

# URAVNOTEŽI SVOJO PREHRANO

Naj se novo leto ne začne z iskanjem najboljše diete. Najboljši način prehranjevanja za zdravo in zadovoljno telo je uravnotežen način prehranjevanja. Postavi si vodnik na vidno mesto v kuhinji ali si ga shrani na svoj telefon, da ti bo v pomoč pri pripravi uravnoteženih obrokov in prigrizkov.

## ČIM MANJ PREDELANA ŽIVILA

Uživaj **doma pripravljene obroke** iz čim manj predelanih živil z visoko hranilno vrednostjo. **Izogibaj se močno predelanim živilom** (npr. konzervirana živila, prigrizki, sokovi, ...), ki imajo manj ugodno hranilno sestavo s precej dodanega sladkorja in/ali maščob.

## PRIMERNE PORCIJE

Velikost in sestava obrokov naj bo **usklajena s tvojimi potrebami po energiji in hranilih**. Pozornost nameni predvsem zadostni količini zelenjave in beljakovin ter zmernim porcijam ogljikovih hidratov in maščob na krožniku.

## RAZNOLIKOST

Živila na tvojem krožniku naj bodo **pestra in raznovrstna**, da ti zagotovijo vsa hranila, ki jih potrebuješ za optimalno zdravje in počutje. Če imaš možnost, **izbiraj lokalno pridelana živila**.

## REDNI OBROKI

V svojem dnevu si enakomerno razdeli **3 glavne obroke** in jim v primeru povečanih potreb dodaj še hranljive malice ali prigrizke. Zadnji obrok zaužij vsaj 1h pred spanjem.

## ZELENJAVA IN SADJE

V svojo prehrano vključi **vsaj 5 porcij zelenjave in sadja** različnih barv. **Zelenjave naj bo več kot sadja**, postrežeš pa jo lahko v solati, v juhi, v omaki, pečeno, vloženo, fermentirano ali jo celo skriješ v sladico.

## BELJAKOVINE

**Pri vseh večjih obrokih** poskrbi za dober vir beljakovin, kot so stročnice, perutnina, ribe, jajca in skuta. Vključi tudi **fermentirane mlečne izdelke** (jogurt, kefir, kisló mleko).

## OGLJIKOVIH HIDRATIH

Izmed škrobnihih živil izbiraj **stročnice (glej spodaj)**, in **polnovredne žitne izdelke**, kot so ovseni kosmiči, polnozrnaté testenine, polnozrnat kruh, ječmen in ajdova kaša, ker vsebujejo več vlaknin ter drugih pomembnih hranil.

## MAŠČOBE

Zmanjšaj količino živil, ki so vir nasičenih maščob (npr. predelani mesni izdelki, drobno pecivo, ocvrta hrana ...). Uživaj živila, ki vsebujejo **nenasičene maščobe**: olive, oreščki, semena, oljčno olje, mastne ribe ...

## RIBE

**2x na teden uživaj morske ribe** (npr.: sardine, skuša, losos), s katerimi v telo poleg kakovostnih beljakovin vneseš tudi koristne **omega-3 maščobne kisline**.

## STROČNICE

V svojo prehrano vključi več fižola, leče, čičerike, soje in graha. Stročnice so **odlični vir vlaknin, rastlinskih beljakovin** in nekaterih vitaminov ter mineralov.

## PIJAČA

Če nimaš zdravstvenih omejitev, popij vsaj **2 litra vode na dan**. Količino ustrezno prilagajaj letnemu času in telesni aktivnosti. Najboljša izbira je voda ali nesladkan čaj, izogibaj pa se dodanemu sladkorju v sladkih pijačah.

## KAJ PA SLADICE?

**Občasno in v zmerni količini** si lahko privoščiš tudi sladico ali drugo hrano, v kateri **preprosto uživaš**. Če si sladico pripraviš sam/a, pa lahko prilagajaš količino dodanih maščob in sladkorja.

Več na: <https://www.si.linex-probio.com>

VIR: spletni vsebini pripravljene s strani priznane strokovnjakinje univerzitetne diplomirane inženirke živilske tehnologije Andreja Širca Čampa.

<https://www.facebook.com/mocravnovesja/videos/3774229889366430> in <https://www.facebook.com/mocravnovesja/videos/157353433105082>

in Facebook strani <https://www.facebook.com/EUFIC/> na dan 20.12.2022

# TEDENSKI PLANER

# OBROKOV

## NAKUPOVALNI SEZNAM:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

**ZAJTRK**

**KOSILO**

**VEČERJA**

PON

--	--	--

TOR

--	--	--

SRE

--	--	--

ČET

--	--	--

PET

--	--	--

SOB

--	--	--

NED

--	--	--



član skupine Sandoz

Spremljaj nas še naprej na Facebook strani Moč ravnovesja, kjer bomo zate pripravili še več vsebin. Pri pripravi vsebine je sodelovala Lucija Volčanšek, licencirana prehranska svetovalka.

Informacija pripravljena januar 2023 | 259540

Več strokovno preverjenih informacij najdete tudi na Nacionalnem portalu o hrani in prehrani [www.prehrana.si](http://www.prehrana.si).