

Jedilniki za 1200 kalorij (5,0 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v *Dodatku 2*.

Zajtrk: Košček polnoznatega kruha (2 Eš)
Pusta skuta z drobnjakom (1 Em)
Paradižnik (0,5 Ez)
Čaj z limono

Dopoldanska malica: Krekerja (1Eš + 1Em)
Jabolko (1 Es)

Kosilo: Posnete goveja juha z rezanci (0,5 Eš)
Kuhana govedina (2 Eme)
Kuhan krompir (2,5 Eš)
Dušen por¹ (1,5 Ez + 1Em)
Limonada

Popoldanska malica: Pomaranča (1 Es)

Večerja: Kumare z jogurtom² (1 Ez + 1 Em + 1 Em)
Košček polnoznatega kruha (2 Eš)
Sadni čai

Zajtrk: Muesli (brez sladkorja) (2 Eš)
Jogurt iz delno posnetega mleka (1 Em)
Jabolko (1 Es)

Dopoldanska malica: Naribano korenje z limono (1 Ez)
Košček polnoznatega prepečanca (1 Eš)

Kosilo: Posnete goveja juha z zdrobom (0,5 Eš)
Pečene piščančje prsi¹ (2 Eme)
Kuhan riž (2,5 Eš)
Stročji fižol s paradižnikom² (1 Ez + 2 Em)
Limonada

Popoldanska malica: Paradižnikov sok (1 dl, 1 Ez)

Večerja: Češpljeva kaša z mlekom³ (2 Eš + 1 Em + 1 Es + 1 Em)
Sadni čai

Zajtrk: Bela kava z delno posnetim mlekom (1 Em)
1 košček ajdovega kruha (2 Eš)
Grenivka (1 Es)

Dopoldanska malica: Mandarina (0,5 Es)
3 albert keksi (1,5 Eš + 1,5 Em)

Kosilo: Mineštra z bučkami, krompirjem in testeninami¹
(2,5 Eš + 1 Ez + 1 Eme + 1 Em)
Sadna pena² (0,5 Es + 1 Eme + 1 Em)

Popoldanska malica: Kompot iz rabarbare (1 Ez)

Večerja: Polnjena paradižnika³ (1 Ez + 1 Em)
Košček polnoznatega kruha (2 Eš)
Čaj'

1. dan

2. dan

3. dan

1/ DUŠEN POR (za 4 porcije)

Na 4 čajnih žličkah olivnega olja podušimo 300 g na 2 cm dolge koščke narezane pora, dodamo 100 g grobo naribanega korenja, 300 g zrelega paradižnika, 1 majhno sesekljano čebulo, 1 lovorjev list, malo soli in potrebno količino vode. Zelenjavno dušimo toliko časa, da voda povre. Tik pred koncem kuhanja zelenjavno okisamo. Postrežemo si s ¼ pripravljene jedi.

2/ KUMARE Z JOGURTOM (za 2 porciji)

1 večjo kumaro olupimo, zrežemo na kocke, posolimo in pustimo na hladnem 10 minut. Potem jih odcedimo, popopramo, dodamo 1 na kocke narezano zeleno papriko in na rezine narezani šopek mlade čebule. Zelenjavno prelijemo z 2 lončkoma delno posnetega jogurta, začinimo s sesekljenim česnom in potresememo z 2 žlicama mletih orehov. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

1/ PEČENE PIŠČANČJE PRSI

Košček piščančjih prsi nasolimo, popopramo in potresememo s papriko. Položimo ga na folijo za pečenje, dodamo malo čebule, folijo zavijemo in piščanca brez maščobe spečemo v pečici.

2/ STROČJI FIŽOL S PARADIŽNIKOM (za 3 porcije)

Na 6 čajnih žličkah olja zarumenimo pol sesekljane čebule, pridenemo 200 g na 1,5 cm dolge koščke narezane stročjega fižola, dodamo sesekljan zelen peteršilj, 2 manjša olupljena in na koščke narezana paradižnika, solimo in zalijemo z vodo. Dušimo približno 1 uro. Postrežemo si s ⅓ pripravljene jedi.

3/ ČEŠPLJEVA KAŠA Z MLEKOM (za 4 porcije)

V 8 dl navadnega mleka zakuhamo 16 suhih slišev, dodamo 160 g v vroči vodi oprane prosene kaše in solimo. Ko je kaša mehka, jo damo na krožnik, po želji osladimo z nehranilnim sladilom in zabelimo z žlico surovega masla. Postrežemo si s ¼ pripravljene jedi.

1/ MINEŠTRA Z BUČKAMI, KROMPIRJEM IN TESTENINAMI (za 2 porciji)

1 malo čebulo sesekljamo in jo z žlico sesekljane puste govedine prepražimo na 10 g olja, dodamo 300 g olupljenega, na kocke narezana krompirja in zalijemo z vodo. Po petih minutah kuhanja dodamo 300 g na kocke narezanih bučk, solimo in popopramo. 20 g testenin (obročkov) skuhamo posebej, dodamo jih na koncu in jed potresememo s sesekljenim peteršiljem. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ SADNA PENA (za 2 porciji)

1 manjšo zrelo banano pretlačimo, v kašo vmešamo sok pol limone, in sneg štirih beljakov. Potresememo jo z 2 žlicama zmletih lešnikov. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

3/ POLNJENA PARADIŽNIKA (za 2 porciji)

2 srednje velike paradižnika zgoraj prerezemo in izdolbemo. 50 g puste skute (do 10 % maščobe v suhi snovi) zmešamo s 50 g naribane črne redkve, posolimo in popopramo. S to kremo napolnimo paradižnika in ju pred serviranjem okrasimo z listi zelene solate.

