoda koja nam pomaže u pripremi uravnoteženog obroka cijele obitelji. Zašto? Znamo da nam je potrebna raznolika prehrana, ali ne znamo koliko koje hrane trebamo.

Tanjur pravilne prehrane na jednostavan način prikazuje odgovarajuće količine svake skupine namirnica za dva glavna obroka: ručak i večeru. Osmišljen za djecu u dobi od 4 do 12 godina, odličan je vodič kako osigurati uravnoteženu prehranu za pravilan rast. Tanjur je podijeljen na tri dijela koja nam prikazuju kako pola tanjura treba popuniti povrćem ili salatama, jedna četvrtina sadrži hranu bogatu proteinima (meso, riba, jaja, svježi sir, itd.), a druga četvrtina predstavlja namirnice koje su izvor ugljikohidrata: žitarice, tjestenina, riža, krumpir i sl. Na rubu tanjura pronaći ćete preporuke za ostale grupe namirnica, jer su voće, mlijecni proizvodi, orašasti plodovi, sjemenke, ulja i voda isto tako bitan dio pravilne prehrane.

Za zdraviji način života svakog djeteta, ne treba zaboraviti minimalno 60 minuta tjelesne aktivnosti svaki dan: hodanje, trčanje, aktivne igre u pokretu, ples, vožnja biciklom, romobilom, rolanje, badminton itd.

## PODLOŽAK NUTRIPORCIJA

Podložak osmišljen uz NutriPorciju, inspirirat će vas ne samo za obrok, već i tjedne jelovnike, kako bi sve grupe namirnica bile zastupljene u prehrani vaše obitelji. Poticajne preporuke oko količine namirnica za svaku grupu: proteini, vlakna, ugljikohidrati, poželjne masti, voće, mlijeko i mlijecni proizvodi.

Podložak i druge zabavno- edukativne materijale možete preuzeti na ovoj poveznici.

## REFERENCE

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo - Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika 2017/2018 (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC) - Osnovni pokazatelji zdravlja i dobrobiti učenika i učenica u Hrvatskoj; 2020.
- Pediatric Nutrition in Practice, 2nd edition, Berthold Koletzko, 2015.



# O INFLUENCERICAMA

## NEVENA RENDELI VEJZOVIĆ



Nevena je televizijska voditeljica i novinarka, te osnivačica PR i event agencije Prime time komunikacije. Mama je tri djevojčice u dobi od 4 i 2 i pol godine, pa su joj dani ispunjeni između posla i obitelji. Kad stigne, a na njezinu žalost to nije dovoljno često, strastvena je trkačica polumaratona i planinarka.

## TANJA PASTUOVIĆ KLAIĆ

Tatjana je autorica food bloga COOKam i guštam, vodi škole kuhanja i tematske gastro radionice.

Kuhanje je njezina strast koja se iz hobija razvila u posao. :)



## ŽELJKA MACAN ČIČKO

Željka Macan Čičko je diplomirana ekonomistica zaposlena kao voditeljica kategorije u sektoru svježe hrane jednog hrvatskog trgovačkog lanca. Majka je trogodišnjih blizanaca Marka i Luke, uz još jednu prinovu na putu.

Svoju ljubav prema kuhanju i pripremi kolača već tri godine kroz blog dijeli sa svojim pratiteljima.



# FILE BRANCINA S BABY ŠPINATOM I POVRĆEM NA PARI

## SASTOJCI

- file brancina
- 500 g baby špinata
- dva režnja češnjaka
- 10 cherry rajčica
- 250 grama brokule
- maslinovo ulje
- sol
- papar
- timjan
- korica limuna
- maslac
- ružmarin
- origano
- lovor

## POSTUPAK

1. U tavu na malo maslinovog ulja baciti češnjak i narezanu cherry rajčicu. Kad rajčica pusti vodu i kad voda ispari, a češnjak pusti svoja mirisna ulja i dobije boju, dodati sol, papar i timjan po želji. Dodati i naribanu koricu limuna te malu kockicu maslaca. Maslacem deglazirati tavu i sve zajedno promiješati. Na sve staviti baby špinat i poklopiti. Gotovo je za 10 minuta.
2. Po fileu brancina politi maslinovog ulja i začiniti ga također paprom, solju i timjanom. Peći na grill tavi 3 minute sa svake strane.
3. U vodu u kojoj će se pirjati povrće, dodati svježi ružmarin, origano, lovor, uglavnom koji god svježi začin i pola narezanog limuna.
4. Kada voda proključa, odmah staviti povrće. Kad je povrće gotovo, začiniti ga s malo maslinovog ulja.



NEVENA  
RENDELI VEJZOVIC



30MIN



JELO BOGATO  
JEDNOSTRUKO  
NEZASIĆENIM  
MASNIM  
KISELINAMA



1  
PORCIJA



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	66 kcal	3,6 g	2,8 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	214 kcal	11,8 g	24,3 g

# FILETI ORADE S BROKULOM I SALATOM OD BULGURA

## SASTOJCI

- 400 g fileta orade
- 2 žlice maslinova ulja
- 1 velika glavica brokule
- 1 žličica himalajske soli

Za salatu:

- 120 g bulgura
- 800 ml vode
- 1 ravna žličica Maggi magije okusa
- 1 glavica luka
- 1 svježi krastavac
- 6 rotkvica
- 2 žlice nasjeckanog peršinovog lista

Za preljev:

- Sok 1 limuna
- 2 žlice maslinova ulja
- 1 žličica Thomy senfa
- 2 žličice Thomy majoneze s avokadovim uljem

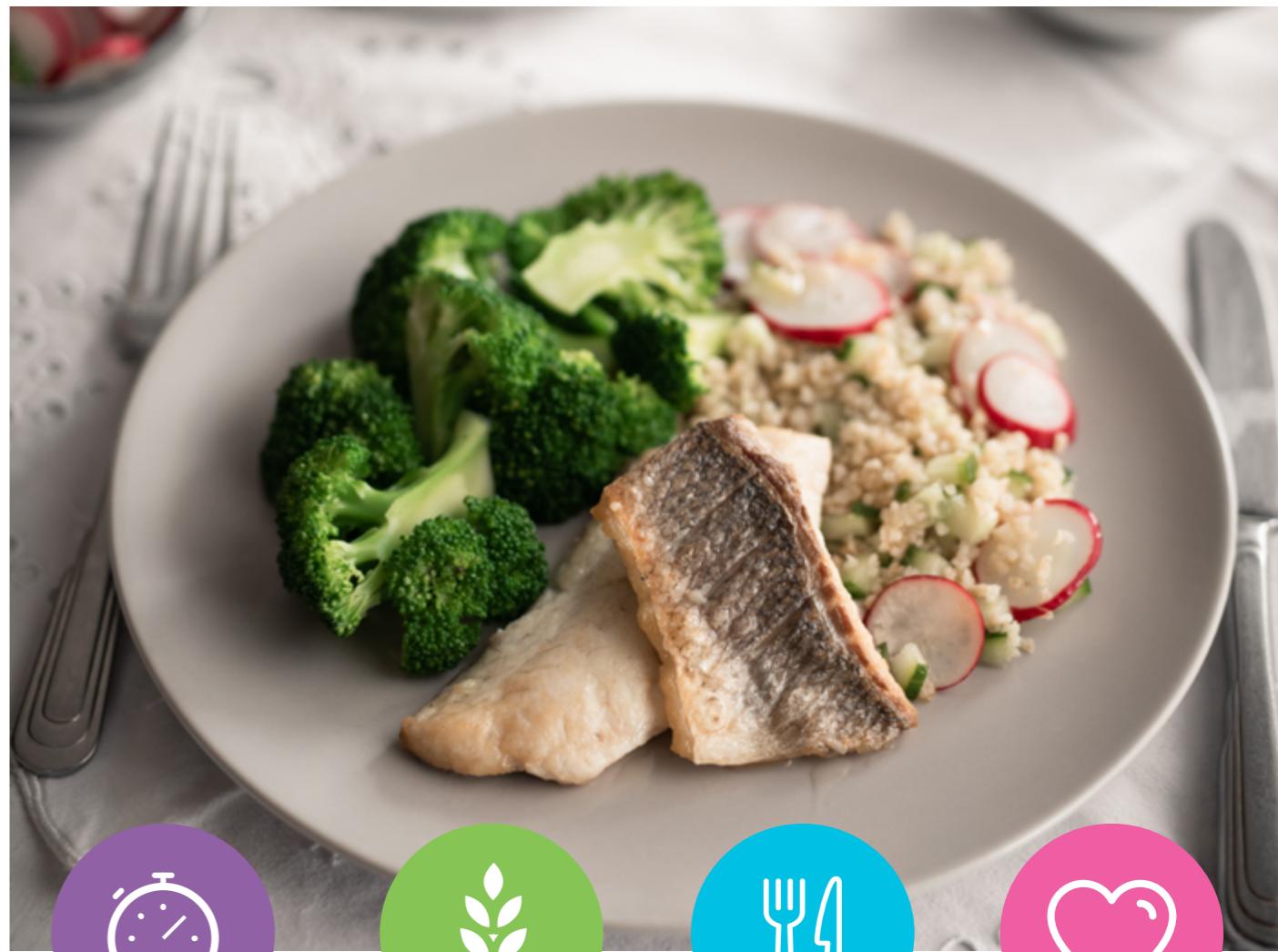
## POSTUPAK

1. U posudu s kipućom vodom dodajte bulgur i žličicu Magije okusa pa kuhatjte 10 minuta. Maknite s vatre, poklopite i ostavite da bulgur upije svu tekućinu, zatim otklopite i ostavite da se hlađe. Stavite ohlađeni bulgur u zdjelu, dodajte nasjeckani luk, peršinov list, krastavac narezan na kockice i narezane rotkvice. U zdjelici pomiješajte sve sastojke za preljev pa dodajte u zdjelu s bulgurom i sve dobro promiješajte.
2. U lonac s kipućom posoljenom vodom dodajte brokulu narezanu na manje komade i kuhatjte vrlo kratko, oko 3 minute, zatim maknite s vatre, ocijedite, prelijte hladnom vodom i opet ocijedite.
3. Riblje filete dobro posušite kuhinjskim ubrusom pa im nožem vrlo plitko zarežite kožu na nekoliko mjesta. U zagrijanu tavu dodajte maslinovo ulje, zatim na vruće ulje stavite filete orade tako da budu položeni kožom prema dolje. Pržite ribu 3-4 minute s jedne strane, pažljivo okrenite i pržite još minutu s druge strane.
4. Pržene filete orade odmah poslužite uz kuhanu brokulu i salatu od bulgura.

TANJA  
PASTUOVIĆ KLAJC

Za našu djecu uvijek biramo najbolje i najzdravije! Jer to zaslužuju i jer su naše najveće blago. Ali, da bi zdrava hrana bila privlačnija, pomoći će boje, teksture i razigranost, dinamika na tanjuru.

Bijela riba potiče rast i olakšava probavu, sočna je, blagog okusa i nježne teksture, a klinci-ma svakako posebno privlačna ovako filetirana. Brokula čisti organizam i sprječava alergije, a bulgur je odlična alternativa nekim već pomalo dosadnim izborima, brzo se priprema i lako kombinira s različitim povrćem.



45 MIN



OBROK BOGAT PROTEINIMA I VITAMINOM C



2 PORCIJE



IZVOR SELENA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	79 kcal	9,7 g	1,8 g	6,9 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	236 kcal	29 g	5,4 g	20,7 g

# PILEĆI RAŽNJIĆI S POVRĆEM I KUS KUS SALATOM

## SASTOJCI

### Za ražnjiće

- 400 g pilećih prsa (file)
- 2 žlice soja umaka
- 1 žlica sezamovog ulja
- 2 žlice limunovog soka
- 1-2 crvene paprike
- 1 zelena paprika
- 2 glavice ljubičastog luka
- ½ žličice Magije okusa
- 1 žličica maslinovog ulja

### Za salatu

- 200 g kus kusa
- 200 ml vode
- 1 ravna žličica Magije okusa
- 1 glavica luka
- 1 svježi krastavac
- 1 vezica peršinovog lista
- 1 šaka listova mente
- 2 žlice sezamovog ulja
- ½ žličice himalajske soli
- Malo svježe mljevenog šarenog papra
- Sok 1 limuna

### Za umak:

- 2 žlice majoneze od avokadovog ulja
- 2 žlice kiselog vrhnja
- Prstohvat himalajske soli
- Malo svježe mljevenog papra
- 1 žlica soka limete ili limuna
- Listovi svježe mente

TANJA  
PASTUOVIĆ KLAJC

## POSTUPAK

Pileći file narežite na kockice, stavite u zdjelu, prelijte soja umakom, sezamovim uljem i limunovim sokom. Promiješajte i ostavite da se marinira oko 30 minuta.

Za to vrijeme očistite luk i paprike, narežite sve na manje komade. Drvene štapiće potopite u hladnu vodu kako bi kasnije, tijekom pečenja ražnjića, štapići manje zagorili.

Na štapiće složite naizmjence kockice marinirane piletine i narezano povrće.

Stavite složene ražnjiće u lim obložen papirom za pečenje, lagano ih pospite mješavinom Magija okusa, prelijte maslinovim uljem i stavite u zagrijanu pećnicu. Pecite 20 minuta na grill programu.

Po potrebi, pred kraj pečenja ražnjiće preokrenite da se sa svih strana ravnomjerno ispeku.

Pripremite salatu.

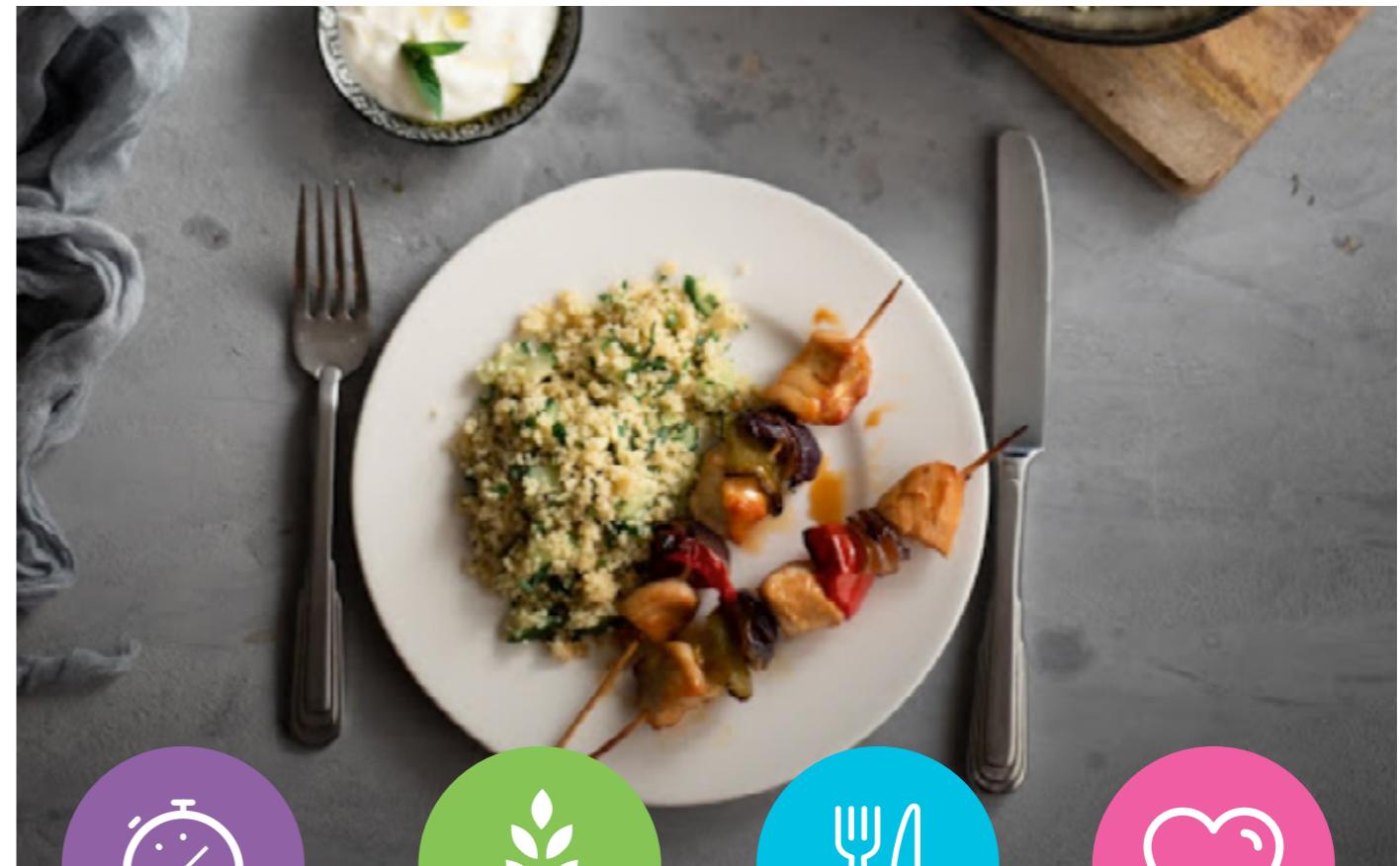
U posudu stavite vodu, dodajte žličicu Magije okusa i zagrijte do ključanja, prelij te kus kus, poklopite i ostavite 4-5 minuta, da nabubri.

