



# Preporuke za **proljetno-ljetnu** prehranu



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturalni-fondovi.hr](http://www.strukturalni-fondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpora: 10.124.499,77 HRK



Korisnik projekta:  
Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7, Zagreb  
Telefon +385 1 4863 222  
[www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)  
[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)





## Preporuke za proljetno-ljetnu prehranu

Glavno obilježje proljetno ljetnih dana je **proljetno buđenje i velike vrućine**. Neka obilježje Vašeg proljeća i ljeta budu **svježe i sezonske namirnice, lagana prehrana i dovoljan unos tekućine!**

**Činite pravo – živite zdravo!**





- ▶ **Proletni umor** je prolazni poremećaj raspoloženja koji nastaje zbog nemogućnosti organizma da se naglo prilagodi promjenama u prirodi, kao što su nagli porast temperature, promjena sastava zraka i veća izloženost suncu.

Umor, bezvoljnost, pospanost, razdražljivost, nezainteresiranost neki su od simptoma proljetnog umora.

Dobra vijest je da se protiv proljetnog umora možemo uspješno boriti kombinacijom pravilne prehrane, dovoljnog uzimanja tekućine, tjelesne aktivnosti i boravka na svježem zraku.





- ▶ **Ljetne vrućine** značajno utječu na stanje Vašeg organizma. Pri visokim temperaturama ljudi se često osjećaju usporeno i iscrpljeno. Pored pravilne zaštite od sunca, potrebna je lagana prehrana i dovoljan unos tekućine.

Povećana temperatura tijela koja rezultira znojenjem može brzo dovesti do pretjeranog gubitka tjelesnih tekućina (dehidracije tijela). Čak i mali nedostaci tekućine mogu izazvati fizičke nelagode, poput smanjene koncentracije, mučnine, vrtoglavice ili glavobolje. Na dehidraciju su posebno osjetljiva djeca, osobe starije životne dobi i osobe oslabljenog imunološkog statusa. Žeđ je simptom koji ukazuje na već postojeću dehidraciju tijela i na potrebu što skorije nadoknade tekućine.





# Vitamini i minerali

---

Najbolji saveznici u borbi protiv proljetnog umora.





- › **Vitamin C** jača imunološki sustav i brani organizam od proljetnih virusa i prehlada. Citrusno voće (limun, naranča, grejp), bobičasto voće (jagode, maline, kupine), te povrće poput paprike, brokule i cvjetače će učinkovito zadovoljiti povećane potrebe za vitaminom C.



- › **Vitamini B skupine** sadržani u mlijeku i mliječnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, mahunarkama, zelenom lisnatom povrću, mesu, ribi i jajima mogu prevladati bezvoljnost i melankolično raspoloženje. Neophodni su za proces stvaranja energije, bolje pamćenje te pravilan rad probavnog sustava.





- › **Željezo** – saveznik u održavanju zdravog imunološkog sustava. Najbolji izvor željeza u hrani su iznutrice, meso, riba, jaja, mahunarke, tamnozeleno lisnato povrće, cjelovite žitarice, orašasto voće i povrće. Imajući na umu da blitva, kelj i špinat, kao predstavnici tamnozelenog lisnatog povrća upravo u rano proljeće ujedno sadrže i vitamin C neophodan za apsorpciju željeza, oni se uistinu mogu smatrati pravim saveznicima u borbi protiv proljetnog umora.





- › **Magnezij** – saveznik u borbi protiv iscrpljenosti, umora i stresa, "čuvar srca i krvnih žila". Najbolji izvor su zeleno lisnato povrće (špinat, blitva, kelj), mahunarke (grah, soja, slanutak, leća), integralne žitarice (smeđa riža, kvinoja, proso, pšenica, heljda, ječam, zob) i orašasto voće (sezam, badem, orah, kikiriki).





# Proljeće na vašem tanjuru

---

Nakon uspavane zime  
slijedi proljetno buđenje!

