



**Najzdravije
namirnice za
studen**



JABUKE

Sezona jabuka je sada na vrhuncu. One su sada najzdravije i najukusnije. Sadrže jako malo zasićenih masti, kolesterola i natrija. Dobar su izvor vitamina C i odličan izvor dijetalnih vlakana. Jabuke bismo trebali jesti svakodnevno, a možete ih pripremati na različite načine.



JESENSKI MUFFINI S BUNDEVOM I JABUKOM

2 1/2 šalice brašna

1 šalica smeđeg šećera

1 žlica začina za medenjake

1 žličica sode bikarbone

1/2 žličice soli

2 jaja

1 šalica pirea od bundeve

1/2 šalice biljnog ulja

2 šalice nasjeckane jabuke bez kore

*Pripremu potražite
OVDJE!*



JUHA OD BATATA I JABUKE

1 oguljeni i nasjeckani batat

2 nasjeckane jabuke

3 žlica maslinovog ulja

1/2 šalice nasjeckanog luka

1/2 žličice cimeta

1/4 žličice đumbira

sol

papar

4 šalice povrtnog temeljca

*Pripremu potražite
OVDJE!*



AVOKADO

Avokado je kremast i ukusan. Sadrži jako malo kolesterola i natrija. Odličan je izvor nezasićenih masnih kiselina koje promiču zdravlje krvožilnog sustava. Dobar je izvor dijetalnih vlakana, vitamina C, K i folne kiseline. Avokado možete koristiti u pripremi različitih jela.



SMOOTHIE OD AVOKADA I ŠPINATA

1 šalica bademovog mlijeka

1 banana

1 žlica chia sjemenki

½ avokada

par listova svježih metvice

½ šalice špinata

1 žlica kakaa

*Pripremu potražite
OVDJE!*



KOLAČ OD AVOKADA I KAKAA

1 avokado

1/2 šalice soka od jabuka

1/2 šalice kokosovog brašna

1/2 šalice meda

1 vanilin šećer

3 jaja

1/4 žličice soli

1 žličica sode bikarbone

1/2 šalice kakaa

*Pripremu potražite
OVDJE!*



NARANČA

Sadrži malo zasićenih masti, kolesterola i soli. Dobar je izvor tiamina, folne kiseline i kalija, a odličan izvor dijetalnih vlakana i vitamina C. Naranča je savršena za jačanje imuniteta, naročito zbog svoje pristupačnosti koja je u studenome još izraženija.



LOSOS U UMAKU OD MEDA I NARANČE

2 žličice nasjeckanog češnjaka

1 žličica nasjeckanog đumibra

1/3 šalice soka od naranče

900g fileta lososa

1/4 šalice meda

1/3 šalice soja umaka

*Pripremu potražite
OVDJE!*



KOLAČ OD SIRA I NARANČI

15 digestive keksa

6 žlica rastopljenog maslaca

naribana korica od 3 naranče

400g svježeg sira

200g mascarpone sira

100g šećera

3 žlice mlijeka

184ml slatkog vrhnja

*Pripremu potražite
OVDJE!*



KRUŠKA

Sezona kruške je sada na vrhuncu, stoga ju svakako trebate iskoristiti. Već u prosincu neće biti toliko pristupačna, zdrava i ukusna. Sadrži jako malo zasićenih masti, kolesterola i soli. Dobar je izvor vitamina C, a odličan izvor dijetalnih vlakana.



TORTA OD ČOKOLADE, KRUŠAKA I LJEŠNJAKA

100g lješnjaka

140 g višenamjenskog brašna

50g nasjeckane tamne čokolade

1 prašak za pecivo

175g maslaca

140g šećera

2 jaja

5 malih krušaka

2 žlice marmelade od marelica

*Pripremu potražite
OVDJE!*



ZAPEČENE KRUŠKE S MEDOM I ORASIMA

2 zrele kruške

2.5 žlice meda

1/4 žličice muškarnog oraščića

1/2 žličice cimeta

1/2 šalice jogurta

1 vanilin šećer

2 žlice nasjeckanih oraha

*Pripremu potražite
OVDJE!*



LIMUN

Limun je puno više od voća za pripremu limunade. Sadrži jako malo zasićenih masti, kolesterola i natrija. Dobar je izvor folne kiseline i kalija, a odličan izvor vitamina C. Kako bi produžili rok trajanja limunu, najbolje je čuvati ga u hladnjaku u hermetički zatvorenoj plastičnoj vrećici.