LEGENDA

Eš = enota škrabna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Em = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota maščobe in maščobna živila

Jedilniki za 1200 kalorij (5,0 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v *Dodatku 2*.

Zajtrk: Kakav s posnetim mlekom
1 košček koruznega kruha (2 Eš)
Mala banana (1 Es)

1 Emi)

Dopoldanska malica: Kislo mleko iz posnetega mleka (1 Emi)
2 krekerja (1 Eš + 1 Em)

Kosilo: Posneta goveja juha z rižem (0,5 Eš)
Blitva s krompirjem¹ (1 Ez + 2,5 Eš + 1 Em)
2 sardeli (2 Eme), pečeni brez maščob
mineralno vodo

4. dan

Popoldanska malica: Kivi (1 Es)

Večerja: Špageti na milanski način² (2 Eš + 1,5 Ez + 1 Em)
Zelena solata (0,5 Ez) z limono
Sadni čaj

5. dan

Zajtrk: Košček polnoznatega kruha (2 Eš)
Majhen košček puste šunke (varovalno živilo, 1 Eme)
Paprika (0,5 Ez)
Čaj z limono

Dopoldanska malica: Kislo zelje v solati, začinjeno z 1 žličko olja
(1 Ez + 1 Em)
Košček rženega kruha (2 Eš)

Kosilo: Gobov riž¹ (2 Eš + 0,5 Ez + 1 Em)
Lahka gouda (1 Emi + 1 Em)
Motovilec v solati z limono (0,5 Ez)
Jagode (1 Es)

Popoldanska malica: Breskev (1 Es)

Večerja: Topli sendvič s sardininim namazom² (2 Eš + 1 Eme)
Paradižnik (0,5 Ez)
Tekoči jogurt z 1,6% mlečne maščobe (1 Emi)

1/ BLITVA S KROMPIRJEM (za 2 porciji)

200 g narezanih listov blitve in 400 g na rezine narezanega krompirja dušimo v malo osoljeni vodi. Pridenemo 3 sesekljane stroke česna, sesekljan peteršilj, poper in 2 žlički oljnega olja, zmešamo in še malo dušimo. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ ŠPAGETI NA MILANSKI NAČIN

Na 1 žlički olja zdušimo 1 drobno sesekljano čebulo in 2 srednje velika paradižnika, posolimo, začinimo z origanom in prilijemo 3 dl vode. Kuhamo toliko časa, da tekočina povre in dobimo gosto omako. Med tem skuhamo 40 g špagetov, jih odcedimo in speremo s hladno vodo. Špagete prelijemo s paradižnikovo omako.

1/ GOBOV RIŽ (za 4 porcije)

400 g svežih gob narežemo na rezine. Na 4 žličkah olja prepražimo pol majhne sesekljane čebule, pridamo strt strok česna, gobe in poper. Omako dušimo do mehkega. 160 g rijavega riža kuhamo v slani vreli vodi 8 do 10 minut, odcedimo in ga skupaj s sesekljanim peteršiljem primešamo gobovi omaki. Postrežemo si s $\frac{1}{4}$ pripravljene jedi, ki jo potresememo z nastrganim sirom.

2/ TOPLI SENDVIČ S SARDININIM NAMAZOM

Iz 1 beljaka naredimo trd sneg, v katerega primešamo 1 odcejeno in z vilico zdrobljeno sardino iz konzerve. Namaz popopramo, dobro zmešamo in namažemo na majhen košček polnoznatega rženega kruha. Sendvič zapečemo (*0 minut pri 180°C).

LEGENDA

Eš = enota škrabna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Emi = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota maščobe in maščobna živila

Jedilniki za 1200 kalorij (5,0 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v *Dodatku 2*.

Zajtrk: Posneto mleko (0,5 % mašcobe) (1 Eml)

Mala polnozrnata žemlja (2 Ez)

Hruška (1 Es)

Dopoldanska malica: Sadni jogurt iz delno posnetega mleka.

Kosilo: Kuhinja z repo in fižolom¹ (3 Ez + 2 Ez + 1 Em)

1 dl sveže stisnjene pomarančnega soka (1 Es)

Popoldanska malica: 2 biokekса (1 Ez + 1 Em)

Večerja: Perutninska solata² (2 Eme + 1 Ez + 1 Em)

Košček koruznega kruha (2 Ez)

Čaj

6. dan

Zajtrk: Delno posneto mleko (1 Eml)

Ječmenovi kosmiči (2 Ez)

Marelice (1 Es)

Dopoldanska malica: Jogurtov koktajl¹ (1 Eml + 1 Ez)

2 krekerja (1 Ez + 1 Em)

Kosilo: Telečja obara² (2 Eme + 0,5 Ez + 1 Em)

Ajdovi žganci³ (3 Ez)

Limonada

Popoldanska malica: Borovnice (1 Es)

Večerja: Krpice z ohrovтом⁴ (2 Ez + 1,5 E5 + 1 Em)

Sadni čaj

7. dan

1/ KUHNJA Z REPO IN FIŽOLOM (za 2 porciji)

150 g fižola v zrnju skuhamo v malo vode. Prav tako skuhamo posebej 400 g kiske repe. Z mrzlo vodo razmešamo žličko koruzne moke, jo vmešamo v fižol in prilijemo še kuhano kislo repo. Jed mora biti gost. Na 2 žličkah olja zarumenimo pol sesekljane majhne čebule in jo primešamo jedi. Skupaj naj vre še 10 minut. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ PERUTNINSKA SOLATA

70 g skuhanih piščančjih prsi narežemo na manjše koščke. Dodamo 100 g na lističe narezanih dušenih ali kuhanih šampinjonov. Iz žličke olja, soka pol limone, sladke mlete paprike, popra, soli in sesekljanega peteršilja naredimo marinado, s katero prelijemo solato in jo premešamo.