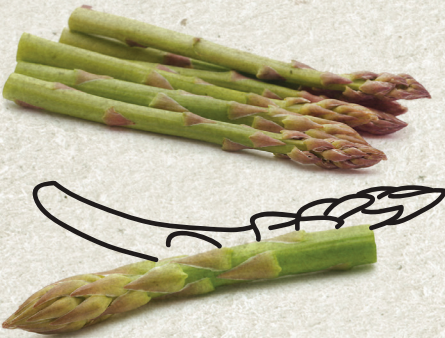
Tešku i zasitnu hranu koja nas je grijala tijekom zime zamjenjujemo lakim obrocima žarkih boja mirisnog sezonskog voća i povrća. Prehrana koja prati prirodni tijek dozrijevanja hrane biljnog podrijetla najbolji je izbor za zdravlje i vitalnost organizma.

Kako bi obnovili energiju i napunili organizam vitaminima i mineralima uvijek birajte sezonske namirnice.





- ▶ Iako dostupne tek od travnja, najsladi simbol proljeća su **jagode**. Odličan su izvor folata, vitamina C, biljnih fenola i prehrambenih vlakana koji blagotvorno djeluju na probavni sustav, snižavaju kolesterol u krvi i smanjuju rizik od srčanih oboljenja.
- 



- ▶ Titula "hrana kraljeva" pripala je **šparogama**. Šparoge sadrže visok udio kalija, željeza, bakra, cinka i joda te vitamina B i C. Karakterističnog su gorkastog okusa i daju snažnu aromu jelima, a može ih se spremati na salatu, uz jaja na kajganu ili kao prilog drugim jelima.
- 



- ▶ **Rotkvice** su pravi vjesnici proljeća. Njihova ljutina i karakterističan okus daju dodatnu aromu salatama i drugim jelima. Bogatstvo vitamina C može se usporediti s rijetko kojim povrćem, a također sadrže i vitamin B6, magnezij, kalcij i kalij. Zbog niske kalorijske vrijednosti odlična su namirnica za proljetno čišćenje organizma.





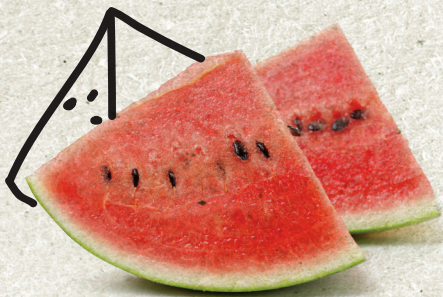
# Okusite ljetno!

---

Visoke temperature zraka u ljetnim mjesecima uzrokuju pojačano znojenje, a time i povećan gubitak tjelesne tekućine i elektrolita.

Rajčica, krastavac, paprika, zeleno lisnato povrće, lubenica, dinja i breskva bogati su vodom, vitaminima i mineralima i time čine idealnu ljetnu kombinaciju u obliku toplih ili hladnih juha, salata i variva.





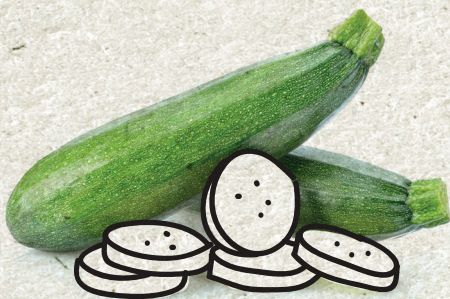
▶ **Lubenica** – najbolje gasi žeđ u vrućim ljetnim danima. Iako za lubenicu kažemo da je voće, ona je zapravo povrće – poput bundeve i tikve. Lubenica je izvrstan izvor vitamina C, vitamina A, kalija i magnezija, dva minerala koji pomažu regulirati krvni tlak. Zbog visokog sadržaja vode smanjuje apetit i djeluje osvježavajuće.

