

Prijedlozi za doručak (ili večere)

sadržaj proteina u obrocimamin.10 do 15+ gr po porciji*

Opis obroka	cca Kcal porcija	Primjer recept
1 Smoothie za šampione Smoothie sa posnim sirom, žitaricama, voćem, povrćem, sjemenkama i začinima	360 kcal	POGLEDAJ
2 Žitarice u čaši Pirove pahuljice sa jogurtom, bananom i raznim dodacima, pripremljene večer prije	420 kcal	POGLEDAJ
3 Chia puding sa jabukama Puding od chia sjemenki sa bademovim mlijekom, jabukom i orasima	340 kcal	POGLEDAJ
4 Pečena zobena kaša sa voćem Umjesto klasičnih zobelih pahuljica, isprobajte ih zapečene sa voćem i dodacima.	1/8 150 kcal	POGLEDAJ
5 Integralni tost sa avokadom i tunom Tostirani kruh sa domaćim namazom (u stilu guacamole)	400 kcal	POGLEDAJ
6 Čoko proteinska krema Proteinska čokoladna krema od datulja, banane i kikiriki maslaca sa dodacima po želji.	380 kcal	POGLEDAJ
7 Pečena jaja sa kvinojom Jaja na oko ili kajgana sa kuhanom kvinojom	450 kcal	POGLEDAJ
8 Palačinke sa proteinskim sirom Pirove palačinke sa namazom od svježeg sira i voća Ako želite pojednostaviti pripremu imate opciju kupovnih smjesi za palačinke (obično su zobene)	1 kom 80 kcal	POGLEDAJ
9 Zobena kaša sa pečenim jabukama Pripremite zobenu kašu i servirajte ju sa pečenim jabukama	440 kcal	POGLEDAJ
10 Pirov griz sa dodacima Klasični griz radi se sa pšenicom a vi isprobajte pirov griz sa dodacima po želji.	360 kcal	POGLEDAJ

Opis obroka	Kcal	Primjer recept
11 Drobljenac sa šumskim voćem Drobljenac (ili šmarn) je pečeno „drobljeno“ kokosovo tijesto sa preljevom od šumskog voća i jogurta.	380 kcal	POGLEDAJ
12 Namaz od jaja i posnog sira 2 kriške integralnog tosta sa ukusnim, slanim, proteinskim namazom od jaja i sira.	270 kcal	POGLEDAJ
13 Slani muffini Muffini sa povrćem, slaninom i feta sirom	1 kom 130 kcal	POGLEDAJ
14 Ječmena kaša sa kefirom i lanom Kiselkasta kaša od ječma koju po želji možete zasladiti šumskim voćem i medom.	290 kcal	POGLEDAJ
15 Namaz od tune Integralni kruh ili kukuruzni kreker dobar su izbor za ovaj ukusni namaz	1 kom 100 kcal	POGLEDAJ
16 Slane palačinke od tikvica Malo drugačije ali ukusne slane palačinke sa tikvicama i namazom od sira i rajčice	1 kom 80 kcal	POGLEDAJ
17 Kriške od žitarica, voća i sjemenki Umjesto kupovnih žitnih pločica, napravite svoje i poigrajte se sastojcima	1 kom 180 kcal	POGLEDAJ
18 Shakusoku jaja Pečena, začinjena jaja sa povrćem i čilijem	350 kcal	POGLEDAJ
19 Zdravi zobeni kolači Zobeni keksi sa bananom, orašastim plodovima, sjemenkama i suhim voćem, uz čašu mlijeka ili jogurta	1 kom 40 kcal	POGLEDAJ
20 Granola sa mrkvom Umjesto klasičnih kupovnih muslija i žitarica, napravite svoju granolu koju možete koristiti uz jogurte, pudinge, voćne kaše ili mlijeko.	1 žlica 25 kcal	POGLEDAJ
21 Tapioka puding sa voćem i sirom Tapioka kuglice sa bademovim mlijekom, posnim sirom i bobičastim voćem	1 šalica 350 kcal	POGLEDAJ
22 Tostirani kruh sa lososom i mozzarellom 2 šnite tostiranog kruha sa šnitom mozzarelle i dimljenim lososom (umjesto lososa možete koristiti, tunu ili drugu ribu)	480 kcal	POGLEDAJ

