



# MESEČNI DNEVNIK ISHRANE

JASNE VUJIČIĆ

+ BESPLATNI PRIMERI  
ZDRAVIH RECEPATA



# SADRŽAJ

## DNEVNIK ISHRANE 3 - 6

Kako da vodiš dnevnik ishrane, pratiš unos,  
količinu i način pripreme namirnica.

## DORUČAK 7

Primeri zdravog doručka, potrebne namirnice,  
priprema.

Palenta sa sirom i semenkama	8
Prženice iz rerne	9
Kuvana heljda sa grčkim jogurtom i semenkama	10
Omlet sa povrćem	11
Ovsena kaša sa jabukom	12

## RUČAK 13

Kuvano jelo kupus sa junećim mesom	14
Potaž od tikvica, riba iz rerne i krompir salata	15
Kuvano jelo sočivo	16
Pileća supa, grilovana piletina sa sosom od šampinjona i sezonska salata	17
Kuvano jelo - spanać sa kiselim mlekom, ribom i sezonskom salatom	18

## VEĆERA 19

Tuna salata	20
Pasulj salata	21
Integralni hleb sa namazom od sira i sezonskom salatom	22
Cezar salata	23

## OBRAĆANJE AUTORA 24

# DNEVNIK ISHRANE

KROZ DNEVNIK ISHRANE DOBIJATE VAŽNE INFORMACIJE O  
TOME ŠTA GREŠITE, ŠTA DOBRO RADITE, I NARAVNO,  
KAKO MOŽETE DA PROMENITE ONE LOŠE ODLUKE.

## NEDELJA 1

	OKVIRNO VРЕME OBROKA	OKVIRNO VРЕME TEČNOSTI	VRSTA OBROKA (DORUČAK, RUČAK, VEЧЕРА, УЖИНА)	NAČIN PRIPREME (KUVANO, ПЕЧЕНО, ПРЖЕНО, ДИНСТАНО, ПОХОВАНО, СВЕЂЕ)	MESTO OBROKA (КУЋА, RESTORAN, МЕНЗА, УЛИЦА)	DETALJI O OBROKU MERE- KAŠIKA, ŠOLJA, PRSTOHVAT... I RAZNE НАПОМЕНЕ- ПРИЈАЛО МИ ЈЕ/ ОСЕЋАМ СЕ НАДУВЕНО/ ИМАМ ГОРУШИЦУ...)
PON						
UTO						
SRE						
ČET						
PET						
SUB						
NED						

BELEŠKE



NUTRICIONISTA\_JASNA.VUJICIC



JASNANUTRICIONISTA@GMAIL.COM

# DNEVNIK ISHRANE

KROZ DNEVNIK ISHRANE DOBIJATE VAŽNE INFORMACIJE O  
TOME ŠTA GREŠITE, ŠTA DOBRO RADITE, I NARAVNO,  
KAKO MOŽETE DA PROMENITE ONE LOŠE ODLUKE.

## NEDELJA 2

	OKVIRNO VРЕME OBROKA	OKVIRNO VРЕME TEČNOSTI	VRSTA OBROKA (DORUČAK, RUČAK, VEЧЕРА, УЖИНА)	NAČIN PRIPREME (KUVANO, ПЕЧЕНО, ПРЖЕНО, ДИНСТАНО, ПОХОВАНО, СВЕЂЕ)	MESTO OBROKA (КУЋА, RESTORAN, МЕНЗА, УЛИЦА)	DETALJI O OBROKU MERE- KAŠIKA, ŠOLJA, PRSTOHVAT... I RAZNE НАПОМЕНЕ- ПРИЈАЛО МИ ЈЕ/ ОСЕЋАМ СЕ НАДУВЕНО/ ИМАМ ГОРУШИЦУ...)
PON						
UTO						
SRE						
ČET						
PET						
SUB						
NED						

BELEŠKE



NUTRICIONISTA\_JASNA.VUJICIC



JASNANUTRICIONISTA@GMAIL.COM

# DNEVNIK ISHRANE

KROZ DNEVNIK ISHRANE DOBIJATE VAŽNE INFORMACIJE O  
TOME ŠTA GREŠITE, ŠTA DOBRO RADITE, I NARAVNO,  
KAKO MOŽETE DA PROMENITE ONE LOŠE ODLUKE.