1/ JOGURTOV KOKTAJL

1 lonček jogurta iz delno posnetega mleka zmešamo z 1 dl zelenjavnega soka in 1 dl peneče mineralne vode.

2/ TELEČJA OBARA (za 2 porciji)

140 g puste teletine narežemo na kocke, pomokamo in opečemo na 2 žličkah olja, prilijemo vodo in dodamo 100 g mešane zelenjave (korenja, peteršilja, cvetače in graha), limonino lupinico, majaron in sol. Počasi kuhamo do mehkega. Na koncu obaro okisamo. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

3/ AJDOVI ŽGANCI (za 4 porcije)

V 1 liter osoljenega kropa stresemo 240 g ajdove moke. Ko dobro prevre, naredimo na sredini luknjo z leseno kuhalnico. Kuha se naj vsaj 20 minut. Žgančevko odcedimo s in kuhalnico mešamo toliko časa, da je masa skupaj, vsa moka pa se mora raztopiti. Med mešanjem po potrebi zalivamo z žgančevko. Kuhane žgance razdrobimo. Četrtnino pripravljene jedi vložimo v porcijo obare.

4/ KRPICE Z OHROVTOM (za 2 porciji)

300 g ohrovtja narežemo na rezance, ki jih v osoljenem kropu kuhamo približno 5 minut, dodamo 80 g krpic in kuhamo, da je ohrov mehek, krpice pa morajo biti še malo trde. Odcedimo. Na 2 žličkah olivenega olja popražimo strit strok česna in 3 sardelne fileje in zabelimo testenine. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

LEGENDA

Eš = enota škrbna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Eml = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota mašcobe in maščobna živila

Jedilniki za 1600 kalorij (6,7 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v Dodatku 2.

Zajtrk: Košček polnozrnatega kruha (2 Eš)
Tanka rezina lahke goude (1 Em + 1 Em)
Paradižnik in paprika (1 Ez)
Čaj z limono

Dopoldanska malica: Košček ovsenega kruha (2 Eš)
Piščanče prsi v ovitku (1 Eme)
Jabolko (1 Es)

Kosilo: Posnete goveja juha z rezanci (0,5 Eš)
Kuhana govedina (3 Eme)
Kuhan krompir (2,5 Eš)
Dušen por¹ (1,5 Ez + 1 Em)
Zelena solata (0,5 Ez + 1 Em)
Limonada

Popoldanska malica: Pomaranča (1 Es)
2 biokeksa (1 Eš + 1 Em)

Večerja: Kumare z jogurtom² (1 Ez + 1 Em + 1 Em)
Košček polnozrnatega kruha (2 Eš)
Sadni čaj

Zajtrk: Muesli (brez sladkorja) (2 Eš)
Jogurt iz navadnega mleka (1 Em + 1 Em)
Jabolko (1 Es)

Dopoldanska malica: Naribano korenje z limono (1 Ez)
2 koščka polnozrnatega prepečenca (2 Eš)

Kosilo: Posnete goveja juha z zdrobom (0,5 Eš)
Pečene piščanče prsi¹ (3 Eme + 1 Em)
Kuhan riž (2,5 Eš)
Stročji fižol s paradižnikom² (1 Ez + 2 Em)
Motovilec v solati (0,5 Ez + 1 Em)
Limonada

Popoldanska malica: Paradižnikov sok (1,5 dl, 1,5 Ez)
Pol male polnozrnate žemlje (1 Es)

Večerja: Češpljeva kaša z mlekom³ (2 Eš + 1 Em + 1 Es + 2 Em)
Sadni čaj

Zajtrk: Bela kava z delno posnetim mlekom (1 Em + 1 Em)
1 košček ajdovega kruha (2 Eš)
Grenivka (1 Es)

Dopoldanska malica: Mandarina (0,5 Es)
3 albert keksi (1,5 Eš + 1,5 Em)

Kosilo: Mineštra z bučkami, krompirjem in testeninami¹
(2,5 Eš + 1 Ez + 2 Eme + 1,5 Em)
Košček graham kruha (2 Eš)
Sadna pena² (0,5 Es + 1 Eme + 1 Em)

Popoldanska malica: Kompot iz rabarbare (2 Ez)

Večerja: Polnjena paradižnika³ (1 Ez + 1 Em + 1 Em)
Košček polnozrnatega kruha (2 Eš)
Čaj z nehranilnim sladilom (po želji)

1. dan

2. dan

3. dan

1/ DUŠEN POR (za 4 porcije)

Na 4 čajnih žličkah olivnega olja podušimo 300 g na 2 cm dolge koščke narezane pora, dodamo 100 g grobo naribane korenja, 300 g zrelega paradižnika, 1 majhno sesekljano čebulo, 1 lovorjev list, malo soli in potreben količino vode. Zelenjavno dušimo toliko časa, da voda povre. Tik pred koncem kuhanja zelenjavno okisamo. Postrežemo si s ¼ pripravljene jedi.