Opis obroka	Kcal	Primjer recept
23 Prosenka kaša sa pireom od voća Prokuhano voće i instant prosena kaša odlična su kombinacija. Isti recept možete pripremiti sa bilo kojim instant pahuljicama (kukuruznim, zobnim, pirovimitd...)	320 kcal	POGLEDAJ
24 Palačinke od banane Palačinke od zrelih banana bolja su opcija od bacanja voća koje je prezrelo da bismo ga pojeli. Dekorirajte po želji voćem i servirajte uz čašu jogurta.	1 kom 120 kcal	POGLEDAJ
25 Raženi krekeri sa zrnatim sirom Ražene kekere namažite zrnatim sirom i pospite svježim peršinom ili bosiljkom.	1 kom 55 kcal	POGLEDAJ
26 Tortilja sa povrćem i tunom Integralna tortilja sa namazom od tunjevine i posnog sira.	1 kom 330 kcal	POGLEDAJ
27 Zeleni burgeri Burgeri od tikvice i brokule, servirajte ih sa integralnim kruhom i kiselim vrhnjem.	1 kom 155 kcal	POGLEDAJ
28 Proteinski puding U običnu smjesu za puding umiješajte žlicu proteina po želji (ili koristite proteinsku smjesu za puding.	320 kcal	POGLEDAJ
29 Zdravi brownie od graha Kolač napravljen od „graha“ sa kakaom i mljevenim bademima, zanimljivi je početak dana, servirajte uz čašu mlijeka ili jogurta.	1 kom 60 kcal	POGLEDAJ
30 Tofu kajgana Umjesto jaja, ovu ćete kajganu pripremiti sa tofu sirom i raznim začinima a servirajte ju uz šnitru integralnog kruha i uživajte	250 kcal	POGLEDAJ

NAPOMENA: Sva jela su po svom sastavu uravnotežena jer imaju dovoljno proteina. Jela imaju naznačen okviran broj kalorija po porciji, prema količini koja je naznačena u receptu, pokušajte ne pretjerivati sa porcijama kako ne bi unosili preveliki broj kalorija.

RECEPTI ZA ZDRAVI DORUČAK

30 zdravih recepata i ideja za doručak. Kreirajte, isprobavajte, eksperimentirajte sa okusima i sastojcima jer zdravlje je raznovrsnost i ravnoteža u izboru namirnica koje nam priroda daje!

Pokušajte doručkovati u prvih sat vremena nakon buđenja (marendu u 11 nije doručak ako ste se ustali u 7 ujutro). Ako niste navikli na kruti obrok ujutro, držite se smutija i napravite ih tekućim da se može lako popiti ili ponjeti na posao u bočici sa čepom a sve ostale primjere isto tako možete u posudici ponijeti sa sobom na posao, u ured, na put ili u školu. Doručak jeste stvarno najvažniji obrok u danu jer daje energiju bez koje ćete teško izdržati do kraja dana i lakše ćete se prejedati i posezati za slatkim ili pecivima jer tijelo je potrebna energija. Ako ga preskočite, u drugom djelu dana biti ćete gladniji i nervozniji, nesvjesno ćete jesti više i veće porcije nego što vam je potrebno (a često to bude u večernjim satima iako nam tada treba najmanje hrane).

Doručuj kao kralj, ručaj kao gospodin a večeraj kao seljak – neka vam bude misao vodilja.

Smoothie za šampione

Ovaj doručak je dobra opcija za svaki dan, može biti raznovrstan ili uvijek isti (po vašem okusu) a pripremate ga veoma brzo i jako je nutritivan jer sadrži namirnice iz svih prehrambenih skupina a uvijek se možete poigrati okusima i smisliti svaki dan nešto novo.



SASTOJCI:

- 4 žlice posnog sira
- 2 žlice zobnih / pirovih / prosenih ili kukuruznih pahuljica
- 2 žlice bobičastog voća (jagoda, borovnica, malina...)
- ½ banane
- ½ mrkve
- 2 žlice mljevenih badema
- 1 žlica mljevenih sjemenki lana ili sezama
- ½ žličice cimeta (kurkuma, đumbir, kokos isl.)
- Voda ili biljno mlijeko do željene gustoće

PRIPREMA: U posudu za blendanje stavite sve sastojke. Blendajte štapnim mikserom ili blenderom do željene gustoće dodavajući vodu ili biljni napitak.

VRIJEME PRIPREME: 5 min

Žitarice u čaši

Ovaj doručak napravite večer ranije i ujutro ga jednostavno uzmete sa sobom na posao ako ste u žurbi. Možete se poigrati okusima i dodati razno voće, namaz, sjemenke ...



SASTOJCI:

- 4 žlice pirovih pahuljica
- 1 žlica eritritola (prirodni zaslađivač bez kalorija)
- prstohvat cejlonskog cimeta
- 100 g grčkog jogurta
- 3 žlice mljevenih badema
- 1 manja banana
- 3 žlice chia sjemenki
- 1 žlica naribanog kokosa
- 2 žlice borovnica

PRIPREMA: U staklenu čašu/šalicu stavimo pirove pahuljice, eritritol i cejlonski cimet. Dobro promiješamo. Prelijemo s grčkim jogurtom, pospemo s bademima, stavimo na njih bananu, chia sjemenke, nariban kokos i na vrhu još borovnice.

