

# 4-TEDENSKI NAČRT PREHRANE



PRIPRAVILA: Bernarda Habe, magistrica dietetike  
in diplomirana inženirka laboratorijske biomedicine



**št. 1** ZA URAVNAVANJE HOLESTEROLA\*



## Holesterol je tak, kot mora biti.

## Splošna priporočila zdrave in uravnotežene prehrane:

- Osnova naj bo nepredelana in sveže pripravljena hrana, po možnosti ekološke pridelave.
- Večkrat dnevno jejmo raznovrstno, lokalno pridelano, sezonsko sadje in zelenjavo.
- Izbirajmo pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- V jedi uživajmo in jejmo redno: priporočamo zajtrk, kosilo in večerjo ter po potrebi dodatno malico.
- Omejimo sladkor in sladka živila.
- Nadomestimo mastno, prekajeno meso in mastne mesne izdelke z ribami, perutnino ali pustim mesom.
- Uživajmo manjše količine mleka in mlečnih izdelkov.
- Izbirajmo živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- Hrano pripravljajmo zdravo in higiensko.
- Poskrbimo za zadostni vnos tekočine (najboljše vode).
- Poskrbimo za dnevno telesno aktivnost in kakovosten spanec.



## NAVODILA GLEDE KOLIČIN OBROKOV

V večini programov za izgubo teže je točno določeno, koliko lahko pojedete. Žal se ta praksa ponavadi ne obnese, velikokrat se pojavita nervoza in obremenjenost.

Nadzorovanje in tehtanje ne spodbujata zdravega odnosa do hrane, potrebno je znati prisluhniti svojemu telesu in se naučiti prehranjevati brez tehtnice, zato vam predstavljamo primere velikosti porcij v enem obroku, ki vam bodo na začetku lahko v pomoč.

Na dan je priporočljivo jesti vse tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) in po potrebi vmesno malico, ki naj bo sestavljena iz svežega sadja in zelenjave, morda sadno-zelenjavnega soka ali zmešančka, solate, pesti orehov, mandljev ali drugih oreščkov.



Priporočila so splošna, namenjena populaciji z rahlo povišanim holesterolom. Visoke vrednosti holesterola pomenijo višje tveganje za srčno-žilne zaplete, zato je pomemben posvet z zdravnikom in kontroliranje lipidograma. Morebitne druge zdravstvene težave, intolerance, alergije, večje energijske dnevne porabe, potrebe po izgubi ali pridobivanju kilogramov pa seveda zahtevajo individualno obravnavo.

# VSAK POTREBUJE HOLESTEROL, A V PRAVIH MERAH

Vsi poznamo holesterol kot nekaj slabega. A brez njega v resnici ne bi mogli živeti.

Poznamo dve vrsti holesterola. Tako imenovani **dobri holesterol (HDL)**, ki ga naše telo nujno potrebuje in pomaga pri ohranjanju optimalne ravni holesterola v žilah. Na drugi strani pa je **slab holesterol (LDL)**, ki se nabira na žilnih stenah in nam povzroča številne preglavice.

Težava nastane, ko je v telesu preveč slabega (LDL) holesterola, ki se kopiči v stenah žil in preprečuje normalno oskrbo celic s kisikom. Tako nakopičena tvorba se lahko odlomi in nastane krvni strdek oziroma tromb, ki že tako zoženo žilo popolnoma zamaši. Možne posledice tega so hudi zapleti, kot so angina pektoris, možganska kap, srčni infarkt, periferna arterijska bolezen nog in gangrena. Zato se **po 40. letu priporoča redna kontrola holesterola v krvi**, ob morebitnih težavah pa pravočasno ukrepanje.