ŠKAMPI SA SENFOM I LIMUNOM

- 1 žlica svježeg soka od limuna
- 1 žlica nasjeckanog češnjaka
- 1 žlica nasjeckanog svježeg peršina
- 1 kg očišćenih škampa
- 1 šalica maslaca
- 2 žlice dijon senfa

*Pripremu potražite
OVDJE!*



DŽEM OD BRESKVE I LIMUNA

6 šalica oguljenih i
nasjeckanih breskvi
2.5 šalice šećera
naribana korica i
sok od 1 limuna

*Pripremu potražite
OVDJE!*



NAR

Ako ste u potrazi za hranom bogatom antioksidantima, nar je dobar izbor. Sadrži jako malo natrija. Dobar je izvor vitamina A, K, kalcija i magnezija. Odličan je izvor dijetalnih vlakana, vitamina A, C i mangana. Nar je ukusan sam po sebi, bez ikakvih dodataka. Spada u 10 najboljih namirnica koje liječe um i tijelo.



TORTA OD ČOKOLADE I NARA

225 g maslaca

250g tamne čokolade

5 jaja

225g muscovado šećera

85g mljevenih badema

50g višenamjenskog

brašna

*Pripremu potražite
OVDJE!*



SMOOTHIE OD BANANA I MALINA

100g malina

1 banana

125g jogurta

300ml soka od

nara

*Pripremu potražite
OVDJE!*



CIKLA

Cikla sadrži jako malo zasićenih masti i kolesterola. Dobar je izvor vitamina C, željeza i magnezija, a odličan izvor dijetalnih vlakana, folne kiseline, kalija i mangana. Cikla je odlična za pripremu napitaka i odlično se slaže s bobičastim voćem.



JUHA OD CIKLE I CRNOG KIMA

250g kuhane cikle

100g kuhane leće

1 manja jabuka

1 češanj nasjeckanog
češnjaka

1 žličica sjemenki
crnog kima

250ml povrtnog temeljca

*Pripremu potražite
OVDJE!*



SOK OD CIKLE, JABUKE I KUPINA

3 cikle

srednje veličine

2 do 3 jabuke

220g kupina

naribani komadić

đumbira (2cm)

*Pripremu potražite
OVDJE!*



BROKULA

Brokula bez sumnje pripada najzdravijim namirnicama na svijetu. Sadrži jako malo zasićenih masti i kolesterola. Dobar je izvor proteina, vitamina E, tiamina, riboflavina, pantotenske kiseline, kalcija, željeza, magnezija, fosfora i selena. Odličan je izvor dijetalnih vlakana, vitamina A, C, K, B6, folne kiseline i kalija.



PLJESKAVICE OD BROKULE I SLANUTKA

250g svježe brokule

110g slanutka iz konzerve

2 žlice krušnih mrvica

1 jaje

1/2 žličice soli

1/4 žličice papra

3 žlice maslinovog ulja

*Pripremu potražite
OVDJE!*



KREMASTA JUHA OD BROKULE I CELERA

500g brokule

4 nasjeckane stabljike celera

1 nasjeckana glavica luka

30g maslaca

1/2 žličice soli

prstohvat papra

1l povrtnog temeljca

*Pripremu potražite
OVDJE!*



MRKVA

Mrkva pruža potpunu prehranu za tijelo.

100 grama mrkve se sastoji od 7,6 g ugljikohidrata, 0,6 g bjelančevina, 0,3 g masti, 30 mg kalcija i 0,6 mg željeza.

Osim toga, mrkva je također dobar izvor vlakana, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, biotina, kalija i tiamina.



JUHA OD KURKUME I MRKVE

- 3 velike mrkve
- 1 žlica ribanog đumbira
- 1 žličica kurkume
- prstohvat crvene paprike
- 20 g integralnog kruha
- 1 žlica kiselog vrhnja
- 200ml povrtnog temeljca

*Pripremu potražite
OVDJE!*



ZDRAVI KOLAČ OD KURKUME I MRKVE

2 šalice badema

3/4 šalice brašna

2.5 žličice praška za pecivo

1.5 šalice šećera u prahu

8 naribanih mrkvi

4 jaja

*Pripremu potražite
OVDJE!*



*Dobar tek uz
portal za zdravlje i
ljepotu
CentarZdravlja.hr*