VRIJEME PRIPREME: 5 min

Chia puding sa jabukama



SASTOJCI:

- 250 ml biljnog mlijeka
- 2 žlice chia sjemenki
- 2 jabuke
- 1 banana
- 1 žlica meda
- oraščići (bademi, orasi, lješnjaci...)

PRIPREMA: U posudi dobro promiješamo mlijeko i chia sjemenke. Ostavimo pola sata da se namoče i u međuvremenu nekoliko puta dobro promiješamo da se lijepo rasporede i namoče. U blenderu miksamo jabuke, bananu, med i oraščiće (ako je potrebno dodamo malo mlijeka da se ljepše izmiješa). Tako pripremljeno voće stavimo u posudice, a slijedeće jutro dodamo još i mlijeko s chia sjemenkama i uživamo

VRIJEME PRIPREME: 10 min

Pečena zobena kaša sa voćem



SASTOJCI:

- 450 ml mlijeka od zobi
- 2 velika jaja
- 3 žlice sirupa od agave (ili nekog drugog zaslađivača)
- 60 g maslaca
- 1 velika banana
- 250 g zobene kaše
- 1 žličica praška za pecivo
- cimet
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- prstohvat soli
- miješano voće (najbolje bobice)
- šaka grubo nasjeckanih orašastih plodova

PRIPREMA: Jaja dobro umutite u mlijeku i dodajte sve ostale sastojke, osim voća i orašastih plodova. Masu izlijte u namašćeni lim za pečenje, a po vrhu pospite voćem i orasima. Pecite 35-40min u prethodno zagrijanoj pećnici na 170 Celzijevih stupnjeva. Pripremljen doručak može se hladiti nekoliko dana ili zamrznuti do 3 mjeseca. Dobro se slaže s jogurtom, kokosovom kremom ili nečim drugim.

VRIJEME PRIPREME: 10 min + pečenje

Integralni tost sa avokadom itunom



SASTOJCI:

- 2 fete tostiranog integralnog kruha
- 1/2 avokada
- 1 konzerva tune (ocijeđena od ulja)
- 1/4 limete
- prstohvat himalajske soli
- prstohvat papra
- par listova svježe bazilike
- 2 žličice konopljinih sjemenke

PRIPREMA: Tost od integralnog kruha popečemo u tosteru, pećnici ili tavi. Avokado zgnječimo zajedno s limetinim sokom i tunom, soli i paprom. Namaz rasporedimo po dvije fete tosta, dodamo malo narezanog bosiljka i konopljine sjemenke. Odmah serviramo.

VRIJEME PRIPREME: 5-10 min

Čoko proteinska krema



SASTOJCI:

- 1 smrznuta banana
- 1 paketić datulja
- 1 žlica proteinskog praha
- 1 žličica prirodnog maslaca od kikirikija
- 1 žličica svježeg kakaa u prahu
- 1 žličica sjemenki kakaa
- prstohvat himalajske soli
- 1/2 šalice kokosovog mlijeka
- bilo koji dodaci za posipanje (granola, svježe voće, kokos, orasi, kikirikijev maslac, kakao sjeme, ribana čokolada, agavin sirup ...)

PRIPREMA: Sve sastojke glatko samljati u blenderu. Izlijte masu u zdjelu i ukasite bilo kojim posipom i voćem.

VRIJEME ZA PRIPREMU: 10 minuta

Pečena jaja sa kvinojom



SASTOJCI:

- 2 žlice kvinoje
- Voda
- 2 jaja
- Slanina
- himalajska sol
- papar

PRIPREMA: Prvo skuhamo kvinoju u slanoj vodi (cca. 15 minuta) i pustimo ju da se ocijedi. Tavu zgrijemo, dodamo žlicu do dvije slanine i s vilicom komadiće rasporedimo po površini. Smanjimo vatru, na zapečenu slaninu istresemo ocijeđenu kvinoju, malo popečemo i na kraju na nju dodamo dva jaja. Bjelanjak i kvinoju za vrijeme pečenja više puta promiješamo da se povežu (možete i istući jaje u kajganu prije nego ga ubacite). Ako želimo u jaja dodamo malo papra.

Ideja, kvinoju možete imati i otprije već pripremljenu (skuhanu) i čuvati ju u poklopljenoj posudici jer može 3-4 dana stajati kuhana u hladnjaku pa ćete si skratiti vrijeme pripreme na 5-6 minuta.

VRIJEME PRIPREME: 10-25 min

Palačinke sa proteinskim sirom

Vikendi su često ujutro rezervirani za palačinke jer se ima nešto više vremena za pripremu nego u danima kada jurimo na posao. Klasično pšenično brašno samo morate zamijeniti pirovim, integralnim, prosenim, zobenim isl.. a možete dodati i skutu i neke druge dodatke u tijesto i poigrati se malo. Ludo ukusne kombinacije možete smisliti i sami sa malo mašte i strpljenja.



