



zdravakrava.hr

MOJ VODIČ KROZ VITALNOST



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

Ako si se prejedala u vrijeme blagdana i sada se želiš riješiti viška kilograma, osmislili smo postblagdansku dijetu koja u 1500 kalorija nudi obilje svježeg voća i povrća, laganih večera i sirovih i cjelovitih obroka za što uspješnije čišćenje organizma i rješavanje viška kilograma.

Osobe prosječnih energetske potreba koje iznose 2000 kalorija, ovom dijetom mogu izgubiti pola kilograma tjedno, odnosno u 6 tjedana riješiti se 3 kilograma viška.



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

1. dan

Doručak



- Gusti smoothie od avokada i kokosovog mlijeka

Sastojci za 1 osobu: pola avokada, pola šalice kokosovog mlijeka, pola banane, 2 žlice limunovog soka, svježe cijeđeni sok od 1 naranče.

Priprema: Sve sastojke izmiksati u blenderu.

Ukupno: 1497 kcal
Bjelančevine: 12 %
Masti: 33 %
Ugljikohidrati: 55 %



Međuobrok

- Jabuka, 2–3 mandarine



Ručak

- Pita od heljedinog brašna sa špinatom, bundevom i lukom

Sastojci za 1 osobu: 80 heljedinog brašna, 80 g bijelog oštrog brašna, 1/4 vrećice instant kvasca, malo soli, mlaka voda. Za punjenje: 100 g narančaste bundeve pečene ili blanširane, špinat ili blitva 100 g, 1 manji luk, 1 režanj češnjaka, 1 jaje, 2 žličice maslinova ulja, naribani sir gouda 30 g, žličica balzamičkog octa, sol, papar, muškatni oraščić, čili

Priprema: Zamijesiti tijesto i pustiti ga da se diže. U međuvremenu na žličici ulja propirjati češnjak, a zatim dodati svježi ili zamrznuti špinat ili blitvu i kratko propirjati. Špinat izvaditi iz tave i staviti sa strane, a na istu tavu dodati još jednu žličicu ulja i karamelizirati luk nasjecakan na trakice. Pirjati ga na laganoj vatri 15 minuta, a pred kraj uliti žličicu aceta balzamika. Bundevu ispeći u pećnici na papiru za pečenje ili blanširati. Spojiti špinat, luk i jaje te začiniti. Tijesto razvaljati kao za pizzu. Na tijesto staviti smjesu od špinata i luka, dodati kockice bundeve i naribati sir preko punjenja. Peći u pećnici 15ak minuta, dok se tijesto ne ispeče.



Večera

- Salata od sirove tikvice

Sastojci za 1 osobu: 1 manja tikvica narezana ili naribana na tanke rezance, svježi vlasac, svježi peršinov list nasjecakan, 1 žličica bučinog ulja, 1 žlica octa, režanj češnjaka, 3 žlice sjemenki suncokreta.

Priprema: Sve sastojke spojiti.



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

2. dan

Doručak



- Smoothie od potočarke i ananasa

Sastojci za 1 osobu: ananas 150 g, šaka potočarke, sok od 1 naranče, žlica limunovog soka, žličica meda.

Priprema: Sve sastojke izmiksati u blenderu

- Banana

Ukupno: 1483 kcal
Bjelančevine: 55 %
Masti: 28 %
Ugljikohidrati: 17 %



Međuobrok

- 2 kivija

Probiotički jogurt, 150 g



Ručak

- Juha minestrone

Sastojci za 1 osobu: 150 g smrznutog filea oslića, žlica bijelog vina, malo limunovog soka, žlica pasirane rajčice, žlica nasjeckanog peršinovog lista i sol i papar

Priprema: nasjeckajte luk, češnjak, celer i mrkvu te postupno stavljajte povrće na zagrijano ulje uz neprekidno miješanje. Poklopite i na niskoj temperaturi pirjajte 8–10 minuta dok povrće ne omekša. Podlijevajte vodom. Posebno skuhaite leću (prethodno namočenu) u ekspres loncu sa lovorovim listom. Dodajte rajčicu, proso i kuhanu leću pa dolijte preostalu vodu. Poklopite i nastavite kuhati još 30 minuta dok povrće ne omekša. Začinite s 1/3 žličice korijandera i 1/3 žličice kurkume.

