



Ana Srebric

TDEE:2553.78 kcal/dan

BMI:35.43 kg/m²

Ukupna kalorijska vrednost:2298.40 kcal/dan

Nutricionistički izveštaj

Uravnotežena ishrana igra ključnu ulogu u procesu mršavljenja. Pravilan izbor hrane i pažljivo planiranje obroka može ubrzati vaš metabolizam i pomoći vam da sagorite više kalorija. Istovremeno, smanjivanjem unosa visokokalorične, nezdrave hrane, možete smanjiti unos kalorija i smanjiti telesnu masu. Ipak, mršavljenje ne bi trebalo da bude samo o brzim rezultatima, već o dugoročnom usvajanju zdravijeg načina života. Dobro balansirana ishrana može vam pomoći ne samo da postignete željenu težinu, već će pomoći u poboljšanju vašeg opšteg zdravlja i kvaliteta života.

Dan 1

Dorucak:

Opis: Omlet sa povrćem i integralnim tostom

Sastojci: 2 jaja (100g), beli luk (5g), crvena paprika (50g), spanać (30g), integralni tost (30g)

Instrukcije: Izdinstajte beli luk, papriku i spanać na tiganju, dodajte umućena jaja i pecite dok ne bude gotovo. Poslužite sa tostom.

Kalorije: 365.3 kcal

Nutritivna vrednost: Obiluje proteinima i vlaknima, podržava osećaj sitosti.

Cena: ~120 rsd

Rucak:

Opis: Salata sa piletinom i kinoom

Sastojci: Pileći file (150g), kinoa (50g), krastavac (70g), paradajz (50g), avokado (30g), maslinovo ulje (10g)

Instrukcije: Skuvajte kinou prema uputstvu, kratko ispecite piletinu i naseckajte povrće. Pomešajte sve sastojke i začinite uljem.

Kalorije: 610 kcal

Nutritivna vrednost: Visok sadržaj proteina i zdravih masti, drži energiju stabilnom.

Cena: ~300 rsd

Vecera:

Opis: Grilovani losos sa povrćem

Sastojci: File lososa (120g), brokoli (80g), šargarepa (50g), maslinovo ulje (5g)

Instrukcije: Zagrijte tiganj, grilujte losos i povrće začinjeno uljem i po želji začинима.

Kalorije: 523.1 kcal

Nutritivna vrednost: Pruža omega-3 masne kiseline i esencijalne minerale.

Cena: ~500 rsd

Dan 2

Dorucak:

Opis: Integralna kaša sa jogurtom i bobičastim voćem

Sastojci: Pahuljice (40g), jogurt (150g), mešano bobičasto voće (50g), med (5g)

Instrukcije: Pomešajte pahuljice sa jogurtom, voćem i malo meda. Ostavite da odstoji nekoliko minuta.

Kalorije: 357.7 kcal

Nutritivna vrednost: Bogata vlaknima i antioksidansima za energičan početak dana.

Cena: ~150 rsd

Rucak:

Opis: Piletina sa šampinjonima i basmati pirinač

Sastojci: Pileći file (120g), šampinjoni (60g), basmati pirinač (70g), maslinovo ulje (10g)

Instrukcije: Ispецite piletinu na ulju sa šampinjonima, servirajte sa kuvanim pirinčem.

Kalorije: 678.4 kcal

Nutritivna vrednost: Izvor kvalitetnih proteina i složenih ugljenih hidrata.

Cena: ~320 rsd

Vecera:

Opis: Zapečeno povrće sa sirom

Sastojci: Tikvica (100g), paradajz (70g), patlidžan (50g), feta sir (40g), maslinovo ulje (5g)

Instrukcije: Iseckajte povrće, prelijte uljem i pospite sirom, zapeći u rerni.

Kalorije: 386 kcal

Nutritivna vrednost: Nudi vitamine i minerale kroz raznoliko povrće i sireve.

Cena: ~250 rsd

Dan 3

Dorucak:

Opis: Proteinski smoothie

Sastojci: Banan (100g), jogurt (200ml), proteinski prah (25g), šaka spanaća

Instrukcije: Sve sastojke stavite u blender i blendajte dok smesa ne postane glatka.

Kalorije: 349.4 kcal

Nutritivna vrednost: Pruža veliki energetski poticaj i proteine za početak dana.