SASTOJCI:

Tijesto:

- 2 jaja
- 3 žlice pirovog brašna
- 2 žlice kokosovog brašna
- 2 žlice zobenih pahuljica
- 1 žlica svježeg sira
- 3,5 dl mlijeka (možete biljno, zobeno ili bademovo)
- 1 žličica kokosovog šećera
- prstohvat soli
- kokosovo ulje

Preljev:

- 2 žlice svježeg sira
- 1 žlica jogurta
- Bobičasto voće (jagode, maline, borovnice...)
- kokosov šećer ili eritriol ili med
- banana

PRIPREMA: U blenderu izmiksamo sastojke za tijesto da dobijemo glatku (gustu) masu. Tavu malo namastimo s kokosovim uljem, tijesto sa žlicom ulijemo u tavu i pečemo par minuta (dok na vrhu ne primijetimo mjehuriće). Neka palačinka bude velika oko 10 cm. Palačinku okrenemo s lopaticom i pečemo još na drugoj strani do zlatno smeđe boje. Isti postupak ponovimo s ostatkom tijesta. Pripremimo preljev: svježi sir i jogurt promiješamo sa bobičastim voćem, zasladimo medom i nanesimo na palačinke. Ponudimo s narezanim komadićima banane i pospemo s kokosovim ili drugim šećerom.

VRIJEME PRIPREME: 30 min

Zobena kaša sa pečenim jabukama



SASTOJCI:

- 50 g zobene pahuljice
- 2,5 dl mlijeka (može biljnog)
- 2 prstohvata mljevenog cimeta
- 1 žličica mljevenih lješnjaka
- 1 žličica meda
- 1 žličica kokosovog ulja
- ½ jabuke

PRIPREMA: Prvo pripremite zobene pahuljice. Ulijte mlijeko u posudicu, dodajte pahuljice i cimet, dobro promiješajte i stavite na štednjak. Prokuhajte, a zatim smanjite temperaturu i kuhajte do 5 minuta uz neprestano miješanje. Pahuljice trebaju omekšati i smjesa mora biti gusta. Operite jabuku, ogulite je i prepолоvite na kriške. Kriške jabuke premažite kokosovim uljem i medom i pecite u rerni na 200 stupnjeva oko 10-15 minuta. Zobena kaša se poslužuje s pečenim jabukama i posuta mljevenim lješnjacima i prstohvatom cimeta.

VRIJEME ZA PRIPREMU: 15 min

Pirov griz sa dodacima



SASTOJCI:

- 250 ml biljnog mlijeka (npr. Kokosovog, rižinog, sojinog ili običnog)
- 3 žlice pirovog grisa

DODACI (PO ŽELJI)

2 žličice kakaa, žlica mljevenih pečenih lješnjaka, cimet, vanilija, kokos, čokoladne mrvice...

PRIPREMA: Mlijeko se lagano zagrijava i u umiješa se pirov griz. (Ako želite gušći dodajte još jednu žlicu grisa a ako želite manje gušći dodajte još 50 ml tekućine).

Kuhajte na srednje jakoj vatri neprestano miješajući oko 3 minute da se obrok zgusne. Kad je griz skuhan, u njega stavite preostale sastojke i pomiješajte (umjesto kakaa možete dodati i npr cimet i jabuke). Ako se previše zgusne, dodajte malo mlijeka.

VRIJEME ZA PRIPREMU: 5 minuta

Drobljenac sa šumskim voćem



SASTOJCI:

- 1 jaje
- 5 žličica kokosovog brašna
- 2 žlice kokosovog mlijeka
- Voda
- 1/2 dl jogurta (soja, grčki ili opcionalno)
- 1 žlica meda
- 1 šalica šumskog voća
- cimet

PRIPREMA: U posudici izmučkajte jaje i dodajte kokosovo brašno, kokosovo mlijeko i malo vode. Smjesa treba biti gusta, više poput smjese za palačinke. Podmazanu podlogu ravnomjerno premažite i poklopite poklopcem. Nakon što je na dnu poprimila zlatno smeđu boju okrenite je lopaticom. Narežite na manje komade.

U međuvremenu zagrijte šumsko voće u posudici na štednjaku (može i smrznut mix). Prebacite drobljenac na tanjur, velikodušno pospite cimetom, prelijte žlicom meda i toplim šumskim voćem. Za kontrast okusima poslužite s jogurtom po vlastitom izboru.

VRIJEME PRIPREME: 10 minuta

Namaz od jaja i posnog sira



SASTOJCI:

- 4 jaja
- 1 luk
- žlica zrnatog sira
- 3 kriške maslaca
- 1 žlica senfa
- Sol
- Papar
- Vlasac

PRIPREMA: Tvrdo kuhana jaja ohladite i ogulite. Na kriški maslaca pržite luk da postane staklenast. Još uvijek topli luk dodajte ostatku maslaca i pomiješajte. Izrežite jaja na male kockice i dodajte ih luku. Dodajte žlicu senfa i malo soli i papra po ukusu. Na kraju dodajte svježi luk i kada je sve gotovo umješajte žlicu zrnatog sira i mažite na kruh.

