



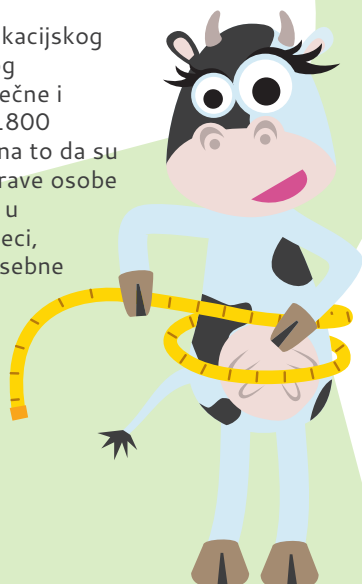
Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce



Teška hrana koja uključuje obilje namirnica životinjskog porijekla, visoki udio masti i šećera opterećuje organizam i najčešće je glavni uzrok viška kilograma. Naše tijelo najlakše ćemo rasteretiti tako da smanjimo unos hrane, a jelovnik baziramo na hrani biljnog porijekla koja će ubrzati probavu (poput mahunarki i cjelovitih žitarica) te uvrstimo namirnice koje povoljno djeluju na jetru – naš najveći detoksikacijski organ. To su u prvom redu gorko i zeleno lisnato povrće, cikla, celer, đumbir, limun, ananas i jabuke. Jedno od glavnih pravila

detoksikacijske dijeta jest piti obilje vode, a izbaciti alkohol i kofein te sokove s dodanim šećerom. Detoksikacijska dijeta treba sadržavati što manje industrijski prerađene hrane, a što više svježih namirnica i obroka pripremljenih blagom termičkom obradom poput kuhanja, pripreme na pari i pirjanja. Također, kvalitetna detoksikacijska dijeta ne zagovara post već predstavlja uravnoteženu dijetu koja neće uzrokovati nutritivne deficite.

U nastavku pogledaj primjer uravnoteženog detoksikacijskog jelovnika u vrijednosti od 1800 kalorija namijenjenog muškarcima. Ako su tvoje energetske potrebe prosječne i iznose 2500 kalorija, pridržavajući se jelovnika od 1800 kalorija možeš gubiti oko 0,7 kg tjedno. S obzirom na to da su u jelovnicima zastupljene sve skupine namirnica, zdrave osobe koje imaju višak kilograma mogu koristiti jelovnike i u mršavljenju 'na duge staze', no ne preporučuju se djeci, adolescentima i starijim osobama za koje vrijede posebne prehrambene preporuke.



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

1. dan

Doručak



- Frappe od banane: u blenderu izmiksaj 1 bananu, 10 badema, 2 dl zobenog mlijeka i žlicu meda
- Kriška integralnog kruha namazana sirnim namazom (30 g)

Energetska vrijednost: 1793 kcal
Ugljikohidrati (% E): 57 %
Masti (% E): 30 %
Bjelančevine (% E): 13 %



Međuobrok

- Suhe smokve, 5 kom



Ručak

- Integralni dvopek (6 kom) namazan namazom od graha: bijeli grah iz konzerve (pola konzerve) gnječiti vilicom i dodati žličicu maslinovog ulja, malo soli i papra te dobro izmiješati. Namazom premazati dvopek, a na vrh staviti kisele krastavce i posuti klicama (alfalfa ili klicama rotkvica) te dodati komadić sira ementalera, 20 g
- Probiotički jogurt, 150 g



Večera

- Varivo od leće
- Sastojci za 4 osobe: 200 g crvene leće, 4 žlice maslinovog ulja, 1 ljubičasti luk, 4 mrkve srednje veličine, 2 krumpira, 30 g korijena celera, 4 žlice pasirane rajčice, 1,5 litra vode, začini: kumin, ljuta papričica, crvena paprika; 4 žlice peršinovog lista, 50 g sitne tjestenine, malo limunovog soka. Priprema: Na ulju propirjati luk, naribani korijen celera i mrkvu narezanu na kolutiće. Dodati začine, kratko popeći i zatim dodati prethodno namočenu leću te zaliti rajčicom i vodom. Pustiti da zavrije pa dodati krumpir narezan na kockice. Kuhati 15 minuta da leća i krumpir omekšaju. Pred kraj ukuhati sitnu tjesteninu i posuti peršinovim listom. Po želji pri posluživanju dodati par kapi limunovog soka.
- Ananas svježi, 200 g



