

KAKO OLAJŠATI IN IZBOLJŠATI PREHRANO DOMA IN NA DELOVNEM MESTU

Univerza v Mariboru

16. 4. 2025





Pozdravljeni!

Pred vami je povzetek našega predavanja v okviru zdravja na delovnem mestu. V povzetku so še enkrat poudarjene glavne usmeritve, ki vam lahko pomagajo olajšati in izboljšati prehrano.

Zelo ne rad samo vržem ribe mojim udeležencem (v živo, na socialnih omrežjih ali pa v mojih tečajih) ampak jih rad naučim ribarit. Zato vas tukaj ne čakajo samo recepti, katerim lahko le "slepo" sledite, ampak tudi usmeritve, ki vam pomagajo razumeti, kako se prehrane lotiti in zakaj. To pa z namenom, da se lahko najdete kjerkoli in kadarkoli.

Naj vam dobro služijo! :)

Jernej



@jernejogrin



www.zadnjadieta.si



@zadnjadieta.si

OD MANJ DO BOLJ SPEDENANEGA OBROKA

Levi obroki so: hranilno **revnejši**, **manj** uravnoteženi, **manj** nasitni

Desni obroki so: hranilno **bogati**, **bolj** uravnoteženi, **bolj** nasitni



Kruh s sirom

- 1.**B**: sir
- 2.**Z**: /
- 3.**OH**: kruh
- 4.**M**: sir



Kruh s sirom, tuna in paradižnik:

- 1.**B**: tuna (v lastnem soku), sir
- 2.**Z**: paradižnik
- 3.**OH**: kruh
- 4.**M**: sir



Zelena solata

- 1.**B**: /
- 2.**Z**: zelena solata
- 3.**OH**: /
- 4.**M**: olje



Mešana solata, piščanec, kruh

- 1.**B**: piščančja prsa, feta
- 2.**Z**: zelena solata, kumara, paradižnik
- 3.**OH**: kruh
- 4.**M**: feta, olje



Testenine s sirovo omako:

- 1.**B**: /
- 2.**Z**: /
- 3.**OH**: testenine
- 4.**M**: smetanova omaka



Testenine, sirova omaka, bučke, brokoli, puranje prsi:

- 1.**B**: puranje prsi
- 2.**Z**: brokoli in bučke
- 3.**OH**: testenine
- 4.**M**: smetanova omaka, olje za pripravo mesa in zelenjave

Kot lahko opaziš, obrokom ne odvzemamo, kot se to klasično dela pri dietah, ampak **dodajamo** živila, da tvojo prehrano naredimo **bolj uravnoteženo**, **hranilno bogato** in **nasitno**. So tvoji obroki tako lahko večji? Ja. Je to razlog za skrb? Ne.

Večji obrok, sploh če je spedenan, te bo **nasitil za dlje časa**, kar običajno pomeni **manj** grickanja, napadov lakote in želje po sladkem.

Tudi če se zdi, da poješ več (količinsko), na koncu dneva običajno poješ manj (energijsko).

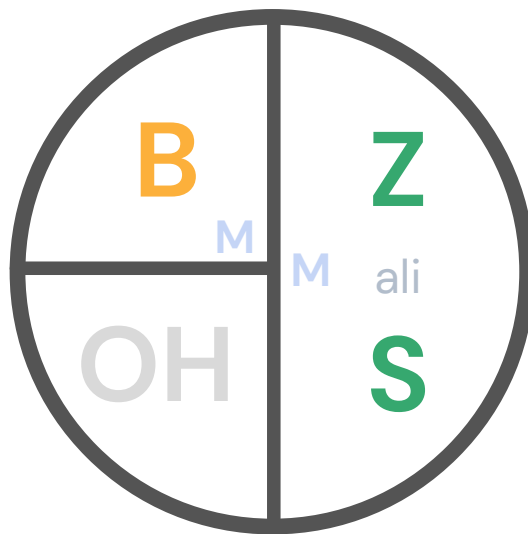
KAKO SESTAVITI SPEDENAN OBROK V 4 KORAKIH

Ko izbiraš sestavine oz. živila za svoj obrok, sledi naslednjim 4 korakom:

- 1** Začni z virom **BELJAKOVIN** (B).
- 2** Dodaj **ZELENJAVO** ali **SADJE**
- 3** Dopolni obrok z virom **OGLJIKOVIH HIDRATOV** (OH).
- 4** Zmerno doziraj **MAŠČOBO** (M).

