

KAŽI POT VITALNOSTI



KAŽIPOT VITALNOSTI

AVTOR

Špela Vehar

GRAFIČNO OBLIKOVANJE

Anže Šneberger

IZDAJATELJ

Prehransko izobraževanje Špela Vehar s.p.

1. Elektronska izdaja

Sedež in kraj založnika:

Gasilska ulica 4,
4226 Žiri

Leto izida: 2021

SPLETIŠČE

www.luckyshelly.com

KONTAKT

040826364

Cena: 15 EUR (DDV je vključen v ceno)

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 87168003

ISBN 978-961-07-0908-4 (PDF)

AVTORSKE PRAVICE

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja avtorja je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javno predstavljanje, predelava ali druga uporaba avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, všteti tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranjevanje oz. obdelavo v elektronski obliki v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

Knjiga je namenjena v izobraževalne in raziskovalne namene. Avtor in izdajatelj ne predpisujeta, ne predlagata opustitve ali začetka kakršnega koli načina zdravljenja ali preprečevanja bolezni.

KAKO NAJ OBLIKUJEM SVOJE OBROKE?

Pri svoji dnevni prehrani se osredotočajte na dve pomembni vodili

ZAUŽITI MORATE DOVOLJ KALORIJ

Glede na svoje potrebe (glej tabelo [Dnevne energijske potrebe zmerno aktivnih ljudi](#))

VELIKA VEČINA VAŠE DNEVNO ZAUŽITE ENERGIJE MORA PRIHAJATI IZ VIRA OGLJIKOVIH HIDRATOV

Dober cilj je 90 % energije iz OH, 5% iz maščob (M) in 5 % iz beljakovin (B) (lahko tudi 80 % OH, 10 % M, 10 % B)

Če boste pojedli manj kalorij, kot jih vaše telo potrebuje, bo vaše telo znižalo svojo porabo energije s tem, da bo zmanjšalo produkcijo za presnovo pomembnih hormonov, zmanjšalo bo vašo željo po telesni in mentalni aktivnosti (učenje, spolnost, šport), postali boste bolj občutljivi na obolenja in bolj boste dovzetni za prepire. Telo bo postalo učinkovito pri shranjevanju maščobe in se bo tudi znebilo vaših mišic, saj se bo s tem zaščitilo pred vašim stradanjem. Če želite (p)ostati vitki in zdravi za vedno, morate jesti toliko hrane, kot želite, pomembno je le, da ne jeste veliko maščob. Več o tem v [videu o dietah](#).

OSNOVA VAŠE DNEVNO ZAUŽITE ENERGIJE MORA PRIHAJATI IZ VIROV OGLJIKOVIH HIDRATOV

- [sladko in suho sadje](#): banane, datlji, fige
- [žita](#): riž, pšenica, kvinoja, ajda, testenine, koruza
- [škrobna zelenjava](#): krompir, buče, sladki krompir

DODATKI TEM JEDEM SO

- [sladkor](#) (dodatni vir energije za lažje učenje, telesno aktivnost, premagovanje stresa itd.)
- [nizko energetska živila](#) (sadna zelenjava: bučke, paradižnik, kumare, jajčevci; zeleno-listnata zelenjava: solate, zelje, cvetača, brokoli, ohrovt; gomolji z malo škroba – rdeča pesa, korenje, repa; sadje z manj sladkorja, npr. jabolka, hruške)
- [visoko-beljakovinska rastlinska živila](#) (stročnice, tofu, sejtan)
- [visoko-maščobna rastlinska živila](#) (rastlinski napitki iz oreščkov/soje, semena, oreščki, avokado, kokos in kokosove kreme) *ni za vsakdanjo rabo
- [sol, začimbe in sojina omaka](#) - majhna količina za popestritev okusov

ŽIVILA, NEPRIMERNA ZA ČLOVEŠKO UŽIVANJE

- [živila živalskega izvora](#): meso, ribe, mlečni izdelki, jajca, mast, maslo
- [rastlinska olja](#) (oljčno, bučno, sončnično, laneno, konopljino, kokosovo, ipd. - tudi hladna stiskana!)

