

Zdravo Klopajmo KUVAR

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 
Zdravorastimo



Sadržaj

O ZdravoKlopajmo kuvaru	3.
Reč stručnjaka	4.
O influenserima i kuvaru Slobodanu Radeti	8.

Recepti influensera i nagrađenih

- Losos sa povrćem na Tatin način
- Pileće čufte u gnezdu sa pomfritom iz rerne
- Burger sa povrćem i piletinom
- Carska kajgana sa brokolijem
- Šnicle sa pečurkama i povrćem u pavlaci iz rerne
- Lazanje od tikvica sa čuretinom i povrćem
- Pileći štapići
- Zdravi mafini od jaja
- Šarena idila
- Pašteta od jaja
- Losos sa povrćem iz rerne
- Bataci iz rerne i sos od pečuraka
- Palačinke od spanaća
- Hladna španska čorba
- Brza mućkalica
- Musaka sa karfiolom i brokolijem
- Šnicle u kornfleksu sa krompir-spanać prilogom
- Čuretina sa kinoom
- Lovačke šnicle sa graškom
- Omlet tortilja sa povrćem
- Zdrave pljeskavice od povrća
- Dimljeni losos i testenina u belom sosu

10. Recepti Slobodana Radete

- 10. · Čupava piletina
- 12. · Potaž od pečenih paprika
- 14. · Salata od piletine i pečuraka
- 16. · Minestrone supa
- 17. · Bataci iz rerne pečeni na žici sa mediteranskim krompirom
- 18. · Musaka od zelja
- 20. · Aromatična, sočna i hrskava krilca
- 22. · Hladna čorba od povrća sa malinama
- 23. · Prolećne rolnice
- 24. · Faširane šnicle iz rerne
- 25. · Salata od cvekle
- 26.
- 28.
- 29. · Wok s piletinom i povrćem
- 30. · Brzi obrok s pastrmkama
- 31. · Punjene paprike
- 32. · Slani tart sa spanaćem
- 33. · Testenina od konoplje u crvenom sosu od kozica, povrća i šampinjona
- 34. · Proso sa povrćem i čuretinom
- 36.
- 38.
- 39.

Recepti zaposlenih u kompaniji Nestle 58.

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS®
Zdravorastimo

O ZdravoKlopajmo kuvaru

Deo globalnog programa Nestlé for Healthier Kids

Srbija se, kao i ostale zemlje, suočava s porastom prekomerne težine i gojaznosti kod dece, što dokazuju i najnovija istraživanja.¹ U uzrastu od 13 godina, taj procenat je 29% među dečacima i 15% među devojčicama. Kako bismo ove brojke smanjili, važno je da znamo da je pravilna ishrana od suštinskog značaja za pravilan rast i razvoj dece i da je potrebno da se više posvetimo pripremi boljih obroka.

Osnovni postulati pravilne ishrane za svaki uzrast i kroz ceo život su isti: raznovrsnost, ravnoteža i umerenost. To se odnosi na izbor namirnica, odgovarajući unos kalorija i odnos makronutrijenata u dnevnom jelovniku - ugljenih hidrata, belančevina (ili proteina), masti. Deca mogu unositi nešto više masnoća od odraslih, što ne znači više zasićenih masti poput maslaca, masnijeg mesa ili druge nepoželjne masnoće, već kvalitetnih izvora masti, poput maslinovog ulja, ribe, lana, ulja bundeve i ostalih namirnica bogatih omega-3 mastima.

Danas, više nego ikada, dostupne su nam brojne informacije o hrani i ishrani od stručnih i manje stručnih osoba. U potrazi za savetima oslonite se na školovane stručnjake koji će vas voditi kroz more informacija i pitanja, a istovremeno zadržati objektivnost, ne posežući za drastičnim i čudotvornim rešenjima koja lažno obećavaju brze rezultate.

ZdravoKlopajmo kuvar, koji je nastao zahvaljujući trudu i u saradnji sa nekoliko influensera, roditelja, profesora i učenika koji su se odazvali, ima za cilj da pokaže kako na lagan način možete pripremiti izbalansiran obrok zajedno sa decom.

Uključite decu u čitav proces od dogovaranja menija, kupovine namirnica, pripreme, pranja i seckanja, sve do postavljanja stola za porodični obrok. Na vrlo jednostavan način učite ih veštinama za ceo život, uživajući u lepim zajedničkim trenucima.

¹ Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut”, http://www.batut.org.rs/download/novosti_RezultatiIstraživanjaPonašanjaDeceSkolskogUzrasta.pdf, Rezultati istraživanja ponašanja u vezi sa zdravljem dece školskog uzrasta u Republici Srbiji 2018. godine, Beograd

Svetska zdravstvena organizacija, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>, Spotlight on adolescent health and well-being, 2017/18.

REČ STRUČNJAKA



“

Koraljka Novina Brkić, magistar nutricionizma

Regionalni nutricionista Nestlé Adriatic

Verujem da je hrana važan deo našeg života i da ima ogroman uticaj na naše fizičko i psihičko zdravlje. Pravilna i uravnotežena ishrana pomaže nam da se osećamo bolje, živimo kvalitetnije i duže, i često doprinosi poboljšanju zdravstvenog stanja.

Kao nutricionisti, privilegija mi je da radim u najvećoj prehrambenoj kompaniji, jer Nestlé ima neiscrpan izvor znanja, počevši od Nestlé Nutrition Instituta, do istraživačkih radova i dostupnosti informacija iz celog sveta. Posebno je bogatstvo razmena iskustava koja su utemeljena na nauci. Najzanimljiviji deo posla je promena recepata proizvoda ili potpune inovacije ka boljim, hranljivijim proizvodima sa prirodnim sastojcima, više povrća, začina, mahunarki, a sa manje soli, šećera ili zasićenih masnih kiselina.

Budući da sam počela svoj rad još 1998. godine na polju ishrane beba i male dece, lično mi je važno što nastavljam svoj profesionalni i lični razvoj vraćajući nešto korisno za društvo sredini u kojoj živimo, istovremeno važno za poboljšanje javnog zdravlja. Program ZdravoRastimo

uspešno se sprovodi u Srbiji već 10 godina, uz podršku Saveza za školski sport Srbije, kao glavnog partnera. Ne smemo zaboraviti ni sjajne nastavnike u osnovnim školama koji s velikom posvećenošću edukuju decu, usmeravajući ih ka zdravijim životnim navikama. Ponosni smo na to što smo do sada zajedno obrazovali više od 100.000 dece u 19 okruga Srbije. Roditeljima želimo da pomognemo da se lakše i bolje snalaze, kako bi bez prevelikih npora usmeravali svoju decu, ne samo prema pravilnoj ishrani, već i fizičkoj aktivnosti koja je, uz dovoljno sna i vode, osnovna pretpostavka boljeg zdravstvenog stanja svakog pojedinca.

Osmisliti plan ishrane u skladu sa uzrastom deteta

Ubrzani rast dece u prvim godinama treba podržati odgovarajućom ishranom, uzimajući u obzir energetski i nutritivni unos. Za tačnu individualnu procenu i odgovarajući nutritivni plan roditelji se mogu obratiti pedijatru ili nutricionistu. Potrebe deteta se menjaju u skladu s promenama koje prate njihov stalni rast i razvoj, pa izrada nutritivnog plana za dete prema uzrastu uključuje sledeće jednostavne korake:

1. Procena nutritivnog statusa
2. Određivanje kalorijskih potreba prema uzrastu, stasu i stepenu aktivnosti
3. Obezbeđivanje raznovrsne ishrane
4. Određivanje količine hrane za obroke

Hraniti se pravilno nije skupo

Zdrava hrana je jeftinija i to nije preterivanje. Daleko od toga da treba uvoditi neobične, skupe i retke vrste namirnica, kao što su čija semenke, avokado, godži, kokosovo ulje, ghee maslac... Možemo se zdravo hraniti namirnicama koje su oduvek prisutne na našem podneblju i lako dostupne.

Iskoristimo znanja koja se prenose generacijama o zaboravljenim žitaricama i mahunarkama, umerenoj konzumaciji mesa, bogatstvu mlečnih proizvoda i mleka, ne samo kravljeg, već i kozjeg i ovčijeg. Naše sezonsko voće i povrće veće je hranljive vrednosti, ukusnije i bolje od skupog egzotičnog voća. Potražite zaboravljeni ječam, heljdu, proso, speltu, leblebiju, bob ili grašak, pre nego čiju, kinou ili amaran. Iako su to sve dobre, kvalitetne i hranljive namirnice, dajte prednost lokalnom i sezonskom.

Tajni sastojak u ishrani dece

Tajna je u tome da, kao roditelji i porodica, svakodnevno dajemo dobar primer. Deca će biti podstaknuta da se pravilno hrane ako to vide u svojoj porodici, u dobroj atmosferi. Zdrav odnos prema hrani razvija se od najranijeg detinjstva, ona je deo našeg života i okruženja, treba u njoj uživati i znati koji su bolji izbori i odgovarajuće količine.

Spisak za kupovinu – dobra osnova zdravijeg životnog stila

Spisak za kupovinu jedne porodice s decom trebalo bi da sadrži: mnoštvo sezonskog voća i povrća kupljenog od lokalnih proizvođača, proizvode od celog zrna žitarica od brašna do hleba,

testenine ili žitarica za doručak, mahunarke, mleko i razne vrste mlečnih proizvoda, a posebno fermentisane proizvode bogate probioticima. Nemojte zaboraviti jaja, meso, ribu, ali ni sjajne orašaste plodove i semenke, začinsko bilje. Spisak će najviše zavisiti od vaših želja, vremena i navika, a planiranje nedeljnog jelovnika je njegova osnova. Sve to će vam omogućiti da unosite hranljive sastojke iz svih grupa namirnica.

Uticaj hrane i ishrane na rezultate u školovanju

Ne postoji hrana koja direktno utiče na uspeh u školi, međutim, poznato je da određeni nutritivni deficit može uticati na memoriju i koncentraciju. Nutrijenti koji igraju važnu ulogu u načinu funkcionsanja našeg nervnog sistema i kognitivnih funkcija su: gvožđe, vitamini B1, B2, B3, B6, B8 i B12, folna kiselina, bakar, jod, magnezijum, kalijum, vitamin C, kao i omega-3 masne kiseline. Roditelji mogu obezbediti sve navedene nutrijente u svakodnevnoj ishrani deteta putem raznovrsne ishrane, u skladu sa energetskim potrebama.

Doručak je prvi važan obrok u danu i preporučeno je da sadrži složene ugljene hidrate iz celog zrna žitarica, voće, mlečne proteine ili jaja, masti poreklom iz orašastih plodova, maslinovog ulja ili ribe. Činija integralnih žitarica u kombinaciji s mlekom ili jogurtom (ili drugim fermentisanim mlečnim proizvodom), u kombinaciji s malo voća i nekoliko orašastih plodova predstavlja dobro izbalansiran doručak. Druga opcija je omlet s povrćem na maslinovom ulju, uz krišku integralnog hleba.

ZdravoKlopajmo - tanjur pravilne ishrane

Inspiracija za pravilnu ishranu vaše dece

ZdravoKlopajmo nije običan tanjur, to je metoda koja nam pomaže u pripremi izbalansiranog obroka cele porodice. Zašto? Znamo da nam je potrebna raznovrsna ishrana, ali ne znamo koliko koje hrane.