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

2. dan



Doručak

- 4 komada integralnog dvopeka namazanog s 50 g sirnog namaza te posuti klicama rotkvice
- Šalica mlijeka od 1,5 % m.m., 2,5 dl

Energetska vrijednost: 1824 kcal
Ugljikohidrati (% E): 45 %
Masti (% E): 33 %
Bjelančevine (% E): 22 %



Međubrok

- Banana
- Šalica nezaslađenog zelenog čaja



Ručak

- Sendvič od integralnog baguetta (150 g) s pestom genovese (1 žličica), mozzarellom narezanom na tanke kriške (60 g, pola pakiranja od 125 g) i rajčicom narezanom na kriške, 100 g



Međubrok

- Jabuka
- Bademi, šaka, 30 g



Večera

- Pureći file s umakom od jogurta i povrće na pari
- Sastojci za 1 osobu: 200 g smrznute mješavine različitog povrća (npr. brokula, cvjetača, mrkva), 50 g smrznutog graška, 150 g purećeg filea, 200 g čvrstog jogurta, 2 žličice svježeg kopra, sol, papar, 1 žličica maslinovog ulja, 1 žličica mješavine sezamovih, lanenih i suncokretovih sjemenki.

Priprema: Pureći ili pileći file staviti u plastičnu vrećicu za zamrzavanje ili obložiti prozirnom folijom pa istući batom te dodati žličicu maslinovog ulja, soli, papar i čili. Ostaviti ga sa strane. Povrće kuhati na pari ili u slanoj vodi i paziti da se ne prekuha. Pureći file ispeći na grill tavi na jakoj vatri s jedne i s druge strane. U jogurt umiješati nasjeckani svježi kopar i poslužiti ga kao umak mesu i povrću. Povrće prije posluživanja posipati mješavinom sjemenki.

Salata: zelena salata pomiješana s rikulom, 100 g začinjena s jednom žličicom maslinovog ulja i jabučnim octom



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

3. dan



Doručak

- Dvije kriške kruha
- Svježi sir, 50 g
- Probiotički jogurt, 150 g

Energetska vrijednost: 1801 kcal
Ugljikohidrati: 52 %
Masti: 28 %
Proteini: 20 %



Međubrok

- Naranča



Ručak

- Gusta juha od slanutka

Sastojci za 4 osobe: 1 konzerva slanutka, 1 glavica luka, 2 mrkve, pola male glavice kelja, sol, papar, začini po želji i peršinov list. Priprema: sve sastojke stavi u lonac, podlij vodom i kuhaj dok povrće ne omekša. Povrće pasiraj, začini, dodaj 4 žličice maslinovog ulja i pusti da prokuha te posluži

Popečci od cvjetače i batata

Sastojci za 2 osobe: 250 g cvjetače, 1 manji batat, 1 režanj češnjaka, 20 g mljevenih badema, 1 jaje, brašno, sol, papar, peršin, 2 žličice ulja

Priprema: Cvjetaču očistiti i kuhati 10 minuta u posoljenoj vodi i usitniti je. Batat naribati. U zdjeli izmiješati sve sastojke i oblikovati popečke (staviti onoliko brašna koliko je potrebno da se dobije kompaktna smjesa). Popečke staviti u prethodno zagrijanu pećnicu na 220°C i peći ih prvo s jedne strane dok ne porumene, a zatim ih okrenuti.