POTREBNO VRIJEME PRIPREME: 30 min

Slani muffini

Recept je savršen za sjajan početak dana i raskošan doručak, a muffini se također mogu jesti hladni ili ih pak možete ponijeti sa sobom za užinu ili za večeru. Recept je jednostavan i vrlo brzo se priprema.



SASTOJCI:

- 1 jaje - 1 muffin
- pršut ili slanina (neobavezno)
- posni sir ili feta sir
- rajčica
- paprika
- luk
- kiseli krastavci
- integralni kruh
- kokosovo ulje - za premazivanje kalupa

PRIPREMA: Premažite kalupe za muffine (ja koristim one za višekratnu upotrebu) kokosovim uljem da se sastojci ne zalijepi i da se muffini lakše istisnu iz kalupa. Na dno natrgajte kruh i dodajte željene sastojke režući ih na male made. Ostavite gornji prostor da možete dodati jaje (možete ga i po želji izmučkati prije). Po vrhu pospite sirom ili nasjeckanim lukom. Pazite da se sastojci ne prošire previše izvan ruba kalupa.

Pecite oko 15-20 minuta na 200 stupnjeva.

VRIJEME PRIPREME: 40 minuta

Ječmena kaša sa kefirom i lanom



SASTOJCI

- 50 gr ječam
- žlica lana
- 300 ml domaći kefir
- Med
- Šumsko voće za sirup

PRIPREMA: Veću količinu ječma dan prije namočite u vodi nekoliko sati pa kuhajte otprilike pola sata dok ne omekša, a zatim ohladite i spremite u frižider. Lanene sjemenke sameljite u brašno netom prije jela. Odgovarajuću količinu ječma izvadite (oko 2-3 jušne žlice) i pomiješajte s kefirom i lanom, a ostatak ječma čuvajte u frižideru za neki drugi obrok. Tako skuhan ječam na hladnom može stajati i nekoliko dana. Prilikom serviranja pospite toplim sirupom od kuhanog šumskog voća i žlicom meda ako želite slatku verziju.

VRIJEME PRIPREME: 10 minuta

Namaz od tune



SASTOJCI:

- 250 g tune iz konzerve (u maslinovom ulju)
- 125 g krem sira
- 1 kuhano jaje
- 1 žličica senfa
- 4-5 usoljenih kapara i kiselih krastavčića
- 1 režanj češnjaka
- 1 žlica limunovog soka
- na vrh noža ljute mljevene paprike ili čilija
- malo svježeg mljevenog papra
- prstohvat soli

PRIPREMA: U sjeckalicu ili blender stavite tunu zajedno s maslinovim uljem, dodajte krem sir, senf, limunov sok, kapare, krastavčiće i jaje i začine pa sve izmiksajte u finu, mazivu paštetu. Probajte paštetu pa prema potrebi dodatno začinite solju, paprom i limunovim sokom. Poslužite uz topli tostirani integralni kruh ili ražene kreker te kao namaz u omiljenim sendvičima. Ovako pripremljenu paštetu pohranite u čistu staklenku, zalijte lagano maslinovim uljem, dobro zatvorite i čuvajte u hladnjaku do 7 dana.

Slane palačinke od tikvica



SASTOJCI (cca 15 palačinki)

- 2 jaja,
- žlica proteina konoplje
- 20 g heljadinog brašna,
- 20 g raženog brašna,
- 20 g zobenih pahuljica
- malo mlijeka po potrebi
- Povrće: 1 manja tikvica, rajčica
- Sol i ostali začini po želji

PRIPREMA: Tikvicu naribajte, posolite i dodajte joj sve ostale sastojke osim kikiriki maslaca i rajčice. Zamutite u gustu tekuću smjesu i pustite da stoji par minuta, a zatim pecite na tavi na umjerenj vatri. Palačinke mažite posnim sirom ili krem namazom od sira, namazom od tune i nadjenite mozzarellom i rajčicom.

VRIJEME PRIPREME: 15-30 minuta

Kriške od žitarica, voća i sjemenki

Kriške žitarica odličan su izbor kada nemate vremena za pripremu doručka ili pauze. Složite ih preko vikenda i onda ih imate za cijeli tjedan spremljene u zatvorenoj staklenoj posudi.

