



Vanja1 Jokic1

TDEE:2256.24 kcal/dan

BMI:24.45 kg/m²

Ukupna kalorijska vrednost:2369.05 kcal/dan

Nutricionistički izveštaj

Da li oduvek težite da se udebljate, ali bez obzira na količinu hrane koju konzumirate, kilogrami se ne pojavljuju. Promena ishrane u svrhu povećanja kilaže nije jednostavno prepuštanje brzom ili nezdravom obroku već pažljivo usklađivanje kalorične konzumacije s nutritivno bogatim namirnicama. Ovaj vodič donosi korisne informacije, savete i preporuke za zdravu kalorijsku ishranu čiji je krajnji cilj povećanje telesne težine.

Dan 1

Dorucak:

Opis: Ovsene pahuljice sa medom i bananom

Sastojci: 80g ovsene pahuljice, 30g med, 100g banana

Instrukcije: Zagrej mleko i dodaj ovsene pahuljice. Posle 5 minuta dodaj med i naseckanu bananu.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Ovaj doručak je bogat ugljenim hidratima i prirodnim šećerima, pružajući dobar izvor energije za početak dana.

Cena: ~150 rsd

Uzina1:

Opis: Proteinski šejk od badema

Sastojci: 30g proteinski prah, 200ml mleko, 20g badem

Instrukcije: Izmešaj sve sastojke u blenderu dok ne postane kremasto.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Ovaj proteinski šejk pruža proteine i zdrave masti, što ga čini odličnom opcijom užinom za rast mišića.

Cena: ~200 rsd

Rucak:

Opis: Piletina sa pirinčem i povrćem

Sastojci: 150g pileće grudi, 100g basmati pirinča, 50g mešano povrće

Instrukcije: Skuvaj pirinač, zaprži piletinu i dodaj povrće u tiganj. Izmešaj sve zajedno i dinstaj još nekoliko minuta.

Kalorije: 700 kcal

Nutritivna vrednost: Ova tonaža nudi visok unos proteina i ugljenih hidrata, neophodnih za energiju i rast mišića.

Cena: ~300 rsd

Uzina2:

Opis: Grčki jogurt sa medom i orašastim plodovima

Sastojci: 150g grčki jogurt, 20g med, 30g orašasti plodovi

Instrukcije: Pomešaj jogurt sa medom i orašastim plodovima pre serviranja.

Kalorije: 349.05 kcal

Nutritivna vrednost: Ovaj obrok je dobar izvor kalcija i zdravih masti, čime doprinosi povećanju kalorijskog unosa.

Cena: ~250 rsd

Vecera:

Opis: Losos sa krompirom i salatom

Sastojci: 120g losos, 200g krompir, 50g zelena salata

Instrukcije: Ispeci losos i krompir u rerni, i posluži sa salatam kao prilog.

Kalorije: 420 kcal

Nutritivna vrednost: Ova večera sadrži omega-3 masne kiseline i vlakna, korisne za srce i probavni sistem.

Cena: ~500 rsd

Dan 2

Dorucak:

Opis: Kajgana sa avokadom i integralnim tostom

Sastojci: 3 jaja, 50g avokado, 2 kriške integralnog tosta

Instrukcije: Napravite kajganu, poslužite sa trakama avokada i tostom.

Kalorije: 620 kcal

Nutritivna vrednost: Ovaj doručak pruža kvalitetne proteine i zdrave masti za dobar početak dana.

Cena: ~180 rsd

Uzina1:

Opis: Voćni smuti sa jogurtom

Sastojci: 100g bobičasto voće, 150ml jogurt, 20g med

Instrukcije: Blendajte sve sastojke dok ne postanu glatki.

Kalorije: 330 kcal

Nutritivna vrednost: Voćni smuti obogaćen jogurtom bogat je vitaminima i mineralima, idealan za brz obrok.

Cena: ~250 rsd

Rucak:

Opis: Goveđi odrezak sa brokolijem i pire krompirom

Sastojci: 150g goveđi odrezak, 100g brokoli, 150g pire krompir

Instrukcije: Isprži odrezak, skuvaj brokoli i pripremi pire krompir. Posluži sve zajedno.

Kalorije: 700 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok sadrži visok nivo proteina i kompleksnih ugljenih hidrata.

Cena: ~450 rsd

Uzina2:

Opis: Pečeni batat i humus

Sastojci: 100g batat, 50g humus

Instrukcije: Isecite batat na kolutove, ispecite u rerni i poslužite sa humusom.

Kalorije: 350 kcal

Nutritivna vrednost: Ova užina je puni vlaknima i proteinima, savršena za održavanje energije.

Cena: ~200 rsd

Vecera:

Opis: Pasta sa tunjevinom i maslinama

Sastojci: 150g testenina, 80g tunjevina, 20g masline

Instrukcije: Skuvaj testeninu, dodaj tunjevinu i masline, pa sve pomešaj.