Kuhani krumpir, 200 g (174 kcal) uz 2 žličice maslinovog ulja. Zelena salata (100 g) začinjena s octom i 2 žličice maslinovog ulja



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

3. dan

Večera



- Pureći file s umakom od jogurta i povrće na pari
- Sastojci za 1 osobu: 200 g smrznute mješavine različitog povrća (npr. brokula, cvjetača, mrkva), 50 g smrznutog graška, 150 g purećeg filea, 200 g čvrstog jogurta, 2 žličice svježeg kopra, sol, papar, 1 žličica maslinovog ulja, 1 žličica mješavine sezamovih, lanenih i suncokretovih sjemenki.

Priprema: Pureći ili pileći file staviti u plastičnu vrećicu za zamrzavanje ili obložiti prozirnrom folijom pa istući batom te dodati žličicu maslinovog ulja, soli, papar i čili. Ostaviti ga sa strane. Povrće kuhati na pari ili u slanoj vodi i paziti da se ne prekuha. Pureći file ispeći na grill tavi na jakoj vatri s jedne i s druge strane. U jogurt umiješati nasjeckani svježi kopar i poslužiti ga kao umak mesu i povrću. Povrće prije posluživanja posipati mješavinom sjemenki.

Salata: zelena salata pomiješana s rikulom, 100 g začinjena s jednom žličicom maslinovog ulja i jabučnim octom

Večernji zalogaj ili međuobrok nakon ručka



- Orasi, 20 g
- Voćni smoothie
- Sastojci: 1 šalica voća (smrznuto bobičasto voće, ananas...), ¼ šalice soka od ananasa, ¼ šalice jogurta



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

4. dan



Doručak

- Topla zobena kaša s bananom
- Sastojci: zobene pahuljice, sitne (50 g, 5 žlica), 2,5 dl šalice mlijeka (1,5 % m.m.), dvije žlice grožđica, prstohvat cimeta, 1 žlica med
- Priprema: Prokuhati mlijeko, dodati zobene pahuljice i cimet. Smanjiti vatru na najmanje i kuhati 1 minutu. Izvaditi kašu u zdjelicu, pustiti da se malo ohladi i dodati bananu narezanu na kolutiće i sve politi žlicom meda.

Energetska vrijednost: 1782 kcal
Ugljikohidrati (% E): 59 %
Masti (% E): 27 %
Bjelančevine (% E): 14 %



Međuobrok

- Mandarine, 3–4 kom
- Orasi, šaka, 30 g



Ručak

- Sendvič od integralnog kruha 100 g (dvije kriške poprskane maslinovim uljem) s tvrdo kuhanim jajetom, par listova zelene salate i rikule, rajčicom narezanom na kriške



Međuobrok

- Nar, 1 kom



Večera

- Varivo sa zelenim mahunama i slanutom
- Sastojci za 1 osobu: mrkva 50 g, 1 žličica ulja, luk crveni 25 g, češnjak 1 režanj, mahune 100 g, slanutak kuhani (iz konzerve) 100 g, rajčica pasirana 2 žlice.
Priprema: Na ulju propirjati luk i češnjak, zatim dodati mrkvu narezanu na kolutiće i nju kratko propirjati. Zatim dodati i mahune te njih kratko propirjati pa uliti vodu u rajčicu. Pred kraj kuhanja dodati ocijeđeni slanutak i kuhati da se svi sastojci prožmu. Dodati sol i papar te začiniti majčinom dušicom, bosiljkom i peršinovim listom.
Salata od naribane svježe cikle i mrkve, 150 g začinjena s dvije žličice maslinova ulja i octom. Dvije kriške kruha



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

5. dan



Doručak

- Kukuruzne pahuljice (50 g) s kefirom light (200 g)
- Domaći sok od jabuke, 2 dl

Energetska vrijednost: 1817 kcal
Ugljikohidrati (% E): 54 %
Masti (% E): 30 %
Bjelančevine (% E): 16 %