Cena: ~250 rsd

Rucak:

Opis: Ćuretina u tortilji sa povrćem

Sastojci: Ćureći file (130g), integralna tortilja (50g), paprika (40g), zelena salata (30g), avokado (30g)

Instrukcije: Izdinstajte ćuretinu sa paprikom, napunite tortilju mesom i povrćem.

Kalorije: 721.5 kcal

Nutritivna vrednost: Visok sadržaj proteina sa zdravim mastima i vlaknima.

Cena: ~350 rsd

Vecera:

Opis: Riba sa pečenim krompirom i zelenom salatom

Sastojci: Bela riba (150g), krompir (100g), zelena salata (30g), maslinovo ulje (5g)

Instrukcije: Pecite ribu i krompir u rerni do zlatne boje i poslužite uz salatu.

Kalorije: 520.3 kcal

Nutritivna vrednost: Sadrži esencijalne aminokiseline i vitamin C.

Cena: ~300 rsd

Dan 4

Dorucak:

Opis: Ovsena kaša sa jabukom i cimetom

Sastojci: Ovsene pahuljice (50g), mleko (200ml), jabuka (100g), cimet (5g)

Instrukcije: Skuvajte ovsene pahuljice u mleku, pomešajte sa rendanom jabukom i cimetom.

Kalorije: 348.5 kcal

Nutritivna vrednost: Pun vlakana i antioksidanasa, osvežava i daje energiju.

Cena: ~180 rsd

Rucak:

Opis: Gulaš sa ćuretinom i povrćem

Sastojci: Ćuretina (140g), luk (30g), paprika (50g), šargarepa (50g), paradajz sos (100ml)

Instrukcije: Izdinstajte luk i dodajte ćuretinu, povrće i paradajz sos. Kuvajte dok ne omekša.

Kalorije: 700.9 kcal

Nutritivna vrednost: Zadovoljava potrebe za proteinima i vitaminima tokom dana.

Cena: ~380 rsd

Vecera:

Opis: Grilovani svinjski file sa zeljem

Sastojci: Svinjski file (130g), kiseli kupus (100g), maslinovo ulje (5g)

Instrukcije: Grilujte svinjski file na tiganju, poslužite sa kuvanim zeljem i uljem.

Kalorije: 579 kcal

Nutritivna vrednost: Nudi esencijalne proteine i dobrobiti probave.

Cena: ~350 rsd

Dan 5

Dorucak:

Opis: Jaja Benedikt sa šunkom i holandez sosom

Sastojci: 2 jaja (100g), šunka (40g), engleski muffin (50g), holandez sos (20g)

Instrukcije: Poširajte jaja, stavite na tost sa šunkom i holandez sosom.

Kalorije: 340.4 kcal

Nutritivna vrednost: Bogata proteinima i zdravim mastima za energiju.

Cena: ~170 rsd

Rucak:

Opis: Biftek sa pečenim povrćem

Sastojci: Govedi biftek (150g), tikvice (50g), paradajz (50g), paprika (30g)

Instrukcije: Ispecite biftek na tiganju i povrće u rerni, poslužite zajedno.

Kalorije: 712.2 kcal

Nutritivna vrednost: Pruža visok unos proteina i esencijalne minerale.

Cena: ~450 rsd

Vecera:

Opis: Rizoto sa gljivama

Sastojci: Šampinjoni (80g), arborio pirinač (70g), maslinovo ulje (10g), parmezan (20g)

Instrukcije: Pirinač skuvajte sa gljivama do kremaste teksture, dodajte parmezan pri kraju.

Kalorije: 616.8 kcal

Nutritivna vrednost: Hranjiv i bogat vlaknima za zdravu probavu.

Cena: ~290 rsd

Dan 6

Dorucak:

Opis: Smoothie sa ovsenim pahuljicama i jagodama

Sastojci: Jabuka (100g), ovsene pahuljice (30g), jagode (50g), jogurt (200ml)

Instrukcije: Sve sastojke izmiksajte u blenderu do glatke teksture.

Kalorije: 335.6 kcal

Nutritivna vrednost: Sadrži nutritivne vlakna i vitamine za energetski doručak.

Cena: ~210 rsd

Rucak:

Opis: Teletina sa šampinjonima i krompirom

Sastojci: Teletina (140g), šampinjoni (60g), krompir (80g), maslinovo ulje (10g)

Instrukcije: Pecite teletinu i šampinjone na tiganju, poslužite sa kuvanim krompirom.

Kalorije: 670.5 kcal

Nutritivna vrednost: Kombinacija proteina sa povrćem za energetski unos.