Otklopite, promiješajte i ostavite da se hlađi.

U veću zdjelu stavite sitno nasjeckani luk, dodajte krastavac narezan na male kockice, dodajte ohlađeni kus kus, nasjeckani peršin i mentu, prelijte sezamovim uljem, posolite i popaprite, prelijte limunovim sokom i sve dobro promiješajte. Po potrebi još začinite.

Pripremite umak. Pomiješajte majonezu od avokadovog ulja i kiselo vrhnje, dodajte sol, papar i sok limete ili limuna, dodajte listiće mente.

Poslužite pileće ražnjiće s povrćem i kus kus salatom uz osvježavajući umak.



50 MIN



BOGAT IZVOR  
PROTEINA



4  
PORCIJE



ŠARENI I ZDRAVI  
OBROK ZA DJECU

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija 157 kcal	Ugljikohidrati 15,8 g	Masti 6,2 g	Proteini 9,4 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	500 kcal	50,2 g	19,6 g	29,8 g

# POVRTNI TART NA BAZI BATATA

## SASTOJCI

### Tijesto

- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 žlica kukuruznog brašna
- 1 veliki batat (2, 5 šalice ribanog)
- 1/2 žličice soli
- 1 jaje (veće)
- 1 žlica češnjaka u prahu
- 1/2 žličice muškatnog oraščića
- 1/4 žličice soli
- 1/4 žličice papra
- 3/4 šalice bademovog brašna  
(možete koristiti bilo koje bijelo  
brašno)

### Punjjenje:

- 6 jaja
- 1/4 šalice bademovog mlijeka  
(možete koristiti bilo koje mlijeko)
- 1 veliki luk (karameliziran)
- 2 šalice svježeg špinata
- 1 crvena paprika (nasjeckana)
- 1/4 šalice suhih rajčica
- 60 g mljevenog/naribanog ovčjeg sira (može biti bilo koji sir po vašem izboru, ali bolje je da je intenzivniji)
- 150 g suhe slanine

**ŽELJKA  
MACAN ČIČKO**

## POSTUPAK

Kalup za quiche premažite maslinovim uljem i posipajte palentom, da dobijete hrskavi premaz. Naribajte batat na sitni ribež i pospите s  $\frac{1}{2}$  žličice soli. Ostavite 15-20 minuta da voda izađe iz batata. Nakon 20 minuta batat prebacite u kuhinsku krpu i dobro ocjedite, dok sva voda ne izađe. Ocijeđeni batat pomiješajte sa svim ostalim sastojcima i premjestite u kalup za quiche. Rasporedite rukama po površini tako da je površina ravna.

Pecite oko 20 minuta u zagrijanoj pećnici na 200 stupnjeva. Kada je gotovo, ostavite da se ohladi. Dok se podloga hlađi, nasjeckajte povrće i karamelizirajte luk.

U posudi istucite 6 jaja s mlijekom.

Karamelizirani luk, špinat i crvenu papriku ravnomjerno rasporedite po površini podloge od batata te prelijete smjesom od jaja i mlijeka. Lagano ulijte kako ne biste prešli rubove kalupa. Posipajte suhu rajčicu po površini i naribajte sir. Prekrijte folijom i pecite još 15-20 minuta na 220 stupnjeva.

Poslužite ga sa salatom. Ja obično kombiniram različite vrste zelene salate (iceberg, radič, rikola, matovilac), dodam nekoliko kapi maslinovog ulja te nekoliko kapi limunovog soka, pomiješanog s jednom žlicom meda.



80 MIN



IZVOR FOLATA



5  
PORCIJA



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	114 kcal		
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	35 g	19,2 g	17,1 g
114 kcal	10,7 g	5,9 g	5,3 g

# INTEGRALNA TJESTENINA S PILETINOM I POVRĆEM

## SASTOJCI

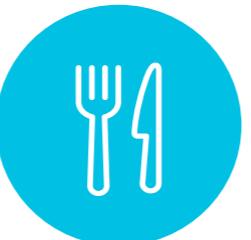
- 80 g kukuruza
- 80 g graha i mrkve
- 100 g cherry rajčice
- 80 g šampinjona
- 200 g pilećih prsa
- 350 g integralne tjestenine
- 100 g zelene salate
- 50 g kukuruzne salate
- 2 žličice maslinovog ulja
- 2 žličice MAGGI Magije okusa
- 200 ml umaka od rajčice



25 MIN



OBJOK S NIŽIM  
UDJELOM  
UGLJIKOHIDRATA



2  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA



Energija

Nutritivne vrijednosti / 100g

139 kcal

Ugljikohidrati

15,2 g

Masti

6,1 g

Proteini

6,2 g

Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 350 g)

501 kcal

54,5 g

22,0 g

22,1 g

## POSTUPAK

U zagrijanu tavu dodajte maslinovo ulje, cherry rajčice, kukuruz, gljive, grah i mrkvu te pileća prsa i začinite MAGGI Magijom okusa. Na kraju dodajte umak od rajčice i umak je gotov.

Tjestenina se kuha u slanoj vodi i na kraju doda u umak.

Salata:

U svježu zelenu salatu dodajte maslinovo ulje, malo MAGGI Magije okusa i limunov sok. Zatim sve dekoriramo i ručak je gotov!

TAJANA  
BARBARIĆ SERDAR



# RIBA U ŠKARTOCU

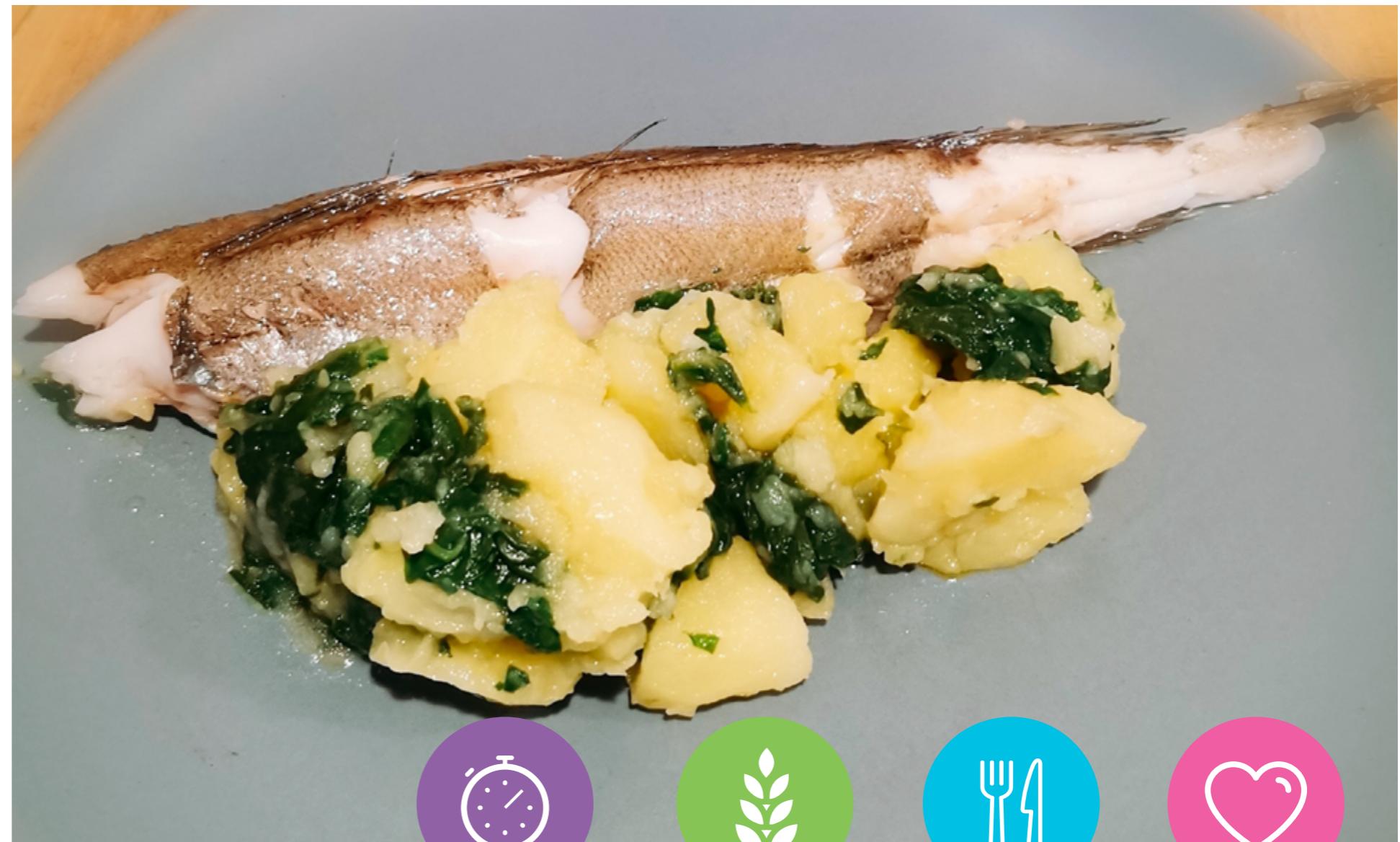
## SASTOJCI

- 700 g oslića(za mamu i 3 cure od 8 godina, 4 godine i 10 mjeseci)
- Pola tikvice
- 3 cherry rajčice
- 3 krumpira
- 300 g blitve

## POSTUPAK

Uključiti pećnicu na 160°C. Oslića očistiti, oprati te staviti na masni papir. Tikvicu izrezati na kolutove te staviti cijele cherry rajcice. Posoliti, popapriti te dodati sok od pola limuna i maslinovo ulje. Zamotati u masni papir te staviti u ugrijanu pećnicu. Peći 30 minuta. Kad izvadite ribu i stavite ju na tanjur, podliti je s umakom. Skuhati krumpir u slanoj vodi i blanširati blitvu. Ocijediti ih i pomiješati.

Začiniti maslinovim uljem, solju i paprom.



40 MIN



OBROK BOGAT PROTEINIMA I VITAMINOM K



4 PORCIJE



JEDNOSTAVNA PRIPREMA

LJUBICA NIKLEŠ

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija 144 kcal	Ugljikohidrati 4,8 g	Masti 1,6 g	Proteini 8,4 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	67 kcal	10,2 g	3,5 g	18,0 g

# LIGNJE SA SLANUTKOM I BLITVOM

## SASTOJCI

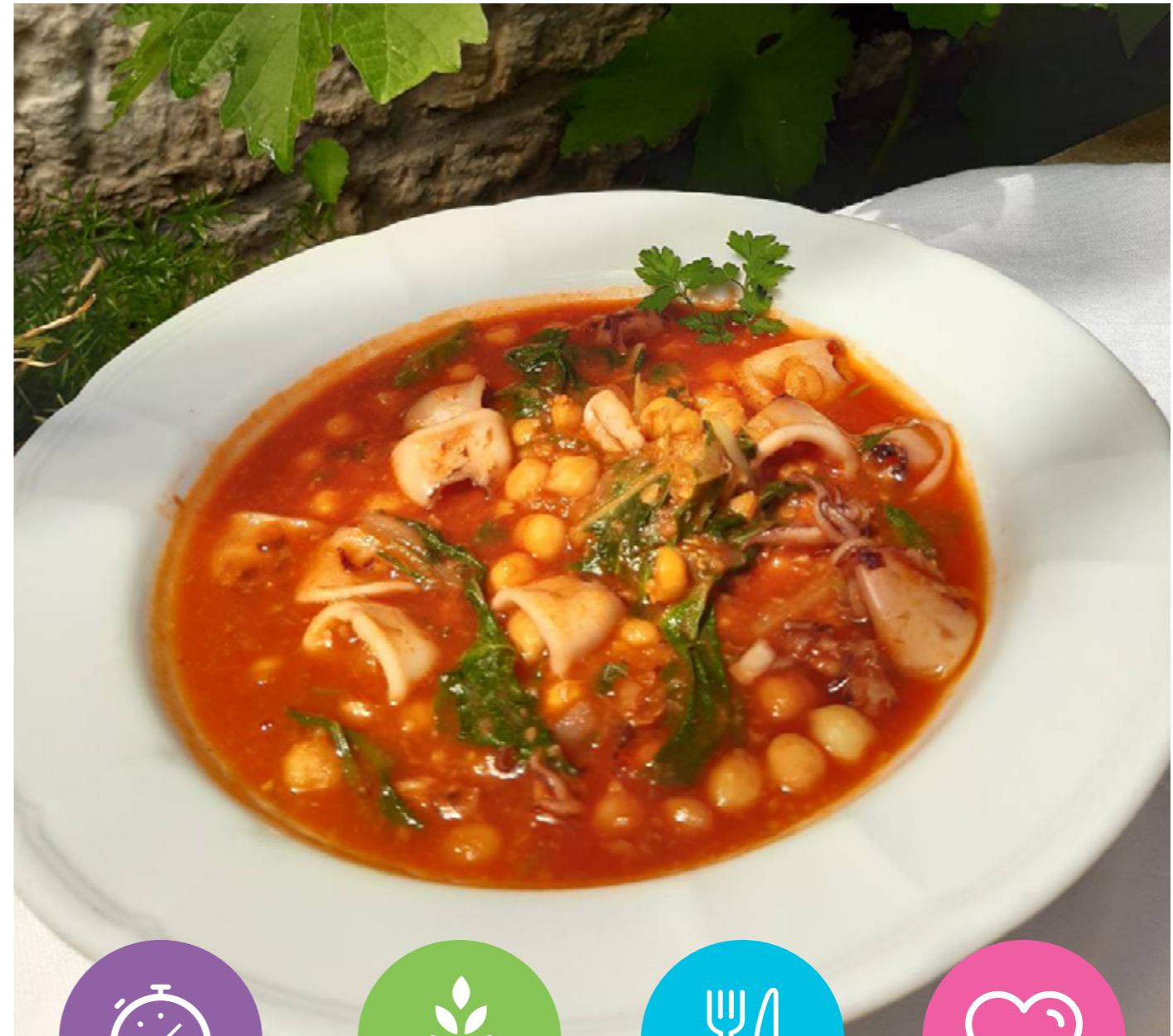
- 200 g slanutka (namočenog preko noći i skuhanog)
- 2 šake blitve
- 2 sitno nasjeckana režnja češnjaka
- Luk
- 100 ml pasate od rajčica
- 1 čaša bijelog vina
- maslinovo ulje
- sol
- 500 g lignji narezanih na kolutiće
- svježe nasjeckani peršin

## POSTUPAK

Na maslinovo ulje staviti luk, posoliti, pirjati, zatim dodati lignje i pirjati dok ne postanu bijele, podliti vinom - kad malo iskuha, dodati češnjak, pasatu i koncentrat rajčice. Pola slanutka dodati cijelog, a drugu polovicu usitniti s malo vode u kojoj se kuhao slanutak. Pred kraj dodati blitvu, pirjati još par minuta dok blitva "povene". Prije posluživanja posuti nasjeckanim peršinom.

Dobar tek!

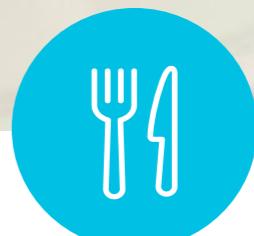
MARINA  
LINKE



40 MIN



OBROK BOGAT PROTEINIMA



4 PORCIJE



JEDNOSTAVNA PRIPREMA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	87 kcal	7,4 g	2,4 g	7,9 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	286 kcal	24,4 g	8,0 g	25,9 g

# POLPETE OD PURETINE S BULGUROM & POVRĆEM

## SASTOJCI

- 150 g bulgura
- 1 manji luk
- 200 g mini rajčica
- 1 svježa crvena paprika
- 1 manja tikvica
- ½ žličice origana
- Maslinovo ulje
- Sol

### Polpete:

- 400 g mljevene puretine
- 1 komad starijeg integralnog kruha
- ½ čaše zobenog mlijeka
- Malo soli i mljevenog papra
- 1 jaje
- Malo nasjeckanog lista peršina
- 1 žlica ulja

### Salata:

- 400 g mladog zelja
- Sol, ulje, ocat

## POSTUPAK

1. Kruh narežite na kockice, prelijte mlijekom, ostavite 5 minuta. U mljevenu puretinu dodajte jaje, sol, papar i peršinov list. Dodajte i kruh koji je bio namočen u mlijeko, sve promiješajte i oblikujte polpete.
2. Na posudu za pečenje stavite papir za pečenje, složite polpete, kapnite po njima malo ulja i stavite u pećnicu. Pecite na 200 stupnjeva oko 20 minuta, zatim polpete preokrenite pa vratite u pećnicu na još 10-15 minuta.
3. Za to vrijeme skuhajte bulgur - stavite ga u kipuću vodu, posolite i kuhajte 10 minuta.
4. U tavi popržite luk na malo ulja, dodajte narezanu papriku, rajčice i tikvice, sol, origano, pržite dok ne omekša. Ako zatreba dodajte malo vode.
5. Za salatu naribajte zelje, posolite, dodajte malo ulja i octa.