ZdravoKlopajmo – tanjur pravilne ishrane, na jednostavan način prikazuje odgovarajuće količine svake grupe namirnica za dva glavna obroka: ručak i večeru. Osmišljen za decu uzrasta od 4 do 12 godina, odličan je vodič kako osigurati uravnoteženu ishranu za pravilan rast. Tanjur je podeljen na 3 dela koja nam prikazuju kako pola tanjira treba popuniti povrćem i salatama, jedna četrtina sadrži hranu bogatu proteinima (meso, riba, jaja, sveži sir i sl.), a preostala četvrta predstavlja namirnice koje su izvor ugljenih hidrata (žitarice, testenina, pirinač, krompir i sl.). Na obodu tanjira pronaći ćete preporuke za ostale grupe namirnica, jer su voće, mlečni proizvodi, orašasti plodovi, semenke, ulja i voda isto tako važan deo pravilne ishrane. Jednostavan i jasan način za inspiraciju pripreme obroka. Za zdraviji način života svakog deteta ne treba zaboraviti minimalno 60 minuta fizičke aktivnosti svakog dana: hodanje, trčanje, aktivne igre u pokretu, ples, vožnja bicikлом, trotinetom, na rolerima, badminton i slično.

ZdravoKlopajmo tanjur inspiriraće vas, ne samo za obrok, već i za nedeljne jelovnike, kako bi sve grupe namirnica bile zastupljene u ishrani vaše porodice. Podsticajne preporuke oko količine namirnica za svaku grupu: proteini, vlakna, ugljeni hidrati, poželjne masti, voće, mleko i mlečni proizvodi.

ZdravoKlopajmo tanjur i druge zabavno edukativne materijale možete preuzeti na Nestle.rs.

ZDRAVOKLOPAJMO

MASLINOVO ULJE/ULJE BUNDEVE



DODAJTE

PONRĆE I SALATE



PITTE VODE



NE ZABORAVITE

MLEKO/JOGURT



ŽITARICE ILI TESTENINE, HREB OD CELOG ZRNA, KROMPIR



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS
ZdravoRastimo

O INFLUENSERIMA



Strahinja Čalović – TATIN DNEVNIK

Tatin dnevnik je digitalni dnevnik jednog Vukana i jedne Višnje, većinskih akcionara vremena i energije tate Strahinje i mame Marije. Dnevnik prati njihovo odrastanje, uz preko 100 000 pratilaca na društvenim mrežama. Cilj ovog dnevnika je da jednog dana postane analogan i pretvori se u knjigu.

Aleksandra Đorđević – BIG MAMA

Moje ime je Aleksandra, mama dvoje dece koja su mi velika motivacija i razlog zbog koga sam i sama počela da obroke pripremam na zdraviji način. Po zanimanju sam sertifikovani nutricionista, kuvanje je ono što volim i čemu sam posvećena.



Vlada i Ljuba – TATA I MAMA TODORA I PETRE



Mi smo Vlada, Ljuba, Todor i Petra, porodica iz Beograda koja kroz svoje objave na društvenim mrežama priča male priče o velikim životnim vrednostima kao što su - ljubav, porodica, sloboda, edukacija i aktivnosti u radu sa decom, zdrav život i ishrana, lični razvoj, motivacija, zaštita životne sredine, društveno odgovorne teme... a sve u cilju stvaranja boljeg mesta za život nas i naše dece. Deljenje sreće je naša sreća!

O KUVARU

Slobodan Radeta

Pre deset godina sam otvorio prvu školu kuvanja u Srbiji – II Primo. Pošao sam od toga da nikada ne možemo naučiti sve o nečemu, pogotovo o nečemu što volimo kao što je ukusna hrana, a to nas inspiriše da nastavljamo da učimo i usavršavamo se. Kuvanje vidim kao umetnost uživanja u životu i verujem da je u kuvanju sadržana sama esencija života.



RECEPTI

Prijatno!

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS [®]
ZdravоРастимо



Lošos sa povrćem na Tatin način

Strahinja Čalović



Sastojci

- 1 šargarepa
- 1 tikvica
- 10 pečuraka
- 1 paprika
- 1 plavi paradajz
- proso 50 grama
- losos 400 grama
- himalajska so
- Začin C
- THOMY majonez 2 kašike
- maslac



Priprema

Iseckati povrće na kockice i obariti s malo himalajske soli. Pečurke izgrilovati na kockici maslaca. Proso, koje je prethodno veče potopljeno, skuvati. U toku kuvanja začiniti Začinom C i dodati kocku putera. File lososa premazati marinadom od pola limuna, kockice maslaca i iseckanog ruzmarina, zatim pržiti na umerenoj vatri na otopljenom maslacu. Nakon toga preliti ga sa malo maslinovog ulja i posoliti. Proso i povrće sjediniti THOMY majonezom i začiniti maslinovim uljem, sokom od limuna i svežim peršunom. Servirati.

Nutritivna vrednost/100 gr	Nutritivna vrednost/porcija (cca 250gr)
Energija	156 kcal
Ugljeni hidrati	7,4 g
Masti	10,1 g
Proteini	9,7 g
	390 kcal
	18,4 g
	25,3 g
	24,3 g



Pileće ćufte u gnezdu sa pomfritom iz rerne

Aleksandra Đorđević

Sastojci

- 350gr svežeg pilećeg filea
- 1 jaje
- 1 kašika maslinovog ulja
- 2 kašike ovsenih pahuljica
- 1 kašičica soli
- Biber, peršun

Priprema

Sve sastojke sameljite u secku, formirajte kašikom ćufte u plehu obloženom papirom za pečenje i pecite u rerni oko 20 minuta na 200 stepeni. „Gnezdo“ za ćufte napravite od mlade tikvice koju ćete uz pomoć spiralizatora (ili rebraste ljuštice) iseći na tanke tračice (špagete). Barite ih 3 minuta u slanoj ključaloj vodi. Za pomfrit, oljuštite batat, isecite na štapiće, prebacite u pleh obložen papirom za pečenje, začinite kašikom maslinovog ulja, solju, biberom, peršunom i belim lukom u prahu, dobro promešajte i ravnomerno rasporedite, te ga ispecite u rerni zagrejanoj na 200 stepeni oko 15 minuta. Napravite i umak za ćufte od grčkog jogurta, malo senfa i par kapi limunovog soka.



60min



Jelo izuzetno bogato proteinima



3 porcije



Dobar izvor vitamina A, vitamina K i kalijuma

Nutritivna vrednost/100 gr

Nutritivna vrednost/porcija (cca 300gr)

Energija	142 kcal	423 kcal
Ugljeni hidrati	9,9 g	29,2 g
Masti	6,4 g	19,0 g
Proteini	11,5 g	34,0 g



Burger sa povrćem i piletinom

Vlada i Ljuba

Sastojci

- par cvetova karfiola
- par cvetova brokolija
- 1 tikvica
- 2 jaja
- 250gr pilećeg belog mesa
- so
- malo ulja od koštice grožđa



45min



Bogato proteinima



3 porcije



Jednostavna i brza priprema

Priprema

Izblendirajte povrće, dodajte jaja, pileće mleveno meso, ulje, so i napravite kompaktnu smesu. Od oblikovanih kuglica napravite burgere i poređajte na pek papir. Peći u rerni pola sata na 180 stepeni.

Služite ih uz pečeni batat (ili krompir) iz rerne i ajzberg salatu.

Nutritivna vrednost/100 gr

Nutritivna vrednost/porcija (cca 270gr)

Energija

93 kcal

254 kcal

Ugljeni hidrati

4,6 g

12,4 g

Masti

5,0 g

13,6 g

Proteini

8,1 g

21,9 g



Carska kajgana sa brokolijem

Goran Perić Komšić

Sastojci

- 4 jaja
- 200gr brokolija
- 100gr čedar sira
- so
- biber

Priprema

Najpre zajedno umutite jaja, so i biber. Zatim zagrejte malo ulja u tiganju. Kada se ulje zatrepi, dodajte sitno iseckan brokoli i mešajte dok ne dobije svetlo zelenu boju.

Potom dodajte jaja i pecite.

Na kraju pospite sirom i pokrijte tiganj. Pecite 30 sekundi ili dok se sir ne počne topiti.

I obrok je spremam!

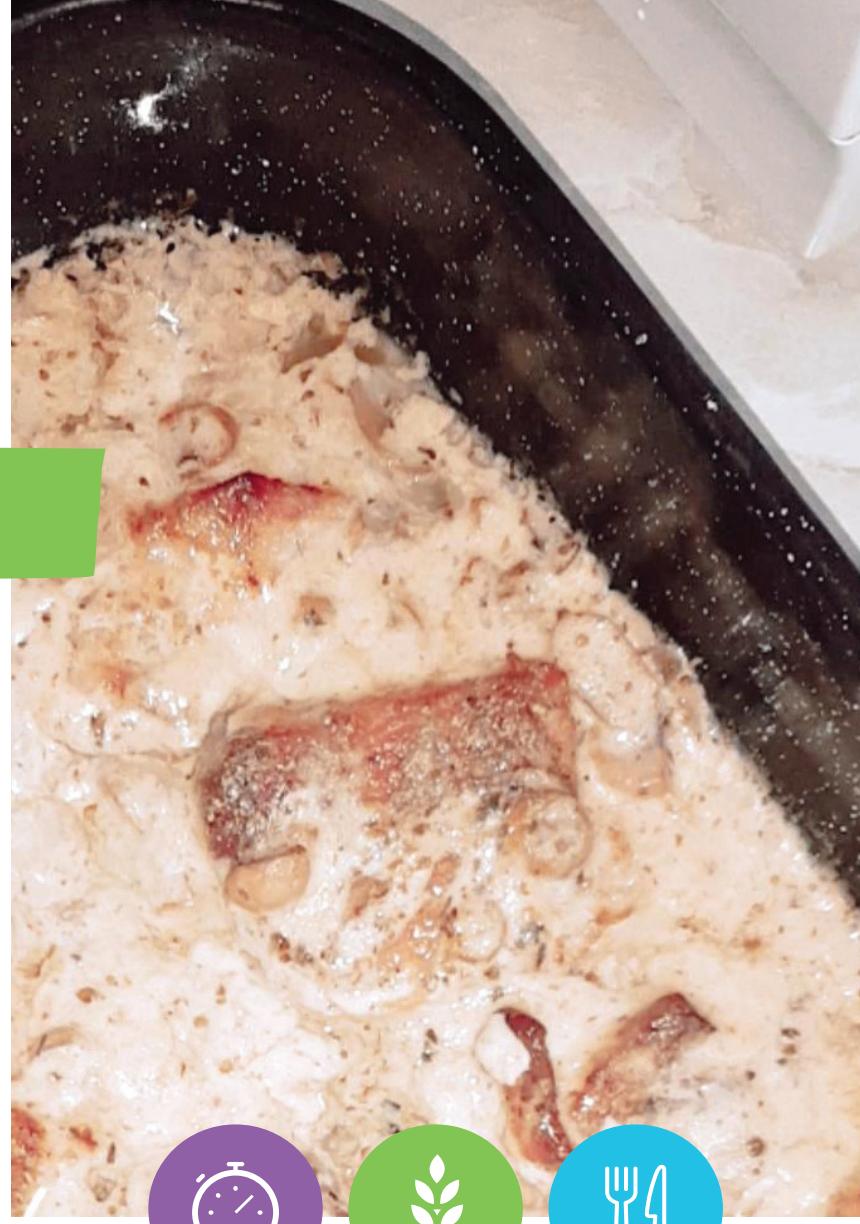
	Nutritivna vrednost/ 100 gr	Nutritivna vrednost/ porcija (cca 250gr)
Energija	146 kcal	366 kcal
Ugljeni hidrati	1,7 g	4,2 g
Masti	10,6 g	26,6 g
Proteini	11,3 g	28,2 g

Šnicle sa pečurkama i povrćem u pavlaci iz rerne

Željana Hercegovac

Sastojci

- 1 glavica crnog luka
- 1 šargarepa
- 200gr pečurki
- 400gr svinjske šnicle
- 250ml pavlake za kuvanje
- so
- biber
- origano
- malo ulja



90min



Poslužite uz kuvani
ječam kako biste
povećali ideo vlakana
i ugljenih hidrata



4 porcije

Priprema

U tepsiju stavite malo ulja i sitno iseckan luk. Ostavite da se malo prodinsta. U prodistan luk dodajte svinjsku šniclu i pecite na 180 stepeni oko 30 minuta, u zavisnosti od šporeta. Potom dodajte sitno iseckanu šargarepu i pečurke, kao i pavlaku za kuvanje. Ostavite u rerni da se peče još 15ak minuta. Takođe, dodajte so, biber, origano, prema ukusu.