---



▶ **Rajčica** – sirova, u juhi ili umaku – odličan je korak prema boljem zdravlju. Najviše je poznata po visokom sadržaju likopena – snažnog antioksidansa koji štiti naše tijelo od slobodnih radikala i prijevremenog starenja. Uz likopen koji rajčici daje raskošnu crvenu boju, rajčica sadrži i cijeli niz drugih nutrijenata s antioksidativnim svojstvima, te vitamine C i A.

---



▶ **Tikvica** – malo kalorija, puno nutrijenata. Odlična namirnica za reguliranje tjelesne težine jer ispunjava želudac i daje osjećaj sitosti. Izvrstan izvor vitamina B i C, mangana i kalija. Većina vrijednih tvari nalazi se u kori pa ju nemojte gultiti. Svakodnevna konzumacija hrani organizam dijetalnim vlaknima koja potiču probavu, sprječavaju zatvor i **čiste crijeva od toksina.**





# Vrijeme je za salate!

---

Osvježavajuće i kreativne, voćne ili povrtno, tople ili hladne salate mogu poslužiti kao mali obroci i predjela te kao prilozi brojnim jelima. Salate su zdrave i okrepljujuće, a s obzirom na šarenilo boja koje vladaju i kombiniranjem različitih, ali vrlo skladnih namirnica, dobit ćete ukusan i zdrav obrok primamljiva okusa i izgleda.

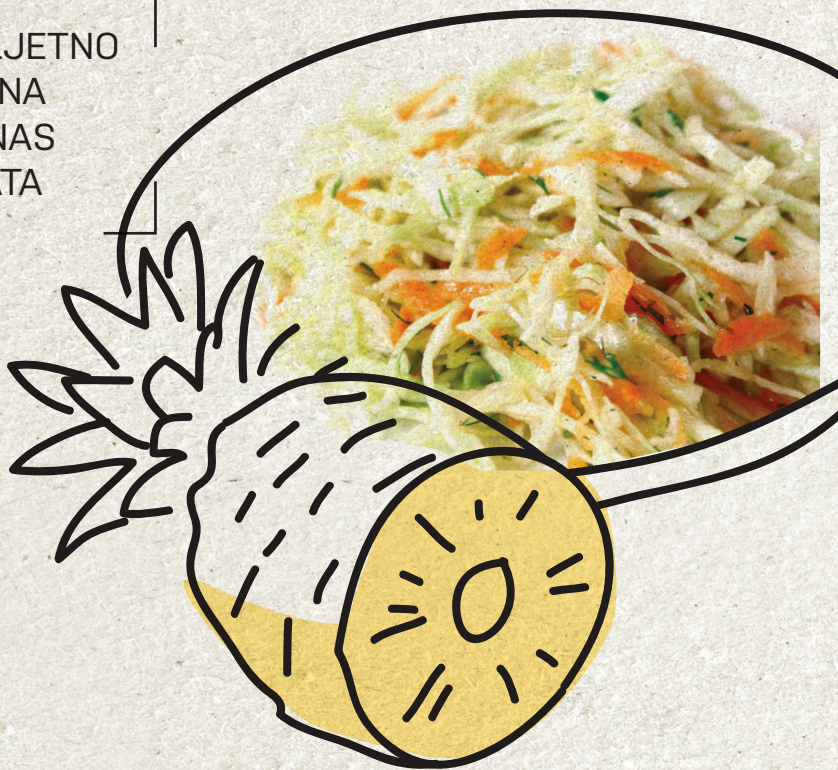
Koje povrće odabrati?

Tu ne možete pogriješiti, sezonsko!

Kombinirajte povrće s mesom (piletinom ili puretinom), ribom, žitaricama, rižom, tjesteninom i voćem, začinite s malo biljnog, maslinovog ili bučinog ulja i limunovog soka te uživajte u svježini i okusima.



