



Okusna prehrana

.....

ZA LEDVIČNE BOLNIKE

• Priročnik z recepti •

RECENZIJA

Priročnik Okusna prehrana za ledvične bolnike predstavlja zelo dober vir informacij in odličen nabor receptov, ki jih lahko osebe s kroničnimi ledvičnimi boleznimi (KLB), tudi bolniki, ki se zdravijo z dializo in jim je ta knjižica v največji meri namenjena, brez večjega napora pripravijo. Avtorji so zelo dobro zasnovali vsebino priročnika z uvodno teoretično razlago glavnih značilnosti prehranjevanja pri poslabšanju ledvičnega delovanja in kasnejšim pestrim naborom receptov. Ključni del je seveda prenos teh informacij v prakso. Za osebe s KLB je namreč najbolj pomembno to, da vedo kaj lahko dajo na krožnik in brez skrbi zaužijejo. Seveda se moramo zavedati, da 100 odstotna popolnost pri tovrstnem prehranjevanju ne obstaja, je pa ključnega pomena konsistenca pri upoštevanju prehranskih navodil.

Z veliki veseljem in naklonjenostjo pozdravljamo vključevanje rastlinskih živil in nasploh vegetarijanskih in veganskih jedi v jedilnike bolnikov s KLB. V zadnjem obdobju namreč vse več raziskav dokazuje prednosti rednega uživanja živil rastlinskega izvor na zdravje oseb s KLB. Zaradi strahu pred pojavom hiperkaliemije, je v preteklosti veljalo, da se je potrebno živilom, kot so zelenjava, stročnice in sadje izogibati, kar pa je prehrano precej osiromašilo. Hkrati vemo, da ta živila ugodno vplivajo na srce in ožilje, kar pa je za osebe s KLB še posebej pomembno. Omenjena živila so namreč dober vir vitaminov in mineralov, prehranske vlaknin ter antioksidantov. Iz vseh omenjenih razlogov je premišljeno vključevanje rastlinske hrane zelo zaželeno.

V isti sapi moramo dodati, da je prehrana oseb s KLB na dializi zelo individualna. Tako kot se ledvično stanje spreminja, se spreminjajo tudi značilnosti prehranjevanja. Dodana vrednost priročniku je zato tudi pogled bolnika na prehrano. Gospa Lorenčič je iz prve roke zelo slikovito predstavila, kako spreminjajoča in včasih povsem nasprotna so navodila, ki jih mora upoštevati oseba s KLB. Ravno zaradi kompleksnosti prehrane, s časom spreminjajočega se zdravstvenega stanja ter individualnih specifik vsakega posameznika je več kot zaželeno, da je v zdravstveno obravnavo pacienta vključen tudi dietetik oz. ustrezno izobražena oseba.

V priročniku so podane tudi hranilne vrednosti posameznih živil in razmerja med fosfati in beljakovinami, kar je v veliko korist, sploh pri sestavljanju lastnega jedilnika. Naloga dietetika je, da poenostavi in optimizira prehranjevanje ter vse podane številčne vrednosti in recepte prenese v dejansko celostno prehrano oseb s KLB. Žal smo na tem področju v Sloveniji še vedno podhranjeni in je dostop do dietetika zelo otežen, na kar gospa Lorenčič opozarja že dlje časa. Zagotoviti več dietetikov in s tem omogočiti ustrezno prehransko obravnavo oseb s KLB je nekaj za kar si prizadevamo že dalj časa in si bomo prizadevali tudi v prihodnosti.

Z razvojem raziskovanja in znanosti se stroge meje prehranjevanja nekoliko rahljajo. Posledično se kompleksnost prehrane približuje pacientu, vse z namenom večjega zadovoljstva ter nenazadnje boljšega zdravja oseb s KLB. Ta priročnik vsekakor zajema ravno to – aktualne strokovne informacije ter skrb za večje zadovoljstvo in boljše zdravje vseh, ki ga bodo uporabljali. Avtoricam in urednikoma pa se v imenu nefrologov in dietetikov zahvaljujemo za marljivo, prizadevno in vrhunsko opravljeno delo.

Aljoša Kuzmanovski, mag. inž. preh.
doc. dr. Andrej Škoberne, dr. med.

Okusna prehrana

• • • • • ZA LEDVIČNE BOLNIKE

• Priročnik z recepti •

Okusna prehrana za ledvične bolnike

Avtorice:

Janja Kogovšek
Meta Čehovin
Maša Škrlep

Urednika:

Bojan Knap
Mojca Lorenčič

Recenzenta:

Aljoša Kuzmanovski
Andrej Škoberne

Izdal in založil: Lek farmacevtska družba d.d., Ljubljana



član skupine Sandoz

Ljubljana, junij 2022

Naklada: 2500 izvodov

Vsebina ima izključno splošno izobraževalne namene in ni nadomestilo za obisk pri zdravniku ali za posvet s farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.56:616.61(083.12)

KOGOVŠEK, Janja

Okusna prehrana za ledvične bolnike : priročnik z recepti / [avtorice Janja Kogovšek, Meta Čehovin, Maša Škrlep]. - Ljubljana : Lek farmacevtska družba, 2022

ISBN 978-961-6341-44-8

COBISS.SI-ID 109096451

KAZALO

6 POGLED BOLNIKA

8 STROKOVNI UVOD

- 10 Priporočila in nasveti
- 11 Tekočina
- 11 Natrij
- 12 Kalij in fosfati
- 14 Razmerje med fosfati in beljakovinami

13 KUHARSKI RECEPTI

- 16 Domače mere

17 JEDI NA HITRO

- 18 Jajčna omleta z zelenjavo in gobami
- 19 Umešana tofu jajčka
- 20 Palačinke
- 21 Praženec
- 22 Piščančji fajitas
- 23 Prosena kaša s sadjem
- 24 Porova pita

25 GLAVNE JEDI

- 26 Goveja pečenka
- 28 Pica z mletim mesom
- 29 Pica s puranjimi prsmi
- 30 Zelenjavne mini pice
- 32 Burger
- 34 Bučkini polpeti
- 35 File lososa
- 36 Svinjska rebra z žajbljem
- 37 Svinjski dunajski zrezki
- 38 Mesne kroglice iz govejega mesa
- 39 Pečena riba

40 PRILOGE

- 41 Neslana bombeta
- 42 Kruhovi cmoki
- 43 Cvetačni njoki
- 44 Zelenjavna omaka za testenine