2/ KUMARE Z JOGURTOM (za 2 porciji)

1 večjo kumaro olupimo, zrežemo na kocke, posolimo in pustimo na hladnem 10 minut. Potem odcedimo, popopramo, dodamo 1 na kocke narezano zeleno papriko in na rezine narezani šopek mlade čebule. Zelenjavno prelijemo z 2 lončkoma delno posnetega jogurta, začinimo s sesekljanim česnom in potresemo z 2 žlicama mletih orehov. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

1/ PEČENE PIŠČANČJE PRSI

105 g piščančjih prsi nasolimo, popopramo in potresemo s papriko. Položimo na folijo za pečenje, premažemo z žličko olja, dodamo malo čebule, folijo zavijemo in piščanca spečemo v pečici.

2/ STROČJI FIŽOL S PARADIŽNIKOM (za 3 porcije)

Na 6 čajnih žličkah olja zarumeno pol sesekljane čebule, pridenemo 200 g na 1,5 cm dolge koščke narezane stročjega fižola, dodamo sesekljani zeleni petersilij, 2 manjša olupljena in na koščke narezana paradižnika, solimo in zalijemo z vodo. Dušimo približno 1 uro. Postrežemo si s ½ pripravljene jedi.

3/ ČEŠPLJEVA KAŠA Z MLEKOM (za 2 porciji)

V 8 dl navadnega mleka zakuhamo 16 suhih sliv, dodamo 160 g v vroči vodi oprane prosene kaše in solimo. Ko je kaša mehka, jo damo na krožnik, po želji zabelimo z žličko surovega masla. Postrežemo si s ¼ pripravljene jedi.

1/ MINEŠTRA Z BUČKAMI, KROMPIRJEM IN TESTENINAMI (za 2 porciji)

1 malo čebulo sesekljamo in jo z 140 g sesekljane puste govedine prepražimo na 3 žličkah olja, dodamo 300 g olupljenega, na kocke narezane krompirja in zalijemo z vodo. Po petih minutah kuhanja dodamo 300 g na kocke narezanih buč, solimo in popopramo. 20 g testenin (obročkov) skuhamo posebej, dodamo jih na koncu in jed potresemo s sesekljanim petersiljem. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ SADNA PENA (za 2 porciji)

1 manjšo zrelo banano pretlačimo, v kašo vmešamo sok pol limone, sneg štirih beljakov. Potresemo jo z 2 žlicama zmletih lešnikov. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

3/ POLNJAVA PARADIŽNIKA (za 2 porciji)

2 srednje velike paradižnika zgoraj prerežemo in izdolbemo. 50 g skute zmešamo s 50 g naribane črne redkve, posolimo in popopramo. S to kremo napolnimo paradižnika in ju pred serviranjem okrasimo z listi zelene solate.

LEGENDA

Eš = enota škrabna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Em = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota maščobe in maščobna živila

Jedilniki za 1600 kalorij (6,7 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v *Dodatku 2*.

Zajtrk: Kakav s posnetim mlekom (1 Em)
Košček koruznega kruha (2 Eš)
Mala banana (1 Es)

Dopoldanska malica: Kislo mleko iz posnetega mleka (1 Em)
4 krekerji (1 Eš + 2 Em)

Kosilo: Posneta goveja juha z rižem (0,5 Eš)
Blitva s krompirjem¹ (1 Ez + 2,5 Eš + 1 Em)
3 sardele (3 Eme), pečene brez maščob

Popoldanska malica: Kivi (1 Es)

Večerja: Špageti na milanski način² (2 Eš + 1,5 Ez + 1 Em)
Zeljna solata s fižolom (1,5 Ez + 1 Eš + 1 Em)
Sadni čaj

4. dan

Zajtrk: Košček in pol polnozrnatega kruha (2 Eš)
Majhen košček puste šunke (varovalno živilo, 1 Eme)
Čaj z limono

Dopoldanska malica: Kislo zelje v solati, začinjeno z 1 žličko olja (1 Ez + 1 Em)
Košček rženega kruha (2 Eš)

Kosilo: Gobov riž¹ (3 Eš + 0,5 Ez + 1 Em)
Parmezan (1 Eme + 1 Em)
Motovilec v solati (0,5 Ez + 1 Em)
Skuta z jagodami² (1 Es + 1 Em)

Popoldanska malica: Breskev (1 Es)
2 albert keksa (1 Eš + 1 Em)

Večerja: Nabodalo s tofujem³ (1 Eme + 2 Ez)
Polnozrnat ržen kruh (2 Eš)
Tekoči jogurt z 1,6 % mlečne maščobe (1 Em)

5. dan

1/ BLITVA S KROMPIRJEM (za 2 porcij)

200 g narezanih listov blitve in 400 g na rezine narezanega krompirja dušimo v malo osoljeni vodi. Pridenemo 3 sesekljane stroke česna, sesekljjan peteršilj, poper in 2 žlički oljnega olja, zmešamo in še malo dušimo. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ ŠPAGETI NA MILANSKI NAČIN

Na 1 žlički olja združimo 1 drobno sesekljano čebulo in 2 srednje velika paradižnika, posolimo, začinimo z organom in prilijemo 3 dl vode. Kuhamo toliko časa, da tekočina povre in dobimo gosto omako. Med tem skuhamo 40 g špagetov, jih odcedimo in speremo s hladno vodo. Špagete prelijemo s paradižnikovo omako.