PROLJETNO  
LJETNA  
ANANAS  
SALATA



› **Sastojci:**

1 manja glavica svježeg kupusa  
2 mrkve  
mladi luk (2 - 3 komada)  
lanene sjemenke

1 kiselo vrhnje  
limunov sok  
laneno ulje  
1 svježi ananas  
listići svježe mente

› **Postupak:**

Svježi kupus i mrkvu naribati, mladi luk narezati na kolutiće, a ananas narezati na kockice. Dodati kiselo vrhnje, laneno ulje, limunov sok i veliku žlicu lanenih sjemenki te sve dobro izmiješati da se svi sastojci sjedine. Pri posluživanju dodati svježe listiće mente.





# Roštiljanje

---

Roštilj je moderna i kontrolirana verzija najstarije tehnike pripreme hrane – pečenja iznad otvorene vatre. Danas se roštilja na plinskom plamenu, drvu, električnoj energiji ili drvenom ugljenu. Izbjegavajte koristiti drva bogata smolom jer se gorenjem smole stvaraju štetni kemijski spojevi. Marinada daje veliki doprinos okusu jela, ali i omekšavanju mesa. Mariniranje mesa za roštilj u trajanju od 30 minuta u limunovom soku, octu, začinima (ružmarin, kadulja, senf, metvica) za 96% smanjuje stvaranje štetnih spojeva koji su prisutni u pregorenim dijelovima mesa. Ipak, hrana se na žaru treba dobro ispeći kako bi bili sigurni da ste smanjili mogućnost zaraze uzročnicima bolesti.

Osim tradicionalnih jela s roštilja, ispecite ribu na žaru ili sezonsko povrće (npr. tikvice, paprike, rajčice, kukuruz...)

Visoka toplina pripreme tek je dijelom zaslužna za jedinstveni okus hrane pripremljene na roštilju, koji je za mnoge nenadmašiv.



Sezona je pripreme hrane na roštilju, čestom pratitelju okupljanja, rođendanskih proslava i zabava na otvorenom.



## ŠARENI POVRTNI RAŽNJIĆI



### › Sastojci za 4 osobe:

4 tikvice

2 paprike

100 g šampinjona

100 g mini rajčica

4 glavice bijelog luka

maslinovo ulje

sol, papar, začini po želji

(ružmarin, timijan, bosiljak, origano...)

### › Priprema:

Tikvice, bijeli luk i papriku operite, papriku očistite od koštica i sve narežite na srednje velike kocke. Gljive očistite ubrusom i narežite na polovice. Povrće i gljive posložite na štapiće za ražnjiće, premažite maslinovim uljem i začinite po želji. Pecite na roštilju dok povrće ne omekša i poslužite dok su ražnjići još topli.





# Kad osjetite žed, već ste dehidrirali

---

Piti treba i kad ne osjećate žed!

Voda je izvor tijelu važnih minerala i elektrolita. Nema energetske vrijednosti, oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, a kožu održava lijepom i zdravom. Potrebe za vodom povećane su kada smo tjelesno aktivni i u toplijim mjesecima.



## Koliko bi trebalo dnevno konzumirati vode?

**0,3 dl vode/kg tjelesne mase dnevno**  
**= 1,5 do 2 litre vode dnevno**  
**= 8 čaša vode dnevno**

**VODA SADRŽI:**

0 kcal ENERGIJE

0 kcal MASTI

0 kcal ŠEĆERA

0 kcal BJELANČEVINA



## Jeste li znali?

Voda sadrži 0 kcal energije, 0 kcal masti, 0 kcal šećera i 0 kcal bjelančevina i zbog toga predstavlja najzdraviji napitak u našoj prehrani!





# Kretanje i vježbanje

---





Iza nas su hladni dani koje smo većinom provodili u zatvorenim prostorima. Iskoristite nadolazeće sunčano i vedro vrijeme za boravak na otvorenome, a posebno u prirodi.

