

+CentarZdravlja

PORTAL ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

Najzdravije  
namirnice za  
listopad

# Cikla



Provjerite  
zašto još  
volimo ciklu!

Odličan je izvor antioksidanata koji smanjuju razinu slobodnih radikala. Cikla je odličan izvor željeza, silicija, kalija, mangana, magnezija, vitamina A, B6, B9 i C. Veliki broj istraživanja je potvrdio da cikla ima odlično djelovanje na zdravlje cjelokupnog organizma.

Visok krvni tlak i visoka razina lošeg kolesterola povećavaju rizik od nastanka srčanih bolesti.

Nitrati, koje pronalazimo u cikli, potiču širenje krvnih žila, čime se olakšava protok krvi, a stanice primaju više hranjivih tvari.

# Kolač od čokolade i cikle



## Sastojci:

500g cikle  
100g maslaca  
200g čokolade (70% kakaa)  
1 žličica ekstrakta vanilije  
250g šećera  
3 jaja  
100g glatkog brašna  
25g kakaa

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Hladna juha od cikle



## Sastojci:

680g oguljene i naribane cikle  
1000ml hladne vode  
1/4 šalice soka od limuna  
1/2 žlice šećer  
sol  
papar

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Brokula



Saznajte  
kako se  
brokula  
bori protiv  
raka!

Sadrži jako malo zasićenih masti i kolesterola. Dobar je izvor proteina, vitamina E, tiamina, riboflavina, pantotenske kiseline, kalcija, željeza, magnezija i fosfora.

Odličan je izvor dijetalnih vlakana, vitamina A, C, K, B6, kalija i mangana.

Brokula, ali i ostalo povrće iz porodice kupusnjača (prokulice, kupus) ima visoku razinu sulforafana, zbog čega je odličan izbor kada je u pitanju prevencija osteoartritisa.

# Pljeskavice od brokule i cvjetače



Pripremu  
potražite  
ovdje!

## Sastojci:

300g brokule  
300g cvjetače  
125g cheddara  
4 jaja  
4 žlice krušnih mrvica  
1/4 žličice muškarnog  
oraščića  
50g nasjeckanog luka

2 nasjeckana češnja  
češnjaka  
1/2 šalice nasjeckanog  
peršina  
sol  
papar  
3 žlice maslinovog ulja

# Tjestenina sa šampinjonima i brokulom



## Sastojci:

300g brokule  
300g tjestenine  
200g nasjeckanih šampinjona  
sol  
papar  
1/4 šalice parmezana  
1 nasjeckana glavica luka  
2 žlice maslinovog ulja

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Prokulice

Saznajte  
zašto  
volimo  
prokulice!



Prokulice su malo zeleno lisnato povrće koje obiluje proteinima, dijetalnim vlaknima, vitaminima, mineralima i antioksidantima. Prokulice pripadaju porodici kupusnjača, baš kao i kupus, brokula ili kelj.

Prokulice imaju nizak glikemijski indeks i definitivno zaslužuju biti dio svakodnevne prehrane ako želite izgubiti suvišne kilograme.

100 grama prokulica sadrži oko 45 kalorija, 3.38 grama proteina, 3.80 grama dijetalnih vlakana i nimalo kolesterola.

# Pljeskavice od prokulica i luka



## Sastojci:

450g sitno nasjeckanih prokulica  
3 nasjeckane glavice luka  
1/4 šalice brašna  
2 žličice soli  
1 žličica papra  
1/4 žličice češnjaka u prahu  
1 jaje  
2 žlice maslinovog ulja

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Tjestenina s prokulicama i piletinom



## Sastojci:

2 šalice nasjeckanog kelja  
300g nasjeckanih prokulica  
500g tjestenine  
200g nasjeckanih pilećih prsa  
1 žlica maslinovog ulja  
1/2 šalice pilećeg temeljca  
1 šalice nasjeckanog bosiljka  
1/2 šalice nasjeckanih oraha  
1/2 žličice soli  
4 nasjeckana češnja češnjaka  
1/2 šalice maslinovog ulja

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Kupus



Saznajte  
zašto je kupus  
svestran  
borac protiv  
raka!

Kupus sadrži jako malo kalorija, a odličan je izvor antioksidanata i vitamina C. Jedan je od najboljih izvora vitamina K. Već stoljećima se smatra namirnicom koja ima odlično djelovanje u smanjenju upale, a ljudi diljem svijeta obožavaju kupus jer ga mogu pripremati na različite načine. No, ono što kupus čini neizostavnim dijelom prehrane su njegova moćna antikancerogena svojstva.

Sve vrste kupusa sadrže glukozinolat. Istraživanja su pokazala da može pomoći u borbi protiv različitih vrsta raka i obnavljanju stanica DNA.

# Juha od kupusa



## Sastojci:

- 1 srednji kupus
- 3 stabljike celera
- 6 mrkvi
- 1 / 2 luka
- 1 / 4 šalice peršina
- 3 žličice češnjaka
- 3 pljeskavice od soje
- 2 žlice maslinovog ulja
- 4 šalice pileće juhe
- 1 šalica juhe od povrća

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Sok od kupusa i đumbira



## Sastojci:

1 krastavac  
1/2 glavice kupusa  
1 kruška  
2 limuna  
1 naribani  
komadić  
đumbira (3cm)

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Bundeva



Provjerite  
zašto  
volimo  
bundevu!

Započinje sezona bundeva. Bundeva je jedna od najzdravijih namirnica koja se može i treba naći na vašem jelovniku. Ukusna je i pristupačna.