Cena: ~500 rsd

Vecera:

Opis: Pečena piletina sa tikvicama

Sastojci: Pileći file (130g), tikvice (60g), maslinovo ulje (5g)

Instrukcije: Peci pileći file u rerni sa tikvicama začinjenim uljem.

Kalorije: 590.3 kcal

Nutritivna vrednost: Nudi visok unos proteina i antioksidanata.

Cena: ~320 rsd

Dan 7

Dorucak:

Opis: Integralni tost sa avokadom i jajima

Sastojci: Integralni tost (40g), avokado (50g), 1 poširano jaje (50g)

Instrukcije: Na prepečeni tost stavite kašu avokada i poširano jaje.

Kalorije: 355.7 kcal

Nutritivna vrednost: Bogato zdravim mastima i proteinima za energičan početak dana.

Cena: ~160 rsd

Rucak:

Opis: Krmenadla sa dinstanim povrćem

Sastojci: Svinjska krmenadla (140g), brokoli (80g), karfiol (80g)

Instrukcije: Grilujte krmenadlu, dinstajte povrće i poslužite zajedno.

Kalorije: 695.4 kcal

Nutritivna vrednost: Esencijalni proteini i vlakna podržavaju zdrav metabolizam.

Cena: ~450 rsd

Vecera:

Opis: Pečeni losos sa spanaćem

Sastojci: File lososa (120g), spanać (100g), limun (10g)

Instrukcije: Peći losos u rerni, poslužiti sa parenim spanaćem prelivehim limunom.

Kalorije: 588.9 kcal

Nutritivna vrednost: Pruža esencijalne omega-3 masne kiseline za srčano zdravlje.

Cena: ~400 rsd

Fizičko zdravlje

Fizičko zdravlje je temelj holističkog pristupa i odnosi se na održavanje optimalnog funkcionisanja tela. To uključuje redovnu fizičku aktivnost, uravnoteženu ishranu bogatu hranljivim materijama, adekvatan unos vode, kvalitetan san i redovne medicinske preglede. Cilj je jačanje tela kako bi se ono lakše nosilo sa svakodnevnim izazovima i stresom, smanjenje rizika od bolesti i povećanje energije.

Zdrave Navike

Zdrave navike su ključne za održavanje dugoročnog blagostanja. One podrazumevaju usvajanje pozitivnih životnih praksi kao što su meditacija, joga, tehnike disanja i praktikovanje zahvalnosti. Takođe uključuju i izgradnju pozitivnih društvenih odnosa, upravljanje stresom i negovanje optimističnog pogleda na svet. Te navike doprinose boljem mentalnom i emocionalnom zdravlju, što je neodvojivi deo holističkog pristupa.

Preventivna Nega

Preventivna nega se fokusira na sprečavanje bolesi pre nego što se pojave. To uključuje redovne zdravstvene preglede, vakcinacije, testove za rano otkrivanje bolesi i korišćenje prirodnih lekova i suplemenata za jačanje imunološkog sistema. Preventivna nega takođe podrazumeva edukaciju o zdravlju i prepoznavanje ranih simptoma bolesi kako bi se sprečio njihov razvoj ili komplikacije.

Održavanje Bilansa

Održavanje bilansa znači postizanje harmonije između različitih aspekata života – fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog. To uključuje uspostavljanje ravnoteže između posla i slobodnog vremena, brige o sebi i brige o drugima, kao i uravnoteženje između unutrašnjih potreba i spoljašnjih očekivanja. Cilj je postići stanje unutrašnjeg mira i zadovoljstva koje vodi ka dugoročnoj sreći i zdravlju.

Ovaj sveobuhvatan pristup pomaže pojedincima da preuzmu aktivnu ulogu u svom zdravlju i blagostanju, promovisući zdrav način života i dugovečnost.

Zaključak

Ishrana igra ključnu ulogu u procesu mršavljenja. Uravnotežena ishrana koja obuhvata sve bitne nutrijente, uz redovnu fizičku aktivnost, može vam pomoći da uspešno izgubite kilograme. Odabir pravilne ishrane ne samo da pomaže u mršavljenju, već smanjuje rizik od različitih zdravstvenih problema. Izuzetno je važno zapamtiti da ne postoji brz popravak, a gubitak težine trebalo bi postići postepeno i na zdrav način. Promena ishrane treba da traje, to nije privremena mera, već životni stil.