MATEA  
SERDAR



Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
99 kcal	9.3 g	4.0 g	7.2 g	
345 kcal	32.4 g	13.8 g	25.0 g	

# BURGERI OD LOSOSA + POVRĆE

## SASTOJCI

- 150 g file lososa
- 1 manja glavica žutog luka
- 0,2 dl kiselog vrhnja
- 1 jaje
- Sol, papar

MIRELA  
PRIMORAC

## POSTUPAK

File lososa začiniti sa malo soli i papra i izblendati sa štapnim mikserom. Dodati luk izrezan na kockice, jaje i vrhnje . Sve pomiješati . Ukoliko je smjesa rijetka može se dodati malo krušnih mrvica.

Hamburgeri se mogu vaditi žlicom i formirati u tavi gdje se prže na malo maslaca po 4 - 5 minuta sa svake strane na niskoj temperaturi.

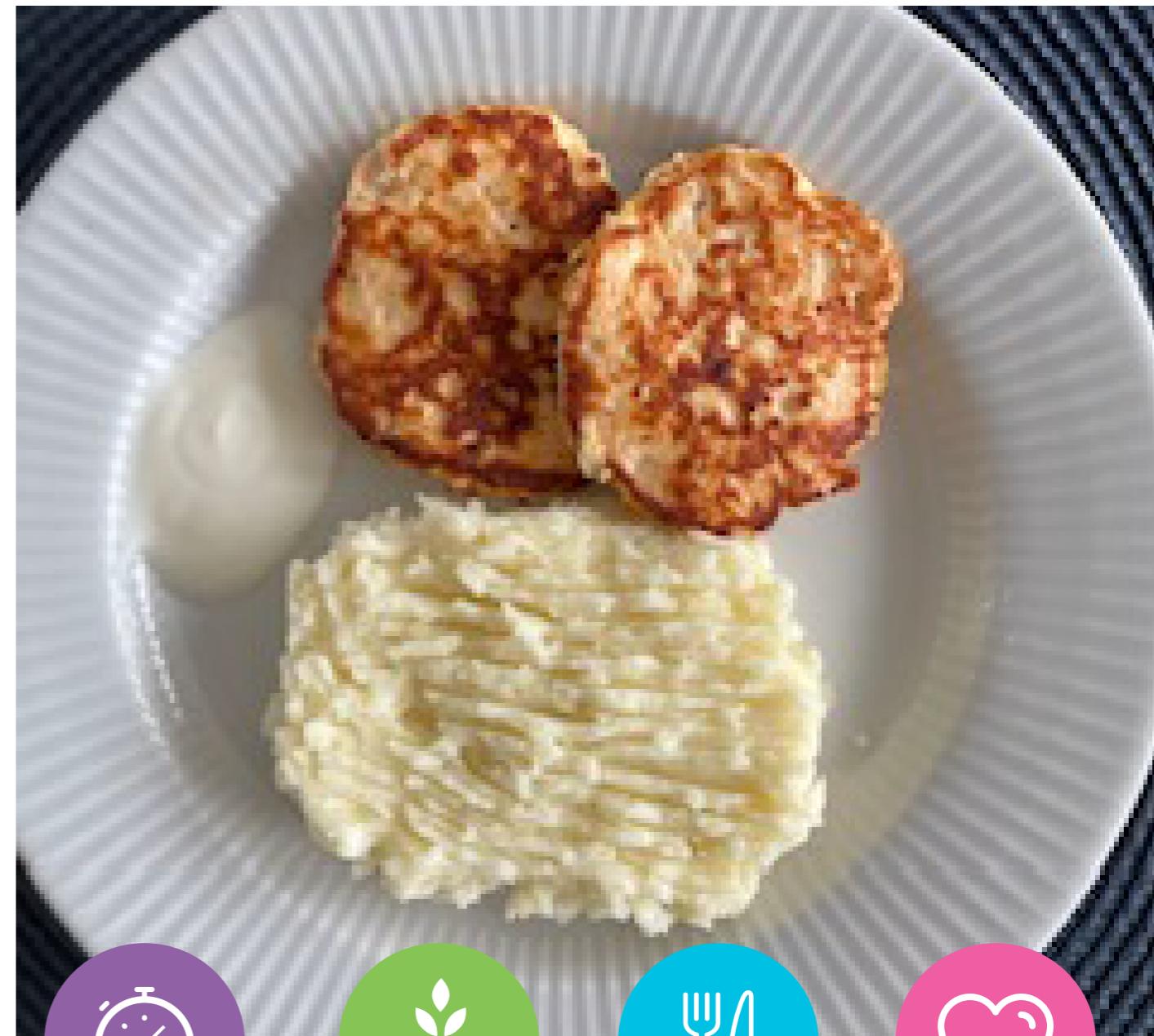
Pire od krumpira

Pola kilograma krumpira skuhati, dodati malo maslaca i mlijeka te napraviti mousse. Za obogatiti prilog može se dodati žlica krem sira.

Umak

Običan jogurt

**SERVIRATI UZ KUHANO POVRĆE ILI SEZONSKU SALATU KAKO BI SE ZADOVOLJILE POTREBE ZA UNOSOM POVRĆA.**



35 MIN



OBROK BOGAT VITAMINOM D



1 PORCIJA



JEDNOSTAVNA PRIPREMA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	122 kcal			
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	341 kcal	26,4 g	20,2 g	14,2 g

# PALAČINKE OD CIKLE I PIROVOG BRAŠNA

## SASTOJCI

- 60 g skuhane cikle
- 2 žlice pirovog brašna
- pola žličice maslinovog ulja
- 60 ml jogurta
- prstohvat soli
- začini po želji (bosiljak, ružmarin, češnjak u granulama i sl.)
- ako dijete nije alergično, može se dodati i jedno jaje

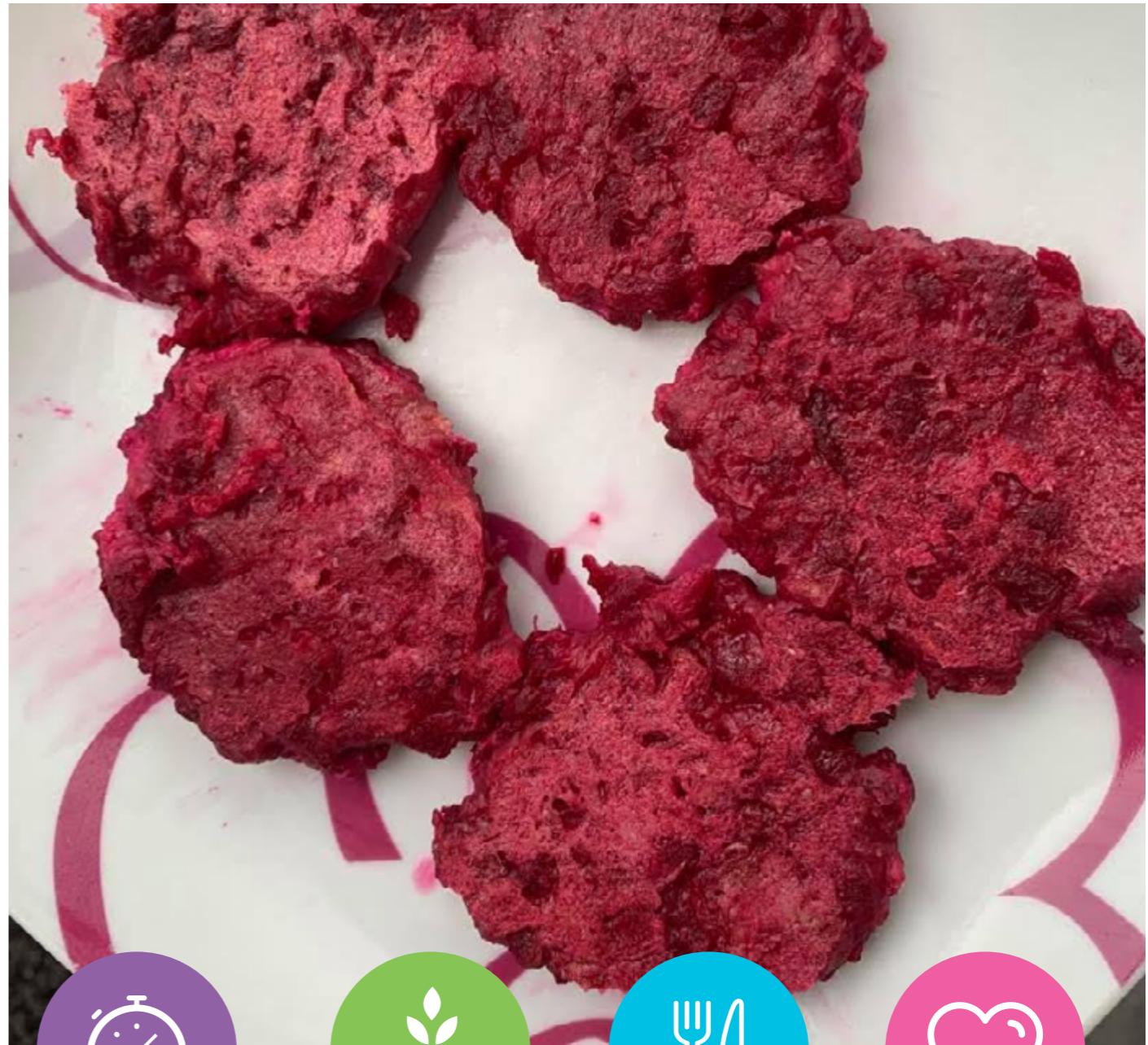
## POSTUPAK

Ciklu vilicom usitnite na komadiće, dodajte redom brašno, maslinovo ulje, jogurt, sol i začine. Po potrebi povećajte količinu brašna i/ili jogurta, ovisno koliko želite da vam smjesa bude gusta. Po želji dodajte u smjesu i jaje. Zagrijte tavu na srednje jakoj vatri i dodajte kap maslinovog ulja.

Na tavu stavljamte po dvije žlice smjese i oblikujte male palačinke. Pecite 3-4 minute sa svake strane. Palačinke poslužite same, uz jogurt ili s nekim namazom (primjerice sirni namaz, humus, namaz od tikvica i sl.) i poslužite ih za večeru ili doručak! :)

Palačinke možete poslužiti i s nekim finim komadom mesa i tako dobijete super fini i zdravi ručak.

TEA  
SERGON



35 MIN



IZVOR FOLATA



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
127 kcal	14,9 g	5,0 g	6,8 g	
65 kcal	7,5 g	2,5 g	3,4 g	

# PROJA S MLADOM KOPRIVOM, MLADIM LUKOM I SVJEŽIM SIROM UZ ŠARENU SALATU

## SASTOJCI

Za proju

- 3 jaja
- 300 g mlade koprive
- 100 g mlađa luka
- 300 g svježeg sira
- 2 dl kefira (najbolje iz vlastite proizvodnje kefirnim zrcicima)
- 2 dl mineralne vode
- 2 dl maslinovog ulja
- Sol, šećer
- 1 prašak za pecivo (12g)
- 75 g raženog brašna
- 75 g integralnog pirovog brašna
- 150 g kukuruzog brašna
- 100 g šalice palente

Za salatu

- 100 g svježih rotkvice
- 100 g baby špinata
- 150 g cherry rajčica
- 50 g mrkve
- 100 g zelene salate po želji

## POSTUPAK

Koprivu oprati i kratko obariti ili samo preliti vrelo vodom i ostaviti nekoliko minuta.

Ocjijediti, ohladiti i narezati. Narezati i mlađi luk. Umutiti jaja, dodati svježi sir, kefir, maslinovo ulje i mineralnu vodu.

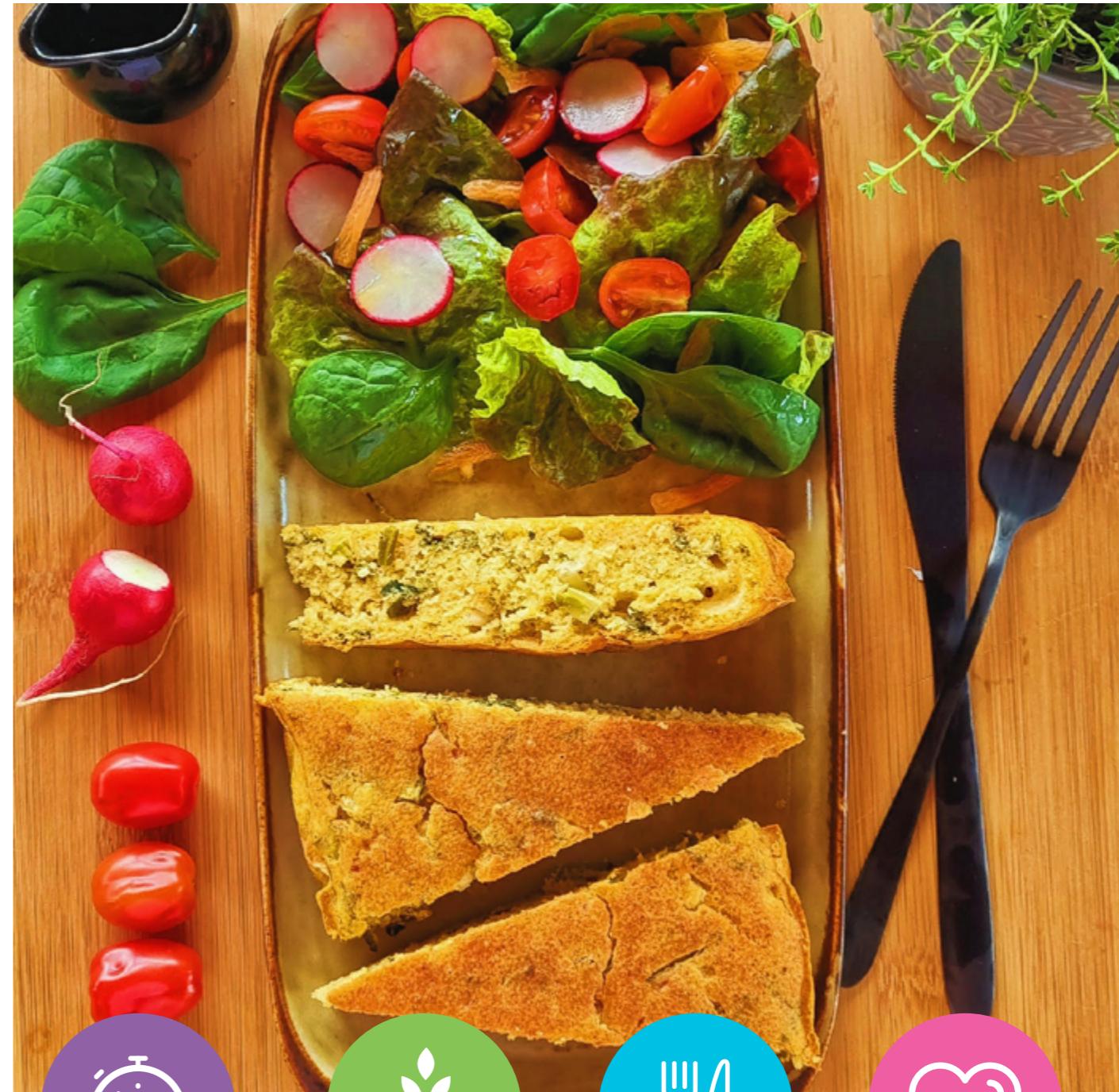
Onda sva brašna pomiješati s praškom za pecivo i palentom, prstohvatom soli i prstohvatom šećera i umiješati u smjesu.

Na kraju dodati koprivu i mlađi luk, sve sjediniti, izliti u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje (promjera 30cm) i peći 35-40 minuta na 180 stupnjeva dok ne dobije zlatnu koricu.

Sve sastojke za salatu oprati, rotkvicu narezati na ploškice, mrkvu narezati na trakice (poslužite se gulilicom krumpira), cherry rajčice narezati na polovice, a salatu na primjerenu veličinu. Sve pomiješati i začiniti dressingom po želji (naš prijedlog je emulzija od maslinovog ulja i acetobalsamica (omjer 3:1) začinjena solju, paprom i protisnutim češnjakom – izraditi sastojke stavnim mikserom).

Kada je proja pečena ostavite je kratko da se ohladi te izrežite na 12 komada.

Servirajte 2 komada proje i salatu po osobi.