45 TESTENINE

- 46 Mesna lazanja
- 48 Zelenjavna lazanja
- 50 Riževi rezanci s puranom
- 52 Testenine s hitro kremno omako in šparglji
- 53 Piščančje prsi s špageti
- 54 Testenine veginese
- 55 Široki rezanci s puranom

56 JEDI Z RIŽEM

- 57 Zelenjavna rižota s tofujem
- 58 Riž s perutnino, graham in korenjem
- 60 Piščančja stegna z rižem in špinačo
- 61 Piščančji kari

62 JEDI NA ŽLICO

- 63 Bobiči s piščančjim mesom
- 64 Zelenjavni ričet
- 65 Goveji golaž
- 66 Hitra enolončnica
- 67 Grahova juha

68 NAMAZI IN PRIGRIZKI

- 69 Grisini
- 70 Fokača
- 71 Krekerji
- 72 Čičerikin "tunin" namaz
- 73 Humus
- 74 Popečeni kruhki s skutnim namazom

75 SOLATE

- 76 Solata z lososom
- 77 Solata s piščančjim mesom
- 78 Solata z ješprenjem in sirom
- 79 Testeninska solata s tuno

80 SLADICE

- 81 Mlečni riž
- 82 Jagodni sladoled
- 83 Potica brez jajc in mleka
- 84 Kokosovi poljubčki
- 85 Marelični cmoki
- 86 Jabolčni zavitek
- 88 Mafini z gozdnimi sadeži

89 PREGLEDNICE PO SKUPINAH ŽIVIL Z OKVIRNIMI PREHRANSKIMI VREDNOSTMI

- 90 Mleko in mlečni izdelki
- 92 Meso in mesni izdelki
- 94 Ribe
- 96 Pekovski izdelki, moka in testenine
- 98 Zelenjava in začimbe
- 102 Sadje in oreščki
- 106 Gobe
- 108 Sladice
- 110 Nadomestki
- 112 Alkoholne pijače

PRIROČNIKU NA POT

.....

Pred vami je nov kuharski priročnik za ledvične bolnike. Pisali smo ga predvsem z mislijo na potrebe dializnih bolnikov, saj je njihova prehrana najbolj zahtevna.

Od prvega kuharskega priročnika za ledvične bolnike pri nas je minilo že več kot dve desetletji, od zadnjega pa več kot desetletje. Nov priročnik je zato več kot dobrodošel, saj se je v tem času v prehrani dializnih bolnikov nabralo nekaj novosti. Tako prvič predstavljamo razmerje med zaužitimi beljakovinami in fosfati; to je vrednost, ki nam pomaga izbrati jedi, ki imajo na količino beljakovin čim manj fosfatov – ti namreč v prehrani dializnih bolnikov niso želeni.

Prav tako smo vključili recepte za vegetarijanske in veganske jedi ter s tem začeli graditi prehransko podporo za dializne bolnike vegane in vegetarijance. Doslej receptov zanje v slovenskih kuharskih priročnikih za ledvične bolnike ni bilo.

Priročnik je delo mladih prehranskih strokovnjakinj, ki so se izobraževale na Biotehnični fakulteti v Ljubljani. Pri nastanku so sodelovali tudi dijaki Biotehniškega centra Naklo, tako njim kot šoli se za njihov prispevek najlepše zahvaljujemo.

Zahvaljujemo se tudi farmacevtskemu podjetju Lek, s pomočjo katerega je priročnik ugledal luč sveta. Izšel je kot del Lekove spletne zbirke Skrb za zdravje in s tem bo na voljo tudi širšemu krogu bralcev. Recepti namreč niso namenjeni zgolj dializnim bolnikom, pač pa vsem, ki jih zanima zdravo prehranjevanje.

Avtorji

POGLED BOLNIKA

Mojca Lorenčič

Kako se spopadam z omejitvami v prehrani

Ledvični bolnik mora z razvojem svoje bolezni spreminjati tudi prehrano. Tudi sama sem šla skozi vse te "faze": ko se je moja kronična ledvična bolezen preselila v drugo polovico, so mi svetovali omejitev uživanja soli in beljakovin; ko je dosegla ledvično odpoved, so mi – ko sem začela zdravljenje s peritonealno dializo – svetovali dializno dieto. Ob presaditvi ledvice so mi svetovali mediteransko prehrano in ko je presajena ledvica odpovedala, so mi znova svetovali dializno dieto.

V vsej moji "karieri" ledvičnega bolnika nisem bila nikoli deležna svetovanja dietetika, ampak so mi osnove ledvičnega prehranjevanja pojasnjevale bolj ali manj usposobljene medicinske sestre. Začelo se ni slabo: ko so mi pred 20 leti odpovedale ledvice, so me v nefrološki ambulanti poučili o osnovah dializne prehrane in me opremili s celo mapo papirjev, ki naj mi bodo v pomoč. Moram reči, da se takrat s prehrano še niti nisem začela dobro ukvarjati, ko so me že čez nekaj mesecev povabili na presaditev ledvice in mi nadaljnjih 13 let na omejitve v prehrani ni bilo treba niti pomisliti.

Potem pa se je začelo: s pešanjem delovanja presajene ledvice je bilo treba najprej začeti paziti na fosfate v prehrani. Glede na izkušnje izpred 14 let sem mislila, da je prehransko izobraževanje ledvičnih bolnikov v minulih letih samo še napredovalo, a sem se uštel. Ob začetku ponovnega zdravljenja s peritonealno dializo nisem bila deležna nobenega prehranskega izobraževanja in tudi naprej sem prehranske dileme reševala sama, brez pomoči dietetika ali drugega usposobljenega medicinskega osebja.

Kakorkoli, ker s kalijem in odvajanjem tekočine prva leta zdravljenja s peritonealno dializo (naprej PD) nisem imela težav, manj soljene hrane pa sem bila vajena že več kot dve desetletji, sem pozornost posvetila predvsem omejevanju fosfatov. Najbolj preprosto se mi je to zdelo tako, da sem se skoraj popolnoma odpovedala mleku, jogurtom in trdim sirom, klobase in druge mesne izdelke pa sem že tako uživala v omejenih količinah. Predvsem kot namaz na kruhu sem še vedno jedla skuto, večinoma albuminsko. Z odpovedjo trdim sirom sem se sprijaznila težko, saj imam sir rada. Kravje mleko sem večinoma nadomestila z riževim, razen v kavi – tam mora biti kravje. Mesa nisem omejevala. Tudi stročnic uživam le malo. Ko so mi v tej fazi preverili mojo prehransko teorijo in prakso s tridnevnim jedilnikom, so ugotovili, da sem med redkimi bolniki na PD, ki dajejo na jedilnik priporočene jedi in imajo vrednosti zaužitih mikroelementov v mejah priporočenih.