## NEDELJA 3

	OKVIRNO VРЕME OBROKA	OKVIRNO VРЕME TEČNOSTI	VRSTA OBROKA (DORUČAK, RUČAK, VEЧЕРА, УЖИНА)	NAČIN PRIPREME (KUVANO, ПЕЧЕНО, ПРЖЕНО, ДИНСТАНО, ПОХОВАНО, СВЕЖЕ)	MESTO OBROKA (КУЋА, RESTORAN, МЕНЗА, УЛИЦА)	DETALJI O OBROKU MERE- KAŠIKA, ŠOLJA, PRSTOHVAT... I RAZNE НАПОМЕНЕ- ПРИЈАЛО МИ ЈЕ/ ОСЕЧАМ СЕ НАДУВЕНО/ ИМАМ ГОРУШИЦУ...)
PON						
UTO						
SRE						
ČET						
PET						
SUB						
NED						

BELEŠKE



# DNEVNIK ISHRANE

KROZ DNEVNIK ISHRANE DOBIJATE VAŽNE INFORMACIJE O  
TOME ŠTA GREŠITE, ŠTA DOBRO RADITE, I NARAVNO,  
KAKO MOŽETE DA PROMENITE ONE LOŠE ODLUKE.

## NEDELJA 4

	OKVIRNO VРЕME OBROKA	OKVIRNO VРЕME TEČNOSTI	VRSTA OBROKA (DORUČAK, RUČAK, VEЧЕРА, УЖИНА)	NAČIN PRIPREME (KUVANO, ПЕЧЕНО, ПРЖЕНО, ДИНСТАНО, ПОХОВАНО, СВЕЂЕ)	MESTO OBROKA (КУЋА, RESTORAN, МЕНЗА, УЛИЦА)	DETALJI O OBROKU МЕРЕ- КАШКА, ШОЛЈА, PRSTOHVAT... И РАЗНЕ НАПОМЕНЕ- ПРИЈАЛО МИ ЈЕ/ ОСЕЋАМ СЕ НАДУВЕНО/ ИМАМ ГОРУШИЦУ...
PON						
UTO						
SRE						
ČET						
PET						
SUB						
NED						

BELEŠKE



NUTRICIONISTA\_JASNA.VUJICIC



JASNANUTRICIONISTA@GMAIL.COM



# DORUČAK

# JV

PRIMERI ZDRAVIH RECEPATA

Jasna Vujičić,  
nutricionista-dijetetičar

[www.nadijeti.com](http://www.nadijeti.com)



## POTREBNE NAMIRNICE

- 80 g kukuruznog griza (palenta)
- 60 g sira urda
- 200-250 ml vode
- malo soli
- 10 g maslaca
- posip: semenke suncokreta 10 g



# Palenta sa sirom i semenkama

## PRIPREMA

Ukuvajte kukuruzni griz na vodi koju ste malo posolili.

Pred kraj dodajte komadić maslaca.

Gotovu palentu sipajte u činiju.

Dodajte sir i pospite semenkama suncokreta.

Semenke po želji možete opeći na suvom tiganju radi ukusa.





## Prženice iz rerne

### POTREBNE NAMIRNICE

- 50 g integralnog hleba
- 50 ml jogurta
- 50 ml vode
- 1 jaje
- malo soli

### PRIPREMA

Umutite jaja, jogurt, vodu i malo soli.  
Hleb umočite u smesu od jaja, poređajte u tepsiju obloženu papirom za pečenje.  
Stavite u zagrejanu rernu i pecite dok hleb ne porumeni.  
Gotove prženice servirati uz sir, jogurt, ajvar... šta ko voli.

# Kuvana heljda sa grčkim jogurtom i semenkama

## POTREBNE NAMIRNICE

- **150 g zrna heljde**
- **150 g grčki jogurt**
- **10 g neslane semenke bundeve**

## PRIPREMA

Uveče operite zrna u nekoliko voda, pa u poslednjoj ostavite preko noći.

Ujutru tu heljdu kuvajte nekoliko minuta, poklopite i sklonite sa ringle, za 15 minuta će upiti svu tečnost i biće spremno za jelo.

Gotovu heljdu poslužite uz grčki jogurt i pospite semenkama bundeve.

Semenke radi ukusa možete prepeći na suvom tiganju.



# Omlet sa povrćem

## POTREBNE NAMIRNICE

- **2 jaja**
- **povrće po želji (spanać ili paprika ili tikvica ili šampinjoni)**
- **malo soli**

## PRIPREMA

Povrće iseckajte i prodinstajte na 1 kafenoj kašičici maslinovog ulja, prelijete sa umućenim jajima i napravite omlet. Gotov omlet poslužite uz hleb i sezonsku salatu.





## Ovsena kaša sa jabukom

### POTREBNE NAMIRNICE

- **150 g seckane jabuke**
- **40 g ovsene pahuljice**
- **20g proteina suncokreta**
- **10 g mlevenog lana**
- **pola kafene kašičice cejlonskog cimeta**

### PRIPREMA

150 g jabuke iseckajte na kockice i skuvajte u vodi 200-250 ml.  
Kada jabuka omenke dodajte ovsene pahuljice, protein suncokreta, mleveni lan , cejlonski cimet. Sve kuvajte, kada je gotovo posuti sa 5 g seckanog badema.

# RUČAK

JV

PRIMERI ZDRAVIH RECEPATA

Jasna Vujičić,  
nutricionista-dijetetičar

[www.nadijeti.com](http://www.nadijeti.com)



# Kuvano jelo kupus sa junećim mesom

## POTREBNE NAMIRNICE

- **100-120 g kupusa**
- **60 g šargarepe**
- **30 g crnog luka**
- **50 g paprike**
- **150 g junetine od buta**
- **1 kašika maslinovog ulja**

## PRIPREMA

Povrće iseckati i prodinstati na 1 kašiki maslinovog ulja, dodati juneće meso od buta, naliti vodom i kuvati. Kada je gotovo začiniti sa malo kulinata bez aditiva ili sa malo soli i sa malo aleve paprike.

Gotovo jelo poslužiti uz integralni hleb.

# POTAŽ OD TIKVICA

## POTREBNE NAMIRNICE

- **150-200 g tikvica**
- **malo kulinata bez aditiva**
- **1 kašičica maslinovog ulja**
- **po želji posip: seckana mirođija**

## PRIPREMA POTAŽA

Tikvicu obariti u vodi, kada je gotovo izblendati i dodati kulinat bez aditiva kao i vodu u kojoj se kuvalo. Gotov potaž začiniti sa malo kulinata bez aditiva i preliti sa 1 kafenom kašičicom maslinovog ulja i posuti sa seckanom mirođijom.

# RIBA IZ RERNE I KROMPIR SALATA

## PRIPREMA RIBE

**180-200g** očiće ribe, posoliti i staviti u pleh obložen papirom za pečenje. Peći na 200 stepeni oko 20 tak minuta. Gotovu ribu, onaku vruću preliti prelivom od 1 kafene kašičice maslinovog ulja, malo soka od limuna, seckanog peršuna, seckanog belog luka (1 čen).

Od ribe možete koristiti: pastrmku, oradu, skušu, brancin...

## PRIPREMA KROMPIR SALATE

**120 g krompira oprati i skuvati u ljuisci. Kada je gotov oljuštiti, pomešati sa **30 g seckanog crvenog luka**, preliti sa 1 kafenom kašičicom maslinovog ulja i malo soka od limuna ili jabukovog sirćeta.**

# Potaž od tikvica, riba iz rerne i krompr salata





## Kuvano jelo sočivo

### POTREBNE NAMIRNICE

- 30 g crnog luka
- 50 g šargarepe
- 50 g crvene paprike
- 50 g zelenog sočiva (sočivo je dobro da odstoji u vodi pre pripreme)
- 1 kašika ulja

### PRIPREMA

Povrće dinstate na 1 kašiki maslinovog ulja dodajte sočivo, nalijete vodom i kuvate. Kada je pred kraj jelo začinite sa malo kulinata bez aditiva ili sa malo aleve paprike. Sočivo kuvate gušće ili ređe, po želji. Poslužiti uz integralni hleb i sezonsku salatu.



## PILEĆA SUPA

### POTREBNE NAMIRNICE

- 50 g šargarepe
- 30 g celera
- 30 g prepečenog luka
- 50 g paškanata
- 60 g pilećih leđa

### PRIPREMA PILEĆE SUPE

Povrće i piletinu skuvati u vodi, procediti i dodati malo kulinata bez aditiva. Možete dodati 1 malu kašičicu integralnih rezanaca.

## Pileća supa, grilovana piletina sa sosom od šampinjona i sezonska salata

### GRILOVANA PILETINA

#### POTREBNE NAMIRNICE

- 150 g piletine (belo meso)

### PRIPREMA GRILOVANE PILETINE

Piletinu belo meso začinite sa malo kulinata bez aditiva , izgrilujte na gril tiganju.



### SOS OD ŠAMPINJONA

#### POTREBNE NAMIRNICE

- 30 g crnog luka
- 150 g šampinjona
- malo kulinata bez aditiva

### PRIPREMA SOSA OD ŠAMPINJONA

Crni uk i šampinjone dinstamo na 1 kafenoj kašičici maslinovog ulja. Kada je gotovo jelo začiniti sa malo kulinata bez aditiv aili sa malo soli. Po želji možete dodati malo origana.

Gotovo jelo poslužiti uz sezonsku salatu i integralni hleb.



## POTREBNE NAMIRNICE

- 200-300 g spanaća
- malo soli
- 180-200 g ribe (orada, pastrmka...)
- po želji seckani beli luk

## Kuvano jelo - spanać sa kiselim mlekom, ribom i sezonskom salatom

### DINSTANI SPANAĆ

#### PRIPREMA

Spanać dinstajte na 1 kafenoj kašičici maslinovog ulja, po želji možete dodati seckani čen belog luka ili belog luka u prahu. Na kraju začinite sa malo kulinata bez aditiva. Kiselo mleko 180 g (poslužiti uz spanać) Jelo poslužiti uz sezonsku salatu i integralni hleb.

### RIBA

#### PRIPREMA

180-200g očiće ribe, posoliti i staviti u pleh obložen papirom za pečenje. Peći u zagrejanoj rerni oko 20tak minuta. Gotovu ribu, onaku vruću prelitи prelivom od 1 kafene kašičice maslinovog ulja i malo soka od limuna, seckanog peršuna i secaknog belog luka (1 čen).



# VEČERA

JV

PRIMERI ZDRAVIH RECEPATA

Jasna Vujičić,  
nutricionista-dijetetičar

[www.nadijeti.com](http://www.nadijeti.com)



# Tuna salata

## POTREBNE NAMIRNICE

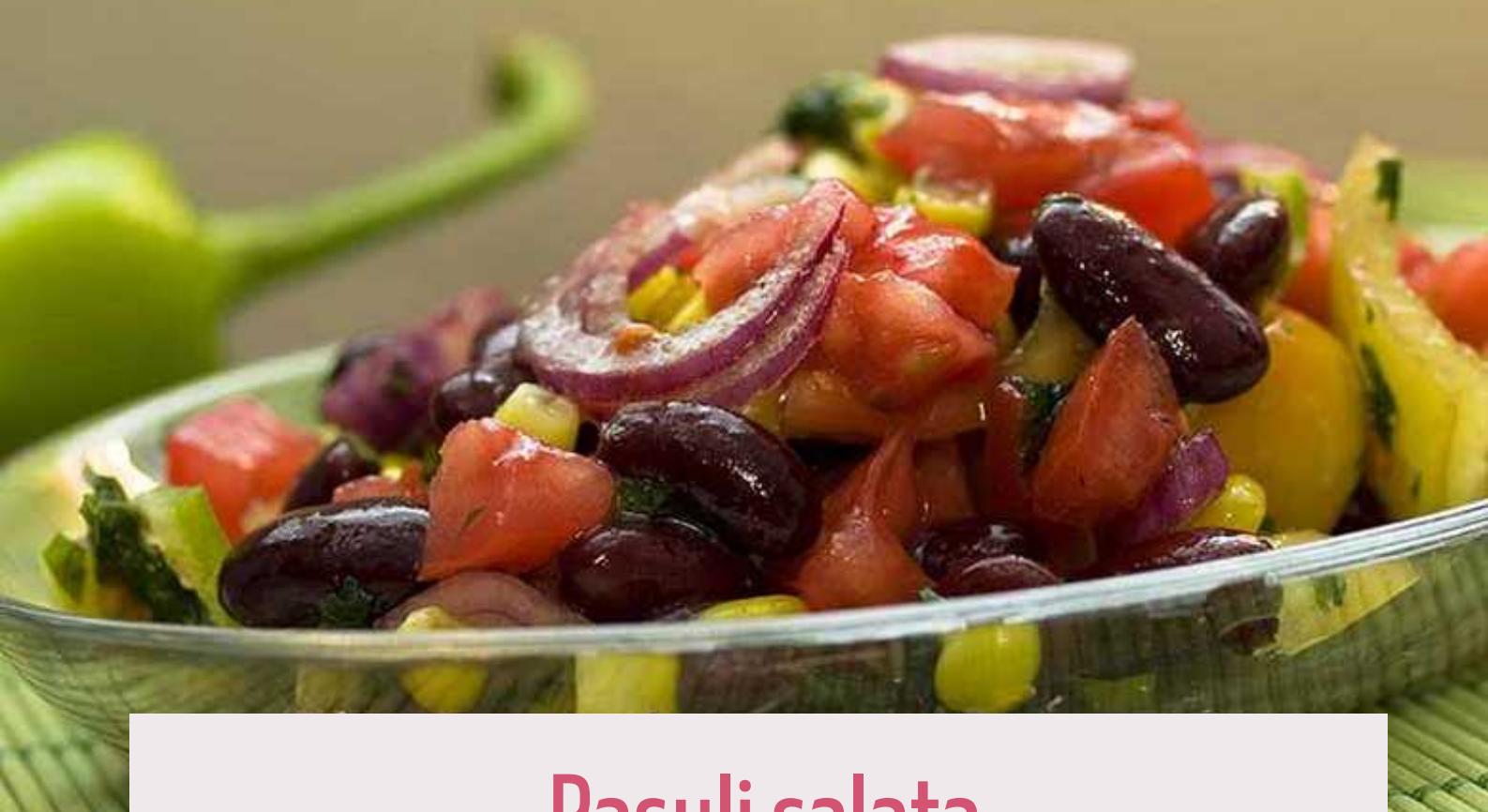
- 80 g zelene salate
- 100 g svežeg salatnog krastavca
- 5 g crnih maslina
- 120 g tunjevine iz salamure
- 15 g dvopeka

## ZA PRELIV

- 1 kašika maslinovog ulja
- malo soka od limuna

## PRIPREMA

Povrće iseckati i pomešati sa tunjevinom i preliti salatu, poslužiti uz dvopek.



# Pasulj salata

## POTREBNE NAMIRNICE

- **60 g crvenog salatnog pasulja (imate onaj kupovni, salatni)**
- **30 g crvenog luka (može ili čeri paradajz 60g)**
- **150 g sveže crvene paprike**

## PRIPREMA

Crveni luk i papriku iseckati.

Zatim pomešati sa pasuljem, preliti sa 1 kašikom maslinovog ulja, dodati malo soli.

Poslužiti uz 15g dvopeka.

# Integralni hleb sa namazom od sira i sezonskom salatom

## NAMAZ OD SIRA

### POTREBNE NAMIRNICE

- 50 g urda sira
- 1 kašičica semenki susama
- 1 kašičica semenki lana
- 5 g maslina

### PRIPREMA

Semenke lana prepeći u tiganju, ostaviti da se malo prohlade.

Masline iseckate na komadiće. Pomešajte sa sirom semenke i masline, po želji možete dodati seckani peršun ili mirožiju. Namaz i hleb i posluđiti uz sezonsku salatu i biljni čaj.





# Cezar salata

## POTREBNE NAMIRNICE

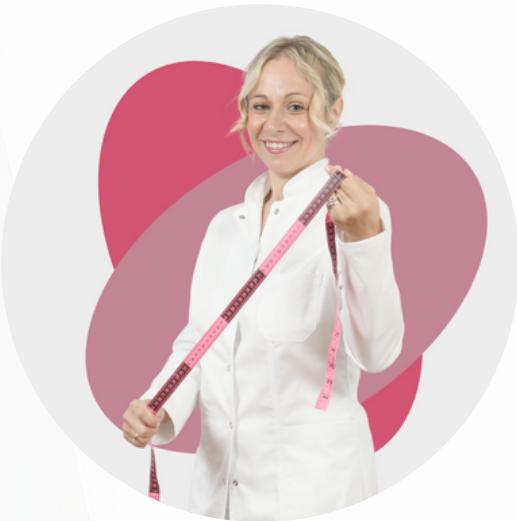
- 80 g zelene salate (može mix zelenih salata ili ajzberg)
- 30 g rendane šargarepa
- 60 g čeri paradajza
- 60 g sveža crvena paprika
- 150 g piletina belo meso
- 15 g dvopek

## ZA PRELIV

- malo soka od limuna
- 1 kašika maslinovog ulja
- malo soli
- 1 kašičica senfa dižon

## PRIPREMA

Povrće iseckati, piletinu izgrilovati na gril tiganju. Preliti sa prelivom i poslužiti uz dvopek.



Dragi moji, nadam se da će vam se svideti ovaj kratki e-book sa mesečnim dnevnikom ishrane i listom zdravih recepata.  
Na ovaj način sam želela da vam predstavim deo mog višedecenjskog rada i znanja iz oblasti nutricionizma.  
Ovo je mali poklon za poverenje koje mi godinama nesebično pružate.

Hvala vam, uživajte i prijatno!

Jasna Vujičić,  
nutricionista-dijetetičar

[www.nadijeti.com](http://www.nadijeti.com)