- Poširani oslić iz pećnice

Priprema: smrznuti file oslića 150 g odmrznuti pa staviti u vatrostalnu posudi u koju smo ulili malo vode da pokrije dno, žlicu bijelog vina, malo limunovog soka, žlicu pasirane rajčice, žlicu nasjeckanog peršinovog lista i začine, sol i papar. Pokriti poklopcem ili aluminijskom folijom i peći u zagrijanoj na 220 stupnjeva oko 15 minuta, dok riba ne bude kuhana.

- Povrće na pari: cvjetača, brokula s kuhanim batatom, sve preliveno žlicom maslinova ulja (300 g)



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

2. dan



Međuobrok

- 3 suhe smokve

Ukupno: 1483 kcal
Bjelančevine: 55 %
Masti: 28 %
Ugljikohidrati: 17 %



Večera

- Rolicice od kupusa s umakom od indijskih oraščića i kurkume

Sastojci za 1 osobu: 4 lista kupusa, pola crvene paprike, 1 mrkva, 1 šalica cherry rajčica, pola svježeg krastavca. Za majonezu: 50 g indijskih oraščića namočenih preko noći, žlica limunovog soka, režanj češnjaka, pola žličice senfa, malo kurkume, bademovo mlijeko 0,5 dl.

Priprema: Papriku, mrkvu i krastavac narezati na tanke trakice, rajčice na komadiće. Sve sastojke pomiješati s umakom, položiti ih na listove kupusa. Kupus zamotati u rolicu.

- 3 suhe smokve



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

3. dan

Doručak



- Zeleni smoothie

šaka potočarke, pola avokada, 2 stabljike celera s lišćem, 2 stabljike peršina s lišćem, limunov sok 2 žlice, 2 šalice vode

- 4 rižina krepera namazana pestom od sušenih rajčica 4 žličice

Priprema: Sve sastojke izmiksati u blenderu

Ukupno: 1502 kcal
Bjelančevine: 55 %
Masti: 27 %
Ugljikohidrati: 18 %



Međuobrok

- Groždice, 50 g

Ručak



- Juha sa shitake gljivama i zobenim pahuljicama

Sastojci za 1 osobu: 1/4 poriluka, 1 manja mrkva, korijen celera komadić, brokula 50 g, 25 g shitake gljiva, 1 i pol žlica g zobenih pahuljica, peršinov list, ulje 1 žličica.

Priprema: nasjeckani poriluk propirjati zatim 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 i ugasiti vatru.

- Kosani odrezak od mljevene puretine

Sastojci za 1 osobu: 100 g mljevene puretine, pola tikvice, 100 g, 1 jaje, sol, papar, slatka crvena paprika, peršinov list.

Priprema: U multipraktiku usitniti tikvicu, zatim dodati ostale sastojke i miksati dok se svi sastojci ne pretvore u homogenu smjesu. Oblikovati odreske, staviti ih na papir za pečenje i ispeći u pećnici dok ne dobiju lijepu boju. Na pola pečenja ih okrenuti.

- Kisela cikla na salatu, 100 g



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

3. dan

Večera



- Salata s kuskus-om:

Sastojci za 1 osobu: 50g kuskusa skuhati, 2 jaja, malo svježeg matovilca, naribana svježa mrkva i nekoliko cherry rajčica

Priprema: kuskus 50 g preliti kipućom vodom i ostaviti stajati 10 minuta. Promiješati ga vilicom i po potrebi ocijediti višak vode koji nije upio. U međuvremenu skuhati 2 jaja i maknuti žumanjak, a ostaviti bjelanjak i narezati ga na kockice. Dodati malo svježeg matovilca. Jednu naribanu svježju mrkvu i nekoliko cherry rajčica. Salatu začiniti žličicom maslinova ulja i limunovim sokom.

