



NUTRITIVNO BOGATIA
HRANA
LAKAVNA I FINA

BANANE



Banane su jedno od najpopularnijih voća na svijetu – i to s dobrim razlogom! Ne samo da su ukusne i praktične za ponijeti bilo gdje, već su i prava nutritivna bomba.

✓ Zdravstvene prednosti:

- Bogate kalijem – Kalij je ključan za zdravlje srca i mišićnu funkciju. Banane pomažu u regulaciji krvnog tlaka i mogu smanjiti rizik od srčanih bolesti.
- Prirodna energija – Sadrže ugljikohidrate (glukozu, fruktozu, saharozu) koji brzo podižu energiju – idealno prije ili nakon treninga.
- Dobre za probavu – Imaju vlakna (osobito pektin) koja potiču zdravu probavu i mogu pomoći kod zatvora.
- Podržavaju raspoloženje – Sadrže triptofan, aminokiselinu koju tijelo koristi za proizvodnju serotonina – "hormona sreće".
- Nježne za želudac – Često se preporučuju kod želučanih tegoba jer su lako probavljive i ne iritiraju želudac.





SASTOJCI

- 2 jaja
- 200 g šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 dcl ulja
- 2 dcl mlijeka
- 300 g glatkog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 1 žličica cimeta (ili više po želji)



POSTUPAK

- U većoj posudi izmiksati jaja, šećer i vanilin šećer dok ne postanu pjenasti.
- Dodati ulje i mlijeko, pa kratko izmiksati.
- Umiješati brašno, prašak za pecivo i cimet. Po želji dodati sjeckane orahe.
- Izliti smjesu u pripremljeni lim.
- U zdjelici pomiješati 2 žlice šećera i žličicu cimeta, pa posuti po vrhu kolača.

Peći 30–35 minuta na 180 stupnjeva.

CIMET

Cimet nije samo ukusan začin – ima i brojne zdravstvene prednosti.

✓ Zdravstvene prednosti:

- Smanjuje upale – sadrži antioksidanse koji štite tijelo.
 - Pomaže regulaciji šećera u krvi – koristan za osobe s inzulinskom rezistencijom.
 - Potiče probavu – može pomoći kod nadutosti i grčeva.
 - Podupire mozak – neka istraživanja povezuju ga s boljom koncentracijom.
- ♦ Napomena: Ne pretjerivati – u velikim količinama, osobito obični (cassia) cimet, može biti štetan zbog kumarina.





SASTOJCI

- 3 bageta
- 30 dkg čajne salame
- 30 dkg šunke
- 30 dkg sira
- Kiseli krastavci
- Mliječni namaz/margo
- Rikola



POSTUPAK

- Narezati baget na šnite, mazati mliječnim namazom ili margom, te gore slagati šunku, čajnu, sit te kisele krastavce narezane na kolutiće i rikolu.
- Sve učvrstiti čačalicom i servirati

RIKOLA



✿ Rikola u prehrani – mala biljka, velika snaga

Rikola (rukola) je lisnato zeleno povrće iz porodice kupusnjača (kao i brokula, kelj, rotkvica). Prepoznatljiva je po svom paprenom, pomalo gorkastom okusu, koji osvježava jela i dodaje im aromu.

✓ Zdravstvene dobrobiti:

- Antioksidansi i detoksikacija - rikola sadrži glukozinolate, spojeve koji pomažu tijelu u borbi protiv slobodnih radikala i podržavaju prirodne detoksikacijske procese u jetri.
- Vitamini i minerali za snažan organizam - bogata je vitaminom K (važnim za zdravlje kostiju i zgrušavanje krvi), vitaminom A (za vid i kožu), vitaminom C (jača imunitet) te folatom (bitnim za stvaranje novih stanica, osobito u trudnoći).
- Niska kalorijska vrijednost, visoka nutritivna - sadrži vrlo malo kalorija (~25 kcal/100 g), ali puno hranjivih tvari – idealna za lagane, zdrave obroke.
- Dobra za probavu i sitost - gorke tvari iz rikole potiču rad probavnih sokova i enzima, a vlakna doprinose osjećaju sitosti.
- Podrška zdravlju srca - kombinacija kalija, folata i antioksidansa doprinosi regulaciji krvnog tlaka i zaštiti krvnih žila.



