



Resnično JAZ

3-DNEVNI JEDILNIK



1. dan

Pred zajtrkom:

½ limone stisneš v 2 dcl mlačne vode in spiješ na tešče.

**Če imaš težave z želodcem, spiješ samo 2 dcl mlačne vode.*

ZAJTRK:

4 žlice ovsenih kosmičev
150 ml ali 1 lonček jogurta z 1,5 % maščobe
1 manjše jabolko
limonin sok
1-2 skodelici nesladkanega čaja ali kave

NASVET: kosmiče z jogurtom si pripravi že zvečer, da so bolj mehki in lažje prebavljivi.

DOPOLDANSKA MALICA

200 ml kefirja
1 pomaranča ali 1 nektarina

KOSILO

100 g svinjskega fileja
1 žlička masla (gee maslo ali kokosovo maslo)
100 g šampinjonov
100 g svežega korenja
limonin sok, sol, poper
2 rezini toasta

Svinjski file razrežeš na več kosov. V ponvi z maslom, na hitro popečeš meso, dodaš tanko narezane šampinjone, še malo popražiš, posoliš in popopraš. Nastrgan korenček začiniš s soljo in poprom ter limoninim sokom, poleg si postrežeš s popečenim toastom.

POPOLDANSKA MALICA

1 jabolko
75 g nemastne skute
Par kapljic limoninega soka

Jabolko narežeš, zmešaš s skuto in dodaš par kapljic limone.

VEČERJA

75 g puranje prsi (zrezek)
100 g ananasa
2 žlici paradižnikove majoneze
2 rezini toasta
1-2 skodelici čaja

Puranje prsi narežeš na trakce, na hitro popražiš na žlički masla.
Paradižnikova majoneza: 2 žlici majoneze, 150 g jogurta 1,5% maščobe, 1 žlica paradižnikove mezge, 2 žlički paradižnikovega soka, 1/2 žličke mlete paprike
Poleg pečenih trakcev purana, serviraš ananas, majonezo in 2 toasta.



2. dan

Pred zajtrkom:

➤ ½ limone stisneš v 2 dcl mlačne vode in spiješ na tešče.

**Če imaš težave z želodcem, spiješ samo 2 dcl mlačne vode.*

ZAJTRK:

1 jajce
1 paradižnik
sol in poper
kos rženega kruha
rezina toasta
1 žlička marmelade
1-2 skodelici kave ali čaja

V pomaščeno ponev, ubiješ jajce, ga vmešaš toliko časa, da zakrknje. Narežeš paradižnik na koščke, posoliš in popopraš in položiš na kruh. Marmelado namažeš na toast.

DOPOLDANSKA MALICA

3 polnozrnatih keksi
20 g polnomastne skute
1 skodelica zelenjavne juhe

KOSILO

75 g mletega mesa
¼ žemlje
Sol, poper, majeron,
1 sveža paprika
1 žlička olja
2 dcl paradižnikovega soka
30 g riža
75 ml zelenjavne juhe
1 paradižnik
1 kozarec vode

Iz paprike odstraniš semena, napolniš jo z mletim mesom in popečeš na vročem olju. Dolijemo paradižnikov sok in pri nizki temperaturi kuhaš 30 minut. Riž skuhaš v zelenjavni juhi, da nabrekne, skupaj s papriko serviraš na krožnik.

POPOLDANSKA MALICA

150 ML MLEKA 1,5 % MAŠČOBE
1 ŽLIČKA INSTANT KAVE
3 KEKSI IZ POLNOZRNATE MOKE

VEČERJA

1 kos in pol kruha (pirin, črni, koruzni, polnozrnati – po želji)
1 žlička masla
30 g salame (kuhan ali pečen pršut, puranja ali piščančja prsa)
100 g redkvic
1 - 2 skodelici čaja



3. dan

Pred zajtrkom:

½ limone stisneš v 2 dcl mlačne vode in spiješ na tešče.

**Če imaš težave z želodcem, spiješ samo 2 dcl mlačne vode.*

ZAJTRK:

1 kos in pol rženega kruha
30 g puranje salame
½ sveže paprike
1 žlička marmelade
2 skodelici kave ali čaja

1-

1 kos kruha obložiš s salamo in papriko, ½ kosa pa namažeš z marmelado.

DOPOLDANSKA MALICA

150 ml mleka z 1,5 maščobe
1 žlička instant kave
3 polnozrnatih keksi

Privošči si navadno belo kavo iz lokala ali si jo pripravi doma.

KOSILO

100 g govedine
½ čebule
125 g krompirja
200 g korenja, zelene, pora
1 žlička olja, popra, majaron, voda

Pripraviš si enolončnico. Meso narežeš na trakce, zelenjavo na kocke, dodaš lovorjev list in vse skupaj kuhaš cca 30 minut.

POPOLDANSKA MALICA

1 rezina in pol prepečenca
20 g polnomastne skute
2 paradižnika

Paradižnik sesekljaš in zmešaš s skuto. Posoliš in poješ.

VEČERJA

150 g cvetače
135 g pšenice
30 g poltrdega sira s 30 % maščobe
2 žlici orehovega preliva
1-2 skodelice čaja

Cvetačo skuhaš v slani vodi, 10 minut. Pšenico že zjutraj namočimo v vodo, pred večerjo jo skuhamo v vreli vodi 20 minut in pustimo še 30 minut po kuhanju v vodi.

Orehov preliv: 150 g jogurta s 1,5 % maščobe, 150 g kisle smetane s 10 % maščobe, 75 g orehov, 1 – 2 žlički limone, ščepec soli. Vse skupaj zmešaš v skledo in si privoščiš odlično večerjo. Preliv je za več porcij, pri enem obroku uporabiš 2 žlici, ostalo pa shraniš v hladilnik.



Resnično JAZ



Dober tek!