Tvoj obrok –**krožnik/posodica/sendvič/tortilija/solata ...**
naj izgleda približno tako:

Krožnik na tretjine



Seznam živil na naslednji strani lahko uporabiš vedno, ko sestavljaš obrok in iščeš nove ideje za kombiniranje živil. Iz vsake kategorije izberi najmanj 1 živilo in upoštevaj zgornja razmerja posamezne komponente na krožniku.



SEZNAM ŽIVIL

Upoštevaj 4 korake za sestavo spedenanega obroka in si pri sestavi pomagaj s spodnjim seznamom živil.

Odlični viri beljakovin

- piščančja prsa (tudi salama)
- puranja prsa (tudi salama)
- pusta svinjina
- pusta govedina
- pusto mleto meso
- tuna v lastnem soku
- skuša v lastnem soku
- bele ribe (brancin ipd.)
- morski sadeži
- divji losos
- seitan
- skyr, quark
- lahki grški jogurt
- pusta/polposneta skuta
- zrnati sir (cottage cheese)
- lahka mozarella
- (veg) beljakovine v prahu

Dobri viri beljakovin

- jajca
- pršut
- gojeni losos
- tuna/skuša v olju
- sardele
- mastni kosi mesa (perutničke, bedra, mastna govedina, mastna svinjina)
- lahki siri
- tofu, tempeh
- sojin jogurt/skyr
- tofu, tempeh, sojini nadomestki mesa (burgerji, koščki ipd.)
- beljakovinske ploščice

Zadovoljivi viri beljakovin*

- leča
- čičerika
- fižol (vseh barv)
- volčji bob

Zadovoljivi viri beljakovin**

- polnomastni siri (Gauda, Edamec, Ementaler ...)
- mozarella, feta
- (lahki) navadni jogurt (polnomastni, polposneti, posneti)
- mleko (polnomastni, polposneti, posneti)
- sojini napitki, sojini nadoemstki mesa (polpeti, burgerji)

Neugodni viri beljakovin

- Ocvrto meso, ribe, sir
- Mastni mesni izdelki (čevapčiči, pleskavice, hrenovke, klobase)
- Polnomastni grški jogurt/grški tip jogurta

Zelenjava (sveža, zamrznjena, vložena)

- zelena (solata, bučke, brokoli, ohrovt, por, šparglji, grah, blitva, špinača...)
- rdeča (paradižnik, paprika, pesa, zelje, redkev, čebula...)
- oranžna (korenje, buče, paprika...)
- vijolična in bela (zelje, jajčevci, cvetača, česen, čebula...)
- rjava in temna (gobe...)
- ...

Sadje (sveže, zamrznjeno, vloženo)

- rdeče (jagode, maline, češnje, jabolka, lubenica...)
- oranžno/rumeno (pomaranče, mandarine, marelice, breskve, nektarine, mango, ananas, melona...)
- zeleno (kivi, jabolka, grozdje, limeta...)
- vijolično (borovnice, ribez, slive, fige, robide...)
- belo (banane, hruške, liči...)
- ...

Ogljikovi hidrati

- | | | | |
|--------------------|--------------------------|----------------|----------|
| • (ovseni) kosmiči | • riž | • kuskus | • bulgur |
| • tortilije | • ajdova kaša | • kvinoja | • pira |
| • kruh | • ješprenj | • polenta | • gres |
| • testenine | • (sladki) krompir, buče | • prosena kaša | • koruza |

Maščobe

- | | |
|--|------------------------------|
| • rastlinska olja (olivno, repično, bučno, laneno) | • rastlinski namazi |
| • semena (lanena, bučna, sončnična, chia ...) | • čokoladni namazi |
| • avokado | • (lahki) sirni namazi |
| • oreški in namazi iz oreščkov | • (lahka) smetana za kuhanje |
| | • kislja smetana |
| | • (lahka) majoneza |

- maslo*
- kokosovo mleko/maslo*
- živalske masti*

*Ti trije viri maščob so najbolj nasičeni in s tem manj ugodni za naše zdravje zato jih v svoji prehrani poskušaj omejiti.