1/ GOBOV RIŽ (za 4 porcije)

400 g svežih gob narežemo na rezine. Na 4 žličkah olja prepražimo pol majhne sesekljane čebule, pridamo štrt strok česna, gobe in poper. Omako dušimo do mehkega. 240 g rjavega riža kuhamo v slani vredi vodi 8 do 10 minut, odcedimo in ga skupaj s sesekljanim peteršiljem primešamo gobovi omaki. Postrežemo si s ¼ pripravljene jedi, ki jo potresememo z nastrganim sirom.

2/ SKUTA Z JAGODAMI

50 g puste skute zmešamo s limoninim sokom in 2 žlicama posnetega mleka. V skuto vmešamo 250 g svežih, na koščke rezanih jagod.

2/ NABODALO S TOFUJEM (za 4 porcije)

360 g tofuja, 600 g paradižnika, 50 g pora, 50 g mlade čebule, 150 g šampinjonov, 150 g paprike narežemo, začinimo s soljo in poprom, nataknemo na nabodala in zapečemo.

LEGENDA

Eš = enota škrabna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Em = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota maščobe in maščobna živila

Jedilniki za 1600 kalorij (6,7 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v *Dodatku 2*.

Zajtrk: Delno posneto mleko (1 Em)
Mala polnozrnata žemlja (2 Eš)
Hruška (1 Es)

Dopoldanska malica: Košček ovsenega kruha (2 Eš)
Tanka rezina govedine v ovitku (1 Eme)
Redkvice (1 Ez)

Kosilo: Kuhinja z repo in fižolom¹ (3 Eš + 2 Ez + 2 Em)
Košček jabolčnega zavitka² (1 Eš + 1 Es + 1 Em)

Popoldanska malica: Sadni jogurt iz delno posnetega mleka,
(1 Em)

Večerja: Perutninska solata³ (2 Erne + 1 Ez + 1 Em)
Košček koruznega kruha (2 Eš)
Čaj

6. dan

1/ KUHNJA Z REPO IN FIŽOLOM (za 2 porciji)

150 g fižola v zrnju skuhamo v malo vode. Posebej skuhamo 400 g kisle repe. Z mrzlo vodo razmešamo žličko koruzne moke, jo vmešamo v fižol in prilijemo kuhanu kislo repo (gosta jed). Na 4 žličkah olja zarumenimo pol sesekljane majhne čebule in jo primešamo jedi. Skupaj naj vre še 10 minut. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ JABOLČNI ZAVITEK (za 16 kosov)

Iz 300 g namenske moke za vlečeno testo, 1g soli, 1 dl vode, malo limoninega soka in 4 žličk olja pripravimo vlečeno testo. Testo razvlečemo, premažemo s stopljeno margarino (8 žličk), obložimo z 1,5 kg na lističe narezanih jabolk, potresemo s 3 žlicami drobtin in cimetom. Testo zavijemo, položimo v pekač, premažemo s stopljeno margarino (4 žličke) in spečemo. Razrežemo na 16 koščkov.

3/ PERUTNINSKA SOLATA

Skuhan 70 g težak košček piščančnjih prsi narežemo na manjše koščke. Dodamo 100 g na lističe narezanih dušenih ali kuhanih šampinjonov. Iz žličke olja, soka pol limone, sladke mlete paprike, popra, soli in sesekljanega peteršilja naredimo marinado, s katero prelijemo solato in jo premešamo.

Zajtrk: Delno posneto mleko (1 Em)
Ječmenovi kosmiči (2 Eš)
Marelice (1 Es)

Dopoldanska malica: Jogurtov koktajl¹ (1 Em + 2 Ez)
4 krekerji (2 Eš + 2 Em)

Kosilo: Telečja obara² (3 Eme + 0,5 Ez + 1 Em)
Ajdrovi žganci³ (3 Eš)
Limonada

Popoldanska malica: Borovnice (1 Es)

Večerja: Krpice z ohrovтом⁴ (2 Eš + 1,5 Ez + 2 Em)
2 bio keksa (1 Eš + 1 Em)
Sadni čaj

7. dan

1/ JOGURTOV KOKTAJL

1 lonček jogurta iz delno posnetega mleka zmešamo z 1 dl zelenjavnega soka.

2/ TELEČJA OBARA (za 2 porciji)

210 g puste teletine narežemo na kocke, pomokamo in opečemo na 4 žličkah olja, prilijemo vodo in dodamo 100 g mešane zelenjave (korenja, petersilja, cvetače in graha), limonino lupinico, majaron in sol. Počasi kuhamo do mehkega. Na koncu obaro okisamo. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

3/ AJDOVI ŽGANCI (za 4 porcije)

V 1 liter osoljenega kropa stresemo 240 g ajdove moke. Ko dobro prevre, naredimo na sredini luknjo z leseno kuhalnico. Kuha se naj vsaj 20 minut. Žgančevko odcedimo in s kuhalnico mešamo toliko časa, da je masa skupaj, vsa moka pa se mora raztopiti. Med mešanjem po potrebi zalivamo z žgančevko. Kuhané žgance razdrobimo. Četrtnino pripravljene jedi vložimo v porcijo obare.

