

MOJ
DNEVNIK
ISHRANE

MILANA DELIĆ

MILANA DELIĆ



SADRŽAJ

PREGOVOR	14
-----------------	-----------

EDUKACIJA / 1. DEO	18
---------------------------	-----------

PROTEINI	19
----------	----

UGLJENI HIDRATI	20
-----------------	----

MASTI	21
-------	----

EDUKACIJA / 2. DEO	22
---------------------------	-----------

BAZALNI METABOLIZAM	23
---------------------	----

PRIMER	25
--------	----

ŽELIM DA SMANJIM TELESNU MASU	26
-------------------------------	----

ŽELIM DA POVEĆAM TELESNU MASU	28
-------------------------------	----

INSULINSKA REZISTENCIJA I DRUGA STANJA	30
--	----

PRAVILA KOJE JE VAŽNO DA POŠTUJETE	33
------------------------------------	----

LEGENDA	34
----------------	-----------





DORUČAK	36	RUČAK	78
KAŠA SA BOBIČASTIM VOĆEM	38	MUSAKA OD KROMPIRA	80
NEUTRALNA KAŠA	39	MUSAKA OD TIKVICA	81
CHEESECAKE	40	GRAŠAK SA MESOM	82
ČOKO KAŠA SA BANANOM	41	BORANIJA SA MESOM	83
RAFAELO KAŠA	42	POVRĆE SA MESOM	84
TIRAMISU	43	GULAŠ	85
KAŠA SA PROTEINOM	44	ĆUFTE SA PIREOM	86
ITALIJANSKI OMLET	45	ĐUVEČ SA KINOOM	87
OMLET SA PEČURKAMA	46	PUNJENE PAPIRIKE	88
OMLET SA JUNETINOM	47	RASUTA SARMA	89
RANČERSKA JAJA	48	POSNE SARMICE	90
OMLET PALAČINKA	49	BEČARAC	91
KETO OMLET	50	SOČIVO	92
TOFU KAJGANA	51	PASULJ	93
TUNA BURGER	52	SALATA OD PASULJA	94
AVOKADO TOST SA JAJIMA	53	PASTA SA PILETINOM	95
AVOKADO TOST SA PILETINOM	54	BOLONJEZ PASTA	96
AVOKADO TOST SA TUNOM	55	PASTA VERDE	97
SENDVIČ SA ŠOPSKOM SALATOM	56	PAD THAI	98
SENDVIČ SA JOGURTOM	57	TORTILJA	99
RUSKA SALATA	58	BIG MAC TORTILJA	100
HUMUS SA PEČURKAMA	59	BURGER	101
ČOKO HUMUS	60	KINOA PIZZA	102
NAMAZ OD PEČURAKA I AVOKADA	61	MEKSIČKI RUČAK	103
PAŠTETA SA HLEBOM	62	PILAV	104
PAŠTETA OD JAJA	63	PILAV SA KINOOM	105
HELJDOPITA	64	PILAV SA MORSKIM PLODOVIMA	106
SLANA PALAČINKA	65	KINOA SA PEČURKAMA	107
PALENTA	66	BOLONJEZ KINOA	108
PITA PALENTA	67	PLJESKAVICA	109
PROJARA	68	PILETINA SA GRILOVANIM POVRĆEM	110
PROTEINSKI KOLAČ	69	PILETINA SA PEČURKAMA	111
KOLAČ SA KINOOM	70	PILETINA SA KIKIRIKIJEM	112
MAK KOCKE	71	PILETINA SA SALATOM	113
PROTEINSKE PALAČINKE	72	FAŠIRANE ŠNICLE	114
PRŽENICE SA DŽEMOM	73	PASTRMKA SA SALATOM	115
PITA SA MESOM	74		
SLANI MAFINI	75		
MAFINI	76		