KATEGORIJE BELJAKOVINSKIH ŽIVIL

Odlični viri beljakovin

Seznam živil, ki spadajo pod to kategorijo, nudijo veliko količino beljakovin in imajo hkrati nizko energijsko vrednost. So odlična izbira za glavni vir beljakovin v vseh tvojih obrokih – z njimi res ne moreš zgrešiti.

Dobri viri beljakovin

Seznam živil, ki spadajo pod to kategorijo vsebujejo precej beljakovin, imajo pa nekoliko višjo energijsko vrednost v primerjavi z živil iz prvega seznama. Še vedno se seveda lahko zanašaš nanje, sploh če je tvoj namen pridobivanje mišične mase.

Zadovoljivi viri beljakovin*

Lahko predstavljajo glavni beljakovinski vir v obroku, moraš pa vedeti, da jih bo v tem primeru treba za zadosten vnos beljakovin potrebno količinsko pojesti precej.

Zadovoljivi viri beljakovin**

Vsebujejo precej beljakovin, ampak se nanje ni najbolj smiselno zanašati kot na glavni vir beljakovin v tvojem obroku. Boljše je, če jih uporabljamo kot beljakovinsko dopolnitev obroka, v katerem že nekaj drugega predstavlja glavni beljakovinski vir.

Neugodni viri beljakovin

V svoji osnovi sicer so beljakovinsko bogata živila, vendar so zaradi načina priprave (ocvrto) ali zaradi visoke vsebnosti (nasičenih) maščob manj ugodna za redno vključevanje v prehrano. Predlagam, da jih rezerviraš za posebne priložnosti, za takrat, ko ti res pašejo ali za takrat, ko ni druge izbire.

PRIPOROČILA ZA VNOS BELJAKOVIN

Za zdrave aktivne posameznike s ciljem pridobivanja mišične mase je priporočeno, da zaužijejo **1,6–2,2 g beljakovin/kg telesne mase**. To je eden od glavnih pogojev za uspešno izgradnjo mišične mase.

NEKAJ PRIMEROV, KAJ PREDSTAVLJA 20 G BELJAKOVIN?

- 75 g pečenega pustega mesa
 - 75 g pečene bele ribe
 - 80 g tune v lastnem soku
 - 65 g pršuta
 - 3 jajca
 - 150–200 g tofuja
 - 160 g puste skute
 - 200 g grškega jogurta ali skyra
 - 75 g manj mastnega sira
 - 200 g kuhane leče
 - 250 g kuhanega fižola ali čičerike
- 

Tudi druga živila, kot npr. testenine, ajdova kaša, kruh, oreščki ipd. bodo v obrok prispevala nekaj beljakovin, kar pomeni da si lahko pri malo višjem vnosu pomagaš tudi s kombinacijo živil in se ne rabiš zanašati samo na 1 živilo/obrok. Vseeno pa je smiselno, da "odlični" in "dobri viri beljakovin" prinesejo glavnino beljakovin v tvojih obrokih.

ZAKAJ SESTAVITI OBROKE NA TAK NAČIN

S tako sestavljenimi in ustrezno razporejenimi obroki preko dneva se **izognemo napadom lakote**, stalnemu **grickanju**, poskrbimo za **dovolj energije** in **boljše počutje**.

Spedenan obrok je:

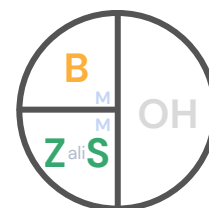
- **hranljiv** – vsebuje veliko hranljivih snovi, ki se absorbirajo in prenesejo v naše celice,
- **uravnotežen** – obrok vsebuje vir različnih makrohranil (B, Z/S, OH in M) v ustreznem razmerju,
- **nasiten** – se prebavlja dlje časa in zagotavlja daljšo sitost (če ni pred nami telesna aktivnost, takrat želimo, da je obrok hitreje prebavljiv – pojasnjeno spodaj),
- **okusen** – ti prinese zadovoljstvo.

KAKO SESTAVITI OBROKE PRED ŠPORTNO AKTIVNOSTJO

Pred športno aktivnostjo je smiselno pojesti obrok, ki se hitreje prebavi. Polnozrnata žita naj takrat zamenjajo enostavni ogljikovi hidrati, obrok naj ne vključuje veliko zelenjave in količinsko naj bo v obroku več ogljikovih hidratov kot zelenjave/sadja. Prav tako naj obrok ne bo bogat z maščobami.