Kalorije: 369.05 kcal

Nutritivna vrednost: Ova večera obezbeđuje unos omega-3 masti i ugljenih hidrata.

Cena: ~350 rsd

Dan 3

Dorucak:

Opis: Smoothie od zobenog mleka i banana

Sastojci: 200ml zobeno mleko, 2 zrele banane, 30g orasi

Instrukcije: Umiksujte sve sastojke dok se ne sjedine.

Kalorije: 580 kcal

Nutritivna vrednost: Doručak pruža dobar izvor kalija i zdravih masti, bitno za energije.

Cena: ~250 rsd

Uzina1:

Opis: Crna čokolada i bademi

Sastojci: 30g crna čokolada, 50g bademi

Instrukcije: Poslužite količine kao snack.

Kalorije: 340 kcal

Nutritivna vrednost: Bogati magnezijumom i zdravim mastima, pomaže u održavanju energije.

Cena: ~300 rsd

Rucak:

Opis: Rižoto sa pečurkama i piletinom

Sastojci: 150g belo pileće meso, 200g pirinač, 100g pečurke

Instrukcije: Napravite rižoto prema tradicionalnom načinu, dodajući piletinu i pečurke.

Kalorije: 720 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok nudi visok sadržaj proteina i ugljenih hidrata.

Cena: ~350 rsd

Uzina2:

Opis: Kruška i kikiriki puter

Sastojci: 1 velika kruška, 30g kikiriki puter

Instrukcije: Isecite krušku i poslužite sa kikiriki puterom sa strane.

Kalorije: 349.05 kcal

Nutritivna vrednost: Ova užina obezbeđuje vlakna i zdrave masti za energiju.

Cena: ~150 rsd

Vecera:

Opis: Pečena riba sa kvinojom i povrćem

Sastojci: 120g file ribe, 150g kvinoja, 100g povrće

Instrukcije: Pecite riblje filete, kuvajte kvinoju i povrće na pari, pa sve pomešajte.

Kalorije: 380 kcal

Nutritivna vrednost: Večera je bogata proteinima i omega-3 masnim kiselinama.

Cena: ~450 rsd

Fizičko zdravlje

Fizičko zdravlje u holističkom pristupu obuhvata više od odsustva bolesti; to je stanje u kojem telo funkcioniše optimalno. To uključuje pravilnu ishranu, redovnu fizičku aktivnost, dovoljno sna i brigu o telu kroz adekvatnu hidrataciju i održavanje zdrave telesne težine. Cilj je postići vitalnost i energiju, što omogućava telu da se efikasno bori protiv bolesti i stresa.

Zdrave Navike

Zdrave navike su ključne za održavanje holističkog zdravlja. One uključuju praksu redovne fizičke aktivnosti, uravnoteženu ishranu bogatu hranljivim materijama, ali i mentalne i emocionalne vežbe poput meditacije i tehnika opuštanja. Takođe, zdrave navike obuhvataju i razvijanje pozitivnih odnosa i održavanje mentalne higijene kroz tehnike poput dnevnika zahvalnosti ili kognitivne terapije.

Preventivna Nega

Preventivna nega podrazumeva proaktivni pristup očuvanju zdravlja. To uključuje redovne medicinske preglede, vakcinaciju, kao i korišćenje prirodnih terapija i suplemenata. U holističkom zdravlju, preventivna nega se oslanja i na slušanje svog tela i prepoznavanju ranih znakova disbalansa, kako bi se pravovremeno reagovalo i sprečilo razvoj ozbiljnijih zdravstvenih problema.

Održavanje Bilansa

Održavanje bilansa je središnji koncept holističkog zdravlja, koji se odnosi na harmonizaciju svih aspekata života. To znači balansiranje obaveza i slobodnog vremena, posvećivanje pažnje i ličnim interesima i karijeri, kao i briga o emocionalnom i duhovnom blagostanju. Cilj je postići stanje u kojem nijedan aspekt života nije zapostavljen, čime se doprinosi opštem zdravlju i zadovoljstvu.

Holistički pristup zdravlju promoviše integraciju ovih elemenata kako bi se postigao optimalan nivo zdravlja i kvaliteta života.

Zaključak

U zaključku, povećanje kilaže zahteva disciplinovan pristup ishrani uz konzumaciju većeg broja kalorija nego što telo sagoreva. Važno je fokusirati se na uravnoteženu ishranu koja uključuje dovoljne količine proteina, ugljenih hidrata i zdravih masti. Takođe je vitalno ne zaboraviti na redovne fizičke aktivnosti koje će pomoći u izgradnji mišića, a ne samo masnog tkiva. Kako bi se postigao željeni cilj povećanja kilaže, najbolje je konsultovati se sa stručnjacima za ishranu ili dijetetičarima koji mogu razviti personalizovan plan prehrane na bazi individualnih potreba i preferencija.