SASTOJCI (za 8 kriški):



- 125g datulja
- pola žličice cimeta
- prstohvat 100 % vanilije
- 200 ml vode
- 20g suhih goji bobica
- 20g suhih grožđica
- 20g suhih brusnica
- 20g sušenih šljiva
- 40g sjemenki bundeve
- 75g lanenih sjemenki
- 30g kakao zrna
- 15g chia sjemenki
- 15g kukuruznih pahuljica
- 50g zobnih pahuljica

PRIPREMA: Pećnicu zagrijte na 180 stupnjeva i stavite papir za pečenje. Smjesa od datulja: izrežite datulje na male komade, dodajte cimet i vaniliju i 200 ml hladne vode. Kuhajte do vrenja pa kuhajte još 5 minuta. U blender / multipraktik dodajte smjesu od datulja, dodajte zobne pahuljice i dobro promiješajte. Dodajte preostale sastojke i dobro promiješajte rukama. Dobivenu masu rasporedite u posudi za pečenje do željene debljine. Rasporedila sam ga na veličinu 20 x 15 cm. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici 30 minuta, ostavite da se ohladi i narežite kockice veličine po želji.

Savjet: Goji bobice su sočnije ako ih prethodno namočite u vodi oko sat vremena. Nije obavezno.

VRIJEME ZA PRIPREMU: 10 minuta + pečenje

Shaksouka jaja



SASTOJCI:

- 2 žlica maslinovog ulja
- 1 crveni luk
- 1 crvena paprika
- 2 mljevena češnja češnjaka
- 1 žličica mljevenog kumina (po želji)
- 1 žličica mljevene paprike
- 1 prstohvat chilli pahuljica
- 2 velike rajčice sol, papar po želji
- 5 jaja

PRIPREMA: Zagrij maslinovo ulje u velikoj tavi na srednje jakoj vatri. Umiješaj luk i papriku, te kuhaj dok povrće ne omekša, oko 5 minuta. Dodaj mljeveni češnjak i kuhaj još minutu. Dodaj rajčicu, kumin, papriku, sol i chili te promiješaj da se sjedini. Pirjaj 10 do 12 minuta. Stražnjom stranom žlice napravi 5 manjih rupa u smjesi i u njih razbij jaja. Pokrij tavu i kuhaj još 5 do 6 minuta dok jaja ne budu mekana. Posluži toplo. Dobar tek!

VRIJEME PRIPREME: 15 minuta

Zdravi zobeni kolačići



SASTOJCI:

- 1 šalica zobenih pahuljica
- 1/2 šalice kokosa
- 1/3 šalice badema ili lješnjaka (grubo sjeckane)
- 1/4 šalice brusnica
- 1 zrela banana
- 2 žlice maslinovog/kokosovog ulja
- 1 žlica meda
- 1 žlica sjemenki sezama ili lana ili chia
- Sol

PRIPREMA: Zrelu bananu vilicom zgnječiti u kašu, dodati ulje i med pa sve dobro promiješati. U smjesu dodati i sve suhe sastojke. Ugrijati pećnicu na 180 stupnjeva. Na pleh za pečenje staviti papir za pečenje i oblikovati kekse, možete ih samo žlicom vaditi ili oblikovati kroz rezač za kekse. Peći 20minuta dok ne dobiju lijepu boju. Servirajte kolačiće uz čašu običnog jogurta. Čuvati ih u zatvorenoj kutiji.

VRIJEME PRIPREME: 30 minuta

Granola sa mrkvom

Umjesto klasičnih kupovnih muslija i žitarica, isprobajte ovaj zamamni recept koji prilikom serviranja možete kombinirati sa pudinzima, jogurtima, mlijekom, kefirom ili posnim sirom.



SASTOJCI

- 2 šalice finih zobnih pahuljica
- 1 šalica oraha
- ½ šalice suncokretovih sjemenki
- ½ šalice mljevenog ili ribanog kokosa
- 1 velika mrkva
- ¼ šalice kokosovog ulja
- ¼ šalice javorovog ili meda
- 1 mala žlica cejlonskog cimeta
- 1/8 male žlice muškarnog oraščića
- Prstohvat himalajske soli
- ½ žličice burbon vanilije
- Prstohvat klinčića
- ¼ šalice bijele čokolade

PRIPREMA: Pećnicu upali na 175 °C i ventilaciju. Pleh obloži papirom za pečenje. Mrkvu oguli i naribaj. Orahe stuci na grube komadiće (savjet: stavi ih u plastičnu vrećicu i tuci kuhinjskim batom). U velikoj zdjeli pomiješaj zobene pahuljice, orahe, mrkvu, kokos, suncokretove sjemenke. Dodaj začine: cimet, muškarni oraščić, vaniliju, klinčić, sol i kokosovo ulje te javorov sirup. Sve promiješaj. Rasprostri ravnomjerno po plehu obloženom papirom za pečenje. Peci 25 minuta uz povremeno miješanje. Izvadi granolu i ostavi ju da se dokraja ohladi. Čokoladu nasjeckaj na sitne komadiće i umiješaj u granolu.

Spremljenu granolu čuvajte u staklenci, može se konzumirati do 14 dana ako je na sobnoj temperaturi.