Međubrok

- Nar, 1 kom
- Banana



Ručak

- Oslić u rajčici (oslić 125 g, luk crveni ¼ glavice srednje veličine, ¼ režnja češnjaka, rajčica pelati 100 g, grubo tucana mljevena paprika, svježi peršinov list pola žličice, sol, papar) U većoj tavi zagrijati maslinovo ulje, dodati luk, češnjak, začinsko bilje po želji i ljutu papriku. Kad luk omekša dodati rajčice, sol i papar te kuhati nepokriveno oko 15 minuta. Dodati odmrznute filete oslića i kuhati 10 minuta. Ukasiti peršinom. Kus-kus, 150 g kuhanog sa žličicom ulja
Salata: 100 g rukole, 50 g zelene salate začinjene s 2 žličice ulja



Večera

- Tri kriške raženog kruha
- Kelj 'na lešo', 200 g preliven žlicom maslinovog ulja i posut sitno sjeckanim češnjakom
- Šaka oraha



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

6. dan



Doručak

- U blenderu izmiksati 1 bananu, 200 g mladog (baby) špinata, 250 ml soka od jabuke i soka od jednog limuna ili limete

Energetska vrijednost: 1828 kcal
Ugljikohidrati (% E): 51 %
Masti (% E): 33 %
Bjelančevine (% E): 16 %



Međubrok

- Paketić integralnih krepera, 30 g
- Grožđice, 50 g



Ručak

- Juha sa shitake gljivama i zobenim pahuljicama
Sastojci za 4 osobe: 1 poriluk, 4 manje mrkve, korijen celera 50 g, brokula 200 g, 100 g shitake gljiva, 50 g zobenih pahuljica, peršinov list, 4 žlice ulja.
- Priprema: nasjeckani poriluk propirjati, dodati mrkvu, celer i shitake gljive nasjeckane na kockice. Sve zajedno kratko propirjati pa uliti vodu i dodati začine po želji. Dodati brokulu i kuhati oko 5 minuta. Pred kraj kuhanja umiješati sitne zobene pahuljice i nasjeckani peršinov list kratko prokuhati pa ugasiti vatru.
Naribana cikla i mrkva 100 g na salatu začinjene s octom i 2 žličice maslinovog ulja



Večera

- Tuna konzervirana u maslinovom ulju, 160 g
- Dvopek integralni, 3 kom
- Jogurt (200 g) s umiješanim smrznutim višnjama (100 g), žlicom meda i prstohvatom cimeta ili muškarnog oraščića



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1800 kcal - za muškarce

7. dan



Doručak

- Dva tvrdo kuhana jaja s integralnim tostom, 4 kom
- Svježa paprika, 1 kom

Energetska vrijednost: 1840 kcal
Ugljikohidrati (% E): 56 %
Masti (% E): 28 %
Bjelančevine (% E): 16 %



Međubrok

- Kruška
- Sušene brusnice, 50 g



Ručak

- Palenta s patlidžanima
Sastojci za 1 osobu: 1 patlidžan, mladi kuhani sir, 100 g, palenta 50 g, crveni luk, maslinovo ulje 1 žlica
- Patlidžan narezati na kriške, posoliti i ostaviti 20–ak minuta. Palentu skuhati. Nasjeckani luk propirjati, dodati patlidžan narezan na kockice i uliti malo vode te pirjati dok patlidžan ne omekša. Dodati narezani sir, sušeni bosiljak, origano, curry, sol, papar i peršinov list te pirjati od 3 do 4 minute.
Salata od naribane bijele rotkve (daikona), 150 g, začinjene limunovim sokom i žlicom maslinova ulja



Večera

- Tri kriške prepečenog kruha posute s par kapi maslinovog ulja
- Dimljeni losos, 50 g
- Namaz od hrena (Sastojci za 4 osobe: 100 g ribanog hrena, 150 g ribanih jabuka, limunov sok, sirni namaz, 50 g, sol, papar. Priprema: sve sastojke usitniti u blenderu.



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.