Ovo izdašno jelo zahteva serviranje uz ječam i povrće. Predlažemo bogatu sezonsku salatu od mešanog povrća: paradajz, paprika, krastavac i luk na kockice.

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 250gr)

Energija

130 kcal

345 kcal

Ugljeni hidrati

3,4 g

9,0 g

Masti

9,0 g

23,9 g

Proteini

9,0 g

24,0 g

Lazanje od tikvica sa ćuretinom i povrćem

Sastojci

- 4 srednje tikvice

Za fil

- 1 glavica crnog luka
- 1 manji praziluk
- 1 šargarepa
- 200 gr karfiola
- 400 gr mlevenog ćurećeg mesa
- 250 ml pasiranog paradajza
- 3 kašike maslinovog ulja
- začini - malo bibera, soli po ukusu

Za bešamel sos

- 50 gr maslaca
- 2 kašike brašna (možete koristiti i integralno)
- 600 ml mleka
- 3 čena belog luka ili u prahu
- malo soli
- 200 gr mocarele
- 200 gr parmezana

Priprema

1. Očistiti tikvice i tanko ih iseći po dužini, staviti u činiju, malo posoliti i ostaviti 15 minuta da odstoje u posudi, da puste vodu, a nakon toga ocediti višak tečnosti.

2. **Fil**
Sitno iseckati luk, praziluk, šargarepu, staviti u šerpu i prodinstati na maslinovom ulju, nakon toga dodati mleveno meso i karfiol i dinstati nekih 5 minuta. Dodati pasirani paradajz, bibera, soli i kuvati još 2-3 minuta.

Bešamel sos

Na maslacu propržiti beli luk, dodati 2 kašike brašna, upržiti i sipati mleko. Kuvati, uz stalno mešanje, oko dva minuta dok se ne zgusne.

Pleh dimenzija oko 25x25 podmazati maslinovim uljem, poređati red tikvica, staviti fil, mocarelu (prethodno iseći na kolutove) i preliti bešamel sosom. Postupak ponoviti još jednom, a zatim poređati tikvice preko fila i preliti bešamel sosom. Peći u rerni na 180 stepeni nekih dvadesetak minuta, a zatim preko staviti rendani parmezan i vratiti na još dva minuta.



Jelena Kocmanović



90min



Klasičan recept na drugačiji
način – s manjim udelom
ugljenih hidrata



10 porcija

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 260gr)

Energijs

129 kcal

334 kcal

Ugljeni hidrati

4,9 g

12,8 g

Masti

8,5 g

21,9 g

Proteini

8,8 g

22,9 g

Pileći štapići

Sastojci

- 150gr svežeg pilećeg filea
- 1 belance (ili celo jaje, u zavisnosti od uzrasta deteta)
- 1/2 sveže tikvice
- 2 sveže šargarepe
- 1 šaka graška
- 1/2 glavice crnog luka
- 3 kašike maslinovog ulja
- 1-2 kašike speltinog griza
- prstohvat soli
- kašičica sušenog peršuna ili nekog drugog začina po želji

Priprema

1. Sve sastojke, sem griza, u blenderu sameljite na strukturu približnu pasti-pašteti. Potom dodajte griz i kašikom ili rukom fino izmešajte/umesite. Smesu preručite u podmazanu posudu, tako da smesa bude debljine oko 2cm, i pecite oko 45 minuta na 200 stepeni. Kada je pečeno i kada se prohladi, isecite na štapiće i poslužite kao „finger food“.
2. Veoma ukusno, zasitno i pogodno za decu koja još uvek ne mogu da sažvaču komade skuvanog mesa, pa je ovo jedan od načina da ga ipak konzumiraju. Uz štapiće se može poslužiti umak od 2 kašike punomasne pavlake, kašićice senfa i par kapi maslinovog ulja, uz salatu po izboru.

Poslužiti uz krem supu od povrća.



Jovana Ivanović



45min



Obrok bogat proteinima



2 porcije



Izvor vitamina A

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 200gr)

Energija

150 kcal

290 kcal

Ugljeni hidrati

7,6 g

14,6 g

Masti

9,1 g

17,4 g

Proteini

10,1 g

19,4 g



Zdravi mafini od jaja

Katarina Nikolić

Sastojci

- 6 celih jaja i 4 belanca
- Pakovanje baby spanaća
- 200 gr feta sira
- so,
- biber ili začin po želji

Priprema

Podelite spanać u svaku posudicu kalupa za mafine jednako, izmrvitte fetu ili drugi sir po izboru. Jaja u posudi umutite, dodajte začine i sipajte u kalupe, vodeći računa da ne budu prepuni. Pecite oko 20 minuta u zagrejanoj rerni na 180 stepeni.



40min



Doručak bogat proteinima



4 porcije

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 160gr)

Energija

252 kcal

153 kcal

Ugljeni hidrati

2,3 g

3,5 g

Masti

10,8 g

17,9 g

Proteini

11,4 g

18,9 g

Šarena idila

Milica Petrović

Sastojci

- 2 šargarepe
- 4 srednja krompira
- 200gr graška
- 1 paprika
- 300gr pilećeg belog mesa
- 200gr THOMY majoneza
- so po želji

Priprema

Šargarepu i krompir isecite na kocke. Posolite i skuvajte povrće. Piletinu takođe isecite na kocke, posolite i propržite na ulju, zajedno sa jednom iseckanom paprikom. Kada se sve skuva, skinite sa ringle i sačekajte da se ohladi. Sve zajedno izmešajte, dodajte majonez i uživajte u ukusu.



40min



Obrok bogat proteinima



4 porcije



Obrok bogat antioksidansima

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 300gr)

Energija

118 kcal

360 kcal

Ugljeni hidrati

9,0 g

27,3 g

Masti

6,0 g

18,3 g

Proteini

7,4 g

22,5 g

Pašteta od jaja

Marijana Mokanu



30min



2 porcije



Obrok bogat vlaknima

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 200gr)

Energija

215 kcal

440 kcal

Ugljeni hidrati

23,4 g

48,0 g

Masti

7,4 g

15,1 g

Proteini

13,3 g

27,2 g

Sastojci

- 4 jaja
- 2 kašičice pavlake
- 1 kašičica senfa
- 1 kašičica limunovog soka
- So/biber po ukusu

Priprema

Čvrsto skuvati jaja. Kada se jaja ohlade, pažljivo ih preseći na pola i odvojiti žumanca.

Žumanca i ostale sastojke promešati/ sjediniti viljuškom ili štapnim mikserom. U belanca naneti fil i ostaviti u frižideru 5min.

Poslužiti uz tostirani integralni hleb i rendanu šargarepu i čeri paradajz.

Losos sa povrćem iz rerne

Sastojci

- 600g fileta lososa
- 2 veće šargarepe
- 2 veće mlade tikvice
- 1 veliki batat (oko 500g)
- 1 svež brokoli
- 1 veća glavica crnog luka
- 50ml maslinovog ulja
- 4 čena belog luka
- soli ili suvog začina po ukusu
- grančica ruzmarina
- zelena salata
- 4 parčeta integralnog hleba



Nataša Stojadinović



60min



Obrok bogat proteinima



4 porcije



Obilje beta-karotena

Priprema

U pleh naseckati na srednje komade šargarepu, tikvice, batat, brokoli i crni luk, posoliti po ukusu i preliti jednom kašikom maslinovog ulja. Između povrća ubaciti filete lososa isečene na srednje komade. U nekoj posudi pomešati maslinovo ulje, sitno seckani beli luk i začiniti solju ili suvim začinom po ukusu (1 kašičica otprilike) i ovom marinadom preliti filete. Dodati grančicu ruzmarina, pokriti aluminijumskom folijom i staviti u rernu zagrejanu na 200 stepeni da se peče 30 minuta. Nakon 30 minuta, skinuti foliju, izvaditi ruzmarin i ostaviti još 10-ak minuta da se zapeče (dok voda ne ispari). Servirati toplo uz zelenu salatu, integralni hleb po želji i semenke lana i susama.

	Nutritivna vrednost/ 100 gr	Nutritivna vrednost/ porcija (cca 300gr)
Energija	108 kcal	317 kcal
Ugljeni hidrati	10,8 g	31,7 g
Masti	4,0 g	11,6 g
Proteini	7,5 g	22,1 g

Bataci iz rerne i sos od pečuraka

Sastojci

Za sos:

- 500gr šampinjona
- 1 manja glavica crnog luka
- 2 čena belog luka
- 100ml mleka
- šaka svežeg seckanog peršuna
- 1 kesica krem supe od vrganja i šitake pečuraka
- po ukusu i po potrebi dodati soli i belog mlevenog bibera

Za batake:

- 6 bataka bez kostiju

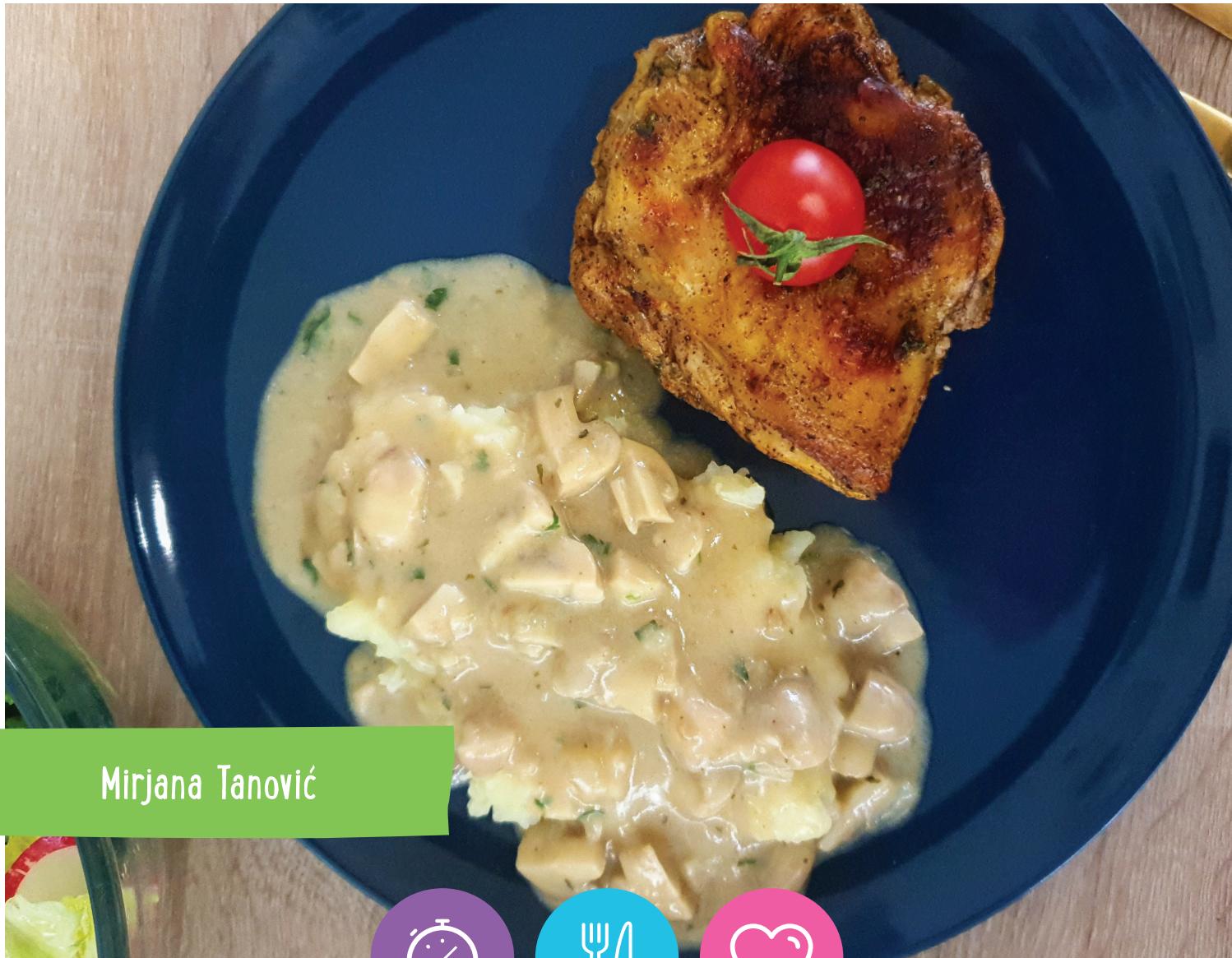
Za marinadu:

- so
- biber
- vegeta
- beli luk u prahu
- slatka paprika
- svež seckani peršun
- maslinovo ulje
- aćeto balzamiko
- sušeni vlašac
- sušeni origano

Priprema

1. Najpre pripremite marinadu tako što sve navedene začine pomešate u većoj posudi, a zatim u njih uvaljate batake, pokrijete providnom folijom i ostavite u frižideru nekoliko sati, a najbolje preko noći.
2. Ujutru izvadite batake i rasporedite u pleh u kome će se peći, pa pokrijte aluminijumskom folijom. Rernu zagrejte na 200 stepeni i pecite batake 30 minuta. Nakon toga skinite aluminijumsku foliju, pa pecite još 15 minuta.
3. Dok se bataci peku, pripremite sos od šampinjona. Šampinjone operite i iseckajte na četvrtine. U dublju šerpu sipajte 2 kašike maslinovog ulja, pa kada se ugreje kratko propržite sitno iseckan crni i beli luk. Kada luk postane staklast, dodajte šampinjone i dinstajte sve zajedno 10 minuta, povremeno mešajući.
4. Krem supu razmutite u 300ml tople vode tako da nema grudvica i tome dodajte mleko. Dobijenom tečnošću prelijte šampinjone, pa neka se sve krčka 20 minuta.
5. Skuvanom sosu dodajte svež peršun. Poslužite uz svežu salatu i pire krompir.

Za potpunu ravnotežu, ovaj proteinima bogat obrok preporučujemo da poslužite uz integralnu testeninu i sezonsku zelenu salatu.



Mirjana Tanović



60min



4 porcije



Obrok bogat proteinima

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 300gr)

Energija

91 kcal

278 kcal

Ugljeni hidrati

24,0 g

73,8 g

Masti

3,6 g

11,0 g

Proteini

7,0 g

21,2 g



Palačinke od spanaća

Bojana Milićević

Sastojci

- 3 jaja
- 200gr svežeg spanaća
- nekoliko listova bosiljka
- 50gr sremuša
- 350gr brašna
- pola kašičice soli
- 1 kesica praška za pecivo
- 3 kašike ulja
- 50ml kisele vode



30min



Obično belo brašno
zamenite integralnim
za veći udeo vlakana



3 porcije



Bogato
antioksidansima
luteinom i
zeaksantinom

Energija	225 kcal
Ugljeni hidrati	36,0 g
Masti	5,3 g
Proteini	8,1 g

Nutritivna vrednost/ 100 gr	Nutritivna vrednost/porcija (cca 260gr)
225 kcal	581 kcal
36,0 g	92,5 g
5,3 g	13,6 g
8,1 g	20,8 g

Priprema

Izblendajte spanać, bosiljak i jaja. Kada smesa postane potpuno kašasta, dodajte joj sve ostale sastojke i blendajte kratko dok se sve ne sjedini. Pecite na umerenoj temperaturi kao obične palačinke. Filujte nekim sirnim namazom ili filom po želji.

Odličan izbor za vikend doručak ili večeru. Preporučujemo da ih napunite laganim svežim sirom, kukuruzom i vlašcem.

Hladna španska čorba

Sandra Duričin

Sastojci

- 2 kriške integralnog hleba
- 3 kašike maslinovog ulja
- 3 kašike vode
- 2 čena belog luka
- 1 veći crni luk
- 5 paradajza
- 1 veća paprika
- 1 krastavac
- rendani parmezan
- kašičica soli



45min



3 porcije



Niskokalorični
obrok gotov
za tren

Priprema

Pomešajte vodu i maslinovo ulje, pa kriške hleba umočite u tu smesu 2 minuta. Zatim dodajte beli luk, crni luk, papriku, krastavac i so. Mutite štapnim mikserom ili u blenderu, dok smesa ne postane homogena. Oljuštite paradajz i dodajte ga u smesu. Mutite još 5 minuta. Služite hladno sa parmezanom.

Nutritivna vrednost/ 100 gr	Nutritivna vrednost/ porcija (cca 270gr)
Energija	90 kcal
Ugljeni hidrati	27,0 g
Masti	13,8 g
Proteini	6,5 g



Brza mućkalica

Milanka Tomanić

Sastojci

- 250gr mesa
- pola praziluka
- 200gr šampinjona
- čen belog luka
- mala kašika senfa
- čaša mlevenog paradajza



30min



Obrok bogat proteinima s niskim udelenom ugljenih hidrata



3 porcije

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 260gr)

Energija

87 kcal

223 kcal

Ugljeni hidrati

5,4 g

13,8 g

Masti

2,9 g

7,4 g

Proteini

10,2 g

26,3 g

Priprema

Dinstati luk i šampinjone pa dodati meso, mleveni paradajz i vode. Kuvati dok se meso ne skuva i začiniti po želji. U kombinaciji sa krompir pireom je odlično.

Predlažemo da servirate uz salatu od rendane šargarepe i cvekla.

Musaka sa karfiolom i brokolijem

Maja Vasić

Sastojci

- 2 srednje glavice crnog luka
- 1 rendana šargarepa
- 700 gr junećeg mlevenog mesa
- 100 gr pirinča
- 300 gr brokolija
- 300 gr karfiola
- 3 jaja
- 250 ml mleka
- maslinovo ulje, puter ili ulje od koštice grožđa
- himalajska ili kalijumova so
- biber
- aleva paprika
- voda

Priprema

Sitno iseckane glavice crnog luka propržite na malo ulja ili putera, a zatim u to dodajte rendanu šargarepu i dinstajte oko 15 minuta, pa dodajte mleveno meso i malo posolite. Meso, luk i šargarepu dinstajte uz povremeno mešanje i razbijanje grudvica mesa, dok meso blago ne potamni. Zatim dodajte pirinač i sve nalijte sa 200ml vode i dinstajte na srednjoj temperaturi uz povremeno mešanje, dok voda ne ispari. Odvojite cvetove brokolija i karfiola, operite, stavite u šerpu, nalijte vodom i stavite na ringlu da voda proključa. Zatim procedite i isperite pod mlazom mlake vode. Brokoli i karfiol blago izgnječite viljuškom. Kada je meso gotovo, u izdinstanu smesu dodajte brokoli i karfiol, začinite sa malo soli, bibera i aleve paprike po ukusu. Dublju posudu pogodnu za pečenje u rerni podmažite puterom i u nju izlijte pripremljenu smesu i prelijte sa prethodno umućenim jajima i mlekom. Posudu stavite u rernu, prethodno zagrejanu na 200 stepeni, i pecite 40 do 50 minuta.



60min



Pirinač zameniti nekom žitaricom, poput ječma, i tako obogatiti vlaknima



7 porcija

Nutritivna vrednost/100 gr

Nutritivna vrednost/porcija (cca 300gr)

Energija

167 kcal

512 kcal

Ugljeni hidrati

7,3 g

22,2 g

Masti

12,3 g

37,5 g

Proteini

7,1 g

21,7 g



Šnicle u kornfleksu sa krompir-spanać prilogom

Mirjana Tomas

Sastojci

- 400 gr pilećih grudi
- 100-150 gr kornfleksa
- Začini: beli luk u prahu, so, biber
- 3-4 kafene kašičice senfa
- 700gr krompira
- 200 gr spanaća
- 2 čena belog luka (po želji, i 1 glavica crvenog luka)
- Začini: so, biber

Priprema

Krompir u ljušći oprati pa staviti da se kuva. Kornfleks staviti u vrećicu, dodati začine, pa sve zajedno blago utisnuti. Meso obraditi, iseći na šnicle (ili po želji, neke druge oblike), zatim tanko premazati senfom. Uvaljati ih sa obe strane u usitnjeni kornfleks. Ređati ih u pleh obložen pek papirom, te staviti da se peče oko 30 minuta na 180 stepeni. Skuvani i prohlađeni krompir oguliti i iseći na kockice. Spanać oprati, pa usitniti. Na srednjoj temperaturi u dubljem tiganju, na biljnoj masti/ulju prodinstati sitno seckani luk, te ga posoliti. Nakon kratkog dinstanja, dodati seckan spanać, poklopiti i dinstati oko 2-3 minuta (po želji dodati 2 kašike limunovog soka). Dodati krompir, začiniti, promešati i sve zajedno dinstati još oko 10 minuta, sve vreme poklopljeno uz povremeno mešanje. Servirati i poslužiti uz svežu sezonsku salatu.

75min

Uravnoteženi
obrok

5 porcija

Izvor vitamina K i
vitamina B grupe
(B1, B2, B3 i B6)

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 300gr)

Energija

142 kcal

432 kcal

Ugljeni hidrati

18,3 g

55,4 g

Masti

5,4 g

16,3 g

Proteini

6,1 g

18,6 g

Ćuretina sa kinoom

Azra Kurić

Sastojci

- 300 gr ćuretine
- Povrće (blitva, šargarepa, tikvica)
- Crveni luk, beli luk
- 200 gr kinoe
- Maslinovo ulje
- Začini po želji

Priprema

Blitvu obariti u vodi i izvaditi. Vodu prosuti, a blitvu sitno naseckati. Na maslinovom ulju prodinstati crveni luk pa dodati sitno seckanu ćuretinu i začine (kurkuma, malo bibera). Dinstati na laganoj vatri dok meso ne promeni boju pa dodati rendanu šargarepu. Nastaviti sa dinstanjem dok malo ne omekša pa dodati tikvicu, nekoliko kašika dobro isprane kinoe, zaliti vodom, protisnuti beli luk, dodati peršun i kuvati cca 15-20 minuta. Pred kraj sjediniti sa blitvom. Poslužiti uz jogurt.