VRIJEME PRIPREME: 30-35 minuta

Tapioka puding sa voćem i sirom

Tapioka puding odličan je desert kojeg možete jesti i za doručak. Tapioka perlice su neutralnog okusa i lako probavljive, jer ne sadrže gluten pa tako od njih možete pripremiti ukusan i zdrav puding s raznim dodacima. Za one dane kada želite drugačiji i poseban doručak ili desert koji možete prilagoditi apsolutno svakom, tapioka je idealno rješenje a džem možete pripremiti sa bilo kojim voćem.



SASTOJCI:

Za puding:

- 60 g tapioka perlica
- 650 ml napitka od badema
- 60 g šećera
- Prstohvat soli
- 1 žličica arome vanilije
- Korica i sok ½ limuna

Za džem:

- 200g borovnica
- 100g posni sir
- 3 žlice šećera
- 1 žličica soka limuna
- 1 žličica arome vanilije

PRIPREMA: Tapioku stavite u bademovo mlijeko i pustite da odstoji 30 minuta. Za to vrijeme sve sastojke za džem stavite u lonac i kuhajte 10-ak minuta pa prebacite u posude za serviranje. U tapioku dodajte ostale sastojke za puding pa kuhajte dok se ne zgusne, oko 15 minuta. Prelijte puding preko džema i poslužite uz svježe borovnice. Tapioka se u kulinarstvu najčešće koristi za pripremu pudinga obzirom da u kontaktu s toplom vodom ili mlijekom postaje želatinasta.

VRIJEME PRIPREME: 40 minuta

Tost sa lososom i mozzarellom



Sastojci za jednu porciju:

- 4 tanke šnite integralnog kruha
- 1-2 šnite mozzarele
- tanki odrezak lososa
- list salate
- svježa rajčica

POSTUPAK: Kruh punijeg zrna poput integralnog, narežite na tanje šnite, na donju polovicu stavite šnitu mozzarele ili sira koji trenutno imate u frižideru te je zaklopite s gornjom polovicom kruha i stavite u toster na nekoliko minuta. Kada kruh postane lagano hrskav izvadite ga iz tostera, otvorite i umetnite tanku fetu lososa. Po želji dodajte svježi list salate i rajčicu.

VRIJEME PRIPREME: 10 minuta

Prosenka kaša sa pireom od voća



Sastojci za jednu porciju:

- 50 gr prosenih pahuljica
- 200 gr pirea od voća po želji
- Mljeveni lješnjaci ili bademi
- Razno voće za dekoraciju

POSTUPAK: Prosenku kašu prokuhajte prema receptu a možete koristiti i prosene instant kaše (naći ćete ih na dječjem odjelu za bebe u trgovinama). Pire od voća možete sami pripremiti od jabuke, manga, kruške ili drugog voća po želji tako što ćete voće, oguliti i prokuhati kao da pripremate kompot i kada je voće mekano izmiksajte ga u kašu. Tako kuhano voće može stajati 2-3 tjedna u staklenci u frižideru pa ga možete pripremiti i više po potrebi. U izmiksano voće sobne temperature umiješajte instant pahuljice i pospite po želji mljevenim bademima ili orasima i dekorirajte voćem.

VRIJEME PRIPREME: 5 minuta (bez kuhanja voća)

Palačinke od banane



Sastojci za 2 palačinke:

- 1 zrela banana
- 1 jaje
- Prstohvat cimeta
- Javorov sirup ili med
- Mljeveni lješnjaci ili bademi
- Razno voće za dekoraciju

POSTUPAK: Vaše će vam dozrele banane biti zahvalne ako ih ne bacite. Vilicom izgnječite jednu veću bananu, dodajte jedno jaje i prstohvat cimeta. Možete napraviti jednu veću ili 2 manje palačinkice od jedne banane. Pecite na kokosovom ulju do zlaćane boje. Palačinke možete pripremiti večer prije i ponijeti ih na posao uz dodatke koje volite – malo kikiriki maslaca, svježeg voća ili grčkog jogurta.

VRIJEME PRIPREME: 5-10 minuta

Raženi krekeri sa zrnatim sirom



Sastojci:

- 150 gr zrnatog sira
- 1 žlica tekućeg jogurta
- Prstohvat soli
- Žličica svježeg peršina ili bosiljka

POSTUPAK: Pomiješajte u zdjelici zrnati sir i žlicu jogurta i mrvicu soli, namažite na ražene kekere i pospite peršinom ili bosiljkom. Uz kekere sa namazom pojedite i svježu rajčicu ili kuhano jaje ili popijte čašu jogurta.