1 H



IZVOR  
VLAKANA



6 - 8  
PORCIJA



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g 181 kcal	16,2 g	10,6 g	5,8 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (300 g) 544 kcal	48,7 g	32,1 g	17,4 g

ADRIJANA  
NOVOSEL

# SRDELICE S POVRĆEM

## SASTOJCI

- Pola kilograma srdela
- nekoliko većih krumpira
- konzerva slanutka
- jedna tikvica, jedna mrkva
- jedan režanj češnjaka
- kus-kus
- dvije veće cikle
- maslinovo ulje
- sol
- mješavina dalmatinskih začina
- peršin

ANA  
ŠALINOVIC

## POSTUPAK

Srdele očistiti, posoliti, posušiti. Krumpir oguliti i narezati na tanke ploške. Tako izrezane ploške posložiti u vatrostalnu tepsiju koju prvo nauljimo s malo maslinovog ulja. Posložimo ih tako da se preklapaju jedan preko drugog.

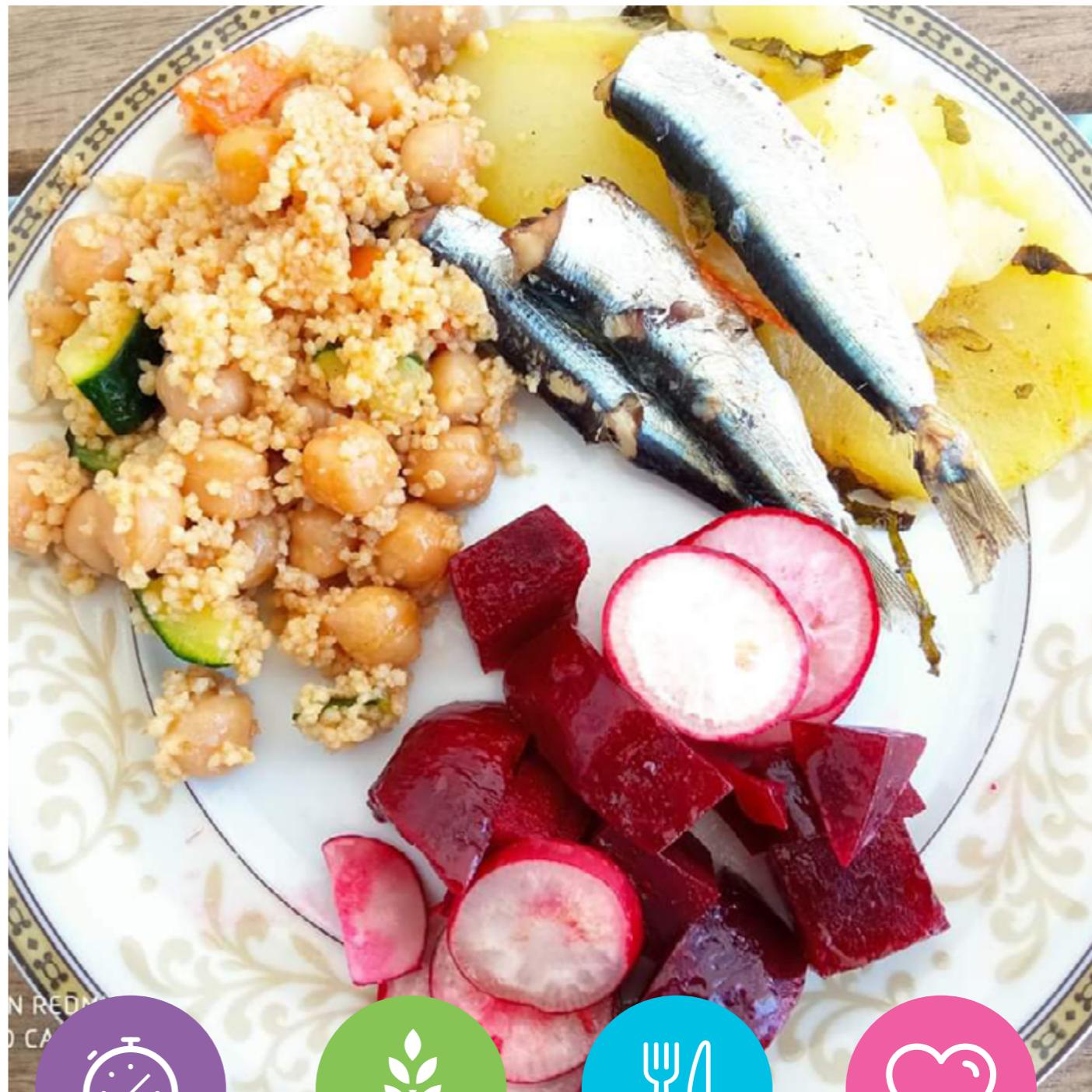
Na krumpir posložimo srdele koje se također preklapaju jedna preko druge, te po vrhu stavimo još malo maslinovog ulja i nekoliko režanja češnjaka te nasjeckanog peršina i dalmatinskih biljnih začina.

Sve prekrijemo folijom te tako pečemo na 180 stupnjeva nekih 20, 25 minuta dok krumpir ne bude mekan. Nakon toga dižemo foliju i još pet ili deset minuta pečemo da nam srdela i krumpir dobiju malo zlatne boje.

Za pripremu povrtnog priloga, stavimo nekoliko režanja češnjaka koji smo prethodno malo nasjeckali, na malo maslinovog ulja, samo pola minute da pusti miris. Zatim dodamo tikvicu i mrkvu nasjeckane na kockice te tako dinstamo dok obe malo ne omekšaju. Posolimo i začinimo po želji. Kus-kus prije pripremimo prema uputama na pakiranju. Kada su mrkva i tikvica omekšale, ugasimo vatru i u sve to dodamo kus-kus i dobro izmiješamo te dodamo još malo maslinovog ulja kako bi bilo sočno.

Salatu pripremimo tako da ciklu skuhamo u komadu. Kada se ohladi ogulimo je, nasjeckamo na kockice, malo posolimo i narežemo rotkvicu na tanke fetice.

Sve skupa začinimo maslinovim uljem i dobro promiješamo.



40 MIN



IZVOR OMEGA-3  
MASNIH  
KISELINA



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
95 kcal	13,7 g	1,9 g	6,1 g	
320 kcal	46,3 g	6,4 g	20,8 g	

# GRATIN S KVINOJOM, BROKULOM I PILETINOM

## SASTOJCI

- 150 g royal kvinoje
- 400 g brokule
- 300 g pilećeg filea
- 100 ml vrhnja za kuhanje
- 125 g mozzarelle light

ANE  
ČERJAN



1 H



IZVOR  
VLAKANA



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA



Energija

Ugljikohidrati

Masti

Proteini



Nutritivne vrijednosti  
/ 100g

181 kcal

16,3 g

8,6 g

10,2 g



Nutritivne vrijednosti /  
porcija (cca 370 g)

488 kcal

43,9 g

23,1 g

27,5 g

## POSTUPAK

Kvinoju skuhati u omjeru 2:1. Brokulu prokuhati par minuta u kipućoj slanoj vodi.

Piletinu narezati na kockice, posoliti, popaprati i lagano zapeći u tavi samo da dobije boju.

Sve pomiješati i posložiti u posudu za pečenje, politi vrhnjem i izribati mozzarellu po vrhu.

Peći oko 30 minuta na 200°. Ovo vole svi, od velikih do malih!

Servirajte uz sezonsku salatu: naribana mrkva, kupus i zelena salata na trakice.



# PALAČINKE OD KUPUSA

## SASTOJCI

- 2 jaja
- 80 g kuhanog kupusa s krumpiom
- 100 g brašna
- prstohvat soli
- prstohvat papra
- prstohvat mješavine začina
- malo ulja (za pečenje)

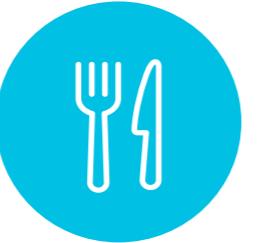
NERA  
MEIĆ SIDIĆ



60 MIN



IZVOR SELENA



2  
PORCIJE



URAVNOTEŽENO  
JELO



Energija

Ugljikohidrati

Masti

Proteini



Nutritivne vrijednosti  
/ 100g

208 kcal

30,3 g

5,6 g

8,3 g



Nutritivne vrijednosti /  
porcija (cca 70 g)

149 kcal

21,6 g

4,0 g

5,9 g

## POSTUPAK

Skuhajte zelene sastojke i začinite s maslinovim uljem. Kuhani kupus nožem nasjeckajte, da izgleda kao da je smiksan.

Možete ga i smiksati, ako želite. Kupus stavite u posudu, dodajte jaja, začine i brašno. Smjesu žlicom stavljamte u vruće ulje, žlicom pritisnite malo kako bi napravili malu tanku palačinku. Pržite s obje strane par minuta. To je to.

Ove su palačinke odličan prilog gustoj povrtnoj juhi.

Dobar tek!



# WOK S PILETINOM I POVRĆEM

## SASTOJCI

- 1 tikvica
- 4 mrkve
- 2 poriluka (ili kupus, kinesko zelje...)
- 300 g piletine
- 1 luk
- 1 brokula
- 2 paprike
- 3 češnja češnjaka
- 2 cm đumbira
- Soja sos
- Začini mljeveni (5 kineskih): korijandar, komorač, zvjezdasti anis, cimet, klinčić, papar, chili

## POSTUPAK

Piletinu narezati na trakice i staviti u soja sos s naribanim đumbirom na par sati

Povrće narezati na trakice, pržiti jedno po jedno u woku (ili rajngli) kratko (al dente), zadnje prepržiti piletinu i kad je sve gotovo pomiješati (može se dodati malo gustina za šug).

Za prilog riža ili rižini rezanci.

ANIN  
RECEPT



45 MIN



OBROK JE  
NUTRITIVNO  
URAVNOTEŽEN



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
112 kcal	19 g	2,1 g	5,0 g	
362 kcal	60 g	6,8 g	16,1 g	

# BRZI OBROK S PASTRVAMA

## SASTOJCI

- 2 do 4 pastrve (ovisno o broju porcija, 1 riba po osobi)
- Maggi magija okusa
- maslinovo ulje
- Pola dcl bijelog vina
- 4 do 6 krumpira (ovisno o broju porcija)
- Rikula
- Papar
- Vinski ocat (kvasina)

## KORALJKIN RECEPT

## POSTUPAK

Očišćenu, ubrusom obrisanu ribu začinite Maggi Magijom okusa izvana i iznutra. Pripremljenu ribu stavite da stoji kratko, dok pripremate krumpir. Ogulite, operite, narežite krumpir na manje kockice, stavite ga kuhati. Pripremite tavu, stavite ulje i zagrijte. Začinjenu ribu stavite na vruću tavu i prepecite s jedne, pa s druge strane. Kad je dobila boju s obje strane, podlijte ribu vinom. Ostavite poklopljeno kuhati dok riba nije gotova max. još 15 do 20 min (ovisno o veličini i količini ribe). Servirajte uz kuhanji krumpir, koji ćete pomiješati s rikulom još dok je vruć. Začinite krumpir s malo maslinovog ulja, papra i po želji kapljicom vinskog octa.



60 MIN



IZVOR  
VLAKANA



2 - 4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
110 kcal	12 g	5 g	4,2 g	
320 kcal	37,1 g	15,5 g	13,1 g	

# TJESTENINA OD KONOPLJE U CRVENOM UMAKU OD KOZICA, POVRĆA I ŠAMPINJONA

## SASTOJCI

- 1 veći crveni luk
- 250 g očišćenih smrznutih kozica
- 200 g smrznutog graška
- 4-5 većih šampinjona
- 100 ml tople vode
- 250 ml pasirane rajčice
- 3 velike žlice maslinovog ulja
- 1/2 male žličice sušenih mediteranskih začina (origano, bosiljak, ružmarin)
- 200 g tjestenine od konoplje
- Sol i papar

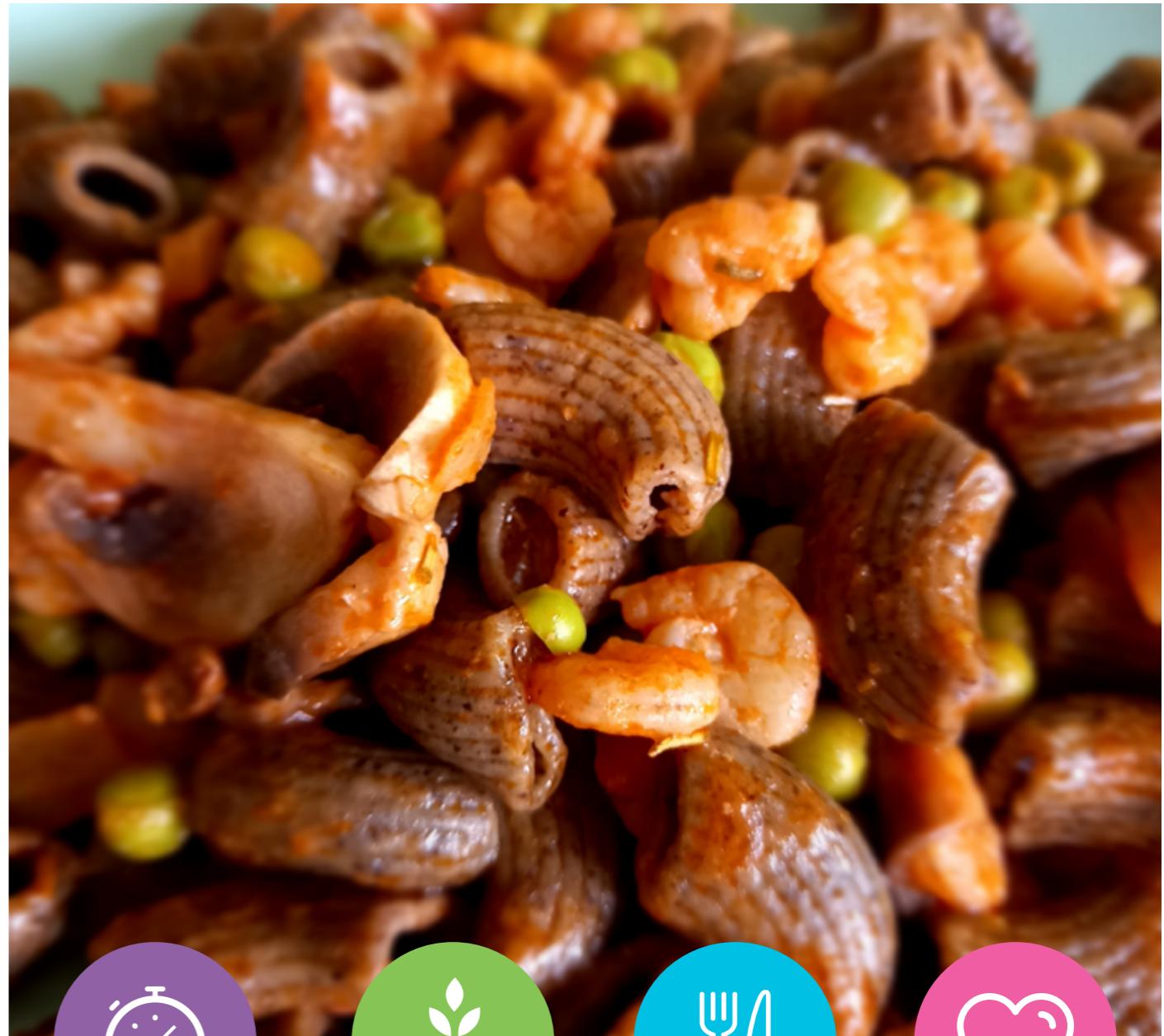
SARIN  
RECEPT

## POSTUPAK

Na maslinovom ulju prodinstajte luk do zlatno-smeđe boje. Dodajte odmrznute kozice i miješajte na maslinovom ulju i luku 1 minuta. Dodajte smrznuti grašak, sol, papar, začine, vodu te pasiranu rajčicu, poklopite i kuhati na srednje jakoj vatri oko 15 minuta. Pred kraj kuhanja dodajte šampinjone narezane na tanke ploškice te sve zajedno kuhati još 5 minuta.

Tjesteninu od konoplje kuhati 2 minute u kipućoj vodi uz povremeno miješanje te uz dodatak soli i malo maslinovog ulja (za najbolji rezultat koristite 1 L vode na 100g tjestenine). Skuhanu tjesteninu procijedite i dodajte kozicama i povrću te promiješajte.

Naznačene količine dovoljne su za 3 odrasle osobe ili obitelj s dvoje odraslih i dvoje male djece.