Bundeva sadrži jako malo zasićenih masti, kolesterola i soli. Dobar je izvor vitamina E, tiamina, niacina, vitamina B6, folne kiseline, magnezija i fosfora. Odličan je izvor dijetalnih vlakana, vitamina A i C, riboflavina, kalija, bakra i mangana.

# Muffini od bundeve i cimeta



## Sastojci:

175ml suncokretovog ulja  
175g muscovado šećera  
3 jaja  
1 žličica ekstrakta vanilije  
200g grubo naribane bundeve  
100g groždica  
naribana korica 1 naranče  
2 žličice cimeta  
200g višenamjenskog brašna  
1 prašak za pecivo  
1 žličica sode bikarbone

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Kruh od bundeve i đumbira



## Sastojci:

175g omekšanog maslaca  
140g meda  
1 jaje  
250g sirove i oguljene bundeve  
100g muscovado šećera  
350 g višenamjenskog brašna  
1 prašak za pecivo  
1 žlica đumbira u prahu  
2 žlice demerara šećera

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Šljive



Provjerite kako  
šljive pomažu  
u prevenciji  
raka!

Šljive sadrže jako malo zasićenih masti, kolesterola i soli. Dobar su izvor dijetalnih vlakana, vitamina A i K, a odličan su izvor vitamina C.

Od njih najčešće radimo džemove i pite. Možete ih i dodati u smoothie, zobene pahuljice ili u umake.

Ako u njima želite uživati cijele godine, očistite ih i spremite u zamrzivač.

# Pita sa šljivama



## Sastojci:

- 140g glatkog brašna
- 125g omekšanog maslaca
- 160g šećera
- 2 velika jaja
- 2 žličice praška za pecivo
- 60ml mlijeka
- 125g mljevenih lješnjaka
- 4 velike prepolovljene šljive

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Muffini od suhih šljiva i oraha



## Sastojci:

175g višenamjenskog brašna  
1 prašak za pecivo  
50g zobnih pahuljica  
140g muscovado šećera  
2 žličice cimeta  
1 jaje  
150ml mlaćenice  
1 žličica ekstrakta vanilije  
6 žlica suncokretovog ulja  
175g nasjeckanih suhih šljiva  
85g nasjeckanih oraha

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Naranče



Provjerite  
zašto  
volimo  
naranče!

Naranča jača vaš imunološki sustav i poboljšava raspoloženje. Vjerojatno ne postoji osoba koja ne uživa u ovoj sočnoj i ukusnoj poslastici. Popularne su među sportašima jer vrlo brzo povećavaju razinu energije.

Svakodnevna konzumacija soka od naranče pomaže u prevenciji bubrežnih bolesti i smanjuje rizik od nastanka bubrežnih kamenaca. Sok pijte u umjerenoj količini jer visok udio šećera može uzrokovati propadanje zubi, a kiselina može oštetiti caklinu.

# Čokoladni kolač s narančom



## Sastojci:

200g glatkog brašna  
220g maslaca  
220g šećera  
4 jaja  
40g kakaa  
2 žličice praška za pecivo  
1 naranča

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Smoothie od naranče za jačanje imuniteta



## Sastojci:

- 2 izrezane mrkve
- 1 naranča
- $\frac{1}{2}$  limuna
- $\frac{1}{2}$  šalice kokosovog mlijeka

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Kruške

Saznajte  
zašto još  
volimo  
kruške!



Kruške su odličan izvor dijetalnih vlakana, antioksidanata, minerala i vitamina koji su neophodni za optimalno funkcioniranje organizma. Naime, 100g krušaka sadrži čak 3.1g vlakana.

Redovita konzumacija krušaka može pomoći u zaštiti od raka debelog crijeva jer potiče oslobađanje toksina koji mogu uzrokovati razvijanje kancerogenih stanica.

100g krušaka sadrži tek 58 kalorija.

# Palacinke s kruškama



## Sastojci:

- 2 jaja
- 200 g brašna
- 2 vrećice vanilin šećera
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica praška za pecivo
- 100 ml mlijeka
- 120 ml mineralne vode

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Kolač s kruškama i bademima



## Sastojci:

100g mljevenih badema  
100g šećera  
100g glatkog brašna  
1 prašak za pecivo  
7 bjelanjaka  
160g maslaca  
2 kruške

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Jabuke



Saznajte  
više o  
jabukama!

Od svih plodova koje jedemo, jabuke su najbolji izvor pektina, prirodnog vlakna koje ima nekoliko zdravstvenih koristi.

Jabuke sadrže fitokemikalije, kvercetin, tanini i antioksidanse, od kojih svi imaju različita zdrava svojstva.

Studija o prehrani i bolestima srca donosi da konzumacija tri jabuke dnevno tri mjeseca može pomoći sniziti kolesterol.

# Bakina pita od jabuka



## Sastojci:

1/2 šalice neslanog maslaca  
3 žlice brašna  
1/4 šalice vode  
1/2 šalice melase  
1/2 šalice smeđeg šećera  
8 oguljenih i narezanih  
Granny Smith jabuka

Pripremu  
potražite  
ovdje!

# Smoothie od jabuke za mršavljenje



## Sastojci:

5 sirovih badema  
1 crvena jabuka  
1 banana  
3/4 šalice nemasnog grčkog jogurta  
1/2 šalice nemasnog mlijeka  
1/4 žličice cimeta

Pripremu  
potražite  
ovdje!



Posjetite  
CentarZdravlja.hr i  
svakodneвно brinite  
o svom zdravlju!