4/ KRPICE Z OHROVTOM (za 2 porciji)

300 g ohrovtja narežemo na rezance, ki jih v osoljenem kropu kuhamo približno 5 minut, dodamo 80 g krpic in kuhamo, da je ohrov mehek, krpice pa morajo biti še malo trde. Odcedimo. Na 4 žličkah olivnega olja popražimo štrt strok česna in 3 sardelne fileje in zabelimo testenine. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

LEGENDA

Eš = enota škrbna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Em = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota maščobe in maščobna živila

Jedilniki za 1800 kalorij (7,5 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v Dodatku 2.

Zajtrk: Košček in pol polnozrnatega kruha (3 Eš)
2 tanki rezini lahke goude (2 Emi + 2 Em)
Paradižnik in paprika (1 Ez)
Čaj z limono

Dopoldanska malica: Košček ovsenega kruha (2 Eš)
Piščanče prsi v ovitku (1 Eme)
Jabolko (1 Es)

Kosilo: Posnete goveja juha z rezanci (0,5 Eš)
Kuhana govedina (3 Eme)
Kuhan krompir (2,5 Eš)
Dušen por¹ (1,5 Ez + 1 Em)
Zelena solata (0,5 Ez + 1 Em)
Limonada

Popoldanska malica: Pomaranča (1 Es)
2 biokeksa (1 Eš + 1 Em)

Večerja: Kumare z jogurtom² (1 Ez + 1 Emi + 1 Em)
Košček polnozrnatega kruha (2 Eš)
Jetrna pašteta (1 Em)
Sadni čaj

Zajtrk: Muesli (brez sladkorja) (2 Eš)
Jogurt iz navadnega mleka (1 Emi + 1 Em)
Jabolko (1 Es)

Dopoldanska malica: Naribano korenje z limono (1 Ez)
2 koščka polnozrnatega prepečenca (2 Eš)
Topljen sir (do 30 % mašcobe v suhi snovi)
(1 Eme + 1 Em)

Kosilo: Posnete goveja juha z zdrobom (0,5 Eš)
Pečene piščanče prsi¹ (3 Eme + 1 Em)
Kuhan riž (2,5 Eš)
Strožji fižol s paradižnikom² (1 Ez + 2 Em)
Motovilec v solati (0,5 Ez + 1 Em)
Limonada

Popoldanska malica: Paradižnikov sok (1,5 dl, 1,5 Ez)

Večerja: Češpljeva kaša z mlekom³ (4 Eš + 2 Emi + 1 Es + 2 Em)
Sadni čaj

Zajtrk: Bela kava z mlekom (1 Emi + 1 Em)
1 košček ajdovega kruha (2 Eš)
Pusta skuta (1 Eme)
Grenivka (1 Es)

Dopoldanska malica: Mandarina (0,5 Es)
3 albert keksi (1,5 Eš + 1,5 Em)

Kosilo: Mineštra z bučkami, krompirjem in testeninami¹
(2,5 Eš + 1 Ez + 1 Eme + 1 Em)
Košček graham kruha (2 Eš)
Sadna pena² (0,5 Es + 1 Eme + 1 Em)

Popoldanska malica: Kompot iz rabarbare (2 Ez)

Večerja: Polnjena paradižnika³ (1 Ez + 1 Emi + 1 Em)
Košček polnozrnatega kruha (3 Eš)
Čaj

1. dan

2. dan

3. dan

1/ DUŠEN POR (za 4 porcije)

Na 4 čajnih žličkah olivenega olja podušimo 300 g na 2 cm dolge koščke narezane pora, dodamo 100 g grobo naribane korenja, 300 g zrelega paradižnika, 1 majhno sesekljano čebulo, 1 lovorjev list, malo soli in potrebeno količino vode. Zelenjavno dušimo toliko časa, da voda povre. Tik pred koncem kuhanja zelenjavno okisamo. Postrežemo si s 1/4 pripravljene jedi.

2/ KUMARE Z JOGURTOM (za 2 porciji)

1 večjo kumaro olupimo, zrežemo na kocke, posolimo in pustimo na hladnem 10 minut. Potem odcedimo, popopramo, dodamo 1 na kocke narezano zeleno papriko in na rezine narezani šopek mlade čebule. Zelenjavno prelijemo z 2 lončkoma jogurta, začinimo s sesekljanim česnom in potresemo z 2 žlicama mletih orehov. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

1/ PEČENE PIŠČANČJE PRSI

105 g piščančjih prsi nasolimo, popopramo in potresemo s papriko. Položimo na folijo za pečenje, premažemo z žlico olja, dodamo malo čebule, folijo zavijemo in piščanca spečemo v pečici.

2/ STROŽJI FIŽOL S PARADIŽNIKOM (za 3 porcije)

Na 6 čajnih žličkah olja zarumenimo pol sesekljane čebule, pridememo 200 g na 1,5 cm dolge koščke narezane strožjega fižola, dodamo sesekljani zelen peteršilj, 2 manjša olupljena in na koščke narezana paradižnika, solimo in zalijemo z vodo. Dušimo približno 1 uro. Postrežemo si s 1/3 pripravljene jedi.