30 MIN



URAVNOTEŽENO  
JELO BOGATO  
SELENOM



2  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
131 kcal	19 g	3,2 g	7,0 g	
376 kcal	53,9 g	9,3 g	19,8 g	

# PUNJENE PAPRIKE

## SASTOJCI

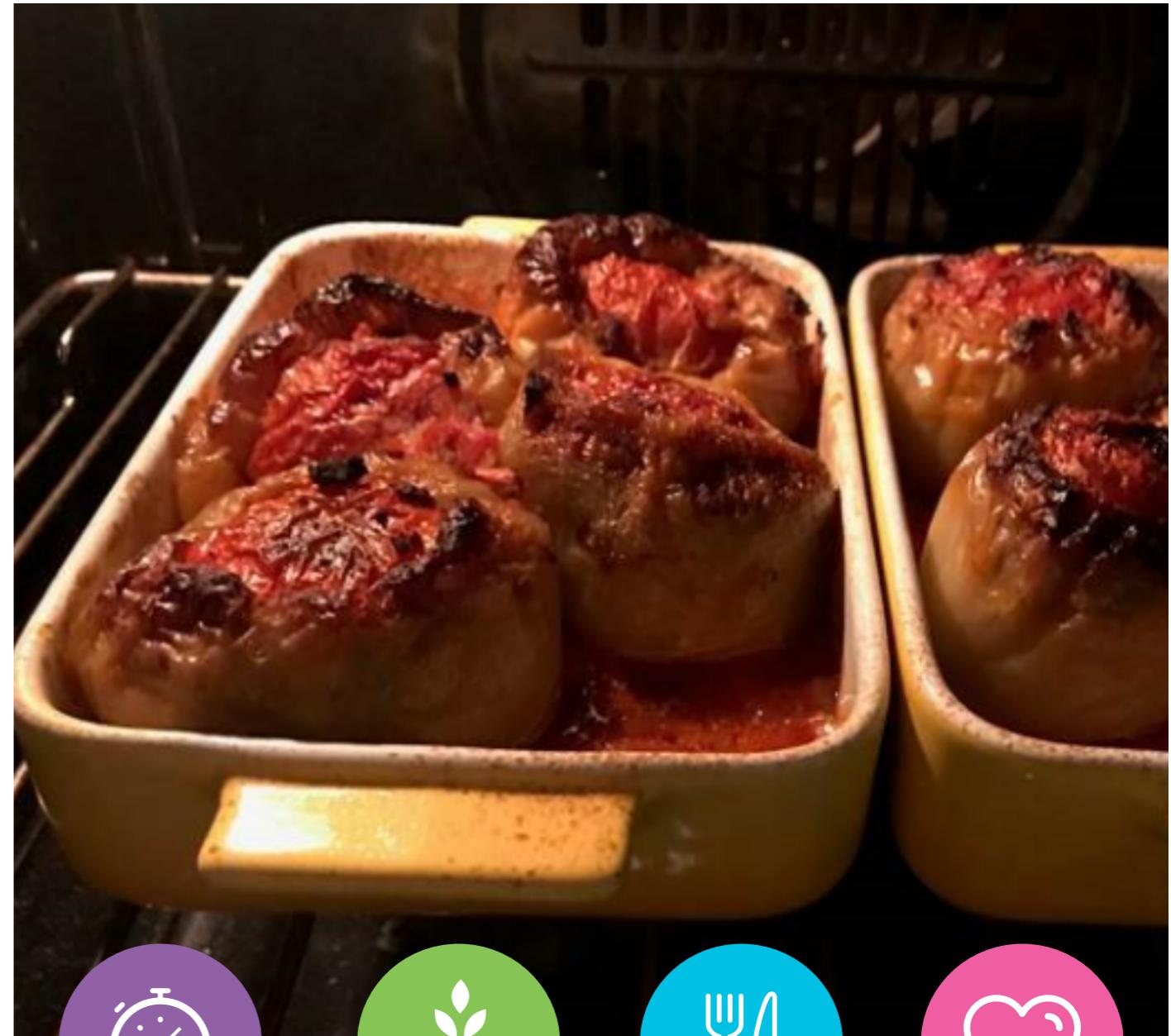
- 7 Paprika babura srednje veličine
- 600 g mljevene junetine
- 1 crveni luk
- 1 mrkva
- 1 srednja tikvica
- 2 češnja češnjaka
- 1 veća rajčica (ili 2 manje za zatvaranje paprika)
- 2 žličice mješavine začina
- 1 žličica slatke paprike
- papar
- malo maslinovog ulja

## POSTUPAK

Na maslinovom ulju propržite sitno sjeckani luk i mrkvu, pa dodajte sitno protisnuti češnjak i mljeveno meso. Za to vrijeme očistite i sitno nasjeckajte tikvicu. Dodajte prženom mesu i začinite s Vegetom i ostalim suhim začinima po želji. Tom smjesom napunite paprike, zatvorite ih kolutovima rajčice, složite u kalup, naliјite vodu do pola te sve zajedno kuhanje na laganoj vatri 45-60 min. Po želji, kada naliјete paprike, možete dodati ostatke rajčice (sitno sjeckane) ili sok od rajčice. Pred kraj kuhanja dodajte slatkou papriku i papar.

Po želji se jelo se može i zapeći u pećnici nekih 10-15 minuta na 200 stupnjeva.

DRAGANIN  
RECEPT



135 MIN



OBROK BOGAT  
PROTEINIMA



6  
PORCIJA



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	126 kcal	4 g	10,3 g	5,0 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 330 g)	412 kcal	11,4 g	33,8 g	16,4 g

# PROSO S POVRĆEM I PURETINOM

## SASTOJCI

- Proso – 1 šalica (obrok za 2 osobe)
- Maslinovo ulje
- Tikvice (1 veća ili 2 manje)
- Mrkva (2-3 komada)
- Poriluk (po želji)
- Brokula (nekoliko cvjetova-ovisi koliko volite brokulu)
- Pureći file 300 g-za dvije osobe (može se u zamjenu uzeti i pileći file)
- Papar
- MAGGI Magija okusa
- Curry

## SELMININ RECEPT

## POSTUPAK

Skuhati proso u vodi (omjer 1 šalica prosa na 3 šalice vode). Proso je gotov kad voda zavrije (to je za nekih 10-15 minuta).

U odvojenoj posudi propržiti na maslinovom ulju povrće (tikvice, mrkva, poriluk, brokula) koje je nasjeckano na tanke štapiće (osim brokule, nju ostaviti u cvjetovima) te file koji je nasjeckan na kockice. Dok se povrće i meso prži, posoliti, popapriti, dodati Vegete i malo curryja po želji. Kad povrće i meso dobije željenu boju, skinuti s vatre i sjediniti s kuhanim prosom.

Dobar tek!



30 MIN



OBROK BOGAT  
PROTEINIMA



2  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	109 kcal	11 g	4,4 g	7,3 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 280 g)	305 kcal	29,8 g	12,4 g	20,4 g

# SLANI TART SA ŠPINATOM

## SASTOJCI

Korica:

- 250 g brašna
- 125 g maslaca
- 1 jaje
- Sol, papar

Fila/smjesa:

- 2 jaja
- 1 kiselo vrhnje
- Pola vrećice parmezana
- 100 g slanine
- 100 g baby špinata
- 3 češnja bijelog luka (češnjaka)
- Cherry rajčice
- Mozzarela
- Sol, papar, origano

JOVANIN  
RECEPT

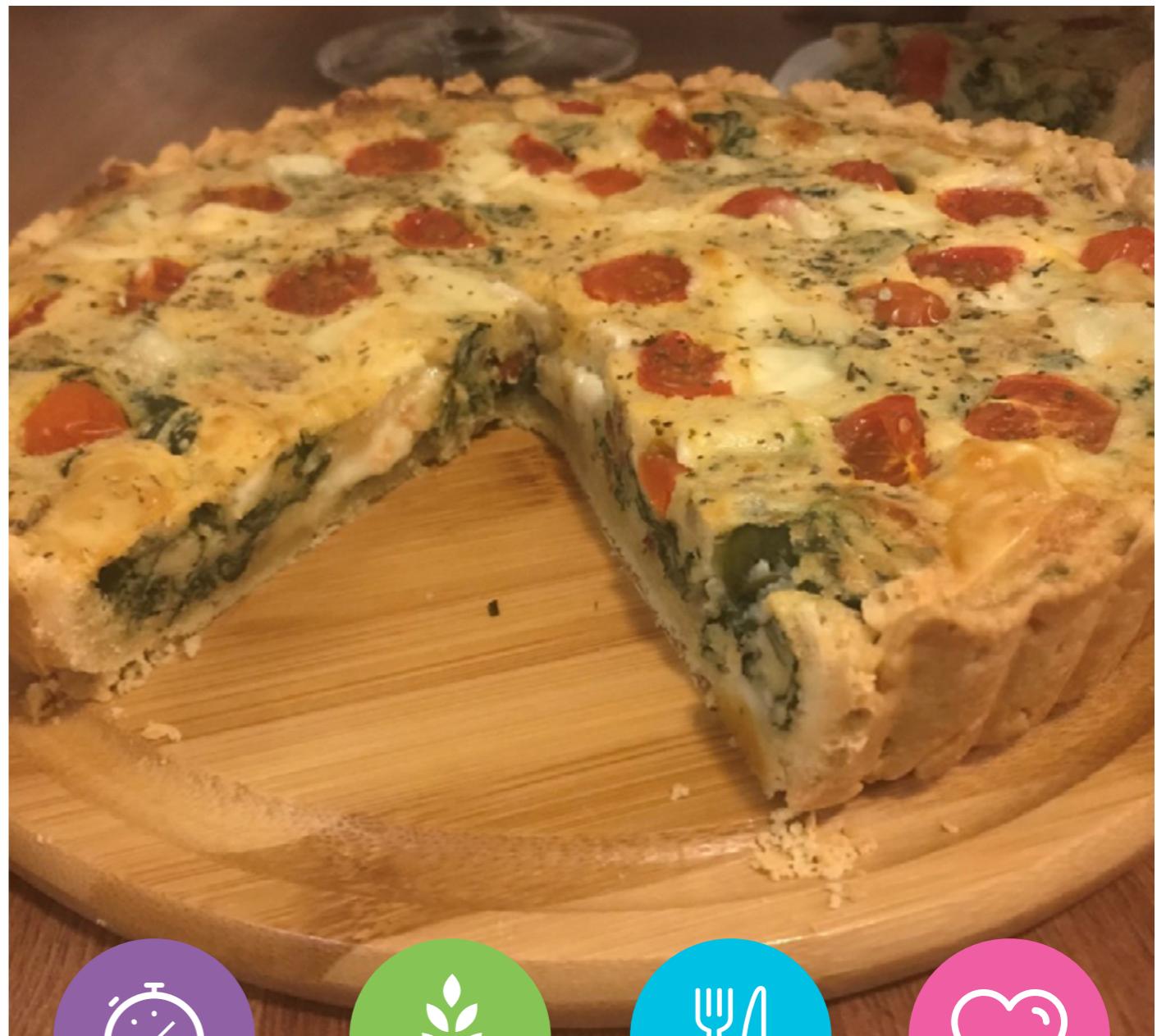
## POSTUPAK

Sve sastojke za koru umijesiti rukama i ostaviti u hladnjaku na pola sata da se ohladi.

Za filu jaja umutiti mikserom, dodati kiselo vrhnje, parmezan, začine. U tavi na malo maslinovog ulja propržiti sitno nasjeckani bijeli luk, dodati nasjeckanu pancetu te na kraju špinat. Sve poprženo dodati u smjesu s jajima.

Koru tanko razvući, staviti u kalup za tart i izbockati vilicom. Preko kore preliti smjesu. Cherry rajčice (presjeći na pola) i mozzarelju posložiti preko tarta.

Tart se peče 35-40 min na 180 stupnjeva.



50 MIN



IZVOR KALCIJA  
I VITAMINA A



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	284 kcal	18,4 g	20,0 g	9,0 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 150 g)	418 kcal	27,1 g	28,8 g	12,9 g

# FILE OSLIĆA SA ŠPINATOM, PIREOM OD BATATA I SALATOM OD SLANUTKA SASTOJCI

## POSTUPAK

### Za salatu od slanutka

- 400 g kuhanog slanutka
- 2 rajčice
- 1 svježi krastavac
- 1 avokado
- 1/2 ljubičastog luka
- šaka crnih maslina
- prstohvat nasjeckanog peršina/korijandera/bosiljka
- prstohvat soli
- prstohvat papra
- 2 žlice maslinovog ulja
- sok limuna pola limuna

### Za pire od batata

- 300 g narančastog batata
- 40 g maslaca
- prstohvat soli

### Za špinat

- 100 g svježeg mladog špinata
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice maslinovog ulja

### Za oslić

- 500 g fileta oslića s kožom
- 1 žlica maslinovog ulja
- prstohvat soli

Slanutak skuhati i ohladiti. Povrće narezati na kockice i sve zajedno pomiješati u jednoj zdjeли. Dodati peršinc, sol i papar, maslinovo ulje i sok limuna i sve dobro promiješati, ostaviti sa strane da se okusi prožmu.

Konzumiranje slanutka pridonosi niskoj razini inzulina i kolesterola. Tako se smanjuje mogućnost pojave dijabetesa. Avokado sadrži oko dvadeset esencijalnih vitamina. Obiluje vlaknima, kalijem, visokim udjelom vitamina E i B te folnom kiselinom.

Masline, kao i neprerađeno maslinovo ulje sadrže snažne antioksidante.

Rajčica obiluje raznolikim vrijednim nutrijentima i fitokemikalijama te stoga ima važno mjesto u prehrani kojom želimo prevenirati bolesti srca i karcinom.

Batat oguliti, narezati na kockice i skuhati na pari.

Zgnječiti ili propasirati ga i dodati mu sol i maslac. Dobro izraditi da nastane kremasti pire.

Narančasti batat je bogat beta karotenom koji se u organizmu konvertira u vitamin A, a upravo je on ključan u zdravlju imunološkog sustava. Osim toga, ovaj vitamin je ključan za održavanje zdrave sluznice, osobito sluznice crijeva.

Na zagrijano maslinovo ulje baciti zgnječeni češnjak i čim zamiriše staviti svježi špinat i miješati dok špinat ne uvene. Špinat je bogat izvor fitonutrienata koji poboljšavaju cijelokupno zdravlje i štite od nastanka raznih bolesti.

Filete oslića posušiti papirnatim ubrusom, zarezati s one strane gdje je koža, posoliti i prema-zati maslinovim uljem. Peći na tavi ili grillu prvo strana gdje je koža.

Servirati na tanjur prvo pire od batata i špinat i zatim oslić i salatu.

## JELENIN RECEPT



60 MIN



OBROK S NISKIM  
UDJELOM  
UGLJIKOHIDRATA



4  
PORCIJE



IZVOR SELENA I  
FOLATA

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
122 kcal	9,8 g	6,7 g	6,4 g	
449 kcal	36,1 g	24,7 g	23,5 g	



NASTASJA  
CHIARA PETRIĆ

Nastasja Chiara Petrić je chefica i gastro blogerica koja se profesionalno bavi kuhanjem otkad je na trećoj godini Učiteljskog fakulteta shvatila da se upravo tu krije njezin pravi poziv. U proljeće 2021. izdala je svoju prvu samostalnu kuharicu Kuhaj drugačije u suradnji s dm Hrvatska, a 2015. je sudjelovala i u izradi kuharice poznatog chefa C. Cabaliera koja je proglašena najboljom profesionalnom kuharicom u Hrvatskoj prema prestižnom Gourmand World Cookbook Awards izboru te je osvojila treće mjesto na svijetu u kategoriji mediteranske kuhinje (Dun Gifford nagrada).

Posebnu je pažnju posvetila zdravoj prehrani tijekom trudnoće, a sada istu tu pažnju posvećuje prehrani svojih kćeri Gaie i Reie te svoje bogato znanje u domeni prehrane djece dijeli na blogu i Instagram profilu Chiarin tanjurić.

Održava i dječje kuharske radionice, a za neke od njih izrađena je mini kuharica Mala škola kuhanja te i sama svoje iskustvo širi kroz razne tečajeve kuhanja. Najveću pozornost posvećuje pravilnoj i izbalansiranoj prehrani, te praktičnim idejama za zaposlene mame, a uz dječe, održava kuharske radionice za trudnice, roditelje te sve ostale zaljubljenike hrane i kuhanja.

Osim što se prekvalificirala za kuhara i slastičara, Nastasja je i član Hrvatskog akademskog centra za primjenjeni nutricionizam, a imala je priliku sudjelovati i u prvom hrvatskom Masterchefu 2011.godine gdje je ušla u top 12 kandidata.

Već je nekoliko godina uključena u projekt Vrtim Zdravi Film, koji je dodatno oplemenila svojim sjajnim idejama, receptima i sudjelovanjem u različitim aktivnostima, s ciljem edukacije roditelja, koje potiče da uključe djecu u kuhanje, kako bi se ohrabrla probati nove namirnice, a posebno povrće, mahunarke i žitarice.