Z nadaljnjim pešanjem delovanja presajene ledvice pa te moje prilagoditve prehrane niso več zadostovale. Pojavile so se še težave s kalijem in tekočino. Ta se mi je čez dan nabirala predvsem v predelu trebuha, kar me je precej motilo. Tekočino sem zelo omejila, tako da jo dobim predvsem s hrano, pijem zelo malo. Kljub temu sem vedno znova presenečena, koliko tekočine se izloči z ultrafiltracijo pri dializi, saj imam občutek, da bi je glede na mojo zaužito tekočino moralo biti vsaj pol manj. Ker sem pogosto presegala priporočene vrednosti kalija in fosfatov, sem povečala količino vezalcev fosfatov, začela pa sem uživati tudi vezalec kalija. Tako držim vrednosti teh dveh mikroelementov v krvi nekako malo nad priporočenimi vrednostmi. S tem sem se sprijaznila. V tem položaju bi morala še bolj dosledno upoštevati omejitve živil, ki vsebujejo veliko fosfatov in kalija, a moram reči, da sem po vseh letih omejevanja živil že malo utrujena od večnega nadzorovanja prehrane ter oženja prehranskih možnosti in si raje kakšno predvsem mlečno stvar spet privoščim, kot pa da bi jo dodatno omejila. Zelenjave, razen stročnic in paradižnika, skorajda ne omejujem. Krompir jem redko. Pri sadju se poskušam malo držati nazaj, a je težko, saj se je težko ustaviti po treh jagodah ali češnjah. Po porciji sadja tako raje popijem kak vezalec kalija več. Poleg tega rada dobro jem ter rada kuham in eksperimentiram z novimi recepti. V obilici hrane, ki je na voljo, se mi zdi tudi zelo nepošteno, da bi bila kot dializna bolnica prikrajšana za gastronomske užitke.

Če pod vse to potegnem črto, s svojim prehranjevanjem nisem zelo nezadovoljna, ker nekako dosegam želeno. Vrednosti kalija in fosfata so sicer malo višje od priporočenih, a ob takem načinu prehranjevanja nimam občutka, da bi bila zelo prikrajšana v prehrani. Zdi se mi, da se v danih okvirih prehranjujem dovolj pestro, zato niti ne potrebujem nujno dializnega kuharskega priročnika. A ker sem odprta do novosti, bom zagotovo preizkusila tudi kakšen predlagani recept iz te knjižice, predvsem veganske. Po drugi strani pa sem tudi malo nezadovoljna, ker vem, da bi lahko bila ob pomoči dietetika moja prehrana bolj urejena. Želim si na primer, da bi mi dietetik napisal tedenski jedilnik, prilagojen moji telesni dejavnosti, tako da bi se sčasoma naučila, kako še bolje kombinirati živila čez dan in teden. Sama predvsem pazim, da dnevno zaužijem dovolj beljakovin, z drugim kombiniranjem živil ali preračunavanjem vrednosti mikrohranil pa se ne ukvarjam, ker se mi zdi to preveč zahtevno in ker se ne bi rada pretežni del dneva ukvarjala zgolj s prehrano ter dializo. Nezadovoljna sem tudi s tem, da mi teža narašča, in te težave sama nisem sposobna omejiti.

STROKOVNI UVOD

Izr. prof. dr. Bojan Knap, dr. med.

V zadnjih letih je bilo na Biotehnični fakulteti Univerze v Ljubljani, smer Živilstvo in prehrana, opravljenih več diplomskih in magistrskih nalog na temo prehrane bolnikov z odpovedjo ledvic. Izkazalo se je, da kljub številnim publikacijam prehrana bolnikov ostaja enigma, predvsem pa, da bolniki zaužijejo premalo in so tudi premalo fizično aktivni. Ob pogovorih in v sodelovanju z Biotehnično fakulteto se je oblikovala ideja, da bi osnovali kuharsko knjigo s poenostavljenimi recepti, ki so prilagojeni dializnim bolnikom. Dosedanja praksa prehranskega svetovanja bolnikom je v glavnem predstavljala priporočila, kar pa je bilo za mnoge preobremenjujoče. Z recepti smo želeli ponuditi konkretne primere, kaj se sme uživati, vključili smo tabele številnih živil, da lahko bolniki sami osnujejo jedilnik v skladu s svojimi potrebami in omejitvami, ter dodali slikovno gradivo, ki bo morebiti spodbudilo voljo za pripravo zdravih, preprostih in hranljivih jedi. Zahvaljujem se vsem našim bolnikom in seveda soavtorjem, ki so "zakrivili" to delo.

Problem prehrane bolnikov s kronično ledvično boleznijo je večplasten. Bolniki so dostikrat neješči in se premalo gibljejo. Vse to lahko privede do zmanjšanja puste telesne mase in beljakovinsko-energijske podhranjenosti ter slabše kakovosti življenja in tudi zdravljenja ledvične odpovedi. Omejevanje vnosa beljakovin s hrano upočasni napredovanje kronične ledvične bolezni v obdobju pred dializo in pomeni "zdravilo", ki ga lahko izvajamo pri normalno prehranjenih bolnikih ob redni kontroli prehranskega statusa.

Zdrava uravnotežena prehrana pri zdravi populaciji sicer svetuje vnos beljakovin 0,8 -1 g/kg telesne teže na dan za redno obnovo telesa. Polovica zaužitih beljakovin naj bi bila živalskega izvora, vendar je vloga rastlinske hrane, predvsem rastlinskih beljakovin, zaradi mnogih pozitivnih učinkov rastlinske hrane na zdravje čedalje bolj pomembna. Pri vseh bolnikih z omejitvijo vnosa beljakovin je treba ves čas skrbno spremljati prehransko stanje. Za zagotavljanje ravnovesja dušične bilance moramo zadostiti tudi energetskim potrebam telesa. Porabo kalorij in vnos beljakovin izračunamo na kilogram idealne telesne mase. Zadnje študije v ospredje potiskajo rastlinski vir beljakovin, saj ima manjše breme presnove in tudi ugoden učinek na acidobazno ravnovesje v telesu.