3/ ČEŠPLJEVA KAŠA Z MLEKOM (za 2 porciji)

V 8 dl navadnega mleka zakuhamo 8 suhih sлив, dodamo 160 g v vroči vodi oprane prosene kaše in solimo. Ko je kaša mehka, jo damo na krožnik, po želji zabelimo z žlico surovega masla. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

1/ MINEŠTRA Z BUČKAMI, KROMPIRJEM IN TESTENINAMI (za 2 porciji)

1 malo čebulo sesekljamo in jo z 140 g sesekljane puste govedine prepražimo na 4 žličkah olja, dodamo 300 g olupljenega, na kocke narezane krompirja in zalijemo z vodo. Po petih minutah kuhanja dodamo 300 g na kocke narezanih bučk, solimo in popopramo. 20 g testenin (obročkov) skuhamo posebej, dodamo jih na koncu in jed potresemo s sesekljanim peteršiljem. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ SADNA PENA (za 2 porciji)

1 manjšo zrelo banano pretlačimo, v kašo vmešamo 2 veliki žlici sladke smetane, sok pol limone, 1/4 žlico sladke sladkorje in 1/4 žlico sneg štirih beljakov. Potresemo jo z 2 žlicama zmletih lešnikov. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

3/ POLNJAVA PARADIŽNIKA (za 2 porciji)

2 srednje velike paradižnike zgoraj prerežemo in izdolbemo. 50 g skute zmešamo s 50 g naribane črne redkve, posolimo in popopramo. S to kremo napolnimo paradižnika in ju pred serviranjem okrasimo z listi zelene solate.

LEGENDA

Eš = enota škrbna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Emi = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota mašcobe in maščobna živila

Jedilniki za 1800 kalorij (7,5 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v *Dodatku 2*.

Zajtrk: Kakav z mlekom (1 Em) + 1 Em)
Košček in pol koruznega kruha (3 Eš)
Mala banana (1 Es)

Dopoldanska malica: Kislo mleko iz posnetega mleka (1 Em)
4 krekerji (2 Eš + 2 Em)

Kosilo: Posneta goveja juha z rižem (0,5 Eš)
Blitva s krompirjem¹ (1 Ez + 2,5 Eš + 2 Em)
3 sardeli (3 Eme), pečene brez maščob

Popoldanska malica: Kivi (1 Es)
Tekoči jogurt z 1,6 % mlečne maščobe (1 Em)

Večerja: Špageti na bolonjski način² (2 Eš + 1,5 Ez + 1 Eme + 2 Em)
Zeljna solata s fižolom (1,5 Ez + 1 Eš + 1 Em)
Sadni čaj

Zajtrk: Košček in pol polnoznatega kruha (2 Eš)
Majhen košček puste šunke (varovalno živilo, 1 Eme)
Čaj z limono

Dopoldanska malica: Kislo zelje v solati, začinjeno z 1 žličko olja (1 Ez + 1 Em)
Košček rženega kruha (2 Eš)

Kosilo: Gobov riž¹ (3 Eš + 0,5 Ez + 2 Em)
Parmezan (2 Eme + 2 Em)
Motovilec v solati (0,5 Ez + 1 Em)
Skuta z jagodami² (1 Es + 1 Em)

Popoldanska malica: Breskev (1 Es)
2 albert keksa (1 Eš + 1 Em)

Večerja: Nabodalo s tofujem³ (1 Eme + 2 Ez)
Košček in pol polnoznatega kruha (3 Eš)
Kislo mleko (1 Em) + 1 Em)

1/ BLITVA S KROMPIRJEM (za 2 porciji)

200 g narezanih listov blitve in 400 g na rezine narezanega krompirja dušimo v malo osoljeni vodi. Pridenemo 3 sesekljane stroke česna, sesekljani peteršilj, poper in 2 žlički olivnega olja, zmešamo in še malo dušimo. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ ŠPAGETI NA BOLONJSKI NAČIN

Na 2 žličkah olja združimo 1 žlico sesekljane puste govedine, 1 drobno sesekljano čebulo in 2 srednje velika paradžnika, posolimo, začinimo z organom in prilijemo 3 dl vode. Kuhamo toliko časa, da tekočina povre in dobimo gosto omako. Med tem skuhamo 40 g špagetov, jih odcedimo in speremo s hladno vodo. Špagete prelijemo z omako.

1/ GOBOV RIŽ (za 4 porcije)

400 g svežih gob narežemo na rezine. Na 8 žličkah olja prepražimo pol majhne sesekljane čebule, pridamo štrt strok česna, gobe in poper. Omako dušimo do mehkega. 240 g rjavega riža kuhamo v slani vreli vodi 8 do 10 minut, odcedimo in ga skupaj s sesekljanim peteršiljem primešamo gobovi omaki. Postrežemo si s ¼ pripravljene jedi, ki jo potresememo z nastrganim sirom.

2/ SKUTA Z JAGODAMI

50 g puste skute zmešamo s limoninim sokom in 2 žlicama posnetega mleka. V skuto vmešamo 250 g svežih, na koščke rezanih jagod.

3/ NABODALO S TOFUJEM (za 4 porcije)

360 g tofuja, 600 g paradžnika, 50 g pora, 50 g mlade čebule, 150 g šampinjonov, 150 g paprike narežemo, začinimo s soljo in poprom, nataknemo na nabodala in zapečemo.