FOTOGRAFIJE: SINIŠA SUNARA

# BIJELI BOLONJEZ

## SASTOJCI

- 400 g mljevene puretine
- 1 veći crveni luk
- 1 veća mrkva
- 1 manja tikvica
- 1 paprika
- 2 češnja češnjaka
- 1 žličica suhog origana
- 1 žličica slatke paprike
- Sol i papar
- 1 konzerva kokosovog mlijeka
- 1/2 limunovog soka
- malo parmezana za dovršavanje jela
- malo maslinovog ulja
- +
  - 1:1 (2 šalice) tjestenine od leće ili pirova tjestenina ili integralna tjestenina + kratko kuhana 1 manja brokula

## POSTUPAK

Na maslinovom ulju zapecite mljeveno meso koje ste posolili i popaprili. Za to vrijeme očistite i u sjeckalici usitnite luk, mrkvu, papriku i tikvicu. Dodajte mesu i sve skupa još kratko zapecite. Zatim dodajte protisnuti češnjak i ostale suhe začine, promiješajte 1 minutu, pa ulijte kokosovo mlijeko. Dok se umak kuha, u zasebnom loncu skuhajte tjesteninu al dente, a zadnjih 5 minuta dodajte i brokulju narezanu na manje komade. U umak na kraju umiješajte i malo limunovog soka te ga servirajte s kombinacijom 1:1 tjestenina i brokula.



35 MIN



OBROK S NISKIM UDJELOM UGLJKOHIDRATA, A BOGATO PROTEINIMA



4 PORCIJE



JELO KOJE OBOŽAVAJU I NAJVEĆI IZBIRLJIVCI

**JELO SADRŽI DVOSTRUKO MANJU KOLIČINU  
ZASIĆENIH MASNIH KISELINA U USPOREDBI S  
„KLASIČNOM“ VARIJANTOM BOLONJEZA**

NASTASJA  
CHIARA PETRIĆ

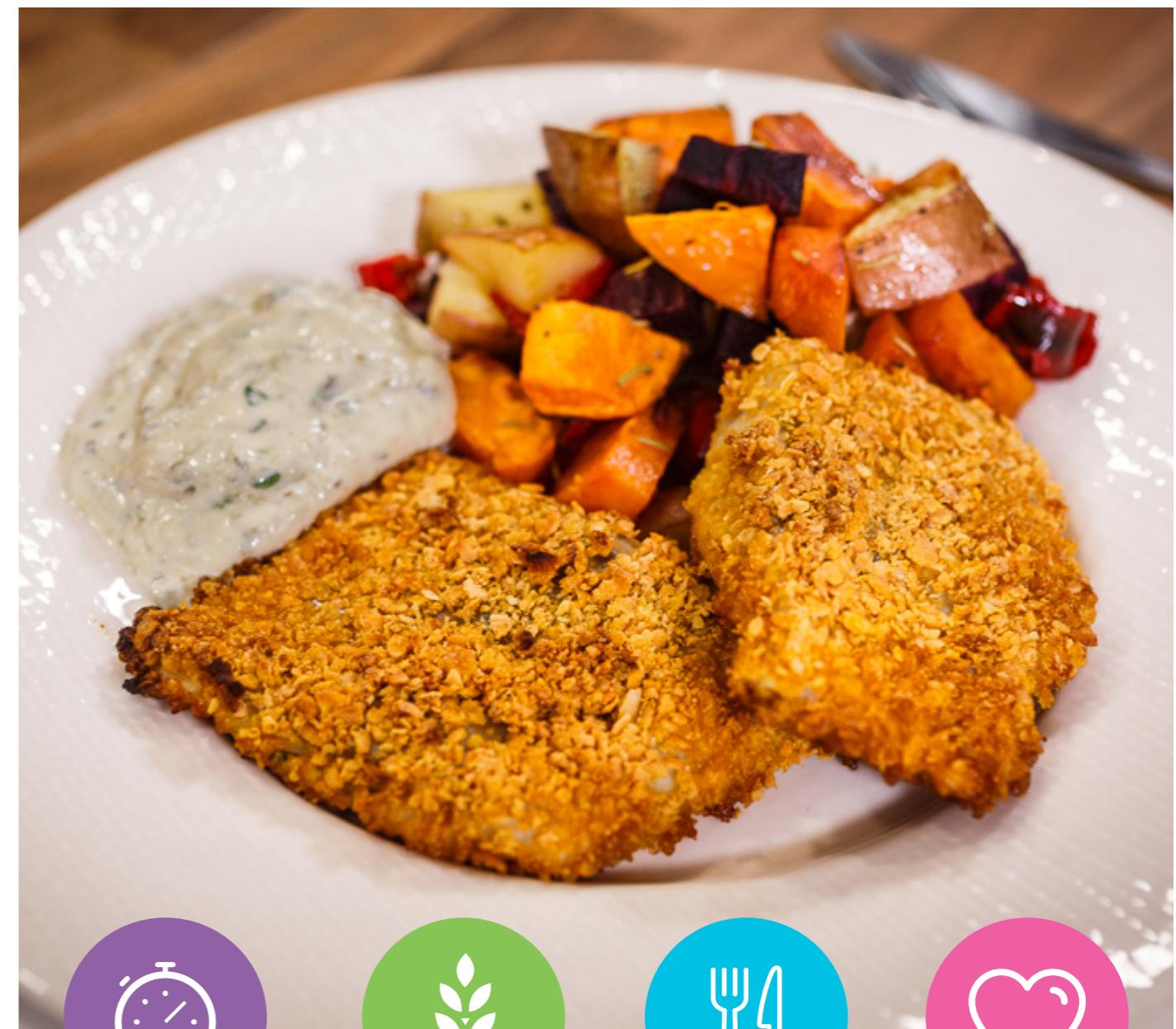
	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	130 kcal			
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	445 kcal	16,4 g	32,9 g	25,3 g

# HRSKAVA RIBA I POVRĆE IZ PEĆNICE S UMAKOM OD JOGURTA

## SASTOJCI

- 500 g fileta crnog bakalara
- 1 jaje
- 1 žlica pirovog brašna
- 2 šalice kukuruznih pahuljica
- 1 veći batat
- 2 veća krumpira
- 1 velika paprika
- 1 žličica suhog ružmarina
- 150 g grčkog tipa jogurta
- 4-5 većih kiselih krastavaca
- manji stručak svježeg peršin lista ili bosiljka
- 1 žličica senfa
- malo limunovog soka
- sol i papar
- malo maslinovog ulja ili uljane repice

NASTASJA  
CHIARA PETRIĆ



45 MIN



DOBAR IZVOR  
VLAKANA



4  
PORCIJE



BOGATO  
KVALITETNIM  
MASTIMA

## POSTUPAK

Batat, krumpir i papriku operite i narežite na manje kockice. Začinite solju, ružmarinom i prelijite maslinovim uljem, pa posložite na pleh obložen papirom za pečenje i stavite u pećnicu zagrijanu na 230°. Riblje filete provjerite od kostiju, narežite na veće komade, malo posolite sa svih strana, pa zatim samo s jedne strane umočite u gustu smjesu od jaja i brašna, pa tu istu stranu uvaljajte u usitnjene kukuruzne pahuljice. Posložite ribu s paniranom stranom prema gore na pleh pored povrća koje se paralelno peklo u pećnici oko 15-20 minuta. Sve skupa još toliko dugo zapecite. Za to vrijeme napravite umak od jogurta tako da naribate krastavce na sitnoj strani ribeza, usitnite začinsko bilje i sve skupa promiješate s jogurtom, senfom, začinima i limunovim sokom.

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	101 kcal	11,7 g	2,0 g	9,0 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	321 kcal	37,4 g	6,5 g	25,9 g

# JUHA OD BATATA I CRVENE LEĆE

## SASTOJCI

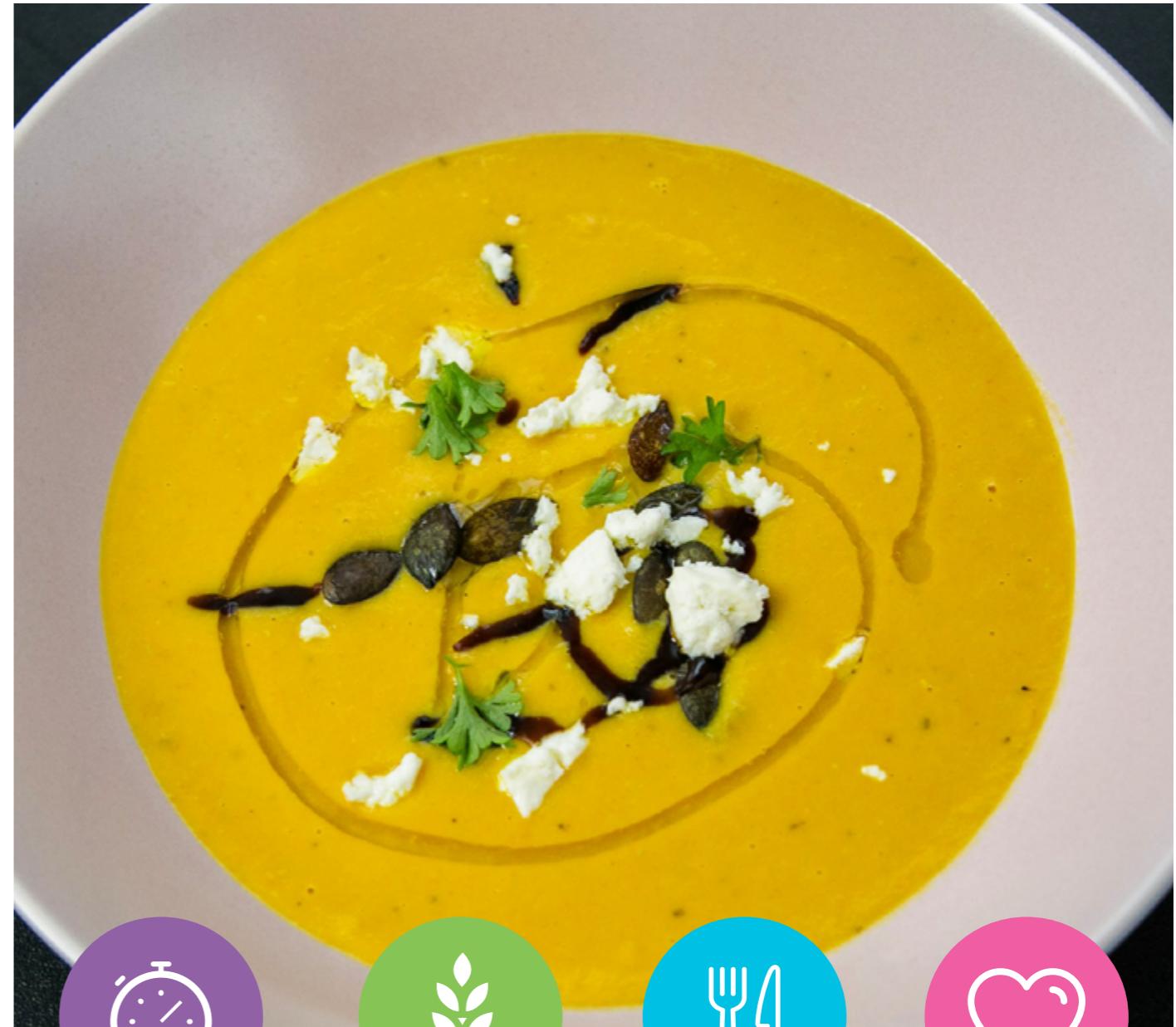
- 1 veći batat
- 1 veći crveni luk
- 1 veća mrkva
- 1 režanj češnjaka
- 8 žlica crvene leće
- 1 pakiranje kokosovog mlijeka
- 1 žličica suhog origana
- 1 žličica sitne soli
- 1/2 žličice mljevenog papra
- мало маслиновог уља
- cca 1,5l воде
- 1 џака тостираних бућиних голица
- 1-2 пуне жлице сира грабанцијаша

NASTASJA  
CHIARA PETRIĆ

## POSTUPAK

Mrkvu i batat ogulite, luk i češnjak očistite, te svo povrće narežite na komade. Na мало маслиновог уља попрžите поврće на средње jakoj vatri oko 10 minuta. Zatim dodajte origano, kratko pržite, dodajte leću i vodu, posolite i popaprite, pa stavite da se sve skupa kuha oko pola sata dok povrće potpuno ne omekša. 10 minuta prije kraja dodajte i kokosovo mlijeko, te sve skupa dobro promiješajte i izblendajte štapnim mikserom.

Po potrebi juhu procijedite kroz sito, te servirajte toplo s тостираним бућиним голицама и сланим сиром.



30 MIN



DOBAR IZVOR  
VLAKANA I BETA  
KAROTENA



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	161,0 kcal	14,7 g	10,3 g	4,7 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 185 g)	299 kcal	27,2 g	19,0 g	8,7 g

# KREMASTO VARIVO S BUČOM, KUKURUZOM I SLANUTKOM

## SASTOJCI

- 1 veći crveni luk
- 1 veća mrkva
- komadić korijena celera
- 2 češnja češnjaka
- 1 žličica suhog origana
- 2 lovorova lista
- 1 žličica azijskih začina
- 1/2 srednje buče
- 280 g kukuruza šećerca
- 240 g skuhanog slanutka
- 1 konzerva sjeckane rajčice
- 1 žlica mascarpone sira
- Sol i papar
- Veći stručak svježeg peršin lista
- 1 jaje
- 2 žlice pirovog brašna
- malo maslinovog ulja
- 1 puna šaka mladog špinata
- malo ghee maslaca

## POSTUPAK

Na ghee maslacu prodinstajte sitno rezani luk, te mrkvu i celer narezane na kockice. Protisnite češnjak, dodajte preostale začine, još kratko zapecite, pa ulijte sjeckanu rajčicu, 2-3x "isprerite" konzervu s vodom, stavite buču narezanu na kockice, isprani kukuruz i slanutak, pa sve skupa kuhajte oko pola sata na srednje jakoj vatri. Za to vrijeme od jaja, brašna, soli i malo maslinova ulja izradite smjesu za noklice. Ukuhajte ih 5 minuta prije kraja. U zadnjoj minuti umiješajte i mascarpone, dodajte sveže sjekani peršin i mlađi špinat.

Količine za sva tri recepta: 3 osobe ili obitelj s dvoje odraslih i dvoje male djece



Nutritivne vrijednosti / 100g



Energija

82 kcal



Ugljikohidrati

13,3 g



Masti

2,3 g



Proteini

3,7 g



30 MIN



DOBAR IZVOR  
VLAKANA I BETA  
KAROTENA



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# MESNO-POVRTNE POLPETE S POVRĆEM IZ PEĆNICE I BLAGI TARTAR UMAK

## SASTOJCI

- A) Mesne okruglice s povrćem
- 400 g mljevene junetine
  - 1 veća mrkva // 1 manja tikvice // 1 srednji luk // 1 režanj česnjaka
  - 2 manja jaja
  - 1 šalica sitnih zobenih pahuljica
  - 2 žlice chia sjemenki
  - 1 žličica sitne soli // na vrh žličice mljevenog papra
  - + maslinovo ulje za premazati polpete

B) Krumpirići i mrkva iz pećnice

- 500 g krumpira
- 300 g mrkve
- 5 jušnih žlica maslinovog ulja
- 1/2 žlice suhog ružmaruna
- 1 žličica sitne soli

C) Blagi tartar umak

- 300 g grčkog tipa jogurta // 2-3 žlice majoneze
- 4-5 srednjih kiselih krastavaca
- 1 manji stručak začinskog bilja // 1/2 žličice česnjaka u granulama
- prstohvat soli i papra

## POSTUPAK

Mljeveno meso začinite solju i paprom, te mu dodajte povrće koje ste očistili i ogulili, te izblendali na vrlo sitne komadiće. Zatim dodajte umućeno jaje, chia sjemenke i zobeno brašno koje ste napravili od zobenih pahuljica, te sve skupa dobro izmiješajte. Oblikujte okruglice, posložite na pleh obložen papirom za pečenje, te ih pošpricajte maslinovim uljem.

Oguliti krumpire i mrkve i narezati ih na kockice veličine zalogaja. Isprati pod vodom te dobro projediti od vode. Zatim povrće preliti s uljem, posoliti i začiniti ružmarinom te dobro izmiješati sastojke. Prebaciti povrće na pleh prekriven papirom za pečenje i dobro rasporediti da je sve u jednoj razine. Pecite povrće 20-ak minuta na 220 stupnjeva s jednim miješanjem sastojka na pola pečenja.

Promiješamo jogurt i majonezu, a krastavce sitno nasjeckamo ili naribamo na sitnoj strani ribeža. Začine isto sitni nasjeckamo. Umaku dodamo češnjak, sol i papar, pa sve dobro umiješamo i ostavimo 20-ak minuta da se okusi stope.



