

# NEODOLJIVA LAKOĆA KUHANJA

JEDNOSTAVNI RECEPTI  
KOJE ĆETE ZAVOLJETI

Kako bismo vam olakšali put prema ciljanoj tjelesnoj masi, pripremili smo za vas nekoliko prijedloga jelovnika s niskim kalorijskim vrijednostima.

U slast!



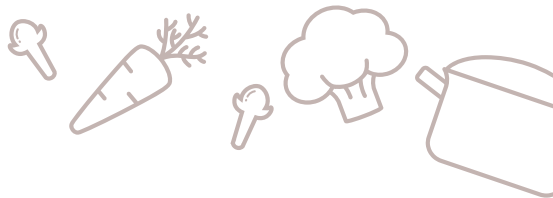


# JELOVNIK

Predstavljamo vam 6 lakih i ukusnih recepata koji će vas inspirirati na zdravu i uravnoteženu prehranu.

<b>RUČAK</b> .....	<b>2</b>
juha od mrkve / rižoto od piletine / zelena salata s mrkvom	
<b>RUČAK</b> .....	<b>3</b>
juha od povrća / punjene tikvice s mljevenim mesom	
<b>RUČAK</b> .....	<b>4</b>
složenac od graška i junetine / salata od rajčice i krastavaca	
<b>DORUČAK</b> .....	<b>5</b>
bijela kava i hladnoprešani sok od naranče / svježi sir s lanenim sjemenkama / integralni kruh	
<b>VEČERA</b> .....	<b>6</b>
zelena salata, svježa rajčica, pirjana puretina, dresing od probiotik jogurta	
<b>VEČERA</b> .....	<b>7</b>
miješana salata, pastrva na žaru, probiotik jogurt	
<b>TRI KORISNA SAVJETA</b> .....	<b>8</b>

# RECEPT 1



## **RUČAK (433 kcal)**

ručak juha od mrkve / rižoto od piletine / zelena salata s mrkvom

### **JUHA OD MRKVE**

Dinstati ribanu mrkvicu na ulju. Dodati krumpir na kockice. Posoliti i dodati vodu. Izmiksati sve u gustu juhu.

### **RIŽOTO OD PILETINE**

Dinstati luk i piletinu na maslinovom ulju. Dodati sol. Dodati rižu arborio. Podliti vrućom vodom.

### **ZELENA SALATA S MRKVOM**

Salatu i ribanu mrkvicu začiniti maslacem i suncokretovim uljem. Dodati jabučni ocat i sol.



# RECEPT 2



## RUČAK (383 kcal)

juha od povrća / punjene tikvice s mljevenim mesom

### JUHA OD POVRĆA

Na suncokretovom ulju dinstati korabicu i mrkvicu, dodati cvjetiče cvjetače i sol te podliti vodom.

Pred kraj dodati list peršina te izmiksati u gustu krem juhu.

### PUNJENE TIKVICE

Tikvice prepoloviti i žlicom izdubiti sredinu. Na ulju dinstati luk i sredinu tikvice uz dodatak soli. Dodati mljeveni juneći but i kratko prodinstati. Kuhanom integralnom rižom obogatiti jelo te začiniti umakom od rajčice. Na poslijetku u pećnici kratko omekšati tijelo tikvice, napuniti pripremljenom smjesom i sve kratko zapeći.



# RECEPT 3



## **RUČAK (417 kcal)**

složenic od graška i junetine / salata od rajčice i krastavaca

### **SLOŽENAC OD GRAŠKA I JUNETINE**

Na suncokretvom i maslinovom ulju dinstati luk i ribanu mrkvicu. Dodati junetinu narezanu na kockice, krumpir i grašak. Začiniti vegetom te podliti vodom i dodati lovorov list. Kada je jelo kuhano zgusnuti ga s brašnom i mljevenom crvenom paprikom.

### **SALATA OD RAJČICE I KRASTAVACA**

Svježu rajčicu i krastavce začiniti dresingom od bijelog luka, soli, maslinovog ulja i jabučnog octa.



# RECEPT 4



## **DORUČAK (335 kcal)**

bijela kava i hladnoprešani sok od naranče / svježi sir s lanenim sjemenkama / integralni kruh

Espresso sa zagrijanim mlijekom, hladno prešani sok od naranče, svježi kravlji sir s mljevenim sjemenkama lana, šnita integralnog kruha



# RECEPT 5



## **VEČERA (533 kcal)**

zelena salata, svježa rajčica, pirjana poretina, dresing od probiotik jogurta

Pureća prsa narezati na kockice i začiniti solju. Dinstati na kombinaciji suncokratovog i maslinovog ulja. Servirati na zelenoj salati uz svježe rajčice s dresingom od jogurta probiotika.





# RECEPT 6



## **VEČERA (360 kcal)**

miješana salata, pastrva na žaru, probiotik jogurt

### **PASTRVA NA ŽARU**

Pastrvu peči na žaru te kad je gotova preliteri marinadom od maslinovog ulja, bijelog luka, limuna i sušenog peršina.

### **MIJEŠANA SALATA**

Serviramo uz miješanu salatu s dresingom od probiotik jogurta.



# TRI KORISNA SAVJETA

**#1 NE IDITE GLADNI U NABAVKU HRANE!**

**#2 KUPUJTE HRANU S MANJE KALORIJA!**

**#3 NE MOŽE SE POJESTI ONO ČEGA NEMA U KUĆI!**

I onaj najvažniji:

**SVAKAKO SE POSAVJETUJTE SA SVOJIM LIJEČNIKOM!**

Saznajte više na  
[www. istinaodebljini.hr](http://www.istinaodebljini.hr)





Novo Nordisk Hrvatska d.o.o.  
Ulica D.T. Gavrana 17  
10020 Zagreb, Hrvatska  
HR220B00020  
Datum sastavljanja: 09/2022.

  
novo nordisk®