OBROK CCA. 2–3 H PRED AKTIVNOSTJO:

Glavna sprememba je v tem primeru razmerje OH in zelenjavo. Količina **OH** se torej lahko **poveča** na tretjino do polovico krožnika, količina **zelenjave** pa se **zmanjša** na približno četrtno.



OBROK 1 H ALI MANJ PRED AKTIVNOSTJO:

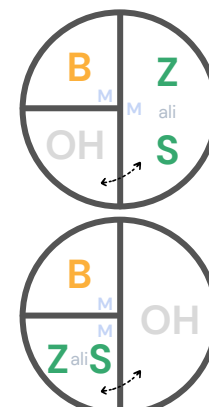
Ta obrok naj bazira na enostavno prebavljivih OH. To bodo običajno bolj predelani viri, recimo bel kruh, bolj sladki in nepolnozrnati kosmiči. Tudi bolj sladko sadje in suho sadje prideta v poštev. Obrok naj ne bo prevelik, da se tako izogneš prebavnim težavam. Ta obrok naj vsebuje čim manj maščob.



KAKO SESTAVITI OBROKE PO ŠPORTNI AKTIVNOSTI

Najpomembnejša komponenta obroka po telesni aktivnosti so **beljakovine**, ki jih telo potrebuje za primerno regeneracijo mišic. V nekaj urah po obroku je smiselno zaužiti najmanj 30 g beljakovin (cca. 150 g pustega mesa ali ribe, 300 g skute ali grškega jogurta, 1–1,5 merice beljakovin v prahu...).

Razmerje OH priloge in zelenjave prilagajaj času trajanja in intenzivnosti aktivnosti – **več OH in manj zelenjave po daljšem, napornejšem treningu in obratno**.



PRIMERI SPEDENANIH MALIC IN KOSIL ZA V SLUŽBO



PIŠČANČJI BURRITO Z AVOKADOM IN FIŽOLOM

SESTAVINE:

- tortilja,
- kuhani piščanec (lahko uporabite ostanke),
- kuhani ali konzervirani fižol (črni ali beli),
- narezan avokado,
- nariban sir,
- drobno sesekljan koriander (po želji),
- limetin sok.

POSTOPEK

Na tortiljo položite piščanca, fižol, avokado, sir in koriander. Pokapajte z limetinim sokom. Zavijte v burrito in shranite za kasnejšo uporabo. Lahko ga pojedete hladnega ali ga segrejte v mikrovalovni pečici.



TUNIN SENDVIČ Z ZELENJAVO:

SESTAVINE:

- polnozrnat kruh,
- konzerva tuna (v lastnem soku),
- listi solate,
- narezan paradižnik,
- rezina sira (po želji),
- rezina sveže kumarice.

POSTOPEK

Na kruh položite liste solate, tuno, paradižnik, kumarico in sir. Zaprite sendvič in ga shranite za kasnejšo uporabo. Lahko ga pojedete hladnega.

PRIMERI SPEDENANIH MALIC IN KOSIL ZA V SLUŽBO



ZELENJAVNI TOFU STIR-FRY

SESTAVINE:

- tofu,
- narezana zelenjava po vaši izbiri (npr. brokoli, korenje, paprika, bučke),
- sojina omaka,
- česen,
- ingver,
- olje.

POSTOPEK

Na ponvi segrejte olje in dodajte tofu, ki ste ga predhodno narezali na kocke. Pražite, dokler ne postane zlato rjave barve. Dodajte narezano zelenjavo ter pražite še nekaj minut. Dodajte sojino omako, česen in ingver ter kuhajte še nekaj minut. Shranite za kasnejšo uporabo. Lahko ga jeste hladnega ali ga segrejete.



ZELENA SOLATA S PIŠČANCEM IN FETO

SESTAVINE:

- piščančja prsa/tofu/seitan/veganski gyros/fižol
- lahka feta,
- zelena solata,
- paprika,
- sveže kumarice,
- olive,
- kruh (polnozrnat/koruzni/s semeni ...),
- preliv (lahko uporabite olivno olje, balzamični kis, sol, poper).

POSTOPEK

Piščančja prsa začinite s soljo in poprom ter jih specite na žlički olivnega olja. Narežite zelenjavo, nadrobite feto in vse skupaj zapakirajte v posodico. Obrok naj vas čaka v hladilniku. Nato ga še zabelite s prelivom, pretresite posodico, dodajte kos ali dva kruha in uživajte v obroku!

PRIMERI SPEDENANIH MALIC IN KOSIL ZA V SLUŽBO



GRŠKI JOGURT S SADJEM IN OREŠČKI

SESTAVINE:

- grški jogurt,
- sadje po izbiri,
- pest oreščkov (20-30 g),
- posladek.



TUNA Z ZRNATIM SIROM IN ZELENJAVO

SESTAVINE:

- zrnati sir (začinjen s poprom in timijanom),
- tuna,
- paradižnik,
- kruh,
- sadje.



PUSTA SKUTA S FIŽOLOM IN ZELENJAVO

SESTAVINE:

- pusta skuta,
- fižol (kuhan ali konzerviran) začinjen s soljo, poprom in bučnim oljem
- sveža kumarica,
- kruh.

NEKAJ NASVETOV ZA PLANIRANJE IN ORGANIZACIJO

DOMA IMEJ **VEDNO NA ZALOGI VSAJ NEKAJ IZBIRE** IZ VSAKE SKUPINE ŽIVIL, IZ KATERIH LAHKO HITRO SESTAVIŠ SPEDENAN OBROK:

- 3–4 puste vire beljakovin (tofu, tuna, piščančje prsi, grški jogurt, stročnice, jajca, ...)
- 2–4 vire zelenjave (sveže ali zamrznjene)
- 2–4 vire sadja (sveže ali zamrznjene)
- 2–4 vire ogljikovih hidratov (kruh, polnozrnat toast, tortilje, testenine, riž ...)
- konzervirana živila (fižol, čičerika, leča, ribe ...)

PRIPRAVI SE NA TEDEN IN SI **PRIPRAVI PLAN ZA TISTE OBROKE, ZA KATERE VEŠ, DA BOŠ V ČASOVNI STISKI.**

- Če moraš zgodaj vstati, si zajtrk pripravi zvečer, da ga lahko zjutraj poješ doma ali pa neseš s seboj.
- Če si velikokrat v časovni stiski tekom dneva, imej pri sebi na voljo "hitre izbire", ki ti pomagajo premostiti lakoto med enim in drugim obrokom (proteinski pudingi, sadje, proteinske ploščice, pripravi si majhen sendvič ...).
- Če ti kosila običajno predstavljajo problem in ti po celem dnevu službe manjka volje za iskanje idej, si okviren seznam obrokov (sestavljenih po 4 korakih) pripravi v nedeljo zvečer iz sestavin, ki jih imaš doma.
- Pomagaj si s ChatGPT. Povej mu, katere sestavine imaš doma, če želiš lahko dopišeš še kakšne svoje specifične (alergije, okvirno energijsko vrednost obroka, za koliko oseb ipd.) in ga prosi, če ti lahko predlaga kakšen recept. Super deluje!

NE KOMPLICIRAJ IN PRIHRANI ČAS

- Obroki, ki so sestavljeni (zloženske, pite ipd.) vzamejo mnogo več časa, kot če pripravo obrokov poenostaviš in so tvoji krožniki sestavljeni iz posameznih komponent (vir B, vir Z, vir OH).
- Obroki, kjer lahko vse sestavine hkrati postaviš v pečico in na njih pozabiš za 30–40 min.
- Nareži si zelenjavo vnaprej, da imaš v trenutku vsaj nekaj že pripravljeno, ko z manj energije prideš iz dela.
- Zamrznjena zelenjava ni manj hranljiva od sveže – z uporabo le-te prav tako prihraniš čas.

**ZA DODATNE UPORABNE INFORMACIJE O HRANI IN PREHRANI
SKOČI NA:**

 @jernejogrin

 @zadnjadieta.si

 @jernejogrin

**ZA VEČ INFORMACIJ O TEČAJIH, KI TE VODIJO DO VZDRŽNE
IZGUBE KILOGRAMOV PA SKOČI NA:**

 www.zadnjadieta.si