- 4 dvopeka
- Probiotički jogurt, 150 g
- Svježe cijeđeni sok od naranče i grejpa, 2,5 dl

Ukupno: 1502 kcal
Bjelančevine: 55 %
Masti: 27 %
Ugljikohidrati: 18 %



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

4. dan

Doručak



- Puding od rogača i banane

Sastojci za 1 osobu: 1 banana, pola žlice mljevenog rogača, 2 žlice svježe cijedenog narančinog soka, 6 nasjeckanih badema, žlica kokosovog ulja.

Priprema: bananu zgnječiti u pire pa dobro umiješati ostale sastojke. Poslužiti posuto usitnjenim bademima.

Ukupno: 1494 kcal
Bjelančevine: 55 %
Masti: 33 %
Ugljikohidrati: 12 %



Međuobrok

- Svježa korabica, 100 g
- Kruška



Ručak

- Pečeni batat i tofu s kuhanom integralnom rižom i pestom od kelja

Sastojci za 1 osobu: : batat 200 g, tofu 100 g, riža 50 g. za pesto: kelj 2 lista, 2 žlice pinjola, žlica maslinova ulja, sol i vode po potrebi

Priprema: Batat oguliti narezati na kockice i pomiješati sa svježim tofuom narezanim na kockice. Začiniti sa soja sosom, vrlo malo ulja, malo dimljene crvene paprike i mješavinom mediteranskog začinskog bilja i ispeći na 180 stupnjeva oko 20 do 30 minuta. U međuvremenu skuhati rižu te napraviti pesto od kelja u blenderu. Poslužiti sa salatam od klica, matovilca i crvenog radiča (100 g, začiniti sa limunovim sokom i žličicom maslinova ulja).



Večera

- Probiotički jogurt, 150 g
- 100 g svježeg posnog sira i 5 rižinih krekeri



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

5. dan

Doručak



- Topla zobena kaša s kruškom:

Sastojci za 1 osobu: 1,5 dl mlijeka, 4 žlice sitnih zobenih pahuljica, cimet i pola naribane kruške

Priprema: zagrijati oko 1,5 dl mlijeka, dodati 4 žlice sitnih zobenih pahuljica, začiniti cimetom i dodati pola naribane kruške. Kuhati 2–3 minute. Po potrebi zasladiti stevijom

Ukupno: 1489 kcal
Bjelančevine: 54 %
Masti: 28 %
Ugljikohidrati: 18 %



Međuobrok

- Šalica nezaslađenog zelenog čaja
- Svježi mango



Ručak

- Gusta juha od smrznutog graška

Sastojci za 1 osobu: 100 g graška za juhu, smrznute zelene mahune, jedan kuhani i zgnječeni krumpir

Priprema: Smrznute zelene mahune pripremljene na pari i začinjene žličicom maslinova ulja pomiješati s jednim kuhanim i zgnječnim krumpirom (200 g)

- Bakalar iz pečnice

Priprema: Bakalar odmrznuti (150 g) i staviti u aluminijsku foliju zajedno sa žlicom bijelog vina malo limunova soka, žličicom ulja, nekoliko grančica ružmarina, pola tikvice i nekoliko šampinjona narezanih na listiće. Peći u zagrijanoj pečnici na 220 stupnjeva oko 20 minuta.



Večera

- Coleslaw salata

Sastojci za 1 osobu: naribani crveni i bijeli kupus 100 g, crveni luk 50 g, svježi naribani korijen celera, svježe naribane rotkvice, naribana mrkva s dresingom od jogurta 100 g, žličice senfa, malo octa, dvije žličice maslinova ulja, žličica hran umaka

Priprema: sve sastojke nasjeckati i pomiješati.