Optimalno odmerjanje beljakovinskih živil je eden od ključnih dejavnikov za zdravljenje podhranjenosti poleg zadostnega energetskega vnosa. Vnos živalskih beljakovin pomeni večji presnovni izkoristek beljakovin, vendar bistveno bolj poveča tudi metabolno breme (metionin). Zato se novejša priporočila prehrane ledvičnih bolnikov bolj nagibajo k povečanju deleža rastlinskih virov beljakovin. Priporočeni beljakovinski vnos je odvisen od stopnje kronične ledvične bolezni. Pri osebah z ledvično boleznijo, vendar z ohranjeno ledvično

funkcijo, znaša priporočeni vnos beljakovin 0,83 g/kg telesne mase, pri osebah z zmanjšano ledvično funkcijo se lahko zniža na 0,6 g/kg do 0,75 g/kg idealne telesne mase. To upočasni napredovanje kronične ledvične bolezni.

Pri bolnikih, ki se začnejo zdraviti z nadomestnim zdravljenjem (s hemodializo ali peritonealno dializo), se prehranski vnos beljakovin zaradi kritja izgube aminokislin med postopkom dialize zviša na 1,2 g/kg idealne telesne mase. Vendar naše študije na dobro hranjenih dializnih bolnikih (HD in PD) kažejo, da je že vnos 1 g beljakovin na kg telesne mase ob zadostnem kaloričnem vnosu dovolj za doseganje optimalne telesne sestave ob ustrezni telesni aktivnosti. Omenjeni vnos beljakovin je tudi lažje doseči glede na omejitve vnosa natrija, fosfatov in kalija pri dializnih bolnikih. Potreben je individualni prehranski načrt, ki je odvisen od mase telesa, starosti, spola, pridruženih bolezni in telesne aktivnosti oziroma telesne pripravljenosti bolnika. Vnos fosfatov ne sme preseči 800 do 1000 mg na dan in skrbno vodenje acidoze, vodne in elektrolitske bilance, je ključno pri zdravljenju. Fosfati iz rastlinskih živil se v črevesju absorbirajo v bistveno manjšem obsegu kot fosfati iz mesa, predvsem pa kot anorganski fosfati, ki so del najrazličnejših aditivov v procesirani hrani. Naši bolniki se v predializni edukaciji o prehrani pri kronični ledvični bolezni tako prestrašijo kalija in fosfatov, da večina tudi kasneje na dializi uživa premalo kalorij, beljakovin, predvsem pa rastlinskih živil in s tem zelo malo vlaknin. Vlaknine preko spremenjene mikrobiote pozitivno vplivajo na zmanjšanje uremičnih toksinov v serumu in pozitivna vloga vlaknin je zato še večjega pomena.

Bolniki s kronično ledvično boleznijo tako v predializnem obdobju kot tudi potem potrebujejo redno prehransko svetovanje, nekateri tudi prehransko terapijo. Beljakovinska in energijska podhranjenost vpliva na kakovost življenja, obolevnost, umrljivost in na poslabšanje kronične ledvične bolezni. Prav tako poslabša rehabilitacijo v okviru nadomestnega zdravljenja (hemodialize, peritonealne dialize, presaditve ledvice). Prehranska terapija je pri kronični ledvični bolezni enakovredno terapevtsko sredstvo, tako kot drugi načini zdravljenja, saj prehranski ukrepi znižajo uremično toksičnost, zmanjšajo nevarnost podhranjenosti in upočasnijo napredovanje kronične ledvične bolezni v obdobju pred dializo.

Pomembna je individualna dietetična obravnava bolnika, ker je vnos omenjenih hranil zelo odvisen tudi od rezidualne funkcije ledvic in telesne kondicije. Ob individualnem prehranskem svetovanju je nujno tudi individualno svetovanje o redni telesni vadbi. Le-to naši bolniki premalo upoštevajo kot pomembno zdravilo (aerobna in uporovna vadba) za celovito rehabilitacijo pri odpovedi ledvic. Mehanizem beljakovinsko-energijske podhranjenosti je odvisen od mnogih dejavnikov. Najpomembnejši so: slabe prehranjevalne navade in dietni režim, moten metabolizem maščob in ogljikovih hidratov, motnja v presnovi aminokislin, nenormalni hormonski odziv, izguba hranil, uremična toksičnost in katabolizem. Pogosto jo povzročajo energijsko preveč siromašna hrana, relativno preveč beljakovin v predializnem obdobju in premalo beljakovin v

obdobju dialize. Najpomembnejši ukrep je zdravljenje presnovne acidoze, ki je glavni povzročitelj povečane razgradnje telesnih beljakovin. Ob presnovni acidozi se poviša koncentracija kortizola, kar še bolj prispeva k zmanjšanju puste telesne mase. Presnovna acidoza negativno vpliva na aktivnost inzulina in uporabo glukoze. Učinkovito zdravljenje kronične ledvične bolezni zmanjša podhranjenost, ki je posledica presnovne acidoze. Rastlinski vir beljakovin zmanjša metabolno breme in pozitivno vpliva tudi na acidobazno ravnovesje telesa. Metabolizem proteinov (beljakovin) je moten tudi zaradi sekundarnega hiperparatiroidizma, inzulinske rezistence in pomanjkanja učinkovitosti rastnega hormona.

Namen prehrane je poleg socialnega in emocionalnega zadovoljstva tudi vzdrževanje primerne telesne teže in uživanje ustrezne količine makro- in mikrohranil za dobro okrevanje pri zdravljenju kronične ledvične bolezni. Poleg tega mora hrana preprečevati renalno osteodistrofijo in zmanjšati tveganje za srčno-žilne bolezni. Podhranjenost je lahko stranski učinek hipoproteinske diete in je pomemben negativen napovedni dejavnik tako za kakovost življenja kot za obolevnost in umrljivost bolnikov s kronično ledvično boleznijo. Hipoproteinska dieta, zmanjšan apetit in drugi dejavniki, ki negativno vplivajo na prehranski status, še povečajo pomen skrbne ocene prehranskega statusa in prehranske podpore pri kronični ledvični bolezni. Za celovito in kakovostno zdravljenje bolnikov z ledvično boleznijo je nujen multidisciplinarni terapevtski pristop s psihologom, dietetikom, fizioterapevtom in lečečim osebjem v dializnih centrih. Celovita obravnava bolnika omogoča boljše učinke zdravljenja.

Priporočila in nasveti

Jedi pripravljamo iz osnovnih sestavin, predpakiranim, industrijsko pripravljenim živilom se izogibamo. Namesto iz vrečk juhe pripravljamo iz sveže zelenjave in mesa, enako velja za testeninske jedi, lazanje, pice, pasulj, konzervirana in druga predpripravljena živila. Če obroke pripravljamo sami, zagotovo vemo, katera živila smo uporabili, in zato lažje vodimo vnos hranil. V predpripravljenih živilih pogosto uporabljajo večje količine soli, fosfatov in drugih hranil, ki lahko negativno vplivajo na naš prehranski status.