VEČERA	118	AVOKADO PUDING	160
CEZAR SALATA	120	VITAMINSKA SALATA	161
PROTEINSKA SALATA	121	POVRĆE SA GRČKIM JOGURTOM	162
TUNA SA MIX SALATOM	122	POTAŽ	163
KAPREZE SALATA	123	POTAŽ OD BUNDEVE	164
GRČKA SALATA	124	PROLEĆNE ROLNICE	165
TOFU SALATA	125	POTAŽ OD GRAŠKA	166
SALATA SA LEBLEBIJAMA	126	HLEB	167
MIX SALATA	127	LAŽNA PITA SA ŠLJIVAMA	168
PLJESKAVICA OD TUNE	128		
PLJESKAVICA SA PIREOM	129	I OVO MOŽE DA BUDE UŽINA	170
GRAŠAK BURGERI	130	JEDNA PROSEČNA BANANA	172
PASULJ BURGERI	131	JEDNA PROSEČNA JABUKA	172
PROTEINSKA PIZZA	132	JEDNA PROSEČNA POMORANDŽA	172
VEČERNJI POTAŽ SA MESOM	133	KISELO MLEKO SA SEMENKAMA	173
POTAŽ OD SOČIVA	134	KEFIR SA PSILIJUMOM	173
SOS BOLONJEZ	135	ORŠASTI PLODOVI	173
PALAČINKA OD SPANAĆA	136	SIR SA PARADAJZOM	174
SATARAŠ	137	JOGURT SA CHIA SEMENKAMA	174
ZAPEČENE PEČURKE	138	VOĆE SA ORAŠASTIM PLODOVIMA	174
PILETINA SA SUSAMOM	139		
TZATZIKI	140	DNEVNIK	176
WHEY SLADOLED	141		
KUPUSARA	142	POGOVOR	224
UŽINE, SLATIKIŠE I DODACI	144		
VOĆNI JOGURT	146		
PANAKOTA	147		
SLATKA SALATA	148		
SMOOTHIE	149		
SLATKI CHIA PUDING	150		
VOĆNI CHIA JOGURT	151		
TUFAHIJE	152		
VOĆNI KOLAČ	153		
PROTEINSKI MAFINI	154		
KETO BOMBICE	155		
PUDING OD BUNDEVE	156		
COOKIE	157		
KOLAČ SA BOROVMICAMA	158		
BANANA SA KIKIRIKI PUTEROM	159		





MILANA DELIĆ
nutricionista-dijetećar

PREDGOVOR

Dragi ljudi,

Kada sam počela da pišem ovu knjigu, bila sam vođena željom da pomognem svima vama koji se godinama vrtite u začaranom krugu dijeta, pokušavate da nađete balans i da svoj život učinite kvalitetnijim.

U dugogodišnjem radu kao trener, svedočila sam raznim stanjima sa kojima se suočavaju ljudi današnjice. Zbog toga upisujem i završavam Visoku medicinsku školu, smer nutricionista- dijetetičar, kada dobijam i neophodno znanje, kako u radu sa zdravim ljudima, tako i sa ljudima koji imaju određene zdravstvene probleme. Svoju misiju od tada uspešno sprovodim i kao trener i kao nutricionista, čemu svedoči veliki broj ljudi koji godinama uspevaju da održavaju svoju telesnu masu u preporučenim granicama.

Promene koje su ovi ljudi uočili nisu samo fizičke. Značajno su unapredili zdravlje, rešili su insulinsku rezistenciju, a holesterol i krvni pritisak su doveli u granice normalnih vrednosti. Svi imaju više energije i mnogo su zadovoljniji jer su napokon počeli da rade nešto za sebe, konkretno i usmereno. Svojim primerom su uspeli da podstaknu članove porodice i bliske prijatelje da u velikoj meri menjaju svoje navike na bolje. Budite uvereni da će se to desiti i vama.

U prvom delu knjige sam opisala kako da na veoma jednostavan način izračunate koliko energije i makronutrijenta vam je potrebno na dnevnom nivou, kako makronutrijente da prepoznate u hrani i čemu nam služe. Ako ste do sada raspolagali informacijama i receptima sa kojima niste znali šta tačno da radite, kako i kada da ih koristite i koje količine hrane su vama potrebne, ovaj Dnevnik ishrane sa receptima će vas usmeriti na konkretne odgovore.

U drugom delu knjige sam vam dala predloge svih obroka, kao i recepte sa detaljnim opisom i kalorijskom i nutritivnom vrednošću, tako da ćete moći sami da pravite svoj plan.