NEPRIMERNA IN MANJ PRIMERNA ŽIVILA ZA OSNOVANJE VAŠEGA OBROKA

AVOKADO

Avokado je visoko-energetski sadež, vendar večina njegove energije izvira iz maščobe (77%), zato ni primerno živilo za osnovanje obroka. Za primerjavo ima banana 93% svoje energije iz vira OH, zato je banana zelo primerno živilo za osnovanje vaših obrokov, avokado pa ne.

ČIČERIKA IN DRUGE STROČNICE

Pri čičeriki samo 68% energija izvira iz OH. Pri optimalnih živilih je ta delež okoli 90%. Za primerjavo, krompir vsebuje 90% iz OH.

SOLATE

Solate, ki ne vsebujejo niti krompirja niti žiti niti stročnic, NISO primeren obrok, ker ne vsebujejo zadostne količine energije, t.j. ogljikovih hidratov.

AJDA IN KVINOJA*

Sta posebni škrobni živila z manjšo vsebnostjo OH. Če jih želite uporabiti kot osnovo vaših jedi, jih morate pojesti več, kot če bi jedli riž, testenine ali krompir. Kvinoja ima samo 72% energije iz vira OH. Za primerjavo, riž vsebuje 91% energije iz OH.

RASTLINSKI JOGURTI IN DELNO FERMENTIRANA HRANA

niso primerni za osnovanje obrokov, ker vsebujejo premajhen delež ogljikovih hidratov. Povprečen rastlinski jogurt vsebuje samo 60% energije iz vira OH.

Za več info glej prehransko piramido, ki ste jo dobili ob prijavi na e-novice na www.luckyshelly.com.

Premalo sladko sadje, velika poraba,
nesposobnost uživanja večjih količin hrane

Sladkor 400/1675*



DODATEK ENERGIJE



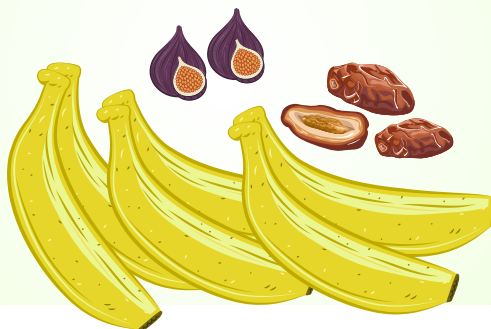
*kcal/ kJ (na 100g)

Sadje z nižjo energetsko vrednostjo, ne melon!*



DODATEK ZA OKUS (PO ŽELJI)

banane
fige
datlji



OSNOVA ENERGIJE = SLADKO SADJE

700 do 1000 kcal +



SADNI GLAVNI OBROK // JE LAHKO SMUTI ALI SADNA SOLATA

SADNA MALICA

Sadje z nižjo energetsko vrednostjo ali melone

(pomaranče ali pomarančni sok, melona ali lubenica, grozdje, ananas, jabolka ali jabolčni sok, ...)



150 do 300 kcal

ZELENJAVNA MALICA

Konzerva stročnic (fižol, čičerika, grah, ipd.)

+ krekerji brez olja
+ sveža zelenjava



KUHAN GLAVNI OBROK // KO JEŠ KUHANO, NE JEJ VEČ SADJA!

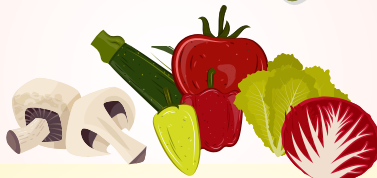


Stročnice v vseh svojih oblikah (kalčki, tofu)



Cele stročnice

Sveža ali kuhana zelenjava z nižjim deležem OH
Gobe in začimbe



Zeleno-listnata solata (motovilec, ledenka, rukola)

Krompir/ sladki krompir
Riž/riževi rezanci
Koruza/polenta
Ajda/kvinoja* - pazi, malo OH!
Glutenska žita* (pica, testenine, zdrob) – če niste občutljivi



OSNOVA ENERGIJE = ŠKROBNO ŽVILO ALI ŽITA Z VISOKIM % OH

700 do 1000 kcal +


| | |
|---------------------|--------------------------|
| Suho sadje | 240–300/1000–1250 |
| Datlji | 280/1170 |
| Suhe slive | 240/1000 |
| Rozine | 300/1250 |
| Suhe marelice | 240/1000 |
| Sladko sadje | 70–90/290–380 |
| Fige | 74/310 |
| Banane | 90/380 |
| Grozdje | 70/290 |

sadje
kcal/ kJ (na 100g)

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| Polkislo in kislo sadje | 40–60/170–250 |
| Mango | 60/250 |
| Hruške | 60/250 |
| Borovnice | 60/250 |
| Maline | 50/210 |
| Pomaranče | 50/210 |
| Jabolka | 50/210 |
| Slive | 50/210 |
| Breskve | 40/170 |
| Marelice | 50/210 |
| Češnje | 50/210 |
| Mandarine | 50/210 |
| Ananas | 50/210 |

| | |
|-------------------------------|--------------|
| *Melone | 30–40 |
| Papaja | 40/170 |
| Rumena melona | 40/170 |
| Lubenica | 30/125 |
| Oranžna melona | 30/125 |
| Nizko-energijsko sadje | 30–40 |
| Jagode | 30/125 |
| Limone | 30/125 |


DNEVNE ENERGIJSKE POTREBE POVPREČNO AKTIVNIH LJUDI*

| MOŠKI  | |
|---|-----------------------------|
| starost (leta) | potrebna energija (kcal/kJ) |
| 4–8 | 1600–2000/6694–8368 |
| 9–13 | 2000–2600/6694–10878 |
| 14–18 | 2800–3200/11715–13389 |
| 19–50 | 3000/12552 |
| 50+ | 2400–2800/10042–11715 |


*Telesna aktivnost zahteva še več energije (50–100g OH na 1 uro aerobne aktivnosti). Količina zavisi od vaše mišične mase. Več kot je imate, več OH potrebujete.

zelenjava
kcal/ kJ (na 100g)

| | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Žita (suha teža) | 340–380/1425–1590 |
| Pšenica, testenine, drob, kus kus | 360/1505 |
| Koruza, polenta | 380/1590 |
| Riž, riževi rezanci | 340/1425 |
| *ajda | 350/1465 |
| *kvinoja | 370/1550 |
| *ječmen | 350/1465 |
| Škrobna živila | 80–85/335–355 |
| Krompir | 80/335 |
| Sladki krompir | 85/355 |

| ŽENSKE  | |
|--|-----------------------------|
| starost (leta) | potrebna energija (kcal/kJ) |
| 4–8 | 1400–1800/5858–7531 |
| 9–13 | 1800–2200/7531–9205 |
| 14–30 | 2200–2400/9205–10042 |
| 30+ | 2100–2200/8786–9205 |

*Nosečnost in dojenje: +250–500 kcal več

| OTROCI  | |
|--|-----------------------------|
| starost (leta) | potrebna energija (kcal/kJ) |
| 2–3 | 1000–1400/4184–5858 |

| | |
|--------------------------|---------------------|
| Zelenjava in gobe | 16–45/65–190 |
| Rdeča pesa | 45/190 |
| Hokaido buča | 45/190 |
| Maslena buča | 45/190 |
| Korenje | 40/170 |
| Bučke | 16/65 |
| Jajčevac | 24/100 |
| Cvetača | 24/100 |
| Brokoli | 34/140 |
| Paradižnik | 18/75 |
| Šampinjoni | 28/120 |
| Brstični ohrovt | 42/175 |
| Rdeča paprika | 31/130 |
| Zelena paprika | 20/85 |
| Rumena paprika | 27/115 |

OBLIKOVANJE OBROKOV

Določite svoj **MINIMALNI** dnevni vnos energije. Če si boste želeli jesti več, jejte več! Nikoli si ne odrekajte hrane!

Če boste jedli pravo hrano, kalorij **NIKAKOR** ne morate zaužiti več, kot jih vaše telo potrebuje. Razdelite to energijo po številu obrokov, kot jih želite imeti.

To storite samo zato, da se ne bi podhranili. Če boste jedli pravo hrano, kalorij **NIKAKOR** ne morate zaužiti več, kot jih vaše telo potrebuje.

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Stročnice | 70–173/295–725 |
| Fižol, kuhan (suh) | 124 (330)/520 (1380) |
| Grah, kuhan (suh) | 110 (300)/460 (1255) |
| Leča, kuhana (suha) | 115 (345)/480 (1440) |
| Čičerika, kuhana (suha) | 164 (378)/685 (1580) |
| Soja, kuhana (suha) | 173 (446)/725 (1866) |
| Izdelki iz stročnic | 70–173/295–725 |
| Tofu | 70/295 |

SPLOŠNA NAVODILA

Dan začnite s sadjem.

Ko začnete jesti škrob in zelenjavo, ne jejte več sadja.

Pijte samo vodo, sok ali kompot. Ne pijte pravih čajev, kave, kakava. Več info, zakaj ne, v videu o stimulansih.

Pijte veliko vode, minimalno 2-3 l na dan. Voda naj bo mlačna ali topla, da vas ne bo bolelo grlo.

Spite 8-10 ur na dan. Če je le možno, ne uporabljajte budilke. Spite goli z dotokom svežega zraka (odprto okno). Spat hodite zgodaj, najkasneje do 22h (optimalno do 21h). Za nemoten spanec preizkusite prevezo za oči.

Gibajte se vsaj 30-60 min na dan, po možnosti na svežem zraku. Vključite gibanje v vsakdanje obveznosti (prevoz na delo, obisk trgovine – kolo/hoja)

Bodite na svežem zraku vsaj 60 min na dan.

Nosite čim bolj lahka in udobna oblačila, ki vas ne stiskajo. Ženske čim manj nosite nedrčke, saj onemogočajo optimalno dihanje, prekrvavitev in pomik limfe.

PREHRANSKI DNEVNIK

Spol:

Starost:

Minimalna potreba po energiji:

Vnos energije

Kaj

Koliko

Način priprave

Št. kcal

Zajtrk

Malica

Kosilo

Malica

Večerja

Hidracija

Voda

Sokovi



Količina:

Koliko:

Kateri:

Aktivnost

Kaj

Koliko časa

Teren (obkroži)

ravnina / klanec



Prebava

Kolikokrat na dan (velika potreba)

Tip blata (obkroži)

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7



1.



Ločene trde kepe v obliki orehov

2.



V obliki klobase, vendar z grudicami.

3.



V obliki klobase ali kače, z razpokami na površini.

4.



Kot klobasa ali kača, gladko in mehko

Optimalno blato

5.



Mehke kepice z jasnimi robovi.

6.



Kosmičasti kosi z raztrganimi robovi.

7.



Popolnoma tekoče blato.

VAŠ OPTIMALEN DAN



1

Takoj po bujenju spijte 0,5 do 1 L vode in pojejte eno sadno malico



2

Pomembno je, da greste v dan z lepimi občutki
Branje, poslušanje ali gledanje vsebin, ki vas navdajajo s pogumom, veseljem, motivacijo ali vam dajo novo uporabno znanje.



3

Lažja aerobna aktivnost, 15–30 min
Namig: pojdite v službo s kolesom ali peš.

Lahko se zamenjata

3
4



4

Pojejte sadni glavni obrok
Glavni sadni obrok pojejte v roku 1-1,5h po vstajanju (za pospešitev presnove)



5

Delo na svojih ciljih / služba



6

Popijte še en liter vode do kosila
Če je treba, pojejte še eno sadno malico



7

Za kosilo pojejte sadni glavni ali kuhan glavni obrok



8

Lažja aerobna aktivnost, 15–30 min



9

Popijte še en liter vode do večerje
Če ste lačni, pojejte še eno malico.



10

Večerjo imejte vsaj 2 uri pred spanjem
Če ni mogoče, vseeno jejte. Lačni ne smete biti. Pojejte kuhan ali sadni glavni obrok, če vam to bolj prija in če za kosilo niste jedli kuhane hrane.



11

Pomembno je, da greste spat z lepimi občutki
Branje, poslušanje ali gledanje vsebin, ki vas navdajajo s pogumom, veseljem, motivacijo ali vam dajo novo uporabno znanje.



12

Zgodaj pojdite v posteljo
Iz prostora, kjer spite, odstranite vse elektronske naprave, da zmanjšate količino sevanja in svetlobe. Soba naj bo hladna in čim bolj temna.

PRIMERI OBROKOV ZA CEL TEDEN

| | takoj po bujenju | zajtrk SMUTI | pred kosilom | kosilo | po kosilu | večerja |
|------------|---|---|--|------------------------------------|---|--|
| PONEDELJEK | SADNA MALICA 2–3 kosa sadja 0,5–1 l vode | 1 dl vode 6 do 8 banan skodelica borovnic sladkor po potrebi | 1 l vode + sok ali SADNA MALICA po potrebi | Isto kot zajtrk ali kot večerja | 1 l vode + sok ali ZELENJAVNA/ SADNA MALICA po potrebi* | Pire krompir in grahova omaka |
| TOREK | SADNA MALICA 2–3 kosa sadja 0,5–1 l vode | 1 dl vode 6 do 8 banan Skodelica malin sladkor po potrebi | 1 l vode + sok ali SADNA MALICA po potrebi | Isto kot zajtrk ali kot večerja | 1 l vode + sok ali ZELENJAVNA/ SADNA MALICA po potrebi* | Riž ali riževi rezanci in sojina omaka z zelenjavo in tofujem |
| SREDA | SADNA MALICA 2–3 kosa sadja 0,5–1 l vode | 1 dl vode 12 datljev 2x jabolko sladkor po potrebi | 1 l vode + sok ali SADNA MALICA po potrebi | Isto kot zajtrk ali kot večerja | 1 l vode + sok ali ZELENJAVNA/ SADNA MALICA po potrebi* | Špageti z vegansko bolognese omako |
| ČETRTEK | SADNA MALICA 2–3 kosa sadja 0,5–1 l vode | 1 dl vode 6 do 8 banan skodelica jagod sladkor po potrebi | 1 l vode + sok ali SADNA MALICA po potrebi | Isto kot zajtrk ali kot večerja | 1 l vode + sok ali ZELENJAVNA/ SADNA MALICA po potrebi* | Polenta z lečino garam masala zelenjavno omako |
| PETEK | SADNA MALICA 2–3 kosa sadja 0,5–1 l vode | 1 dl vode 6 do 8 banan skodelica gozd- nih sadežev sladkor po potrebi | 1 l vode + sok ali SADNA MALICA po potrebi | Isto kot zajtrk ali kot večerja | 1 l vode + sok ali ZELENJAVNA/ SADNA MALICA po potrebi* | Pečen krompir (navaden in sladek) in fižolova omaka |
| SOBOTA | SADNA MALICA 2–3 kosa sadja 0,5–1 l vode | 1 dl vode 12 datljev 2x hruška sladkor po potrebi | 1 l vode + sok ali SADNA MALICA po potrebi | Isto kot zajtrk ali kot večerja | 1 l vode + sok ali ZELENJAVNA/ SADNA MALICA po potrebi* | Peresniki z gobovo omako |
| NEDELJA | SADNA MALICA 2–3 kosa sadja 0,5–1 l vode | 1 dl vode 6 do 8 banan Skodelica eksotičnega sadja (ananas, mango), sladkor po potrebi. | 1 l vode + sok ali SADNA MALICA po potrebi | Isto kot zajtrk ali kot večerja | 1 l vode + sok ali ZELENJAVNA/ SADNA MALICA po potrebi* | Pisan krožnik – kuhan krompir, pesa s kvinojo in brokoli |

RECEPTI ZA VSAK DAN

| recepti | sestavine | postopek |
|--|---|---|
| Pire krompir in grahova omaka | <ul style="list-style-type: none">1kg krompir1 grah (konzerva) | Krompir operemo in ga v olupku kuhamo v vodi do mehkega (približno 30 min). Še toplega olupimo, rahlo posolimo in zmečkamo, da dobimo pire krompir. Grah zmiksamo s paličnim mešalnikom. Po želji lahko dodamo začimbe (peteršilj, česen, čebula). Zelo se podajo listi sveže mete. |
| Riž ali riževi rezanci in sojina omaka z zelenjavo in tofujem | <ul style="list-style-type: none">150g riž / rezanci100g tofu1 korenje1-2 tapiokina moka1-2 sojina omaka1 čebula1 česen0,5 brokoli | Riž oziroma riževe rezance skuhamo po navodilih. Omaka: Prepražimo narezano zelenjavo in tofu. Zalijemo z vodo, dodamo sojino omako ter kuhamo do zelene mehkebe. Proti koncu postopoma vmešamo tapiokino moko, da dobimo gostejšo, "sluzasto" teksturo omake. Vmešamo riževe rezance in postrežemo. *lahko uporabite katero koli zelenjavo, ki jo imate radi oz. na voljo. |
| Špageti z vegansko bolonjsko omako | <ul style="list-style-type: none">200g špageti30g sojini koščki1 pelati1 čebula1 česen1 korenje1-2 gorčica | Špagete skuhamo po navodilih. Omaka: prepražimo čebulo, česen in na drobno narezan korenček. V tem času zalijemo sojine koščke z vrelo vodo in jih pustimo namakati 5 min. Nato jih odcedimo in primešamo k prepraženi zelenjavi. Zalijemo s pelati, dodamo malo gorčice, rahlo solimo in popramo ter kuhamo na zmernem ognju 15 min. |
| Polenta z lečino garam masala omako | <ul style="list-style-type: none">150g instant polenta80g rdeča leča1-2 garam masala0,5 jajčevac2 korenje1 česen | Polento skuhamo po navodilih. Prepražimo korenje, jajčevac (narežemo na trakce) in česen. Dodamo splaknjeno suho rdečo lečo, začinimo z garam masalo, rahlo solimo, zalijemo z 2 dcl vode in kuhamo na zmernem ognju 15 min. |
| Pečen krompir (navaden in sladek) in fižolova omaka | <ul style="list-style-type: none">1kg krompir1 sladek krompir1 fižol (konzerva) | Krompir olupimo in narežemo na manjše kose (če imate mlad krompir, ga ni potrebno lupiti). Stresemo ga na širok pekač, obložen s peki papirjem. Krompir naj bo enakomerno razporejen po pladnju, ne naložen. Pečemo ga 30 min na 180 °C, nato pa še 15 min na 200 °C (navadno pečenje). Fižol zmiksamo s paličnim mešalnikom in postrežemo ob krompirju kot toplu ali hladno omako. |
| Peresniki z gobovo omako | <ul style="list-style-type: none">200g peresniki150g šampinjoni1 česen, čebula1-2 sojina omaka1-2 tapiokina moka | Peresnike skuhamo po navodilih. Omaka: Prepražite šampinjone, česen in čebulo. Zalijte z 1 dl vode in dodajte sojino omako. Postopno vmešajte tapiokino moko. |
| Pisan krožnik – kuhan krompir, pesa s kvinojo in brokoli | <ul style="list-style-type: none">1kg krompir1-2 rdeča pesa80g kvinoja0,3 brokoli0,5 sok limone | Rdečo peso operite in kuhajte do mehkega. Kvinojo oplaknite in skuhamo po navodilih. Ohlajeno peso olupite, naribajte in s kuhano kvinojo. Dodajte sol in sok limone po okusu. Krompir olupite, narežite na koščke in kuhajte v pokriti posodi z malo vode 20 min. Brokoli operite, narežite in kuhajte na pari ali v malo vode v pokriti posodi 5 min ter postrezite. |

Jed lahko zelo dobro popestrite s kvasnimi kosmiči, ki jih preprosto potresete preko svoje jedi. Imajo okus po siru. Kupite jih v boljše založenih trgovinah ali na [tej spletni strani](#). Jedi solite proti koncu, saj boste tako avtomatsko solili manj.

Lucky  Shelly

MINDFUL EATING, SIMPLE LIVING

E-knjiga in katere koli informacije oz. vsebine na www.luckyshelly.com, niso namenjene predpisovanju »zdravil« ali izvajanjem terapij z namenom zdravljenja. Če imate zdravstvene težave, se o svoji nameri vedno najprej posvetujte s svojim osebnim zdravnikom ali specialistom. Vsebina na strani www.luckyshelly.com in v e-knjigah ter drugih produktih je samo informativnega značaja in ne zamenjuje strokovne medicinske obravnave, diagnoze, recepta ali terapije. Zaradi vsebine na naši strani nikoli ne odklanjajte priporočil vašega osebnega zdravnika ali zdravnika specialista.

Ne ukvarjamo se z diagnosticiranjem, predpisovanjem »zdravil« ali izvajanjem terapij z namenom zdravljenja. Nikoli ne odklanjajte in ne odlašajte potrebne medicinske obravnave, zaradi nečesa, kar ste prebrali na strani www.luckyshelly.com. Za e-knjige in branje vsebin za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga se odločate prostovoljno, na lastno željo in na svojo odgovornost.