

+CentarZdravlja

PORTAL ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

The image features a close-up of several cinnamon sticks on the left, showing their characteristic rolled bark and dark interior. To the right, there are vibrant green pine needles, some with small brown cones. The background is dark, making the natural elements stand out. The text is overlaid on the right side of the image.

*Najzdravije  
namirnice  
za prosinac*

# Jabuke



Jabuke sadrže jako malo zasićenih masti, kolesterola i soli. Jabuka pripada najzdravijim namirnicama

svijeta, a jako je dobar izvor dijetalnih vlakana i vitamina C. Ako ste u mogućnosti, jedite jabuke iz organskog uzgoja jer je ovo voće s gotovo najvišom razinom pesticida.

Uživajte u sezoni jabuka uz ove ukusne i sočne pite!

# Blagdanske palačinke



Pripremu  
potražite  
ovdje!

300g brašna za dizano

50 g rastopljenog maslaca

tijesto

2 oguljene i naribane

1 žličica sode bikarbone

jabuke

2 jaja

50g sušenih brusnica

284ml mlaćenice

javorov sirup

4 žlice mlijeka

cimet

# Kruh od jabuka i borovnica



Pripremu  
potražite  
ovdje!

3/4 šalice brašna

3/4 šalice soka od jabuka

3/4 šalice brašna od  
cjelovitih žitarica

2 žlice kokosovog ulja

1/2 šalice šećera

1/4 šalice sušenih  
borovnica

1 prašak za pecivo

1/2 šalice oguljenih i  
nasjeckanih jabuka

1 žličica sode bikarbone

prstohvat soli

1 žlica lanenih sjemenki

# Brusnice



Ovo malo voće se već stoljećima koristi za ublažavanje i prevenciju niza bolesti. Brusnice su jako dobar izvor vitamina C, mangana, vlakana i vitamina K. Istraživanja su pokazala da jačaju imunitet i smanjuju rizik od nastanka niza infekcija.

Iskoristite  
ljekovita  
svojstva  
soka od  
brusnica!

# Muffini s brusnicama



Pripremu  
potražite  
ovdje!

225g brašna

35g kakaa

3 žličice praška za  
pecivo

90g smeđeg šećera

100g naribane čokolade

1 jaje

2 žumanjka

250ml mlijeka

70g maslaca

1 šalica

brusnica

# Cheesecake s preljevom od brusnica

Pripremu  
potražite  
ovdje!



100g maslaca

225g mljevenih keksa

Krema

800g krem sira

4 jaja

150g šećera

korica od 4 naranče

prstohvat soli

Preljev

2 žličice gustina

300g brusnica

50g šećera

# Grejp



Grejp pripada porodici citrusnog voća. Kora grejpa će vas podsjetiti na naranču, ali unutrašnjost će biti

bijele, ružičaste ili crvene boje. Okus grejpa ne odgovara svima. Pomalo je gorkast, ali krije mnoge zdravstvene prednosti.

Provjerite  
što sve  
liječi grejp!



# Pileća prsa s limunom, limetom i grejpom



Pripremu  
potražite  
ovdje!

1kg pilećih prsa

sok od 1 limuna

sok od 1 limete

sok od 1 grejpa

1 žlica senfa

1/3 šalice

maslinovog ulja

2 nasjeckana češnja

češnjaka

1/2 žličice soli

1/2 žličice papra

# Salata od slanutka, grejpa i špinata



Pripremu  
potražite  
ovdje!

3 šalice svježeg

špinata

1 očišćeni i nasjeckani

grejp

1 šalica slanutka

1 žlica ekstra

djevičanskog

maslinovog ulja

sol

papar

# Limun



Limun potiče eliminaciju toksina iz tijela, regulira rad probavnog sustava i potiče rad jetre. Odličan je izvor antioksidacijskih spojeva koji smanjuju razinu slobodnih radikala.

Visok udio vitamina C ovo voće čini odličnim za bolje zdravlje i ljepši izgled kože.

Saznajte  
kako  
smršavjeti  
uz samo pola  
limuna  
dnevno!

# Piletina u umaku od limuna



Pripremu  
potražite  
ovdje!

4 pileća zabatka

sol

papar

4 jaja

1/2 šalice svježeg soka

od limuna

1 šalice pilećeg

temeljca

1/2 šalice

nasjeckanih maslina

2 žlice maslinovog

ulja

# Tuna s limunom i đumbirom



Pripremu  
potražite  
ovdje!

2 odreska tune

1/2 žličice soli

1/4 žličice papra

1 žlica maslinovog ulja

1/2 žličice

naribanog đumbira

sok i naribana korica

od 1 limuna

# Naranča



Dostupna je tijekom cijele godine, pristupačna je, hranjiva, zdrava i odličnog okusa. Sve to ju čini jednom

od najpopularnijih vrsta voća. U naranči ćete

pronaći puno vitamina A, B, amino kisljelina, beta karotena, pektina, kalija, folne kiseline, kalcija, cinka, željeza, mangana, fosfora i natrija.