U trećem delu knjige se nalazi vaš lični dnevnik za 45 dana. Važno je da sadržaj dnevnika redovno popunjavate jer ćete na taj način pratiti svoj napredak. Kada listove dnevnika popunite, pišite mi na mejl office@milanadelic.com, kako bih vam poslala novi u PDF formatu. Moći ćete da ga štampate iznova, u koliko god primeraka vam bude potrebno.

Ova knjiga je namenjena zdravim ljudima i ljudima koji imaju stanja kao što je insulinska rezistencija, povišen holesterol, povišen krvni pritisak, a koja se u većem broju slučajeva rešavaju isključivo umerenom količinom hrane, njenim dobrim odabirom i fizičkom aktivnošću.

Umesto literature koja se bavi teorijom, dala sam vam konkretna rešenja.

Ako je vaš cilj gubitak telesne mase, treba da se držite predloženih obroka i pravila. Međutim, iako sam vam dala jasne upute koje je važno da sledite, ukoliko vam se desi da iz određenih okvira izađete, nemojte zbog toga da se osećate loše.

Svaki sledeći dan je novi dan i nova prilika.

Krajnji cilj je da navike koje vam ne služe trajno promenite, ali da povremeno jedete i hranu u kojoj posebno uživate i da vam to ne stvara osećaj krivice.

Pozivam vas na put sticanja discipline koji vas neće opterećivati, koji će vam pomoći da očuvate fizičko i mentalno zdravlje i unapredite svaki segment života.

AKO STE SPREMNI, POČINJEMO!

Aldrone Dalić





SENDVIČ SA JOGURTOM

POTREBNI SASTOJCI:

120 g pilećeg belog mesa (može oko 150 g filea u omotu)
origano
2 parčeta integralnog hleba (60 g)
250 ml jogurta
1 paradajz ili 150 g cherry paradajza

NAČIN PRIPREME

Izgrilovati meso i posuti origanom. Napraviti sendvič od hleba i mesa. Služiti uz jogurt i paradajz.

420 KCAL

40 g PROTEINI

40 g UGLJENI
HIDRATI

11 g MASTI





440 KCAL

40 g PROTEINI

54 g UGLJENI
HIDRATI

7 g MASTI

CHEESECAKE

POTREBNI SASTOJCI:

30 g whey proteina od vanile
voda
40 g ovsenih pahuljica
100 g skyra
200 g bobičastog voća
želatin
1 supena kašika eritritola

NAČIN PRIPREME

Umutiti protein sa vodom pa dodati pahuljice. Kada pahuljice omekšaju dodati i sir.

U drugoj posudi zagrejati bobičasto voće na tihoj vatri i dodati želatin, eritritol i malo vode po potrebi. Mešati dok se ne zgusne. Ovu smesu preliti preko sira. Pustiti da odstoji i da se prohladi.



BURGER

POTREBNI SASTOJCI:

150 g pilećeg belog mesa
½ glavice luka
so

Staviti meso i luk u secka, posoliti i samleti. Formirati pljeskavicu i ispeći, bez ulja. Može i da se samo izgriluje meso.

PRILOG:

1 kafena kašičica kečapa
zelena salata
2 koluta paradajza
1 kiseli krastavčić

KORE:

1 jaje
30 g ovsenih pahuljica
150 g brokolija

Jaje, ovsene pahuljice, brokoli i so sjediniti u blenderu pa od te smese ispeći 2 deblje palačinke, na par kapljica ulja.

NAČIN PRIPREME

Napraviti burger od palačinki i mesa. Služiti uz prilog.

435 KCAL

50 g PROTEINI

30 g UGLJENI
HIDRATI

13 g MASTI





455 KCAL

43 g PROTEINI

39 g UGLJENI
HIDRATI

14 g MASTI



GRAŠAK SA MESOM

POTREBNI SASTOJCI:

½ glavice luka
1 šargarepa
1/2 manjeg celera
150 g piletine
1 tikvica
150 g graška
150 ml soka od
paradajza
so i začinsko bilje

SALATA:

zelena salata
1 kafena kašičica ulja
jabukovo sirće
so

NAČIN PRIPREME

Prodinstati luk, šargarepu, celer i meso na vodi. Dodati tikvicu, grašak, sok od paradajza, so i začinsko bilje. Preliti vodom i pustiti da ukuva. Služiti uz salatu.