Priporočila se, da dializni bolnik na dan zaužije:

- 1800-2500 mg natrija (ali 1200-1500 mg pri strožjih omejitvah)
- 800-1000 mg fosfatov
- 2000-2500 mg kalija

Tekočina

V času napredovale kronične ledvične bolezni lahko voda v telesu zastaja. Pri zastajanju seča se bolniku priporoča zgolj 0,5 l tekočine na dan več, kolikor jo izloči s sečem. V tem primeru je pomembno, da jedi na žlico kuhamo z minimalno dodane vode.

Natrij

Slovenci zaužijemo preveč soli oziroma natrija. Za zdravega odraslega je lahko prevelik vnos soli problematičen, pri bolnikih z boleznimi ledvic pa predstavlja večjo težavo, saj dodatno obremeni ledvice in pripomore k povišanju krvnega tlaka. Brbončice se slanemu hitro privadijo, zato se nam ob strogih omejitvah vnosa natrija zdi hrana pusta in brez okusa. To rešimo tako, da postopoma zmanjšujemo soljenje. Sčasoma se naš okus prilagodi, kar omogoča, da brbončice zaznajo pristen okus zelenjave, sadja, žita in mesa. Za intenzivnejši okus kuhamo na sopari, kadar je mogoče. Občutek, da je hrana bolj slana, pa lahko dosežemo tudi s soljenjem, ko je jed že na krožniku. Tako solimo manj, kot bi med kuhanjem. Nekaterim jedem, sploh testeninskim, pekočim in zelenjavnim, odgovarja tudi nekaj kapljic limoninega soka.

Sol nadomestimo z začimbami. Uporabljamo zelene začimbe, kot so bazilika, origano, timijan, šetraj, drobnjak, peteršilj, lovor in rožmarin, razne orientalske začimbe ter njihove mešanice, kot so kurkuma, koriander, kumina, ingver, kari ali garam masala, in bolj tradicionalne poper, česen in čebulo v prahu, sladko in prekajeno papriko. Ko odkrijemo in usvojimo svet začimb, ugotovimo, da so tudi obroki brez soli zelo pestri in odličnega okusa.

Pri vsaki predpakirani hrani, še posebej pri konzervirani (sterilizirane stročnice, koruza, šampinjoni v pločevinki) in hrani v tetrapaku (paradižnikova mezga, omake), moramo biti pozorni na vsebnost soli, ki je navedena na dnu tabele hranilne vrednosti. Da iz podatka o vsebnosti soli **na 100 g dobimo količino natrija, vrednost za sol delimo z 2,5**. Popolnoma se težavam izognemo tako, da živila kupujemo sušena, sveža ali zamrznjena in jih pripravimo po navodilih proizvajalca brez soli in drugih dodatkov.

Primer izračuna vrednosti natrija iz tabele hranilne vrednosti

Povprečna hranilna vrednost na 100 g:

Energijska vrednost 773 kcal/185 kJ
Maščobe 8,3 g; od tega nasičene maščobe 1,4 g
Ogljikovi hidrati 16 g; od tega sladkorji 0,9 g
Beljakovine 11 g
Sol 0,9 g

Izračun: $0,9 \text{ g soli} / 2,5 = 0,36 \text{ g Na}$

Tabela 1: Primerjava vsebnosti natrija za predpripravljena soljena živila in sveže kuhana nesoljena živila

	Na mg/100 g	K mg/100 g	P mg/100 g
Čičerika, kuhana, soljena	243,0	291,0	168,0
Čičerika, kuhana, nesoljena	7,0	291,0	168,0
Fižol, adzuki, zrel, kuhan, soljen	244,0	532,0	168,0
Fižol, adzuki, zrel, kuhan, nesoljen	8,0	532,0	168,0
Koruza, sladka, bela, kuhana, soljena	253,0	252,0	92,0
Koruza, sladka, bela, kuhana, nesoljena	3,0	252,0	92,0
Grah, kuhan, soljen	239,0	271,0	117,0
Grah, kuhan, nesoljen	4,0	240,0	55,0
Paradižnikova mezga, v pločevinki, soljena	399,0	439,0	40,0
Paradižnikova mezga, v pločevinki, nesoljena	28,0	439,0	40,0
Pomfri/ocvrt krompirček, zamrznjen, soljen	358,0	416,0	81,0
Pomfri/ocvrt krompirček, zamrznjen, nesoljen	23,0	408,0	83,0

Povzeto po spletnem orodju za spremljanje prehranskih navad - Odprti platformi za klinično prehrano (OPKP).

Kalij in fosfati

Pri okvari ledvic je izločanje presežka kalija omejeno. Posledično moramo glede na stopnjo bolezni in vrsto dialize omejiti tudi njegov vnos. Da se izognemo prevelikemu vnosu, si obroke prilagajamo glede na pretekli obrok, ki smo ga zaužili. Če smo za kosilo pojedli večjo količino kalija, bomo tisti dan pazili, da ga z naslednjim obrokom zaužijemo manj.

Kalij se nahaja predvsem v živilih rastlinskega izvora, zelo bogat vir so suho sadje, oreški in sveže sadje, zato bi lahko sklepali, da se moramo izogibati vsemu temu. Vendar to ne drži. Sadje naše telo preskrbi z vitamini, minerali in prehranskimi vlakninami, ki so pomembne za vzdrževanje ugodne mikrobiote. Pri uživanju je potrebna zmernost in sledenje, lahko si pomagamo tudi z raztapljanjem - kalij se v vodi zelo dobro topi in med obdelavo se izgubi 50-odstotno. Postopek začnemo z umivanjem sadja in/ali zelenjave, zamrzovanjem, nekajurnim namakanjem in toplotno obdelavo (kuhanjem, pečenjem ipd.). Če ne želimo živil zamrzovati, jih namakamo dvakrat zapored in vmes zamenjamo vodo. Predvsem si s tem postopkom pomagamo pri pripravi kislega zelja, repe, krompirja ... Uživamo lahko tudi stročnice, pri katerih z namakanjem in kuhanjem lahko dosežemo tudi do 80-odstotno izgubo kalija.

Naravni viri, ki vsebujejo visoko koncentracijo fosfatov, so mlečni izdelki (jogurt, skuta), jajčni rumenjaki, sveže meso in perutnina, ribe, stročnice, oreščki, semena, pivo in vino. Izdelki z nizkimi vrednostmi fosfatov, glede na količino, pa so mleko, oves, riž, večina zelenjave, krompir, maslo, margarina, olja, čaj in kava. V prehrani razdelimo vir fosfatov na organski in anorganski oziroma na naravno prisoten in dodan. Naravno prisotni so v živilih živalskega in rastlinskega izvora. Koliko se absorbirajo, je odvisno od encimske razgradnje, ki sprosti vezane fosfate. Zaradi vezave so počasneje in manj učinkovito absorbirani, za razliko od anorganskih virov (aditivov), ki so hitro in učinkovito absorbirani.

Meso je poglavitni vir beljakovin, vendar je hkrati bogato s kalijem in fosfati. Sveže meso poskušamo omejiti na nekaj obrokov tedensko, pri čemer pazimo tudi na vrsto mesa. Mesnim izdelkom in pripravkom se ognemo, zaradi vsebnosti večje količine soli oziroma natrija ter fosfatov v obliki aditivov in maščob. Fosfati se uporabljajo za povečanje sposobnosti za vezavo vode in se dodajajo v večino mesnih izdelkov in pripravkov, z izjemo kranjske klobase in nekaterih drugih specifičnih jedi. Mesne izdelke, kot so salame, klobase in narezki, raje nadomestimo z dobro začinjenim svežim mesom. Na ta način bolj preprosto nadzorujemo vnos fosfatov, kalija in natrija.

Meso ni edini vir beljakovin. Pestro paleto hranil nudi rastlinska hrana, ki poleg vlaknin vsebuje esencialna hranila, potrebna za obstoj in normalno delovanje telesa. V priročniku predstavljamo vrsto receptov iz izključno rastlinske hrane, ki omogočajo vpogled v manj poznano, a obetajočo kulinariko – veganstvo.

Fosfati v živilih rastlinskega izvora so v obliki fitatov oziroma fitinske kisline, ki pa je ljudje ne moremo prebaviti, saj nimamo encima fitaze. Kar pa zmorejo kvasovke (kvas), zato se v pekovskih izdelkih, ki jih fermentiramo dalj časa (kruh iz kislega testa, kruh z drožmi), lahko delež fosfatov, ki jih prejmemo, poveča.

Pozorni smo tudi na mlečne izdelke, pri katerih se fosfati uporabljajo kot stabilizatorji in emulgatorji, ter pekovske izdelke, ki so pripravljeni s pecilnim praškom.

Na deklaracijah se na seznamu sestavin pojavijo kot E 338 (fosforna (V) kislina) pri gaziranih pijačah, E 229 (natrijevi fosfati), E 340 (kalijeve fosfati), E 341 (kalcijeve fosfati), E 343 (magnezijeve fosfati), E 450 (difosfati), E 451 (trifosfati), E 452 (polifosfati), E 541 (natrijev aluminijev fosfat, kislina) in kot razni modificirani škrobi.

Pomembna opomba

V poglavju **Preglednice po skupinah živil z okvirnimi prehranskimi vrednostmi**, pri skupinah **Meso in mesni izdelki** ter **Mleko in mlečni izdelki**, so zapisane vsebnosti fosfatov brez upoštevanja količine, ki jo dobimo iz aditivov. Nosilci živilske dejavnosti so jih na deklaracijah dolžni navajati le na seznamu sestavin, lahko tudi zgolj s številko E. Posledično količine v izdelkih ne poznamo. Zato je pomembno, da izbiramo živila, ki so v osnovi brez navedenih fosfatnih aditivov.

Tabela 2: Primerjava vsebnosti natrija, kalija in fosfatov v različnih živilih

	Visoka vsebnost	Nizka vsebnost
Na	mesni izdelki, industrijsko pripravljena hrana	sveže sadje in zelenjava, žito
K	banane, kuhana špinača, krompir, fižol, artičoke, brstični ohrovt, slive, kivi, pomaranče, marelice, arašidi, rdeča pesa, kakav, mleko	olive, brusnice, kuskus, sir, borovnice, skuta, lubenice, hruške, jabolka, polenta, čebula, kislina smetana, jajca, jogurt, cvetača, stročji fižol
P	brazilski oreščki, indijski oreščki, mandlji, čičerika, fižol, arašidi, lešniki, predelani mesni izdelki, ribe, mleko, siri, polnozrnat žitni izdelki, kakav	med, brusnice, lubenice, ananas, hruške, jabolka, borovnice, kislina repa in zelje, grozdje, kaki, ledenka, mandarine, jajca, jajčevci, čebula, ribez, rižev napitek

Razmerje med fosfati in beljakovinami

Fosfati in beljakovine so tesno povezani. Vendar pa ne želimo izgubiti dobrih virov beljakovin na račun fosfatov, zato uporabimo razmerje, s katerim dobimo živila, ki imajo na količino beljakovin čim manj fosfatov. Delimo torej količino fosfatov v živilu s količino beljakovin in dobimo količnik, ki nam pomaga izbrati živila, najprimernejša za naš jedilnik. Seveda ne smemo upoštevati zgolj količnika – ta pride v poštev pri sklopih Meso in mesni izdelki, Mleko in mlečni izdelki, ki imajo precej višjo vsebnost beljakovin kot sadje, zelenjava ali pekovski izdelki. Na ta način primerjamo tudi recepte. Priporočeno je, da količnik vseh obrokov povprečno na dan predstavlja med 12 in 16 mg/g. Podatke o razmerju med fosfati in beljakovinami najdete v poglavju Preglednice po skupinah živil z okvirnimi prehranskimi vrednostmi.

Povprečna vrednost fosfatov in beljakovin na 100 g piščančjega fileja na žaru:

Beljakovine 27 g

Fosfati 291 mg

Izračun: 291 mg fosfatov/27 g beljakovin = 11 mg/g

KUHARSKI RECEPTI

V nadaljevanju so zbrani recepti jedi, ki jih Slovenci običajno uživamo. Nekaterih jedi žal ni mogoče prilagoditi toliko, da bi jih lahko uživali tudi dializni bolniki. To so polnjene paprike s paradižnikovo omako, špinača s pire krompirjem, chili con carne, matevž, segedin golaž in nekatere druge. Tudi kislega zelja in repe, ki sicer veljata za zdravi živila, dializni bolnik zaradi visoke vsebnosti soli ne more uvrstiti na svoj jedilnik.

Pri dieti se pogosto zgodi, da obroki postanejo monotoni. Zato smo poleg tradicionalnih vključili še jedi, ki so Slovincem manj poznane. To so na primer recepti s tofujem, sojinimi koščki in kvasnimi kosmiči. Čeprav se nam zdijo ne navadne, je smiselno stopiti iz okvirjev in odkriti nekaj novega. Vsa živila, ki smo jih uporabili, so na voljo v večjih lokalnih trgovinah ali trgovinah z zdravo prehrano.

Izračuni ob receptih so določeni glede na zapisano količino uporabljenih sestavin. Da bo vnos hranil zanesljiv, pri kuhanju nujno upoštevamo navedene količine. Vsak recept lahko seveda prilagodimo, vendar se moramo zavedati, da se s tem spremeni tudi vsebnost hranil.

Solimo vedno po okusu in nasvetu zdravnika oziroma si jedi sploh ne solimo. Vedno upoštevamo dnevne omejitve natrija (1 ščepec = 155 mg Na). Pri jedeh, kjer sol v receptu ni uporabljena, tudi ni upoštevana v izračunu.

Čeprav so recepti preračunani glede na uporabljene sestavine, pa mora dializni bolnik prehrano prilagoditi predvsem svojim potrebam. Kakšno hrano lahko zaužije, je namreč odvisno od tega, koliko urina odvaja, količine dialize, ki jo ima, njegove telesne mase in telesne dejavnosti.



Vegetarijanski recepti – recepti, ki izključujejo meso in mesne izdelke (tudi ribe in morske živali).



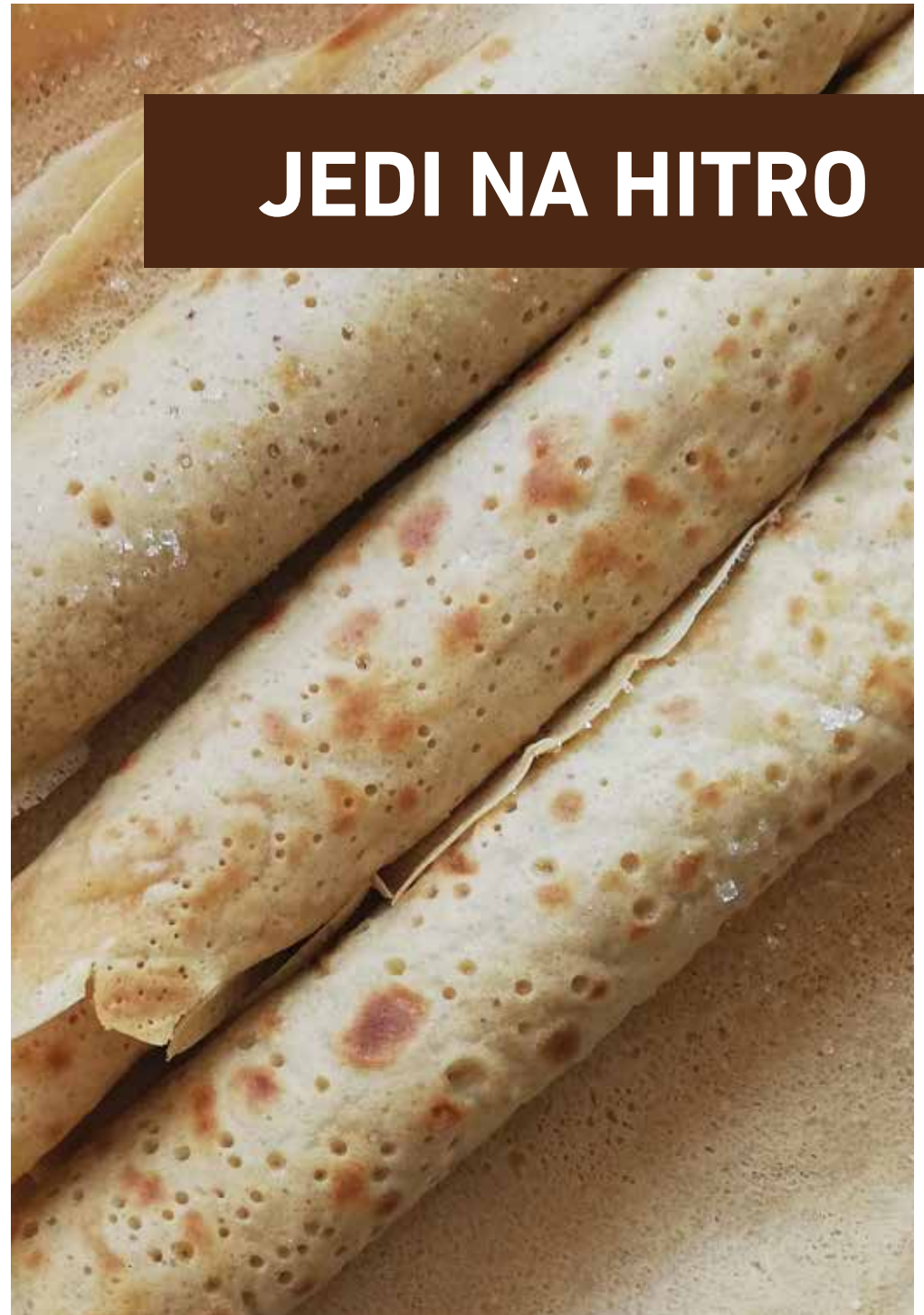
Veganski recepti – recepti, ki izključujejo vsa živila živalskega izvora: meso, mleko in mlečne izdelke, jajca, med in nekatere aditive živalskega izvora.

Domače mere

Žlička	Masa (g)
Sol in sladkor	5
Žlica	Masa (g)
Drobtine, krušne	10
Kisla smetana	15
Maslo	10
Med	20
Moka	10
Olje	10
Paradižnikova mezga	15
Riž (surov)	15
Sladkor	15
Sol	15

Povzeto po spletnem orodju za spremljanje prehranskih navad – Odprti platformi za klinično prehrano (OPKP).

JEDI NA HITRO



Jajčna omleta z zelenjavo in gobami



Recept je za eno osebo. • 2/5 • 15 min

Sestavine:

- 1 žlička masla
- 2 žlički narezane rdeče paprike
- 1 žlička mlade čebule
- 2 narezani šitaki
- 2 beljaka
- 1 rumenjak
- 1 strok česna

Beljaka ločimo od rumenjakov. En rumenjak shranimo za kasneje, beljaka pa stepemo v sneg. Na maslu prepražimo zelenjavo, gobe in česen. Ko so gobe pečene, v beljaka penasto umešamo rumenjak. Mešamo od dna proti vrhu, da zmes ostane rahla, nato jo vlijemo v ponev k zelenjavi. Omleto pokrijemo in jo na zmernem ognju pečemo 5 do 10 minut. Po potrebi omleto na polovici pečenja obrnemo.