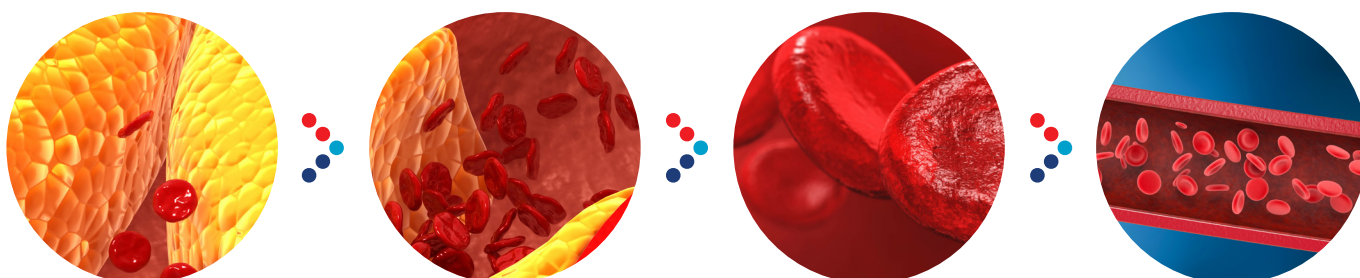


## S PREHRANO NAD POVIŠAN HOLESTEROL

V preteklosti so ob povišanih vrednostih holesterola največkrat svetovali dieto z zelo malo maščobami, vendar danes vemo, da lahko taka dieta težavo še poveča, saj se zviša nivo trigliceridov in zniža nivo HDL ("dobrega") holesterola. Poleg tega so ugotovili, da so ljudje s prenizkim skupnim holesterolom, zaradi krhkih kapilar in posledične krvavitve, bolj izpostavljeni možganski kapi. Znano je, da uživanje dobrih maščob lahko pripomore k boljšemu razmerju med HDL in LDL. Gre predvsem za polinenasičene maščobne kisline (omega 3, omega 6 in omega 9). Med učinkovito prehrano, ki pripomore k uravnavanju holesterola in izboljšanju razmerja med HDL in LDL, uvrščamo še hrano, ki vsebuje veliko zaščitnih snovi ter vlaknine (sveža zelenjava in sadje, predvsem brokoli, jajčevci, artičoke, paprika, česen, čebula, stročnice, hruške, borovnice ...).

**Povišane vrednosti holesterola v krvi vodijo do nastanka srčno-žilnih bolezni, ki so v razvitem svetu vzrok za večino smrti. Zato je ključno, da vzdržujemo optimalne vrednosti holesterola v krvi.**

**Poskrbite zase in vzdržujte holesterol s pomočjo narave. Pri uravnavanju holesterola so vam poleg zdrave prehrane in rednega gibanja, v veliko pomoč popolnoma naravni in varni izdelki.**



## 1. TEDEN



## ZAJTRK



## KOSILO






## VEČERJA

<b>PONEDELJEK</b>	Skutni miks: 3 žlice domače skute, sezonsko sadje, 1 žlička zmletih lanenih semen, 1 žlička cimeta in 1 žlička medu	Telečji zrezek v naravni omaki, rižota s sezonsko zelenjavo, kumarična solata	Rukola, paradižnik in mocarela v solati z oljčnim oljem in jabolčnim kisom
<b>TOREK</b>	Ajdove palačinke z jabolčno čežano in brusnicami	Ješprenjeva enolončnica (ričet)	Osličev file na žaru, solata iz svežega zelja in fižola s kumino
<b>SREDA</b>	Skodelica mlečnega riža z orehi, kakavom in žličko medu	Riba na žaru, krompir z blitvo, rdeča pesa v solati	Česnova kremna juha s popečenim polnozrnatim kruhom
<b>ČETRTEK</b>	Skodelica ovsene kaše z jagodičevjem	Piščančji file na žaru, pire iz brokolija, zelena solata z olivnim oljem in jabolčnim kisom	Koromač v solati z jabolkom, orehi in limoninim sokom
<b>PETEK</b>	Umešano jajce s koprom, pirin kruh in svež paradižnik	Pirini špageti z mesno omako, rdeča pesa v solati	Piščančji file na žaru, cvetača v solati z oljčnim oljem in jabolčnim kisom
<b>SOBOTA</b>	Polnovreden kruh, čičerikin namaz, ½ paprike	Zelenjavna juha, ajdovi njoki z govejim zrezkom, zelena solata	Motovilec s tuno v solati z oljčnim oljem, česnom in limoninim sokom
<b>NEDELJA</b>	Navadni (ekološki) jogurt s sadjem, žlico pirinih kosmičev in čajno žličko zmletih lanenih semen	Piščančji zrezek v poprovi omaki, polenta, zeljna solata	Krepka juha iz leče



2. TEDEN	ZAJTRK	KOSILO	VEČERJA
<b>PONEDELJEK</b>	Skodelica ovsene kaše z jagodičevjem	Polnozrnat široki rezanci z mletim mesom, zelena solata	Zelena solata s popečenim piščančjem in češnjevimi paradižniki
<b>TOREK</b>	Polnovreden kruh s piščančjimi prsi, feta sirom in svežo zelenjavo (kumara, paprika, paradižnik)	Ribja enolončnica	Solata iz stročjega fižola (česen, peteršilj, oljčno olje, kis, sol)
<b>SREDA</b>	Skutni miks: 3 žlice domače skute, sezonsko sadje, 1 žlička zmletih lanenih semen, 1 žlička cimeta in 1 žlička medu	Puranje kroglice v paradižnikovi omaki, krompir v kosih, kumarična solata	Kremna bučna juha z bučnimi semeni
<b>ČETRTEK</b>	Umešano jajce, paprika, pirin kruh	Telečji zrezek v naravni omaki, njoki iz bučk in zdroba, zelena solata	Jogurtne frape: 2-3 dcl navadnega, ekološkega tekočega jogurta, pest zamrznjenih gozdih sadežev, malo cimeta, 3 orehi
<b>PETEK</b>	Pol skodelice gozdnih sadežev, grški jogurt, žlička zmletih lanenih semen in 1 žlička medu	Ajdova kaša z gobicami, rdeča pesa v solati	Špinačne palačinke z rikoto in lososom
<b>SOBOTA</b>	Ajdov kruh, 2 žlički arašidovega masla, jabolko	Brancin v pečici z bučkami, krompirjem in korenčkom, zelena solata	Brokolijeva juha z mandlji
<b>NEDELJA</b>	Navadni (ekološki) jogurt s sadjem, žlico pirinih kosmičev in čajno žličko zmletih lanenih semen	Telečji zrezek z žajbljem, kuhan krompir v kosih, motovilec v solati	Jajčna omleta s špinačo, papriko in čebulo