SASTOJCI

- *Popečki za zelja od šampinjonima*
- *1 glavica zelja-prokuhana*
- *2 glavice crnog luka*
- *1 mrkva*
- *20 dkg šampinjona*
- *1 jaje*
- *papar i sol*
- *4 žlice brašna*
- *ulje*



POSTUPAK

Narezati zelje, naribati mrkvu i usitniti luk, te sve zajedno popržiti da omekša 10-ak minuta.

Nakon toga u sastojke dodati 1 jaje, sol i papar po želji, 4 žlice brašna,, malo ulja.

Sve dobro sjediniti, oblikovati popečke i peći na 200 stupnjeva 25 minuta.

ZELJE



Zelje je skromna, ali moćna namirnica – savršena za zimu, ali i tijekom cijele godine. Često se koristi u našoj kuhinji – u varivima, salatama, sarmama i kao prilog. Osim što je pristupačno i svestrano, prava je riznica zdravlja!

✓ *Zdravstvene prednosti:*

- Bogato antioksidansima - zelje sadrži vitamine C i A te fitokemikalije koje štite stanice od oštećenja i pomažu u borbi protiv upala.
- Puno vlakana (za dobru probavu) - potiče rad crijeva, uravnotežuje probavu i može pomoći kod zatvora.
- Podržava zdravlje srca - spojevi u zelju pomažu snižavanju kolesterola i krvnog tlaka.
- Jača imunitet - vitamin C i sumporni spojevi jačaju prirodnu obranu organizma.
- Vrlo malo kalorija - Odlično za lagane obroke – 100 g kuhanog zelja ima samo oko 25 kcal!



SASTOJCI

Sastojci (za 12 muffina): smjesa x3 za 36 muffina

2 zrele banane – 6 banana

2 jaja – 6 jaja

100 g zobenih pahuljica – 300 g zobenih

100 g integralnog brašna – 300 g integr brašna

1 žličica praška za pecivo – 3 žličice pp

1/2 žličice cimeta (po želji) – 1.5 žličica po želji

1/2 žličice sode bikarbone – 1.5 žličica sode bikarbone

Prstohvat soli- 3 prstohvata soli

1 žlica meda ili javorovog sirupa (po želji) – 3 žlice meda

120 ml mlijeka (kravlje, bademovo ili zobeno) – 360 ml mlijeka

1 žličica ekstrakta vanilije (po želji) – 3 žličice vř

50 g nasjeckanih orašastih plodova ili tamne čokolade (opcionalno) –

150 g orašatih/tamne čok



POSTUPAK

Banane zgnječiti vilicom u pire.

Dodati jaja, mlijeko, med i vaniliju te dobro izmiješati.

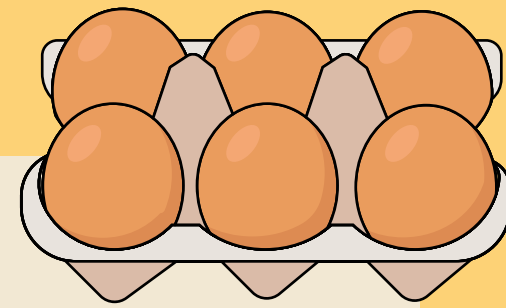
U drugoj posudi pomiješati suhe sastojke: zobene pahuljice, integralno brašno, prašak za pecivo, sodu bikarbonu, sol i cimet.

Postupno umiješati suhe sastojke u mokre i lagano sjediniti. Dodati po želji orašaste plodove ili čokoladu.

Smjesu ravnomjerno rasporediti u kalup za muffine.

