

KAKO SI KOT ŠTUDENT OLAJŠATI IN IZBOLJŠATI PREHRANO

Univerza v Mariboru

7. 5. 2024





Živjo!

Pred vami je povzetek našega predavanja v okviru meseca dobrega počutja. 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

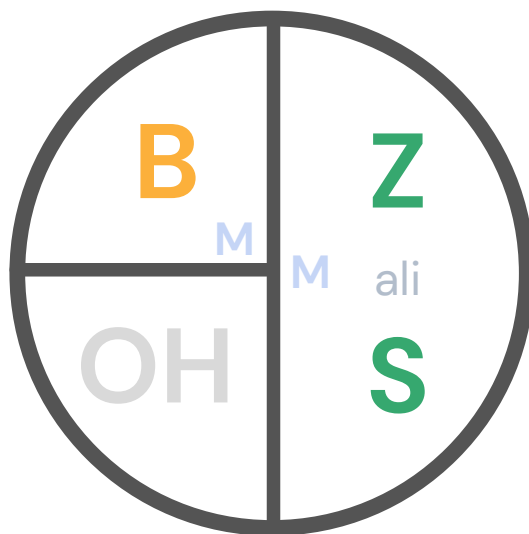
KAKO SESTAVITI SPEDENAN OBROK V 4 KORAKIH

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 spedenan obrok in kombiniraj različne vire makrohranil med seboj.

Odlični viri beljakovin

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

Dobri viri beljakovin

- jajca
- pršut
- gojeni losos
- tuna/skuša v olju
- sardele, inčuni
- mastni kosi mesa (perutničke, bedra, mastna govedina, mastna svinjina)
- polnomastna skuta/grški jogurt
- (lahka) mozarella/feta
- sojin jogurt/skyr
- sojini nadomestki mesa (burgerji, koščki ipd.)
- beljakovinske ploščice

Zadovoljivi viri beljakovin*

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

Zadovoljivi viri beljakovin**

- poltrdi polnomastni siri (Gauda, Edamec, Ementaler ...)
- lahki poltrdi siri (Lahki Jošt, Šmarski Rok)
- (lahki) navadni jogurt (polnomastni, polposneti, posneti)
- mleko (polnomastni, polposneti, posneti)
- sojini napitki

Neugodni viri beljakovin

- Ocvrto meso
- Ocvrte ribe
- Ocvrt sir
- Mastni mesni izdelki (čevapčiči, pleskavice, hrenovke, klobase)

Zelenjava

- sveže
- zamrznjeno
- vloženo
- kuhana
- dušena
- pečena

Sadje

- sveže
- zamrznjeno
- vloženo

Ogljikovi hidrati

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

Maščobe

- rastlinska olja (olivno, repično, bučno, laneno)
- semena (lanena, bučna, sončnična, chia ...)
- avokado
- oreščki in namazi iz oreščkov
- rastlinski namazi
- čokoladni namazi
- (lahki) sirni namazi
- (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 živilami 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 glavino beljakovin v tvojih obrokih.

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).

PRIMERI SPEDENANIH MALIC IN KOSIL



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 položi piščanca, fižol, avokado, sir in koriander. Pokapaj z limetinim sokom. Zavij v burrito in shranite za kasnejšo uporabo. Lahko ga poješ hladnega ali ga segreješ 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 položi liste solate, tuno, paradižnik, kumarico in sir. Zapri sendvič in ga shrani za kasnejšo uporabo. Lahko ga poješ hladnega.

PRIMERI SPEDENANIH MALIC IN KOSIL



KVINOJINA SOLATA S PIŠČANCEM IN ZELENJAVO

SESTAVINE:

- kuhana kvinoja,
- kuhan piščanec,
- narezana kumara,
- nasekljana paprika,
- nariban korenček,
- sesekljan peteršilj,
- preliv (lahko uporabite olivno olje, limetin sok, sol, poper).

POSTOPEK

Zmešajte kvinojo, piščanca, kumaro, papriko, korenček in peteršilj ter prelij s prelivom. Shrani v posodo za prenašanje. Lahko jo ješ hladno ali pa jo segreješ v mikrovalovni pečici.

PRIMERI SPEDENANIH MALIC IN KOSIL



ZELENJAVNI TOFU STIR-FRY

SESTAVINE:

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

POSTOPEK

Na ponvi segrej olje in dodaj tofu, ki si ga predhodno narezal na kocke. Praži, dokler ne postane zlato rjave barve. Dodaj narezano zelenjavo ter praži še nekaj minut. Dodaj sojino omako, česen in ingver ter kuhaj še nekaj minut. Shrani za kasnejšo uporabo. Lahko ga ješ hladnega ali ga segreješ.



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 začini s soljo in poprom ter jih speci na žlički olivnega olja. Nareži zelenjavo, nadrobi feto in vse skupaj zapakiraj v posodico. Nato ga še zabeli s prelivom, pretresi posodico, dodajte kos ali dva kruha in uživaj v obroku!

PRIMERI SPEDENANIH MALIC



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 ...)


PRIPRIVI SE NA TEDEN IN SI **PRIPRIVI 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 specifikacije (alergije, okvirno energijsko vrednost obroka, za koliko oseb ipd.) in ga prosi, če ti lahko predlaga kakšen recept. Super deluje!

PRIHRANI ČAS, KJER GA LAHKO

- 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), pripravljenih ločeno.
- Nareži si zelenjavo vnaprej, da imaš v trenutku vsaj nekaj že pripravljeno, ko z manj energije prideš iz faksa.
- 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, PA SKOČI NA:

 www.zadnjadieta.si