LEGENDA

Eš = enota škrbona živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Em = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota maščobe in maščobna živila

Jedilniki za 1800 kalorij (7,5 MJ)

Količino živila, ki jo predstavlja 1 enota živila, glejte v *Dodatku 2*.

Zajtrk: Mleko (0,5 % mašcobe) (1 Emi + 1 Em)
Mala polnozrnata žemlja (2 Eš)
Hruška (1 Es)

Dopoldanska malica: Košček ovsenege kruha (2 Eš)
2 tanki rezini govedine v ovitku (2 Eme)
Redkvice (1 Ez)

Kosilo: Kuhinja z repo in fižolom¹ (3 Eš + 2 Ez + 1 Em)
2 koščka jabolčnega zavitka² (2 Eš + 2 Es + 2 Em)

Popoldanska malica: Sadni jogurt iz delno posnetega mleka,
(1 Emi)

Večerja: Perutninska solata³ (2 Eme + 1 Ez + 3 Em)
Košček koruznega kruha (2 Eš)
Čaj.

6. dan

Zajtrk: Delno posneto mleko (1 Emi)
Ječmenovi kosmiči (3 Eš)
Marelice (1 Es)

Dopoldanska malica: Jogurtov koktajl¹ (1 Emi + 2 Ez)
4 krekerji (2 Eš + 2 Em)

Kosilo: Telečja obara² (3 Eme + 0,5 Ez + 2 Em)
Ajdovi žganci³ (3 Eš)
Limonada

Popoldanska malica: Malinova pena⁴ (2 Es + 0,5 Eme + 1 Em)

Večerja: Krpice z ohrovтом⁵ (2 Eš + 1,5 Ez + 2 Em)
2 bio keksa (1 Eš + 1,5 Ez + 2 Em)
Sadni čaj

7. dan

1/ KUHNJA Z REPO IN FIŽOLOM (za 2 porciji)

150 g fižola v zmju skuhamo v malo vode. Posebej skuhamo 400 g kisle repe. Z mrzlo vodo razmešamo žličko koruzne moke, jo vmešamo v fižol in prilijemo kuhanio kislo repo (gosta jed). Na 4 žličkah olja zarumenimo pol seselekjane majhne čebule in jo primešamo jedi. Skupaj naj vre še 10 minut. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

2/ JABOLČNI ZAVITEK (za 16 kosov)

Iz 300 g namenske moke za vlečeno testo, 1g soli, 1 dl vode, malo limoninega soka in 4 žličk olja pripravimo vlečeno testo. Testo razvlečemo, premažemo s stopljeno margarino (8 žličk), obložimo z 1,5 kg na lističe narezanih jabolk, potresemo s 3 žlicami drobtin in cimetom. Testo zavijemo, položimo v pekač, premažemo s stopljeno margarino (4 žličke) in spečemo. Razrežemo na 16 koščkov.

3/ PERUTNINSKA SOLATA

Skuhan 70 g težak košček piščančjih prsi narežemo na manjše koščke. Dodamo 100 g na lističe narezanih dušenih ali kuhanih šampinjonov. Iz 3 žlič olja, soka pol limone, sladke mlete paprike, popra, soli in seselekjanega peteršilja naredimo marinado, s katero prelijemo solato in jo pomešamo.

1/ JOGURTOV KOKTAJL

1 lonček jogurta iz delno posnetega mleka zmešamo z 1 dl zelenjavnega soka.

2/ TELEČJA OBARA (za 2 porciji)

210 g puste teletine narežemo na kocke, pomokamo in opečemo na 4 žličkah olja, prilijemo vodo in dodamo 100 g mešane zelenjave (korenja, peteršilja, cvetače in graha), limonino lupinico, majaron in sol. Počasi kuhamo do mehkega. Na koncu obaro okisamo. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

3/ AJDOVI ŽGANCI (za 4 porcije)

V 1 liter osoljenega kropa stresemo 240 g ajdove moke. Ko dobro prevre, naredimo na sredini luknjo z leseno kuhalnicu. Kuha se naj vsaj 20 minut. Žgančevko odcedimo in s kuhalnicu mešamo toliko časa, da je masa skupaj, vsa moka pa se mora raztopiti. Med mešanjem po potrebi zalivamo z žgančevko. Kuhane žgance razdrobimo. Četrtino pripravljene jedi vložimo v porcijo obare.

4/ MALINOVA PENA (za 2 porciji)

300 g malin pretlačimo in osladimo. 10 g želatine raztopimo v mlačni vodi in jo vmešamo v maline. Ohladimo. Ko se začne pena strjevat, umešamo še sneg dveh beljakov. Preden peno ponudimo, jo potresemo z jedilno žlico seselekjanih lešnikov.

5/ KRPICE Z OHROVTOM (za 2 porciji)

300 g ohrovta narežemo na rezance, ki jih v osoljenem kropu kuhamo približno 5 minut, dodamo 80 g krpic in kuhamo, da je ohrov mehek, krpice pa morajo biti še malo trde. Odcedimo. Na 4 žličkah olivnega olja popražimo strt strok česna in 3 sardelne fileje in zabelimo testenine. Postrežemo si s polovico pripravljene jedi.

LEGENDA

Eš = enota škrubna živila ali stročnice
Ez = enota zelenjava

Es = enota sadje
Emi = enota mleko in mlečni izdelki

Eme = enota meso in zamenjave
Em = enota mašcobe in maščobna živila