- 5 rižinih krepera
- Čaša soka od cikle, 2,5 dl



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

6. dan

Doručak



- Slatka kaša od amaranta i prosa

Sastojci za 1 osobu: 20 g prosa, 15 g amaranta, 1 žlica meda, 1 kruška, šalica šalice vode, prstohvat soli i žlica usitnjenih sjemenki lana
Priprema: krušku narezati na manje komade. U hladnoj vodi operite proso i amarant, procijedite, pomiješajte s kruškama pa ulijte vodu. Zakuhajte na jakoj vatri, posolite pa smanjite vatru i na laganoj vatri kuhajte poklopljeno pola sata. Na kraju dodajte sirup i sjemenke lana i sve dobro promiješajte.

Ukupno: 1526 kcal
Ugljikohidrati (% E): 62 %
Masti (% E): 27 %

Ručak



- Brza musaka od krumpira, šampinjona i poriluka

Sastojci za 4 osobe: 4 velika krumpira narezana na kriške debljine pola cm, 250 g šampinjona, 1 manji ili pola velikog poriluka sitno nasjeckanog, 2 žlice maslinovog ulja, šalica biljnog mlijeka, 8 žlica brašna, sol, papar, svježi ružmarin nasjeckan
Priprema: Manju vatrostalnu posudu premazati uljem. Krumpir blanširati na 5 minuta samo da malo omekša. Povrće slagati u redovima. Na dno posude poslagati blanširani i ocijeđeni krumpir u jednom sloju. Na vrh poslagati dio šampinjona narezanih na listiće i posuti usitnjenim porilukom. Začiniti, a zatim posuti brašnom po vrhu, te pošpricati maslinovim uljem. Nastaviti slagati jednakim redosljedom i završiti sa slojem krumpira. Preliti mlijekom, dekorirati nasjeckanim peršinom i staviti u zagrijanu pećnicu na 170 stupnjeva na 45 minuta.

Međuobrok



- Jabuka, 1 kom
- Domaći sladoled od banane

Sastojci: jedna banana i malo limunova soka

Priprema: bananu narezati na kolutiće i preliti s malo limunovog soka te ju staviti u zamrzivač na 1 do 2 sata. Smrznutu bananu miksati u blenderu zajedno sa žlicom maslaca od kikirikija i 30 g proteina konoplje i poslužiti



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

6. dan

Večera



- Palačinke bez glutena, jaja i mlijeka, 3 kom namazane pekmezom, 3 žlice
Sastojci za 3 palačinke: 50 g pomiješanog rižinog i heljdinog brašna brašna, 50 ml bademovog mlijeka, 1 žličica meda, 1 žlica gazirane vode, prstohvat soli, (po želji dodati cimet, rum, burbon vaniliju), malo ulja za pečenje
Priprema: sve sastojke izmiksati i peći kao palačinke

Ukupno: 1526 kcal
Ugljikohidrati (% E): 62 %
Masti (% E): 27 %



Postblagdanska dijeta 1500 kcal

7. dan

Doručak



- Slatka kaša od amaranta i prosa
- Slatka palenta: palentu (30 g) skuhati u 2 dl mlijeka, kad se ohladi zasladiti žličicom meda

Ukupno: 1483 kcal
Ugljikohidrati (% E): 57 %
Masti (% E): 31 %
Bjelančevine (% E): 12 %



Međuobrok

- Banana
- Šaka badema



Ručak

- Rižoto od integralne riže (60 g), zlatnih šampinjona (100 g) i kukuruza (50 g)
- Grah salata s lukom začinjena žličicom bučinog ulja



Večera

- Dvopek 5 kom namazan namazom od slanutka, 5 žličica
- Svježa paprika, 100 g
- Probiotički jogurt, 150 g