45 MIN



JELO BOGATO PROTEINIMA



4-8 PORCIJA



DOBAR IZVOR KALIJA

Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	120 kcal		
	8,1 g	7,2 g	6,4 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	401 kcal		
	26,8 g	24,1 g	21,4 g

# PIZZA OD PALENTE

## SASTOJCI

- 1 šalica suhe palente
- 1,5 šalica vode
- 1,5 šalice mlijeka
- pola šalice naribano parmezana
- 4-5 velikih žlica umaka za pizzu\*
- 2 velike mozzarelle
- 1 žličica suhog origana
- malo maslinovog ulja
- + 1 šaka rikule i par listića svježeg bosiljka

### Pizza umak:

- 2 pakiranja pelata
- 1 žličica luka u granulama
- 1 žličica češnjaka u granulama
- 1 žličica suhog origana
- 1 žlica meda
- 1/2 žličice soli
- na vrh žličice papra

## POSTUPAK

Sluhajte palentu u zagrijanom mlijeku i vodi oko 3-5 minuta. Dodajte joj parmezan, dobro promiješajte te prelijte smjesu na pleh obložen papirom za pečenje, poravnajte površinu na 1 centimetar debljine i oblikujte krug (smjese će biti dovoljno za dvije pizze). Premažite podlogu od palente s malo maslinovog ulja i zapecite 20 minuta u pećnici zagrijanoj na 220°. Zatim izvadite pleh, pizze premažite umakom, dodajte mozzarellu i suhog origana, te zapecite još 5 minuta dok se sir ne rastopi. Servirajte pizzu sa svježim začinskim biljem i sjeckanom rikulom.

NASTASJA  
CHIARA PETRIĆ



45 MIN



JELO BOGATO  
PROTEINIMA



4  
PORCIJE



DOBAR IZVOR  
KALIJA

Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	69 kcal		
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 265 g)	182 kcal	15,8 g	9,0 g

# SMOOTHIE OD ŠPINATA I BOBIČASTOG VOĆA

## SASTOJCI

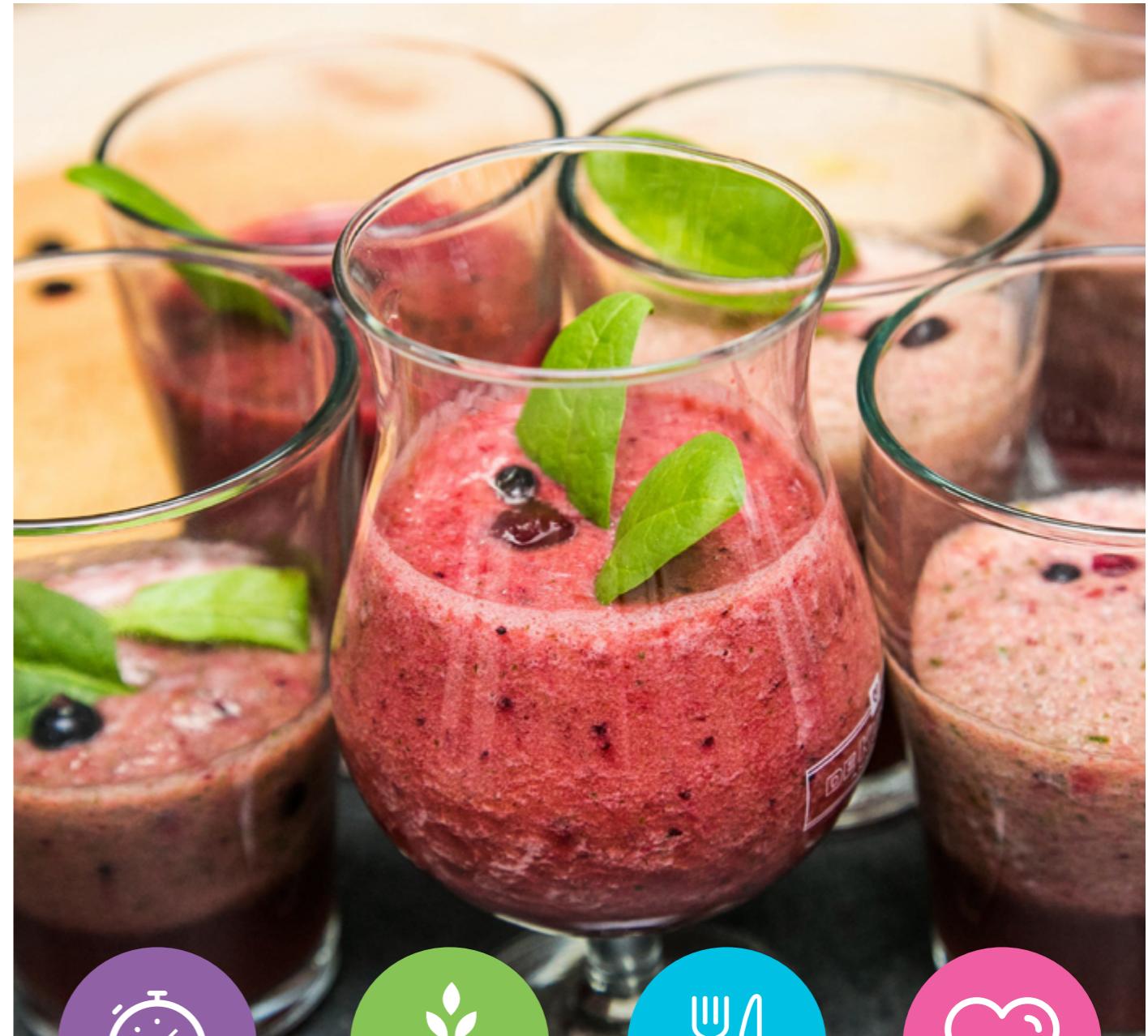
- 1 šaka mladog špinata
- 1 zrela banana
- 1 šalica ananasa (svježeg i očišćenog)
- 1 šalica smrznutog bobičastog voća
- 1 žličica cimeta u prahu
- 1 žličica đumbira u prahu
- po želji za dodatnu slatkoću: 1 velika žlica meda
- obična voda (ili neka druga tekućina po želji) da prekrije sastojke

## POSTUPAK

Sve sastojke staviti u visoki stolni blender i izmiksati u kremasti smoothie. Za slatkoću do dati više meda, za rijeđu teksturu više tekućine.

**OVAJ SMOOTHIE JE ODLIČAN OSVJEŽAVAJUĆI MEĐUOBROK ILI DIO DORUČKA.**

NASTASJA  
CHIARA PETRIĆ



10 MIN



IZVOR VITAMINA C  
OBILJE VOĆA I POVRĆA



2  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	67 kcal	17,1 g	0,3 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 175 g)	116 kcal	29,9 g	1,7 g

Kao voditeljica programa PETICA-igrom do zdravlja Hrvatskog liječničkog zbora, uz ostale aktivnosti, Sara osmišljava kreativna rješenja kojima bi djeci i roditeljima pomogli prilikom usvajanja i promjene životnih navika nabolje, s ciljem prevencije pretilosti u budućnosti. Tijekom trčanja i planinarenja, koji su uz nutricionizam također njezina velika strast, Sara dobiva inspiraciju i energiju za stvaranje "svježih", edukativnih i zabavnih sadržaja koje će djeца i roditelji primjeniti u svakodnevnom životu te najvažnije, dugoročno.

Za kuharicu Vrtim Zdravi Film, osmisnila je recept Tuna na crveno, hranjivi recept koji je brzo gotov, a crveni umak savršena je prilika za "skrivanje" namirnica koje možda izbjegljivi mališani inače ne bi konzumirali.



igrom do zdravlja

SARA  
COBAL



## TUNA NA CRVENO SASTOJCI

- 500 g odreska tune
- 2 fileta inčuna, konzervirana u ulju
- 450 g rajčica sa sokom, nasjeckanih
- 300 g tjestenine
- 1 luk
- 1 režanj češnjaka, zdrobiti
- 6 žličica ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 žličica kapara

### POSTUPAK

1. Luk i češnjak pirjati na maslinovom ulju. Dodati nasjeckane inčune i nastavite kuhati još dvije minute.
2. Dodati rajčice te kuhati oko 20 min. Maknuti posudu s vatre.
3. Odreske od tune ispeći na malo maslinovog ulja. Razdvojiti odreske na manje komadiće pa dodati u umak. Kuhati još pet minuta na laganoj vatri.
4. Skuhati integralnu tjesteninu po izboru.
5. Tjesteninu pomiješati s umakom te dodatno obogatiti s par kapljica maslinovog ulja. Po želji dodati parmezan i posuti kaparama.



80 MIN



IZVOR FOLATA



5  
PORCIJA



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	106 kcal	8,16 g	3,45 g	10,24 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	317 kcal	24,48 g	10,35 g	30,75 g

**SLJEDEĆIH DVANAEST RECEPATA SU POBJEDNIČKI  
RECEPTI IZ NAGRADNOG NATJEČAJA "BUDI ZA  
PET, MISLI NA SVOJ PLANET", KOJI JE PROVEDEN  
U SURADNJI S JAVNOZDRAVSTVENIM PROGRAMOM  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA, HRVATSKOGA  
LIJEČNIČKOG ZBORA.**

# JUHA OD RIKULE

## SASTOJCI

- 2 krumpira
- 300 g rikule
- 2 češnja češnjaka
- 2 šnite kruha (ne svježi)
- 2 žličice parmezana
- 2 žlice maslinovog ulja
- Začini (sol i papar)

AMIR  
HODŽIĆ

## POSTUPAK

Na malo maslinovog ulja pirjati češnjak i krumpir te dodati jednu litru vode. Kada krumpir omekša dodati rikolu. Kuhati još par minuta i sve pasirati. Kruh narezati na kockice i kratko popržiti na maslinovom ulju. Juhu poslužiti uz kockice od kruha i parmezan.

Napomena: odličan izbor za večeru

JEDNOM PORCIJOM OVE JUHE MOŽETE  
ZADOVOLJITI ČAK 50% DNEVNE POTREBA ZA  
VITAMINOM K.

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
143 kcal	9,27 g	8,20 g	3,93 g	
356 kcal	23,17 g	20,5 g	9, 825 g	



45 MIN



BOGATO  
VITAMINOM K



3  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# DININA SALATA

## SASTOJCI

- 500 g pilećeg filea
- 1 grčki jogurt
- 10 cherry rajčica
- 20 g sira
- 100 ml povrtnog temeljca
- 2 mrkve
- 1 luk
- 4 lista zelene salate
- 2 žlice majoneze
- 2 žlice maslinovog ulja

DALIBOR  
ŠPANIĆ

## POSTUPAK

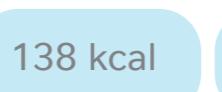
Na maslinovom ulju pirjati luk, kolutiće mrkve i nasjeckanu piletinu. Dodati povrtni temeljac. Kada piletina i mrkva omekšaju dodati sol, papar te origano i te pirjati još 10 minuta. Pustiti da se ohladi. Na tanjuru poslužiti uz prethodno narezanu salatu, rajčice i sir. Na kraju prelit s umakom od grčkog jogurta, majoneze i crvene paprike.



Nutritivne vrijednosti / 100g



Energija



138 kcal



Ugljikohidrati



3,64 g



Masti



7,74 g



Proteini



13,14 g



Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 370 g)



413 kcal



10,91 g



23,22 g



39,43 g



60 MIN



IZVOR FOSFORA  
I SELENA



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# TORTA OD ŠPINATA

## SASTOJCI

Nadjev

- 500 g svježeg špinata
- 3 žlice kiselog vrhnja
- 2 jaja
- 50 ml mlijeka
- 30 g brašna
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 češnja češnjaka
- Sol i papar

Palačinke

- 200 g brašna
- 2 jaja
- 200 ml mlijeka
- Sol

**JEDNOM PORCIJOM TORTE OD ŠPINATA UNIJETI ĆETE ČAK 7 MG ŽELJEZA. DNEVNI PREPORUČENI UNOS ZA DJECU OD 7 DO 9 GODINA JE 10 MG, A ZA DJECU I MLADE OD 10 DO 18 GODINA JE 13,5 MG.**



Energija

Nutritivne vrijednosti / 100g

139 kcal

Ugljikohidrati

17,72 g

Masti

5,0 g

Proteini

5,93 g

Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 370 g)

417 kcal

53,15 g

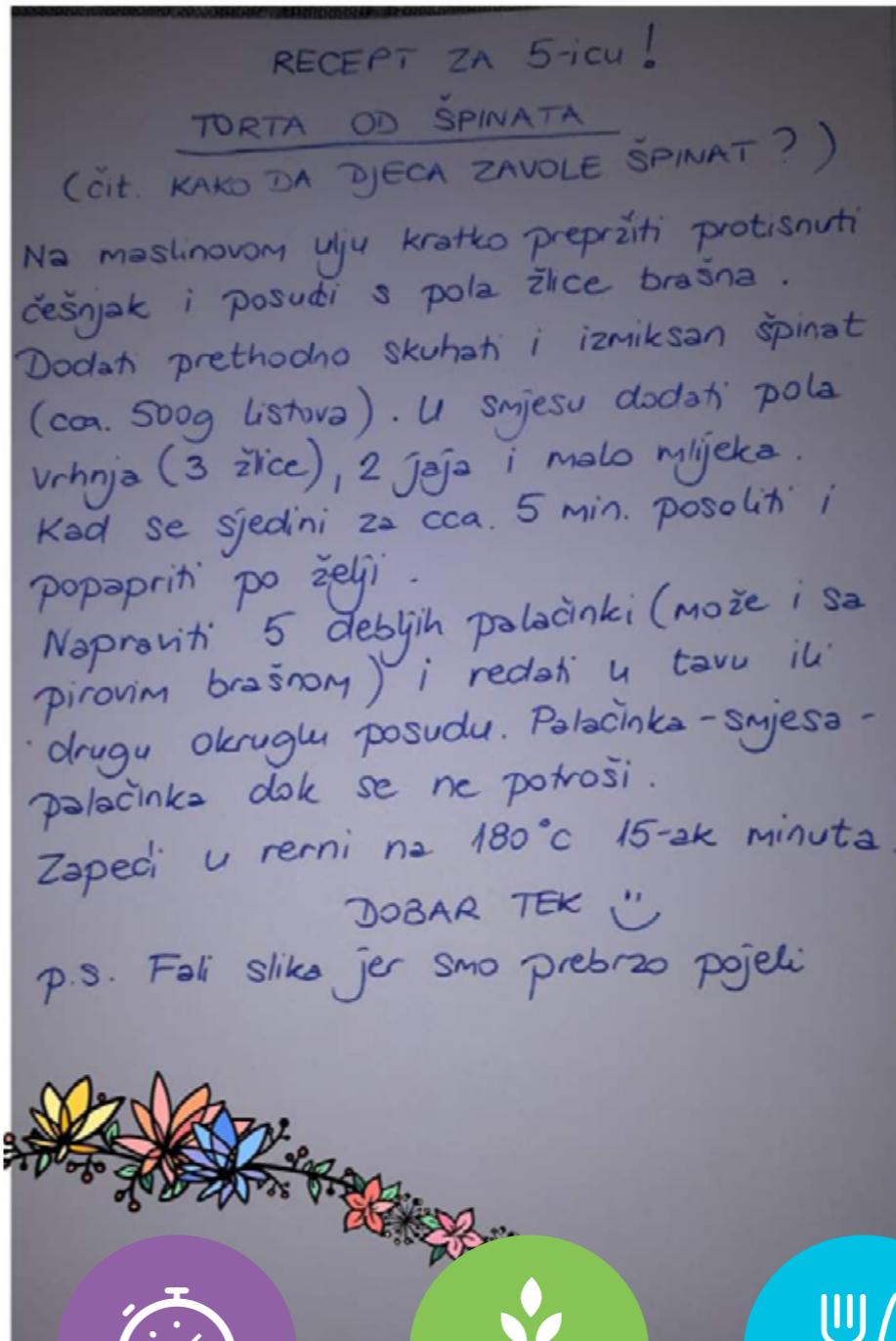
15,0 g

17,79 g

## POSTUPAK

Na maslinovom ulju kratko prepržiti narezani češnjak i posuti s pola žlice brašna. Dodati prethodno skuhani i usitnjeni špinat. U smjesu dodati tri žlice vrhnja, dva jaja i 50 ml mlijeka. Kada se sjedini začiniti po želji. Od brašna, jaja, mlijeka i malo soli napraviti smjesu i ispeći pet debljih palačinki. U okruglu posudu redati na sljedeći način: palačinka, smjesa, palačinka (dok se ne potroši nadjev i palačinke). Peći u pećnici na 180°C, 15 minuta.

DRAGANA  
MATIĆ ATLIJA



90 MIN



IZVOR  
SELENA



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# MINI PIZZE S TIJESTOM OD CVJETAČE I RIKULE

## SASTOJCI

- 1 cvjetača
- 200 g sira
- 1 jaje
- 6 žlica umaka od rajčica
- 50 g rikule
- origano
- Sol

IVANA  
KOVAČIĆ ŠAJNOVIĆ

OVO JELO IDEALAN JE PRIMJER KAKO U VAŠU  
PREHRANU MOŽETE UNIJETI VIŠE POVRĆA I TO  
PUTEM JELA KOJEG OBOŽAVAJU DJECA - PIZZE.

## POSTUPAK

Cvjetaču usitniti u mikseru. Usitnjenu smjesu staviti u mikrovalnu pećnicu na četiri minute. Ocijediti višak vode te pomiješati sa 100 g sira, jajetom, organom i soli. Dobivenu smjesu razvaljati, oblikovati više malih pizza i peći 15-20 minuta. Premazati umakom od rajčice, posuti preostalim sirom i peći još sedam minuta. Pečene pizze posuti rikulom.



Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
109 kcal	6,64 g	5,69 g	6,13 g	
326 kcal	19,91 g	17,07 g	18,40 g	



# POVRĆE NA WOK

## SASTOJCI

- 2 tikvice
- 2 mrkve
- 2 paprike
- 150 g rikule
- 1 žličica sjemenki sezama
- 1 žličica wasabi umaka
- 2 žlice bučinog ulja

IVANA  
KRAMARIĆ DESNICA

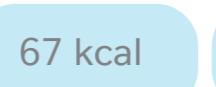
AKO ŽELITE ISPROBATI NOVE OKUSE, OVO JE IDE-  
ALNO JELO ZA VAS. IGRAJTE SE S OKUSIMA I BO-  
JAMA TE NAPRAVITE SVOJU VERZIJU WOKA S RAZ-  
NOVRSNIM POVRĆEM.



Nutritivne vrijednosti / 100g



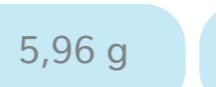
Energija



67 kcal



Ugljikohidrati



5,96 g



Masti



5,03 g



Proteini



1,04 g



Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 370 g)



207 kcal



17,89 g



15,08 g



3,13 g

## POSTUPAK

Tikvicu, mrkvu i papriku narezati na trakice te kratko popržiti na wok tavi. Sjemenke sezama izmiješati s wasabi umakom te dodati u povrće. Poslužiti uz salatu od rikole začinjenom s bučinim uljem.



30 MIN



IZVOR  
VITAMINA C



2  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# TOPLO HLADNA SALATA OD PILETINE I RIKULE

## SASTOJCI

- 400 g pilećeg filea
- 200 g rikule
- 4 rajčice
- 40 g paškog sira
- 4 žlice aceta balsamica
- 4 žlice maslinovog ulja

## POSTUPAK

Na maslinovom ulju kratko prepržiti piletinu. Piletinu i rajčicu narezati na kockice, a sir narezati na listiće. Pomiješati sve sastojke te začiniti sa solju, maslinovim uljem i aceto balsamicom.

IVANA  
PANĐA

AKO ŽELITE DODATNO ZAČINITI SVOJA JELA UMJESTO JABUČNOG OCTA POVREMENO MOŽETE UPOTRIJEBITI I ACETO BALSAMICO. ACETO BALSAMICO BOGATIJI JE MINERALIMA OD OBIČNOG OCTA.

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
141 kcal	3,14 g	8,76 g	13,27 g	
422 kcal	9,42 g	26,27 g	39,80 g	



40 MIN



BOGATO  
VITAMINOM K



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# SAVIJAČA OD SIRA I KOPRIVE

## SASTOJCI

### Za tijesto

- 500 g glatkog brašna
- 2 dcl mlake vode
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol

### Za nadjev

- 50 vrhova koprive
- 200 g svježeg kravljeg sira
- 2 jaja
- začini (sol, papar)

## POSTUPAK

Od brašna, mlake vode, maslinovog ulja i malo soli zamijesiti tijesto. Za to vrijeme kratko blansirati vrhove koprive. Napraviti nadjev od kravljeg sira, koprive, jaja i začina po želji. Tijesto tanko razvući i po njemu rasporediti nadjev. Zarolati tijesto i peći na 180 ° C, 20- 30 minuta.

KRISTINA  
GRACIN

IAKO MOŽDA ZABORAVLJENA NAMIRNICA, KOPRIVA JE HRANJIVA.  
OSIM VITAMINA I MINERALA SADRŽI I POLIFENOLOE KOJI DJELUJU  
KAO ANTIOKSIDANSI TE MOGU IMATI PROTUUPALNI UČINAK U  
TIJELU.

Nutritivne vrijednosti / 100g	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
249 kcal	40,17 g	5,60 g	9,56 g	
622 kcal	100,425 g	14,0 g	23,9 g	



40 MIN



IZVOR  
ŽELJEZA



3  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# SALATA OD RIKULE

## SASTOJCI

- 100 g rikule
- 10 cherry rajčica
- 1 krastavac
- 100 g mozzarelle
- 2 žlice octa
- 2 žlice maslinovog ulja

## POSTUPAK

Rikulu, krastavce i mozzarelu narezati na kockice. Pomiješati sve sastojke i začiniti sa solju, maslinovim uljem i octom.

MARIKA  
LISE MANHARD

**BRZA SALATA, IDEALNA ZA TOPLIJE MJESECE,  
KOJOM ĆETE UNIJETI VAŽNE MAKRONUTRIJENTE,  
ALI I VLAKNA.**

	Energijska vrijednost / 100g	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	106 kcal	3,2 g	8,69 g	4,26 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 150 g)	159 kcal	4,81 g	13,17 g	6,39 g



30 MIN



BOGATO VITAMINOM K



4 PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# NAMAZ OD AVOKADA I TUNE

## SASTOJCI

- 1 avokado
- 1 konzerva tune
- 2 češnja češnjaka
- Sok od pola limuna
- 4 šnите integralnog kruha

## POSTUPAK

Oguliti avokado i ocijediti tunu iz ulja. Izmiješati sve sastojke i usitniti štapnim mikserom. Poslužiti uz tostirani, integralni kruh.

NATALIJA  
PERVAN TATAR

PRIMJER BRZE I NUTRITIVNO BOGATE VEĆERE  
KOJOM ĆETE UNIJETI POTREBNE OMEGA-3 MASNE  
KISELINE.

	Energijska vrijednost / 100g	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	188 kcal	22,02 g	8,41 g	8,49 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 50 g)	94 kcal	11,01 g	4,2 g	4,2 g



20 MIN



IZVOR  
FOSFORA



10  
PORCIJA



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# JUHA OD RAJČICE

## SASTOJCI

- 15 rajčica
- 2 luka
- 4 žlice maslinovog ulja
- 2 žličica brašna
- začini po želji (peršin, bosiljak, kim, sol)

PETRA  
BARBARIĆ

JEDNOM PORCIJOM JUHE OD RAJČICE UNIJEĆE 16% DNEVNIH POTREBA ZA KALIJEM.

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	78 kcal	7,0 g	5,56 g	1,07 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 250 g)	196 kcal	17,50 g	13,9 g	2,66 g

## POSTUPAK

Zagrijati maslinovo ulje i kratko popržiti brašno. Dodati nasjeckani luk te nastaviti pirjati dok luk ne postane staklasti. Potom dodati prethodno nasjeckane rajčice te miješati na laganoj vatri dok se rajčica ne pretvori u umak. Nadodati malo vode i začiniti sa solju. Kuhati 20 minuta te pred kraj dodati svježi bosiljak, kim i peršin.



45 MIN



IZVOR  
VITAMINA C



4  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

# TJESTENINA S PESTOM OD RIKOLE I BOSILJKA

## SASTOJCI

- 70 g rikule
- 50 g bosiljka
- 50 g badema
- 50 g ribanog parmezana
- 2 češnja češnjaka
- 3 žlice maslinovog ulja
- 10 cherry rajčica
- 200 g soba rezanaca (rezanci od helje)

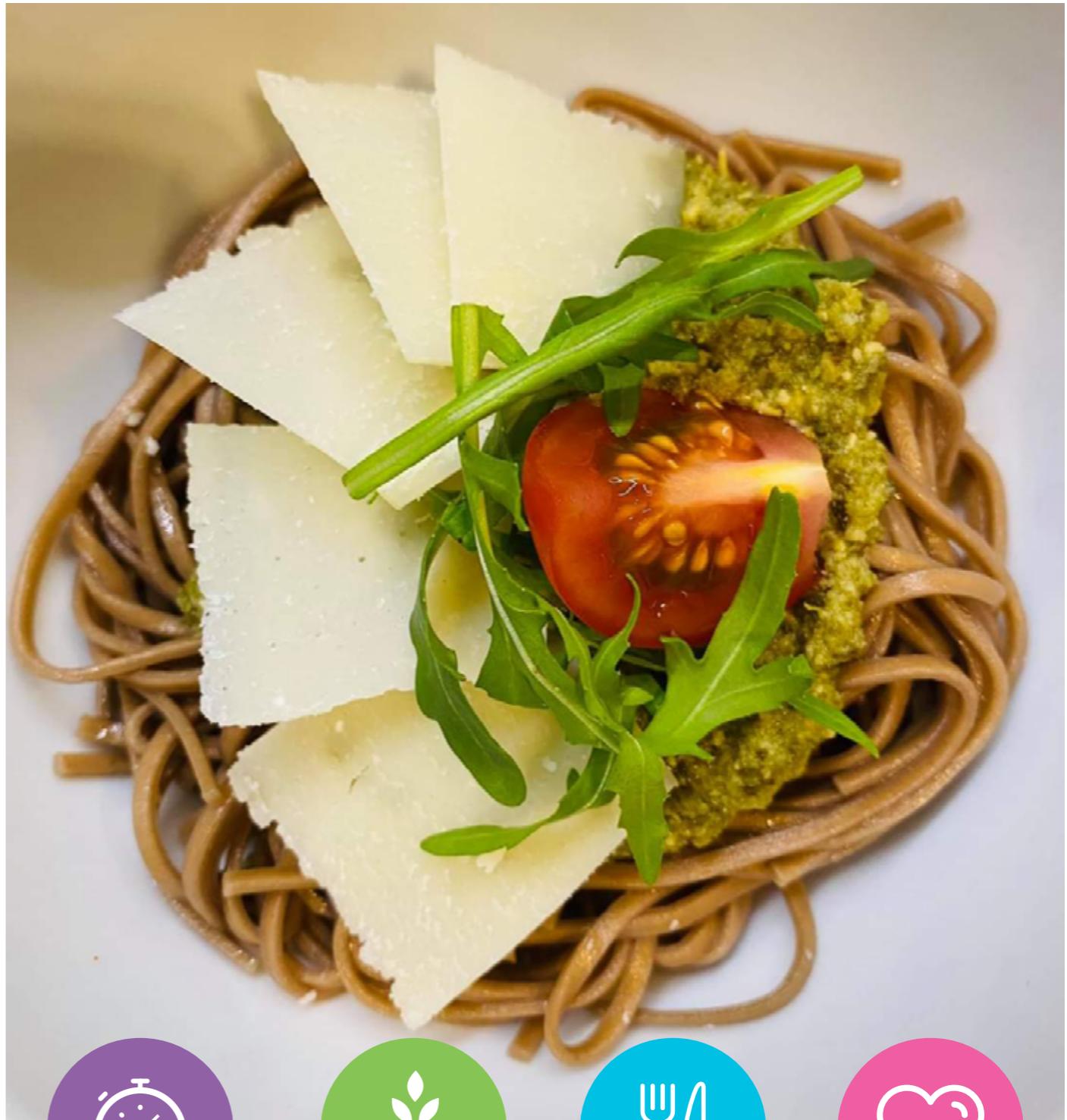
## POSTUPAK

Rikulu oprati i očistiti od peteljki tako da ostanu samo listovi. Sve sastojke osim parmezana staviti u mikser i usitniti da se dobije glatka smjesa.

Dodati parmezan, sol i papar, pa lagano izmiješati. Skuhati rezance i izmiješati s pestom. Poslužiti uz naribani parmezan i cherry rajčice.

**VJERUJEMO DA JE VEĆINA ISPROBALA KLASIČAN PESTO OD BOSILJKA, NO AKO ŽELITE NEŠTO DRUGAČIJE ISPROBAJTE PESTO OD RIKULE.**

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	215 kcal	14,41 g	14,92 g	7,46 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 300 g)	646 kcal	43,41 g	44,76 g	22,4 g



40 MIN



IZVOR  
KALCIJA



2  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

PETRA  
ŠVALC

# SALATA OD KVINOJE I POVRĆA

## SASTOJCI

- 160 g kvinoje
- 400 g pilećeg filea
- 1 tikvica
- 1 paprika
- 100 g rikule
- 2 žlice maslinovog ulja
- začini ( sol, papar)

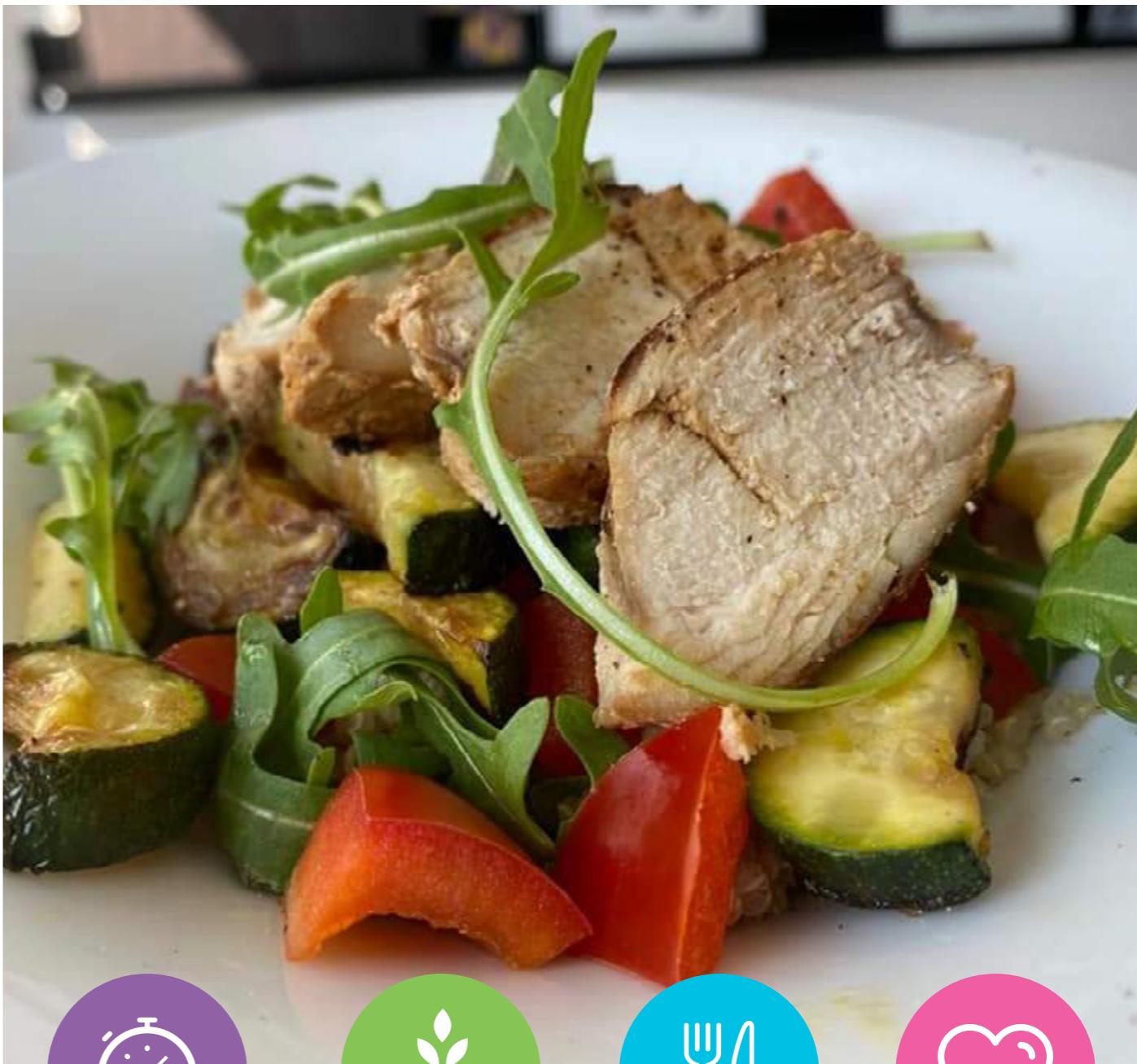
## POSTUPAK

Skuhati kvinoju. Piletinu narezati na kockice i kratko popržiti na maslinovom ulju. Kada je piletina kuhanja, izvaditi je iz posude. Zatim dodati narezane tikvice i papriku na kockice. Kada tikvica i paprika omekšaju, zajedno s piletinom dodati kvinoji. Začiniti s maslinovim uljem, solju i paprom.

**KVINOJA JE NAMIRNICA KOJA PRIPADA TZV.  
PSEUDOŽITARICAMA, A ZA RAZLIKU OD OSTALIH  
ŽITARICA, PREDSTAVLJA KOMPLETAN IZVOR  
BJELANČEVINA, BUDUĆI DA SADRŽI SVIH DEVET  
ESENCIJALNIH AMINOKISELINA.**

	Energija	Ugljikohidrati	Masti	Proteini
Nutritivne vrijednosti / 100g	177 kcal	14,32 g	6,03 g	14,81 g
Nutritivne vrijednosti / porcija (cca 250 g)	443 kcal	35,8 g	15,075 g	35,20 g

VLATKA  
ŠOJAT



40 MIN



IZVOR  
ŽELJEZA



3  
PORCIJE



JEDNOSTAVNA  
PRIPREMA

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS®  
VrtimZdraviFilm