Provjerite  
zašto toliko  
volimo  
naranče!

# Muffini od naranče



Pripremu  
potražite  
ovdje!

150g brašna

50g zobnih pahuljica

50g bademovog brašna

1/8 žličice soli

1 prašak za pecivo

140g smeđeg šećera

1/4 žličice cimeta

2 jaja

180ml soka od

naranče

1 vanilin šećer

110g rastopljenog

maslaca

1 nasjeckana naranča

# Kolač od naranče i tamne čokolade



Pripremu  
potražite  
ovdje!

1 naranča

100g tamne čokolade

3 jaja

280g šećera

240 ml suncokretovog

ulja

25g kakaa

250g glatkog brašna

1  $\frac{1}{2}$  žličica praška za

pecivo

Glazura

200g tamne čokolade

225 ml slatkog vrhnja



# Nar



Ako ste u potrazi za hranom bogatom antioksidantima, onda bi šipak moglo biti dobar izbor. Osim što je pun vlakana, šipak je odličan izvor vitamina A, C, E, B5, B3, željeza, folne kiseline, kalija i antioksidanta polifenola.

Saznajte  
zašto je  
dobro  
voljeti nar!

# Nar piletina s kus kusom



Pripremu  
potražite  
ovdje!

1 žlica biljnog ulja

200g kus kusa

1 kocka pilećeg

temeljca

1 narezani crveni luk

100g sjemenki nara

600 g narezanog

pilećeg fileta

190ml svježeg soka od

nara

100g prženih

bademovih listića

# Torta od čokolade i nara



Pripremu  
potražite  
ovdje!

225 g maslaca

250g tamne čokolade

5 jaja

225g muscovado šećera

85g mljevenih badema

50g višenamjenskog

brašna

Glazura

150ml slatkog vrhnja

100g tamne čokolade

1 žlica šećera u

prahu

2 žlice sjemenki nara

# Mandarina



Mandarine su odličan izvor vitamina C. Jedna šalica mandarina sadrži oko 30% preporučene dnevne doze vitamina. Vitamin C je moćan antioksidant koji neutralizira slobodne radikale. Mandarine sadrže i karotenoide, uključujući beta karoten, lutein i zeaksantin.

Provjerite  
zašto volimo  
mandarine!

# Ražnjići od tune i mandarina



Pripremu  
potražite  
ovdje!

600g fileta tune

1 šalica mandarina

1 zelena paprika,  
nasjeckana na kockice

1/4 šalice soja umaka

1/4 šalice meda

1 žlica maslinovog ulja

1 žličica limunove

korice

1 žličica mljevenog  
češnjaka

1 žličica đumbira

1/4 žličice papra

1/2 žličice soli

# Salata od limete, bosiljka i mandarina



Pripremu  
potražite  
ovdje!

Preljev

1 žlica meda

sok od 1 limete

1 žlica soja umaka

1 žlica sezamovog ulja

papar

Salata

4 očišćene i nasjeckane

mandarine

1/2 nasjeckanog

krastavca

1/2 šalice svježeg

bosiljka

# Brokula



Brokula je jedna od najzdravijih namirnica u svijetu. Sadrži jako malo kolesterola i zasićenih masti, a jako je dobar izvor niza nutritivnih spojeva, uključujući tiamin, riboflavin, kalcija, željeza, magnezij, fosfor, selen, vitamin A, C, K, B6, folnu kiselinu, kalij i mangan.

Isprobajte 3 recepta sa brokulom koja ćete obožavati!

# Pljeskavice od brokule i cvjetače



Pripremu  
potražite  
ovdje!

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



# Zapečena tjestenina s brokulom i ricottom



Pripremu  
potražite  
ovdje!

300g tjestenine

200g brokule

200g ricotte

sol

papar

250ml kiselog vrhnja

1 jaje

1 žličica ružmarina

# Prokulice



Sadrže malo zasićenih masti i jako malo kolesterola. Dobar su izvor tiamina, riboflavina, željeza, magnezija, fosfora i bakra, a odličan izvor dijetalnih vlakana, vitamina A, C, B6, folne kiseline, kalija i mangana. Prokulice ćete zavoljeti ako ćete ih pripremati na pravi način.

Istražite  
3 prednosti  
prokulica!

# Pljeskavice od prokulica i luka



Pripremu  
potražite  
ovdje!

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

# Rižoto od prokulica i slanine



Pripremu  
potražite  
ovdje!

2 žlice ulja

1 nasjeckana glavica

luka

1 šalica arborio riže

1/3 šalice bijelog vina

3 šalice povrtnog

temeljca

1/2 šalice parmezana

2 žlice maslaca

8 nasjeckanih kriški

slanine

4 šalice nasjeckanih

prokulica



Jedite zdravo i

kuhajte uz

CentarZdravlja.hr!