VRIJEME PRIPREME: 5 minuta

Tortilja sa povrćem i tunom



Sastojci:

- 100 g tune u salamuri
- 100 g kremastog posnog sira
- 50 g kuhane integralne riže
- 1 žlica aceta balsamica
- 1/2 avokada narezanog na kockice
- par listova zelene salate
- 1 integralna tortilja

POSTUPAK: Stavite tunu u posudu i dodajte joj posni sir i dobro promiješajte da se sjedine. U drugoj posudi pomiješajte rižu i aceto balsamico. Na tortilju istresite polovicu mješavine tune i posnog sira i žlicom raširite po tortilji. Na tunu stavite list zelene salate pa na njega istresite polovicu riže i aceta, te također raširite po salati. Na vrh dodajte pola avokada te umotajte tortilju. Preostalu smjesu umotajte u drugu tortilju.

VRIJEME PRIPREME: 5-10 minuta

Zeleni burgeri



Sastojci:

- 3 jaja
- 140g tikvica izrendanih
- 3 žličice kopra isjeckanog
- 2 žlice maslinovog ulja
- 85g brokule isjeckane
- 3 žlice rižinog brašna

POSTUPAK: Izrendajte tikvice i ocjedite ih od viška vode. Umutite jaja, dodajte im sitno nasjeckanu brokulu, tikvice i začine te sve i izmiješajte zajedno. Dodajte brašno i ponovo promiješajte. Možete to napraviti i u blenderu. Zagrijte ulje u tavi. Stavite veliku žlicu mješavine na njegovo dno, a zatim dodajte još 2 žlice na smjesu tako da imate veći burger. Ostavite 3-4 min na umjerenj vatri dok ne porumene sa jedne strane i ne budu dovoljno čvrsti da ih prevrnete, a zatim preokrenite i ostavite da na drugoj strani postanu zlatne boje. Ponovite postupak da napravite 3 burgera. Servirajte uz šnitru integralnog kruha i kiselo vrhnje.

VRIJEME PRIPREME: 10-15 minuta

Proteinski puding



Sastojci:

- 250ml mlijeka
- 30g gustina
- 30g whey proteina, okus po želji
- aroma vanilije, žlica kakaa, cimet...
- sladilo po izboru (eritriol, stevija, med...)

POSTUPAK: 200ml mlijeka stavite na vatru. S ostatkom mlijeka pomiješajte gustin, aromu po želji, sladilo i whey te miješajte dok se ne razbiju grudice (možete koristiti štapni mikser). Kad se mlijeko malo zagrijalo, dodajte smjesu i dobro miješajte pjenjačom dok se ne zgusne. Kad je gotovo, prebacite u posudicu i ostavite da se ohladi.

VRIJEME PRIPREME: 10-15 minuta

Čokoladni brownie od “graha”

Ovaj zdravi, nutritivni, proteinski kolač željet ćete pripremiti unaprijed da ga možete gricnuti kada vam se jede nešto slatko a da ste sigurni da vaš grijeh neće utjecati na vašu zdravu prehranu. Vjerovali ili ne od graha ćete napraviti ovaj odličan doručak ili zdravi snack.



Sastojci:

- 1 limenka crvenog graha ili 250 gr kuhanog graha (Limenka težine 400g, bez vode 240g)
- 4 jaja
- 60g fruktoze, meda ili kokosovog šećera (po želji)
- Mrvica soli
- 1 vanilin šećer
- 3 žlice maslinovog ulja
- 40g sirovog kakaa
- 1 prašak za pecivo
- 50g mljevenih oraha ili badema

Za preljev:

- 60g tamne čokolade
- 50 gr maslaca
- 2-3 žlice mlijeka
- za posipanje – kokosovo brašno

POSTUPAK: Grah dobro ocjediti i isprati. Staviti ga u zdjelu, dodati jaja i izblendati sa štapnim mikserom da se dobije homogena smjesa. Dodati ulje, kakao, prašak za pecivo, mrvicu soli, šećer i vanilin šećer te ponovo sve sjediniti sa štapnim mikserom. U smjesu žlicom umiješati sjeckane orahe. Smjesu sipati u namašćeni pleh-veličine 20x20cm. Staviti u rernu zagrijanu na 180 i peći oko 25-30 minuta (proverite čačalicom jeli pečeno).

NAPOMENA: Kolač možete koristiti kao biskvit pa nadopuniti po želji nekom kremom ili preliti rastopljenom čokoladom i dekorirati po želji.

VRIJEME PRIPREME: 45 minuta

Tofu kajgana



Sastojci:

- 200 g tofua
- 50 g sojinog vrhnja
- 1 luk
- 1 jušna žlica kvasca
- 1/2 čajne žličice kurkume
- prstohvat soli
- crni papar, paprika, maslinovo ulje

POSTUPAK: Nasjeckani luk prepržite u tavi. Tofu zdrobite na sitne komadiće i dodajte ga u tavu. Pržite sve skupa i postupno dodajte sve začine. Na kraju dodajte sojino vrhnje i dobro izmiješajte dok se sve ne sjedini. Na posluživanju ukasite listovima peršina, korijanderom ili bilo kojim drugim začinskim biljem.

VRIJEME PRIPREME: 15 minuta