3. TEDEN	 ZAJTRK	 KOSILO	 VEČERJA
<b>PONEDELJEK</b>	Ovsena kaša z jabolkom in orehi	Rižota z morskimi sadeži, mešana zelena solata	Puranji file na žaru, popečene bučke v solati
<b>TOREK</b>	Polnovreden kruh s piščančjimi prsi, feta sirom in svežo zelenjavo (kumara, paprika, paradižnik)	Porova juha, puranji zrezek v zelenjavni omaki, popečena polenta	Pirina solata s feta sirom, paradižnikom, kumaro in mlado špinačo
<b>SREDA</b>	Umešano jajce s koprom, pirin kruh in svež paradižnik	Grška solata s feta sirom in olivami, piščančji file, kos popečenega, polnovrednega kruha	Govedina v solati s čebulo, oljčnim oljem in jabolčnim kisom
<b>ČETRTEK</b>	Pol skodelice gozdnih sadežev, grški jogurt, žlička zmletih lanenih semen in 1 žlička medu	Ajdovi rezanci z lečo, brokolijem, korenjem, žličko sezamovih semen	Popečen file lososa, zelena solata s česnom
<b>PETEK</b>	Pirin kruh s skutno-tuninim namazom, zelenjava (sveža paprika ali kumara)	Bučno-cvetačni polpeti, brokolijev pire, zelena solata	Solata s čičeriko in pečeno papriko, z oljčnim oljem in jabolčnim kisom
<b>SOBOTA</b>	Skodelica ajdove kaše z orehi in banano	Popečen ribji file, krompirjeva solata z oljnim oljem	Juha iz korenja in leče
<b>NEDELJA</b>	Skutni miks: 3 žlice domače skute, sezonsko sadje, 1 žlička zmletih lanenih semen, 1 žlička cimeta in 1 žlička medu	Goveja juha, telečji zrezek in mešana zelenjavna priloga (brokoli, korenček, grah)	Fižolova solata z rukolo, paradižnikom in čebulo



## 4. TEDEN



## ZAJTRK



## KOSILO



## VEČERJA

## PONEDELJEK

Navadni (ekološki) jogurt s sadjem, žlico pirinih kosmičev in čajno žličko zmletih lanenih semen

Piščančja obara

Solata iz leče, paradižnika in bučnih semen, z oljčnim oljem in jabolčnim kisom

## TOREK

Polnovredni kruh, lososov namaz, ½ paprike

Rižota z rakci in bučkami, zelena solata

Popečen piščančji file, rdeča pesa s čičeriko v solati

## SREDA

Prosenka kaša, kuhana na mleku s temno čokolado in orehi

Mesna lasanja, mešana zelena solata

Jogurtne frappe: 2-3 dcl navadnega, ekološkega tekočega jogurta, pest zamrznjenih gozdih sadežev, malo cimeta, 3 orehi

## ČETRTEK

Skutni miks: 3 žlice domače skute, sezonsko sadje, 1 žlička zmletih lanenih semen, 1 žlička cimeta in 1 žlička medu

Pečen piščanec z limono, česnom in rožmarinom, pečen sladki krompir, zelena solata

Zeljna solata z graham, korenčkom in jogurtovim prelivom

## PETEK

Ajdove palačinke z jabolčno čežano in brusnicami

Rižota z govedino in sezonsko zelenjavo, paradižnikova solata

Brokolijeva juha z mandlji

## SOBOTA

Pirin kruh s skutno-tuninim namazom, zelenjava (sveža paprika ali kumara)

Pečen ribji file, krompirjeva solata, špinača

Motovilec s kuhanim jajcem v solati, z oljčnim oljem, česnom in jabolčnim kisom

## NEDELJA

Pol skodelice gozdnih sadežev, grški jogurt, žlička zmletih lanenih semen in 1 žlička medu

Brodet s kalamari in morskimi sadeži, polenta, zelena solata

Puranji zrezek na žaru, mešana solata s sezonsko zelenjavo