45min



Izvor folata,
vitamina K i
vitamina B6



2 porcije



Obrok bogat
proteinima

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 330gr)

Energija

96 kcal

320 kcal

Ugljeni hidrati

9,4 g

31,3 g

Masti

3,6 g

12,0 g

Proteini

7,1 g

23,6 g

Lovačke šnicle sa graškom

Sastojci

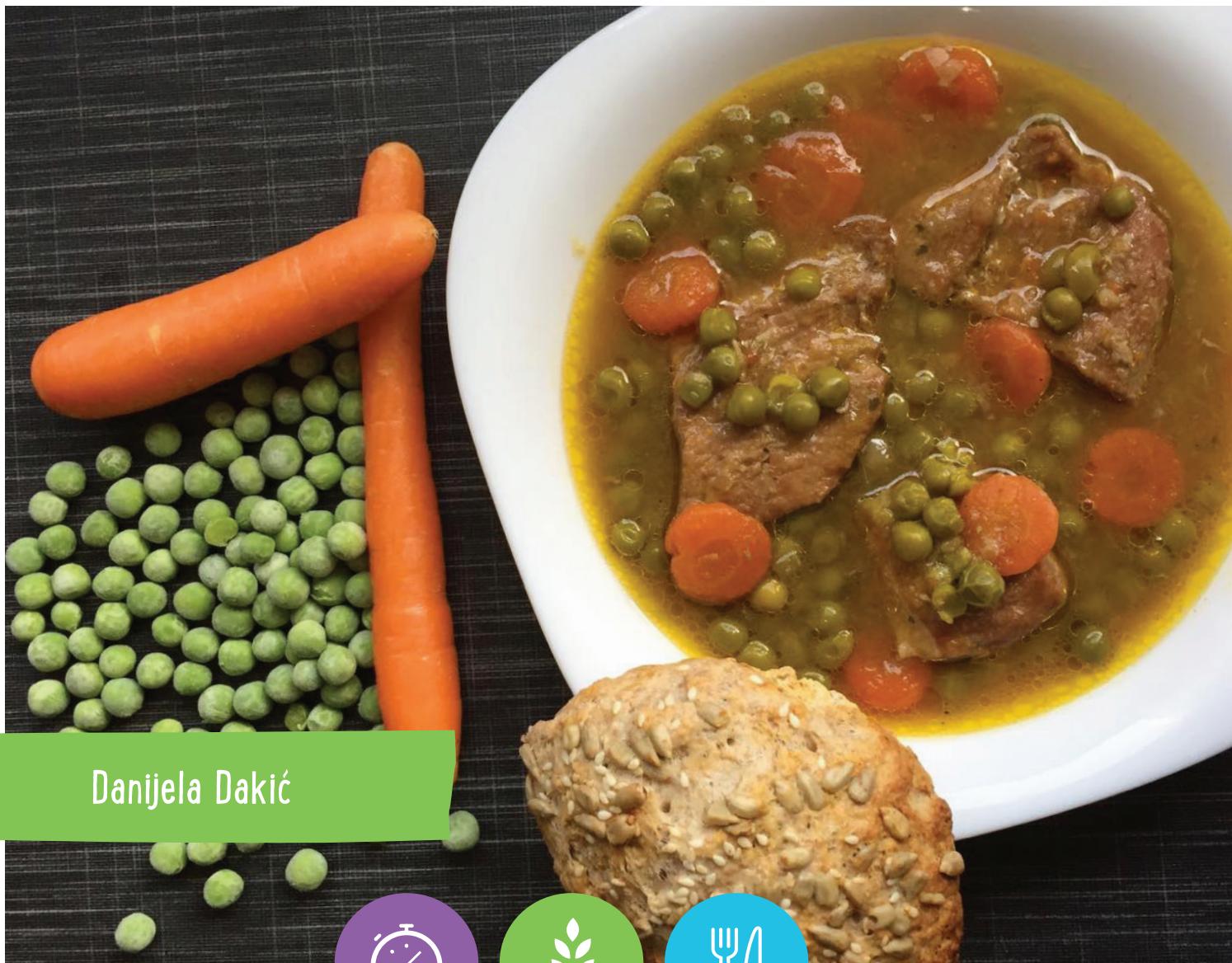
- 3-4 srednja crna ili ljubičasta luka (ili 2 veća)
- 3-4 krupnije šargarepe
- oko 600gr šnicli od svinjskog buta
- 250-300gr smrznutog graška
- ulje
- so
- začini
- kocka za supu (goveđa ili pileća)

Priprema

1. Na malo ulja (ili masti) izdinstajte krupno sečen luk, najbolje na polukrugove. Slobodno stavite dosta luka da da dodatnu aromu i slatkoću jelu. Blago posolite da pusti „sok“. Kratko propržite, oko 10 minuta, na manjoj temperaturi, pa zatim dodajte šargarepu (3-4 krupnije), krupno sečenu na kolutove, pa isto oko 10 minuta dinstajte. Potom dodajte šnicle (možete preseći na manje komade) i ostavite oko 10-15 minuta da se dinstaju. Onda prekrijte supom/bujonom (ili ubacite jednu, jednu i po, izmrvljenu kocku za supu) i nalijte prokuvalom vodom.

Slobodno nasuti više tečnosti, jer kuvanjem ispari i ostavlja dobar sos. Dinstajte sat i po vremena, s vremena na vreme dodajte malo tečnosti ili začina ako je potrebno, iako je ovo ručak koji se kuva skoro „sam od sebe“. Kada se meso viljuškom skoro odvaja samo od sebe, dodajte grašak i kuvajte još pola sata.

2. Poslužite uz kuvani pirinač ili krompir pire, ili napravite i integralne lepinje na sledeći način:
 - šolja jogurta
 - šolja belog brašna
 - šolja integralnog pšeničnog brašna (ili speltinog brašna)
 - 1 prašak za pecivo
 - 1 kašičica soli
 - semenke po želji (susam, suncokret)
3. Sve izmešajte, podelite na četiri dela, svaki deo premažite sa još malo jogurta i maslinovog ulja i pospite semenkama po želji. Pecite na pek papiru oko 20 minuta na temperaturi od 200 stepeni.



Danijela Dakić



60min



Obrok bogat proteinima



6 porcija

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 310gr)

Energijsa

152 kcal

469 kcal

Ugljeni hidrati

15,2 g

46,7 g

Masti

5,9 g

18,0 g

Proteini

10,0 g

30,8 g

Omlet tortilja sa povrćem

Sastojci

- 2 jaja
- 30gr mladog luka (ili običnog crnog ili ljubičastog)
- 30gr crvene slatke paprike
- 25gr pančete (ili pršute)
- 1 tortilja (integralna ili obična)
- pavlaka ili krem sir (2 kašike)
- 30gr sveže šargarepe
- 30gr rotkvica
- 30gr krastavaca
- par listova zelene salate

Ravnomerno prelijte jaja preko povrća i pančete, poklopite tiganj i pustite da se dobro zapeče sa obe strane, takođe na srednjoj temperaturi. Nije potrebno okretati omlet ukoliko je blaža temperatura i ukoliko koristite poklopac.

2. Kada je omlet gotov, stavite tortilju preko i lagano okrenite tiganj tako da se omlet preokrene na tortilju. Potom spustite tortilju na tiganj tako da tortilja bude na tiganju, a da je omlet odozgo. Kada se i tortilja malo zagreje, sklonite je na tanjur. Preko tortilje premažite pavlaku, preko pavlake narendajte rotkvice, krastavac i šargarepu, potom poređajte preko cele tortilje zelenu salatu (ona će sprečiti ostatku povrća i pavlake da se razlije prilikom motanja).

3. Tortilju uviti kao palačinku, samo pazite da sastojci ostanu unutar tortilje, možete je uviti u pek papir kako bi se lakše presekla i jela tako da sadržaj tortilje ne ispadne. Takođe tako uvijena u pek papir, može se tostirati po potrebi.

1. Na podmazanom neprianjajućem tiganju sa vrlo malo ulja ili putera (npr. tiganju za palačinke), izdinstajte luk, papriku i pančetu oko 5 minuta na srednjoj temperaturi. Za to vreme umutite viljuškom dva jaja koja treba začiniti sa malo soli po ukusu (ne previše, zbog pančete koja je slana).



Danijela Dakić



30min



Običnu tortilju
zamenite onom od
integralnog brašna i
tako povećajte udio
vlakana



1 porcija

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 260gr)

Energija

127 kcal

330 kcal

Ugljeni hidrati

11,6 g

30,1g

Masti

7,6 g

20,0 g

Proteini

3,1 g

8,3 g



Zdrave pljeskavice od povrća

Tanja Kozomora

Sastojci

- 1 glavica crnog luka
- 1 šargarepa
- 1 tikvica
- 1 brokoli
- 1 jaje
- 2 kašike mlevenog lana
- biber, so
- maslinovo ulje 3 kašike
- 2 kašike nemasnog sira
- peršun
- fileti pastrmke 400g
(porcija za 4 osobe)
- 1/2 limuna



60min



Izvor
vitamina D



4 porcije



Obrok bogat
proteinima

Priprema

	Nutritivna vrednost/ 100 gr	Nutritivna vrednost/porcija (cca 300gr)
Energija	99 kcal	323 kcal
Ugljeni hidrati	4,3 g	13,9 g
Masti	5,5 g	18,1 g
Proteini	8,6 g	28,0 g

Izblanširati brokoli i šargarepu, zatim ih ubaciti u blender i sitno izblendati, dodati narendani crni luk, narendane ocedene tikvice, 2 kašike sira, jedno jaje, 3 kašike maslinovog ulja i 2 kašike mlevenog lana. Sve sjediniti, praviti pljeskavice i ređati ih na pek papir. Peći u zagrejanoj rerni oko 15ak minuta na 250 stepeni. Filete pastrmke prosušiti i ređati na pek papir u tepsiju. Napraviti marinadu od limunovog soka, maslinovog ulja i peršuna. Preliti filete. Tepsiju pokrititi folijom, rernu zagrejati na 200 stepeni. Ribu peći pod folijom 8-10 minuta, zatim skinuti foliju i peći još 3-5 minuta dok ne dobije lepu boju. Servirati zajedno filete i pljeskavice.

Dimljeni losos i testenina u belom sosu

Jasmina Kovarbašić

Sastojci

- 400 gr lososa (fino usitnjeno), dimljeni ili smrznuti
- 2 manje glavice crnog luka
- 4 čena belog luka
- 1 šargarepa
- 150 ml vode
- 250 ml pavlake
- So, biber, bosiljak, peršunov list
- Maslinovo ulje
- 2 – 3 kašičice limunovog soka
- 3 – 4 velike kašike mlevenih badema, lešnika, pistaća
- 400 gr testenine (vrste po želji: pene, špageti i sl.)
- Po želji: sveže smokve

Priprema

Sitno naseckani crni i beli luk dinstati na malo maslinovog ulja dok ne omekša. Dodati seckanu šargarepu i vodu. Nakon nekoliko minuta dodati i losos, posoliti i začiniti, pa kuvati još nekoliko minuta pre dodavanja pavlake. Kuvati na srednjoj vatri, ne predugo. Za to vreme ste skuvali i ocedili testeninu, i sada je dodajete sosu u koji ste prethodno sipali limunov sok. Sjedinite sastojke, pospite mlevenim orašastim plodovima, a prilikom serviranja dodajte sveže smokve, ukoliko je sezona.



40min



4 porcije



Uravnotežen
obrok bogat
selenom

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 350gr)

Energijski
sadržaj

204 kcal

699 kcal

Ugljeni hidrati

25,8 g

55,5 g

Masti

6,6 g

22,7 g

Proteini

10,1 g

34,6 g



Čupava piletina

Slobodan Radeta



90min



Bogato
proteinima



6 porcija

Savršeno pristaje uz
kuvane žitarice poput
kinoe, heljde, ječma
ili integralnog pirinča



Sastojci

- 1 kg pilećeg belog mesa
- 200 ml jogurta
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika peršuna C
- 1/2 kašičice bibera C
- 1 kašika Začina C so po ukusu
- sok od 1/2 limuna
- 100 gr ovsenih pahuljica
- 100gr listića badema

Priprema

Meso naseći na manje šnicle deblijine oko 2cm. Pomešati jogurt, limunov sok, maslinovo ulje i začine u posudi za mešanje, pa dodati šnicle mesa i dobro ih umešati u marinadu.

Ostaviti oko pola sata na hladnom da se meso marinira. Upaliti rernu i zagrejati je na 200 stepeni. Izvući meso iz frižidera, i svako parče nakon što ga blago ocedimo od viška marinade, uvaljamo sa svih strana u mešavinu ovsenih pahuljica i listića badema. Ređati šnicle na papir za pečenje u plehu, pa ubaciti u rernu na pečenje do postizanja zlatno-braon boje (oko 25 min).

Šnicle poslužiti tople, a ostaci mogu da se iskoriste i hladni za sendviče.