Peci 18-22 minute na 180 stupnjeva ,

KOKOŠJA JAJA



Kokošja jaja – mala riznica nutrijenata

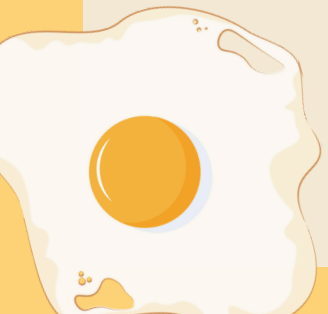
Kokošja jaja spadaju među najzdravije i najpraktičnije namirnice koje možemo uključiti u svakodnevnu prehranu. Bogata su visokokvalitetnim proteinima, zdravim mastima, vitaminima i mineralima. Jedno prosječno jaje sadrži oko 6 grama proteina i svega 70 kalorija.

Što sadrže kokošja jaja?

- Proteini: važne su za izgradnju mišića, oporavak tkiva i održavanje zdravlja cijelog organizma.
- Vitamini: osobito *vitamini B skupine (B2, B12), D, A i E*. Vitamin D je osobito važan jer ga nema u mnogo prirodnih namirnica.
- Minerali: poput *željeza, cinka, fosfora i selen*.
- Kolin: važan za mozak i zdravlje jetre, posebno kod trudnica i djece u razvoju.

Žumanjak ili bjelanjak?

Žumanjak sadrži većinu vitamina i masti, dok je bjelanjak bogat proteinima i gotovo bez masti. Zdravi ljudi bez povišenog kolesterola mogu slobodno jesti cijelo jaje, jer novija istraživanja pokazuju da jaja ne povisuju značajno razinu "lošeg" kolesterola kod većine ljudi.





SASTOJCI

1 šalica riže za rižoto (npr. Arborio)

200 g šparoga

1 luk

2 češnja češnjaka

1/2 limuna (sok i kora)

500 ml povrtnog temeljca

100 g parmezana

Maslinovo ulje

Sol i papar



POSTUPAK

Na malo maslinovog ulja pirjati sitno nasjeckani luk i češnjak dok ne postanu staklasti.

Dodati rižu i pržiti još 1-2 minute, povremeno miješajući.

Postupno dolijevati temeljac, po malo, miješajući dok riža ne upije tekućinu.

U međuvremenu, šparoge oprati, narezati na male komadiće i blanširati u kipućoj vodi 2-3 minute.

Kada je rižoto kuhan, dodati šparoge, sok i koru limuna, te naribani parmezan. Poslužiti odmah.

ŠPAROGE

Zašto su šparoge zdrave?

Niskokalorične, a bogate nutrijentima. U 100 g imaju samo oko 20 kalorija, ali su bogate:

- vitaminima: K, A, C, E, B9 (folna kiselina)
- mineralima: željezo, kalcij, magnezij, kalij

Izvor vlakana

- Potiču dobru probavu i osjećaj sitosti, a blagotvorne su za crijevnu floru.
- Dobar izvor antioksidansa
- Sadrže glutation, koji pomaže u detoksikaciji organizma i jača imunitet.
- Diuretski učinak - potiču izlučivanje viška tekućine iz tijela, pa su korisne kod zadržavanja vode i nadutosti.
- Podržavaju zdravlje srca i krvnih žila, te smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti
- Zbog visokog sadržaja folne kiseline važne su za razvoj ploda u ranoj trudnoći.

Zanimljivosti o šparogama

Postoje zelene, bijele i ljubičaste šparoge – razlika je u načinu uzgoja i količini sunčeve svjetlosti.

U Europi se uzgajaju i jedu već više od 2.000 godina.

Sezona im je proljeće, osobito travanj i svibanj.





Društvo distrofičara Zagreb - DDZ

Dalmatinska 1, Zagreb

E-mail: info@ddz.hr

Tel: +385 1 4848 908

Fax: +385 1 4848 018

Web: www.ddz.hr

FB: Društvo distrofičara Zagreb DDZ

IG: [drustvo_distroficara_zagreb](https://www.instagram.com/drustvo_distroficara_zagreb)

Ovaj program sufinancira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ovog letka isključiva je odgovornost Društva distrofičara Zagreb i ne odražava nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike