



HRANA NA HITRO

JEAN ŠUBER

Prehranski svetovalec, osebni trener

Jean Šuber

TvojTrener.si



HRANA: NA HITRO

Uvod: na hitro

Ti je to znano?

Neustrezna prehrana (nehranljivi obroki, prenajedanje ali stradanje) >
ki jo kompenziraš s **telovadbo**, da “pokuriš grehe” >
stroge in nevzdržne diete, ki vodijo le do frustracije >
nezadovoljstvo, ker ni rezultatov in ostajaš vedno >
takšni in drugačni **izgovori**, ki ti preprečujejo napredovanje >
ponovi od začetka

In tukaj sva, da ta krog prekineva. Ampak kako?!

Naj ti pokažem kako.





HRANA: NA HITRO

Kako izgubiti nadležno maščobo: na hitro

"V vsem neredu, najdi preprostost."

-Albert Einstein


Prehrano prilagodi za svoje življenje in ne svojega življenja na prehrano.

Preden spodaj prebereš, kaj so makrohranila in kaj vsako makrohranilo predstavlja, je dobro, da imaš predstavo, kako hrano uporabimo za svoje potrebe in kako preprečiš, da nikoli več ne zapadeš v neskončne jo-jo diete.

BELJAKOVINE uporabi za regeneracijo, obnovo in rast telesa - na kratko VEDNO!

Vsak obrok mora vsebovati vsaj 25-30g beljakovin ali več.

MAŠČOBE uporabi za splošno zdravje telesa - ker so maščobe kot mikrohranilo zelo kalorične, večina ljudi nevede preseže priporočene količine.

 Si vedel/a, da ima ena žlica olivnega olja kar 120 kcal?
Zato dodajanje olja "na oko" zelo hitro privede do presežka dnevnega vnosa kcal.

OGLJIKOVE HIDRATE uporabi za energijo - bolj si aktiven, več jih potrebuješ in obratno. Ravno zato je tukaj vsa zabava: s količino ogljikovih hidratov se lahko igraš v skladu z želenimi rezultati (več v naslednjem poglavju).

V OBROKIH naj bo čim manj večkrat predelana hrana.

Primer: Jajce gre iz kokošnjaka takoj na krožnik (nepredelano), piškot pa je sestavljen iz veliko različnih sestavin (super predelano).

Ampak kaj sploh so makrohranila, beljakovine, ogljikovi hidrati?! Jean, o čem ti sploh govoriš?!

No, poglejva si v praksi, kaj vse tiste številke na tabelah izdelkov na trgovskih policah sploh pomenijo.



HRANA NA HITRO

Tabela hranilnih vrednosti katero najdeš na embalaži izdelka je zelo pomembna pri tvoji izbiri polnovredne in zdrave prehrane in je zelo enostavna za brati.

Energijska vrednost živila je prvi obvezen podatek v tabeli hranilnih vrednosti, ki ti pove koliko energije boš z živilom vnesel. Energijo merimo v kilokalorijah, v pogovornem jeziku pa poenostavljeno rečemo, da živilo vsebuje toliko in toliko »kalorij«. Količina energije, ki jo vneseš z živilom in količina energije, ki jo tekom dneva porabiš, določata kaj se bo dogajalo s tvojo telesno maso. **Energijski presežek bo vodil v povečanje, energijski primanjkljaj pa v zmanjšanje telesne mase.**

Ogljikovi hidrati (OH) so glavni vir energije za tvoje telo. Predstavljali naj bi okrog 50 % celotnega dnevnega energijskega vnosa oziroma eno četrtnino krožnika pri vsakem obroku. Ogljikove hidrate najdemo v živilih, kot so kruh, testenine, krompir, riž, različne kaše, zelenjava in sadje. **Zaželeno je, da izbiráš predvsem polnozrnata žita in žitne izdelke** (polnozrnate testenine, polnozrnat kruh, rjavi riž, ajda, proso, ječmen, oves ipd.). Tudi krompir je odlična izbira.

Prehranska vlaknina (PV) spada med ogljikove hidrate, vendar je z lastnimi sokovi in encimi ne moremo dobro prebaviti, zato ni namenjena pridobivanju energije. Namesto tega jo razgradijo mikrobi v debelem črevesu. **Prehranska vlaknina deluje pozitivno na zdravje našega črevesja in izboljšuje prebavo, zato je obvezen in nepogrešljiv del tvoje prehrane.** Glavni viri so sadje, zelenjava ter polnozrnata žita.

Beljakovine (B) potrebuješ za rast, obnovo in izgradnjo telesa. Zaželeno je, da jih vsebuje vsak tvoj obrok. Najboljši viri beljakovin so pustno meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki ter stročnice v kombinaciji z žiti. **Zadosten vnos beljakovin je ena izmed osnovnih potreb človeškega telesa, zato čim pogosteje izbiraj zgoraj naštetih živila.**

Maščobe (M) so v našem telesu "rezervoar" energije, izolacijska plast, gradniki celičnih membran, prekursorji hormonov in skladišče nekaterih vitaminov, zato so zelo pomemben del naše prehrane. **Poudarek naj bo na uživanju enkrat in večkrat nenasičenih maščob**, ki jih najdemo v ribah, avokadu, oreščkih in rastlinskih oljih (oljčno, laneno, konoplino, repično, orehovo). **Manj priporočljive so živalske maščobe** (maslo in masti) **in druge nasičene maščobe** (kokosovo, palmovo olje).

Sol je poleg zgoraj opisanih makrohranil edino mikrohranilo, katerega količina mora biti navedena v prehranski tabeli. Sol je nujno potrebna za življenje, kljub temu pa previsok vnos ni zaželen. **Izbiraj čim bolj nepredelana osnovna živila in živila brez ali z manj dodane soli.**



HRANA NA HITRO

Sestava jedi za top rezultate: na hitro

Spodnji krožnik naj ti služi kot izhodišče.

V nakupovalnem listku zgoraj smo ti predstavili živila, ki so dobri viri posameznih makrohranil. Znotraj tega pa ti prepuščamo svobodno izbiro. Preseneti samega sebe, uporabi domišljijo in kombiniraj po lastnem okusu in navdihu.

1/2
zelenjava



1/4
beljakovinska živila

Zagovarjamo **princip 80/20**. Če 80 % tvojega dnevnega energijskega vnosa prihaja iz osnovnih, minimalno predelanih živil, lahko preostalih 20 % predstavlja karkoli. **Sladica, vrstica čokolade ali drugi prigrizki.**

1/4
ogljikohidratna živila

Kaj predstavlja 20 g beljakovin?

- 3 jajca
- 75 g pečenega pustega mesa
- 75 g pečene bele ribe
- 80 g tunine v lastnem soku
- 160 g puste skute
- 200 g grškega jogurta ali skyra
- 75 g manj mastnega sira
- 65 g pršuta
- 200 g kuhane leče
- 250 g kuhanega fižola ali čičerike
- 200-250 g tofuja

☎ 030 651 026

✉ www.tvojtreners.si/jean

📍 Sermin 75e

🌐 jean@tvojtreners.si



HRANA NA HITRO

Nakupovalni listek kvalitetnih živil

Beljakovinska živila

grški jogurt	ribe	stročnice
skyr	morski sadeži	fižol
skuta	kozice	čičerika
cottage cheese	lignji	leča
manj mastni siri	školjke...	grah
beljakovine v prahu	pusti kosi mesa	soja
sirotka/whey/"proteini"	goveja jetra	tofu
rastlinske beljakovine v prahu	jajca	seitan

Sadje in zelenjava

jabolka	banane	brokoli	brstični ohrovt
jagodičevje	breskve	cvetača	korenje
jagode	marelice	zelena solata	koromač
borovnice	lubenica	zelje	šparglji
maline	melona	špinača	kumare
robide	tropsko sadje	blitva	artičoke
ribez...	grozdje	bučke	jajčevci
hruške	fige	por	koleraba
citrusi	...	čebula	redkvice
pomaranče		česen	rdeča pesa
grenivke		paprika	gobe
mandarine		paradižnik	...
pomelo			

Ogljikohidratna živila

polnozrnat kruh	polenta
polnozrnat testenine	različne kaše
krompir	prosena
sladki krompir	ajdova...
riž	ovseni kosmiči
ješprenj	krekerji
kvinoja	polnozrnat tortilje

Kakovostni viri maščob

rastlinska olja	oreški brez dod. soli	različni namazi
olje oljne ogrščice/repično	mandlji	sirni
ekstra deviško oljčno	indijski oreški	zelenjavni
laneno	orehi	humus
konopljino	arašidi	temna čokolada
orehovo	pinjole	min. 70 % kakava
bučno	namazi iz oreškov	
semena	olive	
lanena	avokado	
bučna		
sončnična		
chia		



HRANA: NA HITRO

Sestava jedilnika za top rezultate: na hitro

Moj dober kolega Isaac Newton pravi: “brez akcije, ni reakcije”. Ker rezultati ne pridejo samo iz razmišljanja, je čas, da teorijo spraviva v prakso. V tem poglavju bova v nekaj korakih *branje* spremenila v *AKCIJO*.

Korak 1: *5-dnevni dnevnik prehrane* - bo tvoj zemljevid, ki te bo peljal skozi džunglo tvoje prehrane. Skozi ta proces boš dobil_a jasno sliko svoje situacije. Pišeš lahko tudi dlje časa, ne samo pet dni, da vidiš svoj napredek pri sestavi obrokov in poskusiš vsak teden boljše sestavljati jedi.

Korak 2: *Sestavi si tedenski jedilnik* - to bo tvoj plan za preživetje tedna brez nepotrebnih prehranskih bojnih polj. Ko imaš jedilnik, ti ni vsak dan treba razmišljati, kaj boš jedel_a. Vprašanja “*kitajska ali burger?*” ne bo več, saj je odgovor je že zapisan. Iz hladilnika enostavno vzameš že vnaprej pripravljen obrok in voilà, še ena zmaga.

Korak 3: *Pripravi si nakupovalni listek* - tako v trgovino ne boš več hodil_a z izgubljenim izrazom na obrazu in neskončnim vprašanjem “*kaj sploh kupim?*”. Tvoj listek bo kot zemljevid, ki te bo pripeljal do zaklada - točno veš, kje so tvoji zakladi (zdrava hrana) in z njim ne zapravljaš časa za iskanje dragocenosti (prazne kalorije).

Korak 4: *Drži se pravila 80/20* - če se 80 % časa prehranjuješ polnovredno in zdravo, je tistih 20 % užitkov popolnoma dovoljenih. Majhne količine tvoje najljubše jedi ne bodo uničile tvojega truda. Včasih je majhen košček čokolade točno to kar potrebuješ za “boost” da svojo pot nadaljuješ.

Dejva si te korake zdaj pogledat še podrobneje.





HRANA: NA HITRO

Sestava jedilnika za top rezultate: na hitro

Korak 1: 5-dnevni dnevnik prehrane

Za lažjo predstavo, kje "ga lomiš", ali pa morda celo, kje že blestiš, si vzemi beležko na telefonu, list papirja ali karkoli ti najbolj odgovarja in vsaj 5 dni zapiši VSE, kar poješ. Brez izjem. Najbolje je, da si pišeš tako, da v dnevnik zajameš tudi vikend. Lahko vnašaš tudi v aplikacijo MyFitnessPal, če želiš vedeti koliko kalorij zaužiješ.

Primer idealnega urnika: četrtek, petek, sobota, nedelja, ponedeljek. S tem zajameš konec tedna, vikend in začetek tedna, da dobiš kar najbolj realno sliko svojih prehranskih navad. Mogoče boš tako že sam_a opazil_a, kje so potrebni popravki.

Korak 2: Sestavi si tedenski jedilnik

Tako se ne boš pregrešil_a, ker boš imel_a obroke sestavljene v naprej.

 Če planiraš, ne kupuješ nepotrebnih živil kar pomeni, da jih nimaš v omari. Čeesar nimaš, ne moreš pojesti. ENOSTAVNO!

Kako si NA HITRO in predvsem BREZ KOMPLICIRANJA sestaviš obrok:

1. **Beljakovine** so glavni in največji del obroka (so zvezde showa). Vsak obrok naj vsebuje vsaj 30g beljakovin (goveje pusto ali mleto meso, piščanec, puran, zrezki, jajca, tuna, ostale ribe, losos, ipd.).
2. Zraven **dodaj sadje** (če je to sladka jed) ali **zelenjavo** (ki jo lahko dodaš v neomejenih količinah). Sadje in zelenjava so živila, polna vlaknin, ki ti dajejo občutek sitosti kljub zelo nizkim kalorijam. To je v veliko pomoč, če želimo zmanjšati dnevni energijski vnos in pri tem ostati siti.
3. Na zadnje po potrebi dodaj **ogljikove hidrate**. Če imaš planiran trening ali telesno aktivnost, dodaj več ogljikovih hidratov. Najboljši viri so *riž in krompir*. Če pa imaš "Netflix in chill" dan jih zaužij jih v majhnih količinah ali tudi nič.
4. Na koncu poskrbi še za **kakovosten vir maščobe**. Olje za kuhanje ali pa kakšno živilo, ki je bogato z maščobo (oreščki, olive, avokado,...) Maščoba ni sovražnik, če jo znaš izbrati pametno.
5. Vse pijače morajo biti 0 kcal. Tvoja najboljša prijateljica je torej voda, tudi kava naj bo črna. In seveda, brez alkohola.





HRANA: NA HITRO

Sestava jedilnika za top rezultate: na hitro

Korak 3: Pripravi si nakupovalni listek

Glede na napisan jedilnik si pripravi nakupovalni listek za cel teden. Zdaj hodiš v trgovino z misijo in napisanim planom! NIČ TE NE USTAVI!

Korak 4: Drži se pravila 80/20

Ker življenje ni črno-belo, ampak polno okusov, si privošči svoje najljubše jedi v zmernih količinah. Ne ustvarjaj si nepotrebnih dietnih zapor. 80 % časa naj bodo torej tvoji obroki polnovredni in zdravi, 20 % časa pa pusti prostor tistim jedem, ki ti polepšajo dan.



Črna čokolada, sadje (najmanj kalorične so borovnice in jagodičevje) in grški jogurt s proteinskim praškom so odlična izbira sladkih nizko kaloričnih prigrizkov.

Primer: Če tvoje telo za izgubo telesne maščobe potrebuje 1900 kcal na dan (glede na tvoje energetske potrebe), pomeni, da 1750 kcal rezerviraš za polnovredno in zdravo hrano, ter 150 kcal za tisto piko na i - karkoli se ti zalušta.





HRANA NA HITRO

PRIMERI JEDILNIKOV: na hitro

PRIMER JEDILNIKA cca. 1800 KCAL

• ZAJTRK PRVAKOV

- 2-3 Jajca ali 8 beljakov
- Zelenjava (najboljše paradižnik, paprika)
- Fižol

ZAJTRK

- 150g Piščančjih prsi na žaru
- Mešana zelenjava po želji
- krompir
- 1 jabolka (ali sadje po izbiri)

KOSILO

- 150g Goveje meso
- brokoli (zelenjava po želji)

VEČERJA

- 200g Grškega jogurta
- 1x narezana banana

MALICA

- ostane ti 100-200 kcal za karkoli sam želiš jesti

OSTALO (10-20%)

☎ 030 651 026

✉ www.tvojt trener.si/jean

📍 Sermin 75e

🌐 jean@tvojt trener.si



HRANA NA HITRO

PRIMERI JEDILNIKOV: na hitro

PRIMER JEDILNIKA cca. 2000 KCAL

- **ZAJTRK PRVAKOV**
- 3-4 Jajca ali 9 beljakov
- Zelenjava (najboljše paradižnik, paprika)
- Fižol
- sadje po izbiri

ZAJTRK

- 150g Piščančjih prsi na žaru
- Mešana zelenjava po želji
- Krompir
- 1 jabolka (ali sadje po izbiri)

KOSILO

- 150g Goveje meso
- brokoli
- polnozrnat riž

VEČERJA

- 200g Grškega jogurta
- 1x narezana banana
- merica beljakovinskega praška

MALICA

- ostane ti 100-200 kcal za karkoli sam želiš jesti

OSTALO (10-20%)

☎ 030 651 026

✉ www.tvojt trener.si/jean

📍 Sermin 75e

🌐 jean@tvojt trener.si