	Nutritivna vrednost/ 100 gr	Nutritivna vrednost/porcija (cca 260gr)
Energija	154 kcal	400 kcal
Ugljeni hidrati	6,3 g	16,4 g
Masti	7,6 g	19,7 g
Proteini	15,0 g	38,9 g

Potaž od pečenih paprika

Slobodan Radeta

Sastojci

- 1,5 kg crvenih paprika "ajvaruša", sočnijih
- 2 krompira
- 1 glavica crvenog luka
- 2 čena belog luka
- 50 g putera
- 150 ml ovčijeg kiselog mleka
- 200 ml neutralne pavlake
- 1 kašika mirođije C
- 1 kašičica biber C

Priprema

Deca, u zavisnosti od uzrasta, mogu da učestvuju ili u blendanju sastojaka štapnim mikserom (mlađa) ili u pečenju i ljuštenju pečenih paprika (starija).

Paprike ispeći pa oljuštiti od kožica i semenki. Krompire oljuštiti, naseći na kockice i prokuvati u slanoj vodi oko 15 min. Na puteru prodinstati luk crveni i beli, mirođiju C i biber C pa dodati naseckane paprike i ocedeni krompir i nekoliko minuta uz mešanje pržiti na puteru. Zatim naliti vrelom vodom i krčkati na srednjoj vatri oko 20 min. Štapnim mikserom sve sastojke izblendati u šerpi, dodati neutralnu pavlaku i izmešati.

Napomena:

Potaž poslužiti uz kašiku ovčijeg kiselog mleka u svakom tanjiru.



90min



6-7 porcija



Jednostavna priprema

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 300gr)

Energija

64 kcal

197 kcal

Ugljeni hidrati

6,7 g

20,5 g

Masti

3,7 g

11,3 g

Proteini

1,5 g

4,7 g

Salata od piletine i pečuraka

Sastojci

- 1 kg šampinjona
- 2 batake s karabatakom, srednje veličine
- 1 veza zeleni za supu
- 1 mali koren celera
- 1 glavica crnog luka
- 400-600 ml kisele pavlake
- 2-3 kašike THOMY majoneza (opciono)
- C biber
- C suvi peršun
- morska so

Priprema

Uključite decu u pranje povrća, kao i u seckanje - šampinjoni su odlična namirница za učenje veštine sečenja kod mlađe dece.

Batake i karabatake stavite u manji lonac i nalijte hladnom vodom. Kuvajte na jakoj vatri. Kad proključa, uklonite penu koja se formira na površini. Dodajte očišćeno povrće, so

i biber, i kuvajte poklopljeno. Skuvane batake izvadite da se ocede od supe i prohlade. Supu procedite i sačuvajte (možete je odmah zakuvati ili je zamrznite za kasniju upotrebu).

Šampinjone operite hladnom vodom i nasecite na tanke listiće. Dinstajte ih na zagrejanom tiganju bez masnoće, dok sva tečnost ne ispari. Začinite ih solju i C biberom. Ostavite da se ohlade.

Sa bataka i karabataka odstranite kožu, kosti i sve hrskavice. Meso usitnite tako da vlakna presecate poprečno. Pomešajte pečurke i meso. Dodajte C peršun. Pobiberite C biberom i dosolite ukoliko ima potrebe. Obazrivo umešajte pavlaku i majonez. Dodajte malo po malo, salata ne treba da postane tečna. Sjedinite sastojke i dobro ohladite pre posluženja.

Napomena

Salatu možete praviti i od belog mesa. Batake i karabatake biramo jer su znatno sočniji nakon termičke obrade.

Preporučujemo da jelo poslužite uz kuvane brokole i šargarepu za dovoljan unos povrća.



Slobodan Radeta



40min
(120min)



Jelo bogato
proteinima



6-7 porcija



Dobar izvor
kalijuma i
vitamina K

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Energija

86 kcal

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 300gr)

271 kcal

Ugljeni hidrati

2,6 g

8,2 g

Masti

5,8 g

18,2 g

Proteini

6,7 g

21,1 g

Minestrone supa

Sastojci

- 2 glavice crnog luka
- 2 šargarepe
- 1 koren celera
- 100 g dimljene slanine ili pančete
- 1 veći krompir
- 1 tikvica
- 200 g očišćenog spanaća (ili veza blitve ili zelja)
- 200 g sitnijih šampinjona
- 1 konzerva pasulja
- 1 praziluk
- 1 komad pilećih leđa ili batak sa karabatakom
- 100-200 ml kuvanog paradajza
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 vezu peršuna
- 2 lista C lovora
- C biber
- 1 kašika Začina C sa ukusom piletine
- 1 kesica C suvog bosiljka
- 100 g rendanog parmezana za serviranje (po želji)
- 1 šaka kratke testenine po želji (penne, makaroni i sl.)

Priprema

1. Za bujon:

Po jedan luk, šargarepu i pola celera očistiti, iseckati na krupno i kratko propržiti na tri kašike zagrejanog ulja. Zatim dodati list C lovora i spustiti piletinu da se kratko prži. U piletinu dodati Začin C sa ukusom piletine radi jačeg ukusa pa je preliti sa dve litre hladne vode. Ubaciti vezu peršuna poklopiti i ostaviti da krčka oko sat vremena. Procediti i time ste dobili pileći bujon.

2. Kako deca mogu da pomognu:

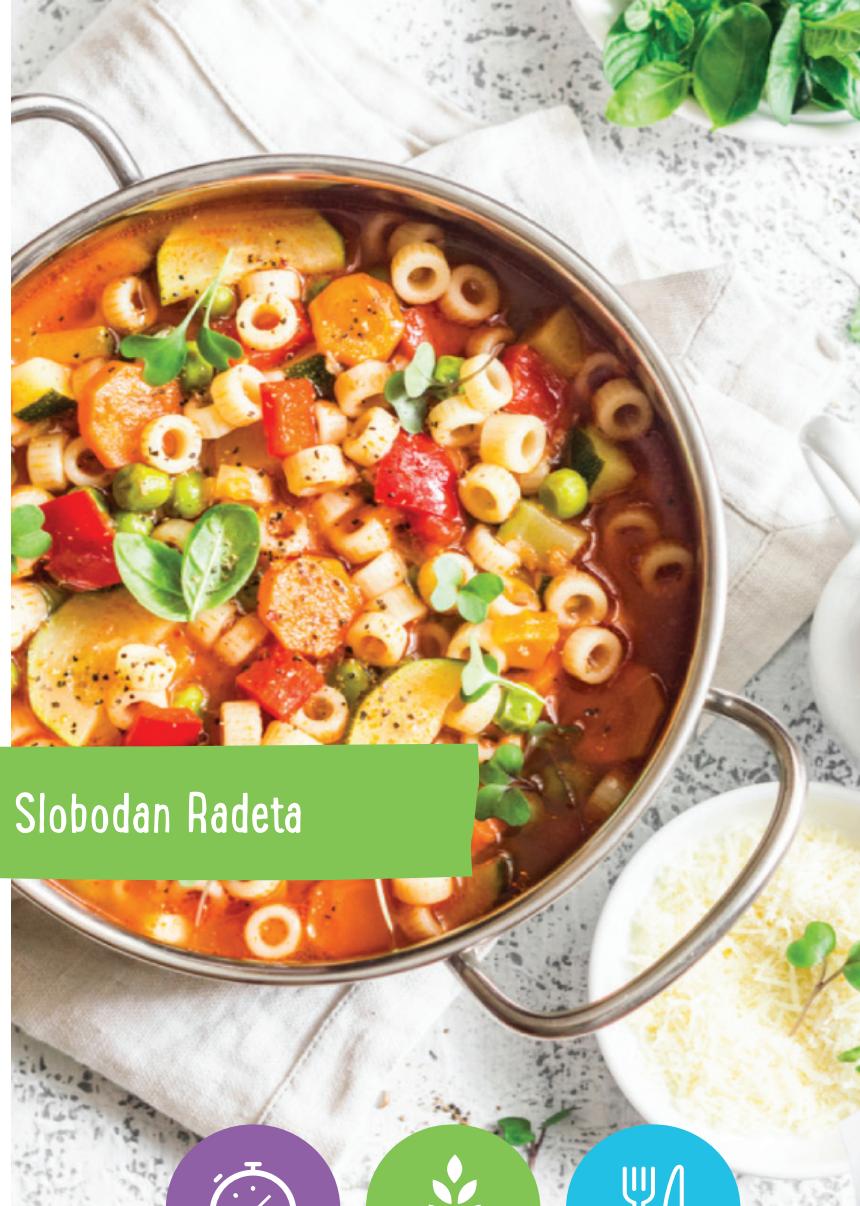
Dok se bujon kuva neka deca urade pripremu namirnica - neka sitno naseckaju glavicu luka dok šargarepu, celer, slaninu, tikvicu i krompir seckaju na kockice 1cm x 1cm. Pečurke naseckati na četvrtine, a praziluk prvo po dužini, a onda na krupnije komade. Blitvu, zelje neka iseku ili rukama iscepkaju na tračice.

Zagrejte tri kašike ulja i propržite slaninu, zatim stavite zajedno da se dinstaju crni luk, šargarepa i celer, malo posolite i poklopite. Pomešajte i dodajte deo bujona, da povrće ogrezne i poklopiti šerpu. Nakon 10 minuta šargarepa i celer bi trebalo da su malo omekšali, tada ubaciti krompir, pa dinstati još 10 minuta.

Zatim ubaciti tikvice, pa nakon 5 minuta naliti proceđenim bujonom i čim provri dodati pečurke i sok paradajza pa krčkati još 5 minuta nakon čega ćete ubaciti proceđen pasulj, suvu testeninu, praziluk i spanać/zelje. Pobiberiti i posoliti po želji, dodati suvi bosiljak pa kuvati još 10 minuta i minestrone supa je gotova. Ako vam se čorba učini suviše gusta dodajte malo tople vode. Pri služenju preliti sa malo maslinovog ulja i posuti kašikom rendanog parmezana.

Savet:

Minestrone supu možete praviti u bilo koje doba godine, a preporučljivo je da koristite i sveže povrće dostupno u toj sezoni. Bitno je da se pri kuvanju pazi da se namirnice tokom kuvanja dodaju počev od tvrdih ka mekšim kako bi svaka namirnica zadržala svoje karakteristike i nutritivna svojstva.



Slobodan Radeta



40min
(120min)



Dobar izvor
proteina i
folne kiseline



6-8 porcija

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 250gr)

Energija

134 kcal

364 kcal

Ugljeni hidrati

9,5 g

25,7 g

Masti

8,4 g

22,8 g

Proteini

6,0 g

16,2 g

Bataci iz rerne pečeni na žici sa mediteranskim krompirom

Sastojci

- 4 velika bataka sa karabatakom (oko 350 gr svaki)
- maslinovo ulje 1 dl
- 1 kašika Začina C
- 1/2 kašike bibera C

Priprema

Zagrejati rernu na 160 stepeni. Batake izvaditi na sobnu temperaturu i blago ih nauljiti sa svih strana utrljavanjem rukama, pa dobro posoliti i pobiberiti. Rernu namestiti tako da je pleh postavljen jedan nivo ispod žice na kojoj će se peći bataci.

Kada se rerna ugreje, batake postaviti direktno na žicu, a u pleh ispod žice dodati oko 0,5L vode. U zavisnosti od pleha, potrebno je da imate bar 1-1,5cm visine vode u plehu.

Pecite oko 2h i 15 minuta, usput na svakih 40-ak minuta proveravajući da nije isparila voda iz pleha. Bataci se moraju peći pod parom, pa je važno što manje otvarati rernu. Ukoliko mislite da je potrebno, a najverovatnije neće biti, bataci mogu da budu reš podizanjem temperature na 230 stepeni tokom poslednjih 15 minuta pečenja.

Mediteranski krompir

Sastojci

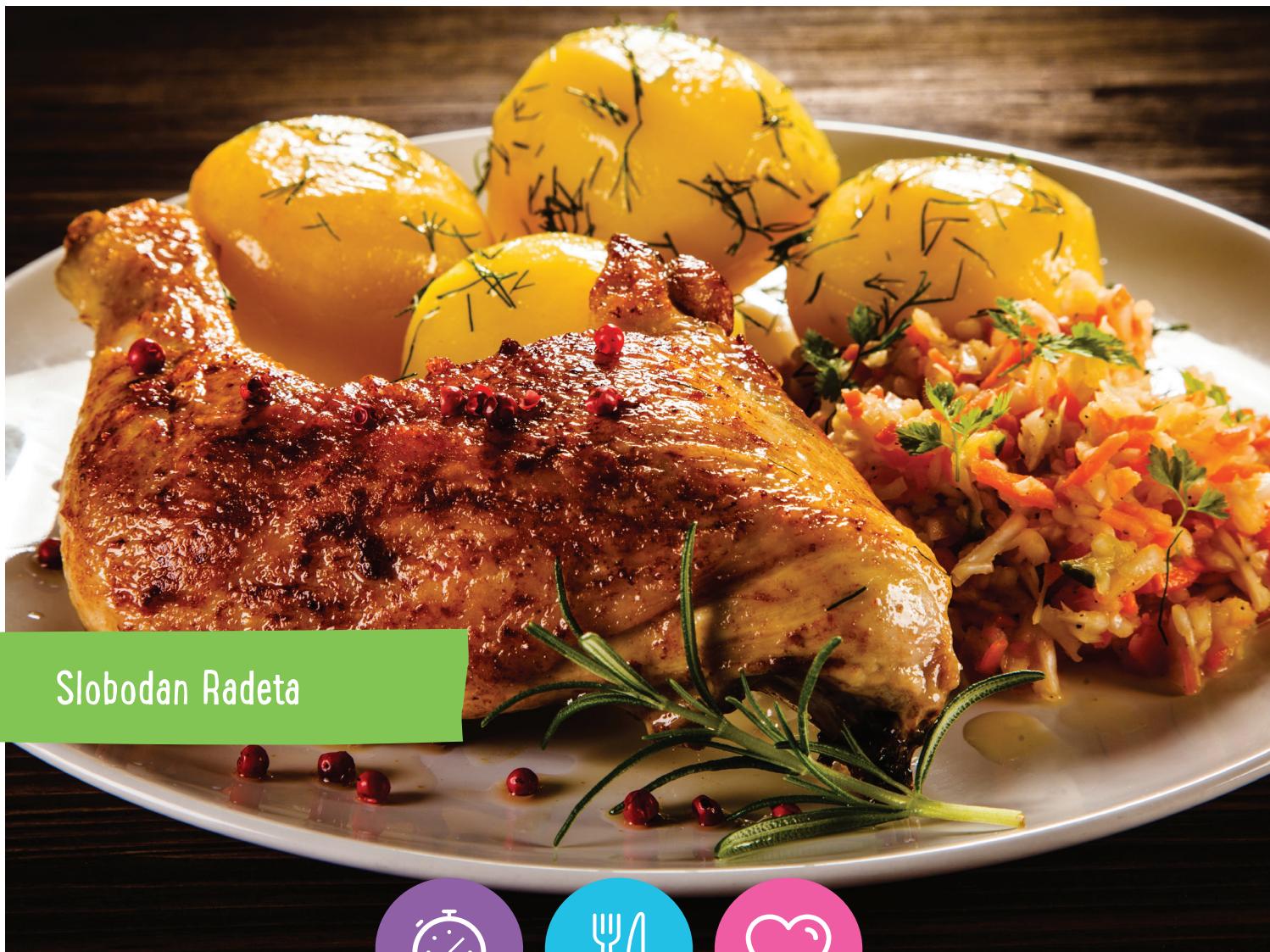
- 1,5 kg mladog krompira
- 1 kašika origana C
- 1 kašika mirođije C
- 6 čenova belog luka
- 1/2 kašičice bibera C
- 1 kašika Začina C

Priprema

Kako bismo na najbolji mogući način iskoristili divne sokove koji se iz bataka cede tokom pečenja, mlade krompire operemo, očistimo ukoliko je to potrebno, pa ih nasečemo na jednaku veličinu i skuvamo kratko u slanoj vodi (oko 15 min). Tako poluskuvane krompire umešamo sa svim suvim začinima i oljuštenim čenovima belog luka tokom poslednjih 45 minuta pečenja bataka, a ukoliko je potrebno, kada izvadite batake možete nastaviti sa pečenjem krompira ukoliko želite da bude reš.

Poslove pranja i aranžiranja mlađih krompira možete poveriti vašim klincima, koji ih mogu i začiniti.

Preporučujemo da jelo poslužite uz salatu od rendane šargarepe, kupusa i cvekla za dovoljan unos povrća.



Slobodan Radeta



140min



6-8 porcija



Bogato
proteinima

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 300gr)

Energija

92 kcal

279 kcal

Ugljeni hidrati

6,4 g

19,4 g

Masti

4,0 g

12,2 g

Proteini

7,9 g

24,0 g

Musaka od zelja

Sastojci

- 10 veza mladog zelja
- 800 g junećeg mesa od plećke, dvaput mleveno
- 2 praziluka
- 2 glavice luka
- 200 g pirinča
- C bosiljak 1 kašičica
- C crni mleveni biber
- slatka mlevena paprika
- 3 jajeta
- 1 čaša milerama
- so

Priprema

1. U većem tiganju izdinstajte sitno nasećeni crni luk i praziluk. Dodajte mleveno meso, so, C mleveni biber i C bosiljak. Dinstajte vodeći računa da se meso ne zgrudva. Pirinač obarite (da bude skoro sasvim kuvan). Pomešajte ga sa izdinstanim mesom. Dodajte slatke mlevene paprike po ukusu. Probajte i dodajte soli ukoliko ima potrebe.

Zelje operite. Odsecite lisne drške, koliko možete. Prelijte ga vrućom, ne ključalom, vodom da omekša. Zelje podelite u tri gomile. Posudu za pečenje premažite uljem. Prvu količinu zelja rasporedite po dnu. Preko zelja sipajte polovinu izdinstanog mlevenog mesa. Preko toga rasporedite drugu gomilu zelja, a zatim nanesite ostatak mesa. Prekrijte preostalim zeljem. Prelijte šoljom vode. Posudu prekrijte aluminijumskom folijom i stavite u rernu zagrejanu na 180-200 stepeni. Pecite dvadesetak minuta. Nakon toga odignite foliju s jednog kraja. Špicastim nožem bocnite musaku. Ukoliko je zelje potpuno meko izvadite posudu iz rerne (ukoliko nije vratite u rernu i pokriveno pecite još desetak minuta). Umutite 2-3 jajeta i čašu milerama. Prelijte time musaku i blago protresite posudu kako bi se preliv od jaja fino rasporedio po celom jelu. Vratite musaku u rernu i pecite dok se ne formira zlatkasta korica.

Savet:

Uključite decu u pripremu jela - neka operu zelje i odseku drške, a zatim mogu da ređaju musaku u posudu za pečenje. Nakon toga mogu razbiti jaja i pomešati ih sa mileramom pa zaliti musaku.

Ovu vrstu musake nemojte praviti u prevelikoj posudi za pečenje. Zelje će tokom pripreme splasnuti i izgubiti na volumenu. Musaka ne treba da bude tanka da se ne bi presušila tokom pečenja.



Slobodan Radeta



90min



Bogat izvor proteina



8 porcija



Dobar izvor vitamina A, cinka i folne kiseline

Nutritivna vrednost/
100 gr

Energija

119 kcal

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 300gr)

400 kcal

Ugljeni hidrati

10,0 g

33,6 g

Masti

5,4 g

17,9 g

Proteini

8,3 g

27,9 g

Aromatična, sočna i hrskava krilca

Sastojci

- 1,5 kg pilećih krilaca

Za marinadu:

- narendana kora i sok od jednog limuna
- 3 kašike meda
- 1 komad svežeg đumbira
- 5 čenova belog luka
- 1/2 kašičice bibera C
- 1 kašika Začina C
- 4 kašike ulja

Priprema

Beli luk naseckati na sitno. Đumbir oljuštiti (kašikom je najlakše pratiti njegove krivine - ovo je deo koji možete prepustiti svojoj deci). Nožem odstranite vrhove krilaca i razdvojite krilca po zglobu pa napravite po kožici 2-3 zareza kako bi krilca bolje upila marinadu. Sjedinite sve sastojke za marinadu ili ih izblendajte. Prelijte marinadu preko krilaca i ostavite na hladnom oko sat vremena da se mariniraju. Poređajte krilca u pleh, pokrijte pleh alu-folijom, pa pecite u rerni zagrejanoj na 180 stepeni oko 45 minuta.

Napomena:

Skinite foliju i zapecite ih u rerni na 230 stepeni oko 15 minuta ili do postizanja boje. Poslužite toplo.

Ideja za serviranje:

Hrskava krilca možete poslužiti na različite načine u zavisnosti od perioda u godini – u letnjem periodu uz hladnu čorbu kao što je španska „gazpacho” hladna čorba od paradajza, a u zimskom uz potaž od sezonskog povrća, recimo bundeve i šargarepe.



Slobodan Radeta



80min



Bogat izvor
proteina



6 porcija



Jednostavna
priprema



Zanimljiva
ideja za
serviranje

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 300gr)

Energija

228 kcal

663 kcal

Ugljeni hidrati

4,4 g

12,9 g

Masti

16,1 g

46,9 g

Proteini

15,9 g

46,4 g

Hladna čorba od povrća sa malinama

Sastojci

- 4 veća paradajza
- 1 crveni luk
- 1 crvena paprika
- 500 g malina
- 3 parčeta hleba
- 15 kocki leda
- 3 kašike kvalitetnog sirćeta
- 3 kašike maslinovog ulja
- 400 ml soka od paradajza
- 2 dl ledene vode
- 1 krastavac
- 1 kašika C bosiljka
- 1 kašičica C bibera

Priprema

1. Ceo recept je baziran na blenderu, tako da možete angažovati decu da se uključe u sve aspekte - od pripreme povrća do upravljanja blenderom (u zavisnosti od njihove veštine i godina).

2. Očistiti papriku i paradajz od semenki i sredine, krastavac oljuštiti i odbaciti mu mekanu sredinu, a luk očistiti i iseći na četvrtine. Povrće dodati u blender zajedno sa malinama, paradajz sosom, sredinom hleba i hladnom vodom. Izblendati pa podesiti ukus dodavanjem maslinovog ulja, C bosiljka, sirćeta, soli i C bibera. U gotovu smesu dodati kocke leda i pustiti da svojim topljenjem održavaju nisku temperaturu čorbe i razređuju je polako na željenu konzistenciju. Ostaviti u frižideru sat vremena da se ukusi lepo pomešaju, pa po potrebi dodati hladnu vodu do željene gustine.

Savet

Umesto malina možete koristiti bilo koje sezonsko voće - jagode, trešnje, bobičasto voće. Važno je da voće unese jedan deo slatkoće i na taj način zaokruži ukuse ovog letnjeg specijaliteta.



Slobodan Radeta



30min



6 porcija



Jednostavna
priprema



Jelo bogato
nezasićenim
masnim kiselinama

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 300gr)

Energija

53 kcal

175 kcal

Ugljeni hidrati

8,4 g

27,4 g

Masti

1,9 g

6,4 g

Proteini

1,4 g

4,6 g



Prolećne rolnice

Slobodan Radeta

Sastojci

- Četvrtina glavice kupusa
- 2 šargarepe
- Kore za pitu
- 1 glavica crnog luka
- 1 tikvica
- Začin C iz Bašte
- ulje



40min



Dobar izvor
vitamina K



4 porcije

Priprema

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 250gr)

Energija

225 kcal

666 kcal

Ugljeni hidrati

22,7 g

66,9 g

Masti

14,3 g

42,0 g

Proteini

2,3 g

6,9 g

Narendajte kupus i šargarepu i naseckajte crni luk i tikvice, pa sve zajedno izdinstajte. Zatim ocedite od viška vode i dodajte Začin C. Dobijenu smesu stavljajte u kore za pite, isečene u obliku kvadrata, i srolajte. Zatim kore premažite sa par kapi kombinacije ulja i vode i pecite u rerni na 180 stepeni dok ne dobiju zlatnu boju.