Ako su do sada postojali izgovori za izbjegavanje tjelesne aktivnosti, krajnje je vrijeme da preuzmete inicijativu! Postoje brojni načini rekreiranja uz zabavu i druženje. Vožnja biciklom, rolanje, trčanje, badminton ili plivanje bit će idealan izbor ukoliko niste tip od discipliniranog vježbanja u dvorani, a brzo hodanje ili šetnje u zanimljivom društvu motivirat će i one najljenije. Opskrbite se sunčevom energijom koja je prijeko potrebna jer potiče izlučivanje serotonina, hormona sreće i time utječe na dobro raspoloženje





# **Proljetno ljetni jelovnik**

---





DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
PONEDJELJAK	kukuruzna krupica acidofilno mlijeko	nektarina	varivo od mahune, mrkve, korabice i puretine bez zaprške kukuruzni kruh	integralni kruh marmelada bijela kava	tjestenina u umaku od rajčice s bosiljkom
UTORAK	crni kruh maslac, pureća šunka bijela kava	jagode	krem juha od brokule i cvjetače panirana puretina u sezamu (suho pečenje u pećnici) pirjana riža s graškom svježi krastavac	kruška i orasi	kajgana s tikvicama i mozzarellom salata od matovilca i rotkvice





DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
SRIJEDA	Zobene pahuljice s bobičastim voćem i medom mlijeko	banana	punjena paprika pire od krumpira i celera  miješana salata (rajčica, paprika, krastavac)	kremasti voćni jogurt  zobeni keksi	riblji file u umaku od kopra  palenta  salata od rikole
ČETVRTAK	miješani kruh svježi sir s vrhnjem i paprikom bijela kava	Jabuka i bademi	goveđi gulaš s mrkvom, graškom, mahunama i krumpirom  raženi kruh.	integralni voćni muffin	povrtne polpete od tikvica  pire od mrkve i batata
PETAK	zrnato pecivo namaz od tune čaj s medom i limunom	trešnje	oslić alla bakalar  graham kruh	puding od vanilije s višnjama	ječam s povrćem i puretinom





DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
<b>SUBOTA</b>	kajgana s lukom i šparogama Kruh sa sjemenkama bijela kava	Fraps od banane i jagoda s lanenim sjemenkama	krem juha od poriljuka rižoto od teletine i povrća zelena salata s mrkvom i kukuruzom	riža na mlijeku s jagodama	zelena tjestenina s gamberima i tikvicama
<b>NEDJELJA</b>	Integralne palačinke s marmeladom bijela kava	voćna salata	goveđa juha s tjesteninom, mrkvom i celerom grill meso, povrtni ražnjići ananas salata	prevrnuti kolač s trešanjama bijela kava	kus kus s povrćem





# I šećer na kraju...

---



## PREVRNUTI KOLAČ S TREŠNJAMA



### › Sastojci:

120 g maslaca  
2 žlice meda  
2 žlice limunovog soka  
200 g trešanja

250 g integralnog brašna  
2 žličice praška za pecivo  
3 jaja  
2 šalice jogurta  
korica jednog limuna

### › Priprema:

Uklonite koštice iz trešanja. Pećnicu upalite na 200 stupnjeva pa sa žlicom maslaca premažite kalup. U posudi pomiješajte, žlicu meda i dvije žlice limunovog soka. Kombinaciji dodajte dvije žlice otopljenog maslaca i očišćene trešnje pa ubacite na dno kalupa. Stavite u pećnicu i pustite da se peče oko pola sata, dok se trešnje ne karameliziraju i počnu se stvarati mjehurići. U posudi pomiješajte brašno i prašak za pecivo, a zatim u sredini napravite rupu i dodajte razmućena jaja, jogurt, koricu jednog limuna i ostatak otopljenog maslaca. Dobro povežite sastojke kako se ne bi pojavile grudice pa prebacite smjesu na trešnje koje su se prethodno ispekle. Stavite u pećnicu i pustite da se peče oko 45 minuta. Preokrenite i izvadite iz kalupa. Prije posluživanja ohladite desetak minuta.





HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR -10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)