Faširane šnicle iz rerne

Slobodan Radeta

Sastojci

- 500 gr mlevene junetine (od vrata ili plećke)
- 1 glavica crnog luka
- 2 čena belog luka
- 1 jaje
- 1 puna kašika prezli + 150 gr prezli
- 1 kašika peršun list C
- 1/2 kašičice biber C
- 1 kašičica Začina C

Priprema

Luk oljuštiti pa narendati na sitno rende ili ga naseckati na najsitnije moguće. Isto uraditi i sa belim lukom. Dodati sav luk u meso zajedno sa jajetom i 1 punom kašikom prezli. Umešati Začin C, pobiberiti i dodati peršun list C. Mesiti rukama masu dok se potpuno ne ujednači, prekriti folijom i ostaviti u frižideru oko sat vremena.

DECA

Nauljiti ruke i od mesa praviti loptice jednake veličine, a zatim svaku lopticu formirati u oblik burgera debljine oko 2cm. Šnicle sa svih strana uvaljati u prezle spolja, otresti višak pa ih poređati na pleh preko papira za pečenje. Zagrejati rernu na 180 stepeni, ubaciti pleh i peći do postizanja zlatno-braon boje. Ukoliko želite isti efekat pečenja na obe strane, na pola pečenja okrenuti šnicle na drugu stranu.

NAPOMENA

Poslužiti ih tople uz kvalitetni pire ili čušpajz od nekog slatkastog povrća - šargarepe ili graška.



60min



Izvor vlakana



6 porcija



Bogato proteinima

Nutritivna vrednost/100 gr

Nutritivna vrednost/porcija (cca 180gr)

Energija

208 kcal

368 kcal

Ugljeni hidrati

19,9 g

35,3 g

Masti

7,9 g

14,0 g

Proteini

14,7 g

26,0 g

Salata od cvekla



Slobodan Radeta

Sastojci

- 600 gr cvekla
- 50 gr oraha
- 100 gr kozjeg sira
- origano C
- 3 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika rena C
- 1 kašika sirćeta
- so



30min
(60min)



Dobar izvor
kalijuma i
folne kiseline



3 porcije



Jednostavna
priprema

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 250gr)

Energija

164 kcal

439 kcal

Ugljeni hidrati

8,7 g

23,2 g

Masti

12,4 g

33,1g

Proteini

6,0 g

16,1 g

Priprema

Cveklu kuvati u vodi oko 45 minuta, ohladiti i oljuštiti. Naseckati je na romboide, a kozji sir izmrvti pa ga pomešati sa njom. Dodati 1 kafenu kašičicu origana u maslinovo ulje, zajedno sa C renom i soli, i umešati žicom dok se dresing ne umuti. Orahe očistiti i naseckati na krupno pa umešati u salatu i zaliti je dresingom. Poslužiti hladno.

Wok s piletinom i povrćem

Ana. Nestlé

Sastojci

Sastojci za wok

- 1 tikvica
- 4 šargarepe
- 2 praziluka (ili kupus, kinesko zelje i sl.)
- 300gr piletine
- 1 glavica crnog luka
- 1 brokoli
- 2 paprike
- 3 čena belog luka
- jedna kašika narendanog đumbira

Sastojci za soja sos

- Mleveni začini (5 kineskih): korijander, komorač, zvezdasti anis, cimet, karanfilić, crni biber, čili



45min



Nutritivno uravnotežen obrok



8 porcija

Priprema

Piletinu narezati na tračice i staviti u soja sos sa narendanim đumbirom na par sati. Povrće narezati na tračice, pržiti jedno po jedno u woku (ili nekom loncu) kratko (al dente), i na kraju propržiti piletinu. Kada je sve gotovo, pomešati (može se dodati malo gustina).

Za prilog preporučujemo pirinač ili pirinčane rezance.

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 320gr)

Energiја

111 kcal

362 kcal

Ugljeni hidrati

18,5 g

60,0 g

Masti

2,1 g

6,8 g

Proteini

5,0 g

16,1 g

Brzi obrok s pastrmkama

Koraljka Novina Brkić

Sastojci

- 2 do 4 pastrmke (u zavisnosti od broja porcija, 1 riba po osobi)
- Začin C iz Bašte
- maslinovo ulje
- Pola dcl belog vina
- 4 do 6 krompira (u zavisnosti od broja porcija)
- rukola
- crni biber
- vinsko sirće

Priprema

Očišćenu ribu začinite Začinom C iz Bašte spolja i iznutra. Pripremljenu ribu stavite da stoji kratko, dok pripremate krompir. Ogulite, operite i isecite krompir na manje kockice, i stavite ga da se kuva. Pripremite tiganj, sipajte ulje i zagrejte. Začinjenu ribu stavite na vruć tiganj i ispecite s jedne, pa s druge strane. Kad dobije boju s obe strane, prelijte ribu vinom. Kuvajte poklopljeno dok riba nije gotova maksimalno još 15 do 20 min (u zavisnosti od količine ribe).

Servirajte uz kuvani krompir, koji će pomešati s rukolom dok je još vruć. Začinite krompir maslinovim uljem, crnim biberom i, po želji, kapljicom vinskog sirćeta.



45min



Izvor omega-3
masnih kiselina



4 porcije

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 310gr)

Energija

110 kcal

320 kcal

Ugljeni hidrati

11,9 g

37,1 g

Masti

5,0 g

15,5 g

Proteini

4,2 g

13,1 g

Punjene paprike

Dragana Stikić

Sastojci

- 7 paprika babura srednje veličine
- 600gr mlevene junetine
- 1 crveni luk
- 1 šargarepa
- 1 srednja tikvica
- 2 čena belog luka
- 1 veći paradajz (ili 2 manja, za zatvaranje paprika)
- 2 kašičice Začina C iz Bašte
- 1 kašičica slatke paprike
- crni biber
- malo maslinovog ulja

Priprema

Na maslinovom ulju propržite sitno seckani crveni luk i šargarepu, pa dodajte sitno iseckani beli luk i mleveno meso. Za to vreme očistite i sitno iseckajte tikvicu i dodajte je isprženom mesu. Sve to začinite Začinom C iz Bašte i ostalim suvim začinima po želji. Tom smesom napunite paprike, zatvorite ih kolutovima paradajza, složite u šerpu, nalijte vodom do pola, i sve zajedno kuvajte na tihoj vatri 45-60 min. Po želji, kada nalijete paprike, možete dodati ostatke paradajza (sitno isečene) ili sok od paradajza. Pred kraj kuvanja, dodajte slatkou papriku i crni biber.

Po želji, jelo se može i zapeći i u rerni, oko 10-15 minuta na 200 stepeni.



60min



6 porcije



Tradicionalni ručak
na malo drugačiji
način

Nutritivna
vrednost/
100 gr

Nutritivna
vrednost/porcija
(cca 330gr)

Energijs

125 kcal

411 kcal

Ugljeni hidrati

3,5 g

11,4 g

Masti

10,3 g

33,8 g

Proteini

5,0 g

16,4 g



60min

Izvor kalcijuma
i vitamina A

4 porcije

Slani tart sa spanaćem

Jovana Jovanović

Sastojci

Korica:

- 250gr brašna
- 125gr maslaca
- 1 jaje
- So, biber

Fil:

- 2 jaja
- 1 kisela pavlaka
- Pola kesice parmezana
- 100gr pančete
- 100gr baby spanaća
- 3 čena belog luka
- Čeri paradajz
- Mocarela
- So, biber, origano

Priprema

Sve sastojke za koru umesiti rukama i ostaviti u frižideru pola sata da se ohladi. Za fil, jaja umutiti mikserom, dodati pavlaku, parmezan, začine. U tiganju na malo maslinovog ulja propržiti sitno seckan beli luk, dodati seckanu pančetu i na kraju spanać. Sve proprženo dodati u fil sa jajima.

Koru razvući tanko, staviti je u kalup za tart i izbockati viljuškom. Preliti preko kore fil. Čeri paradajz (preseći na pola) i mocarelu poređati preko tarta.

Tart se peče 35-40 min na 180 stepeni.

Nutritivna
vrednost/
100 grNutritivna
vrednost/porcija
(cca 150gr)

Energija

283 kcal

418 kcal

Ugljeni hidrati

18,4 g

27,1 g

Masti

19,5 g

28,8 g

Proteini

8,8 g

12,9 g

Testenina od konoplje u crvenom sosu od kozica, povrća i šampinjona

Sara Karača

Sastojci

- 1 veći crveni luk
- 250gr očišćenih smrznutih kozica
- 200gr smrznutog graška
- 4-5 većih šampinjona
- 100ml tople vode
- 250ml pasiranog paradajza
- 3 velike kašike maslinovog ulja
- 1/2 male kašičice sušenih mediteranskih začina (origano, bosiljak, ruzmarin)
- 200gr testenine od konoplje
- So i crni biber

Priprema

Na maslinovom ulju prodinstajte luk do zlatno-smeđe boje. Dodajte odmrznute kozice i mešajte na maslinovom ulju i luku 1 minut. Dodajte smrznuti grašak, so, crni biber, začine, vodu, pasiran paradajz, poklopite i kuvajte na srednje jakoj vatri oko 15 minuta. Pred kraj kuvanja dodajte tanko narezane šampinjone, pa sve zajedno kuvajte još 5 minuta. Testeninu od konoplje kuvajte 2 minuta u kipućoj vodi uz povremeno mešanje i uz dodatak soli i malo maslinovog ulja (za najbolji rezultat koristite 1 L vode na 100gr testenine). Skuvanu testeninu procedite i dodajte kozicama i povrću, pa promešajte. Naznačene količine dovoljne su za 3 odrasle osobe ili porodicu s dvoje odraslih i dvoje male dece.



30min



Uravnoteženo jelo bogato selenom



4 porcije

Nutritivna vrednost/100 gr

Nutritivna vrednost/porcija (cca 300gr)

Energija

130 kcal

375 kcal

Ugljeni hidrati

18,8 g

53,9 g

Masti

3,2 g

9,3 g

Proteini

6,9 g

19,8 g



Proso sa povrćem i čuretinom

Selmina Krmelić

Sastojci

- Proso – 1 šoljica (obrok za 2 osobe)
- Maslinovo ulje
- Tikvice (1 veća ili 2 manje)
- Šargarepa (2-3 komada)
- Praziluk (po želji)
- Brokoli (nekoliko cvetića - po želji)
- Ćureći file 300gr (može se u zamenu uzeti i pileći file)
- Biber
- Začin C iz Bašte
- Kari



45min



Obrok bogat proteinima



2 porcije



Jednostavna priprema

Nutritivna vrednost/
100 gr

Nutritivna vrednost/porcija
(cca 280gr)

Energija

108 kcal

305 kcal

Ugljeni hidrati

10,6 g

29,8 g

Masti

4,4 g

12,4 g

Proteini

7,3 g

20,4 g

Priprema

Skuvati proso u vodi (razmera 1 šoljica prosa na 3 šoljice vode). Proso je gotov kada voda uvri (to je za nekih 10-15 minuta). U odvojenom sudu propržiti na maslinovom ulju povrće (tikvice, šargarepa, praziluk, brokoli) koje je isečeno na tanke štapiće (osim brokolija - njega ostaviti u cvetovima) i file koji je iseckan na kockice. Dok se povrće i meso prže, posoliti, pobiberiti, staviti Začin C iz Bašte i malo karija po želji. Kada povrće i meso dobije željenu boju, skinuti sa vatre i sjediniti sa skuvanim prosom.

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS®
Zdravorastimo