NASVET: Za polnejši okus lahko dodamo žličko parmezana.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
175 kcal	10 g	4,4 g	14 g	262 mg	254 mg	187 mg

Umešana tofu jajčka



Recept je za eno osebo. • 2/5 • 15 min

Sestavine:

- 1 žlička oljčnega olja
- 2 žlici narezane mlade čebule
- ¼ manjše bučke
- ½ rdeče paprike
- 2 žlici kuhane ali konzervirane čičerike
- 180 g dimljenega tofuja
- ščepec soli
- dimljena paprika v prahu
- poper
- česen v prahu
- origano
- kurkuma
- kos kruha brez soli

Mlado čebulo narežemo in na hitro prepražimo na oljčnem olju. Zelenjavo narežemo na kocke in jo skupaj s čičeriko dodamo čebuli. Med praženje zelenjavo nadrobimo tofu. Dodamo česen v prahu, dimljeno papriko, poper, origano in nekaj kurkume, da se jed obarva rumeno. Pražimo še nekaj minut in na koncu rahlo posolimo. Postrežemo s kosom kruha.

NASVET: Čičeriko lahko zamenjamo z grahom, koruzo ali pa dodamo poljubno zelenjavo. Prav tako lahko eksperimentiramo z začimbami, kot so sveža bazilika, timijan ali kari. Okus kruha lahko izboljšamo tako, da ga popečemo na ponvi.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
334 kcal	21 g	27 g	16 g	182 mg	456 mg	270 mg

Palačinke



Recept je za deset palačink. • 2/5 • 20 min

Sestavine:

- 250 g moke
- 3 dcl sojinega napitka
- 2 dcl vode
- ščepec soli
- 1 žlica sladkorja
- ½ žličke sode bikarbne
- ščepec kurkume

V primerni posodi zmešamo moko, jedilno sodo, sol, sladkor in kurkumo. Dodamo sojin napitek in mešamo, da masa postane homogena. Masa mora biti zelo tekoča, zato po potrebi dodamo več sojinega napitka ali vode. Odstavimo za približno deset minut, medtem pa dobro segrejemo ponev. Z zajemalko vlijemo maso na vročo ponev. Ko palačinka odstopi, jo obrnemo in pečemo še z druge strani. Palačinke pustimo na krožniku nekaj minut, da se zmehčajo, nato jih namažemo s poljubnim nadevom ali postrežemo z javorjevim sirupom.

NASVET: Namesto sojinega napitka lahko uporabimo tudi vodo, rižev ali ovseni napitek. Bodi pozorni na vrsto napitka, saj vsebujejo različne količine soli, kalija in fosfatov.



Hranilna vrednost za eno palačinko

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
106 kcal	3,5 g	21 g	0,8 g	29 mg	77 mg	40 mg

Praženec



Recept je za dve osebi. • 1/5 • 10 min

Sestavine:

- 200 g moke
- 2 dcl mleka
- 1 dcl radenske
- ščepec soli
- 1 žlica sladkorja
- ½ žličke cimeta
- 1 jajce

V primerni posodi zmešamo moko, sol, sladkor in cimet, v drugi pa jajce, mleko in radensko ter zmes dodamo suhim sestavinam. Pripravimo večjo ponev z oblogo proti prijemanju ali pa uporabimo najprej polovico mase in postopek ponovimo še z drugo polovico. Maso vlijemo na vročo ponev in pustimo, da se zapeče na eni strani, potem pa prerežemo ali raztrgamo z vilicami na več delov, obrnemo in popečemo še z druge strani. Sladkamo po okusu ali postrežemo z marmelado.

NASVET: Namesto mleka lahko uporabimo tudi sojin, rižev ali ovseni napitek oziroma vodo.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
479 kcal	17,5 g	87 g	6 g	189 mg	363 mg	254 mg

Piščančji fajitas

Recept je za dve osebi. • 3/5 • 20–30 min

Sestavine:

- 4 tortilje iz pšenične moke
- 1 manjša zelena paprika
- 1 manjša rdeča paprika
- 1 strok česna
- 300 g piščančjih prsi
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 manjša čebula
- 2–3 žlice soka limone
- ½ žličke čilija v prahu
- 3 žličke kisle smetane
- 2 ščepe črnega popra
- 50 ml belega vina
- ½ žličke peteršilja

Na vročem olju prepražimo na tanko narezano čebulo, da nežno porjavi. Dodamo na trakove narezane in osušene piščančje prsi, čili in poper ter pražimo toliko časa, da meso oblikuje nežno skorjico. Meso zalijemo z belim vinom in počakamo, da popolnoma izhlapi, preden dodamo na trakove narezano papriko, limetin sok in pražimo še približno deset minut. Vmes večkrat premešamo. Medtem sesekljamo česen in ga skupaj s peteršiljem umešamo v kisko smetano. Tortilje popečemo v pečici ali toasterju ter jih nadevamo s pečenim mesom in papriko. Preden postrežemo, vsaki tortilji dodamo še žličko začinjene kisle smetane.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
558 kcal	41 g	40 g	24 g	459 mg	981 mg	493 mg

Prosenka kaša s sadjem

Recept je za dve osebi. • 2/5 • 20 min

Sestavine:

- 80 g prosene kaše
- 1 pest borovnic
- 2 žlički sladkorja
- 1 jabolko
- ½ žličke cimeta
- 350 ml vode
- 1 žlička masla

V manjšo kozico vlijemo vodo, sladkor, na koščke narezano jabolko in proseno kašo. Na zmernem ognju kuhamo toliko časa, da se jabolko zmehča, kaša pa popolnoma skuha. Dodamo cimet in žličko masla ter na hitro premešamo. Vse skupaj vlijemo v skodelico in dodamo nekaj borovnic ali drugih gozdnih sadežev.

NASVET: Namesto vode lahko uporabimo tudi sojin ali ovseni napitek, vendar to nekoliko zviša vsebnost kalija v jedi, zato moramo biti pozorni na druge obroke v dnevu, da ne presežemo omejitve vnosa kalija.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
241 kcal	5,2 g	45,5 g	3,9 g	2 mg	219 mg	184 mg

Porova pita



🍴 Recept je za šest kosov. • 🍳 3/5 • ⌚ 20 min predpriprave, 30 min peke

Sestavine:

Testo:

- 180 g moke
- 3 žlice oljčnega olja
- ½ žličke popra
- ½ skodelice vode

Nadev:

- 1 por (200 g)
- 200 g tofuja
- 2 stroka česna
- 1 ščepec soli
- muškatni orešček
- poper
- kvasni kosmiči (poljubno)
- ½ dcl vode

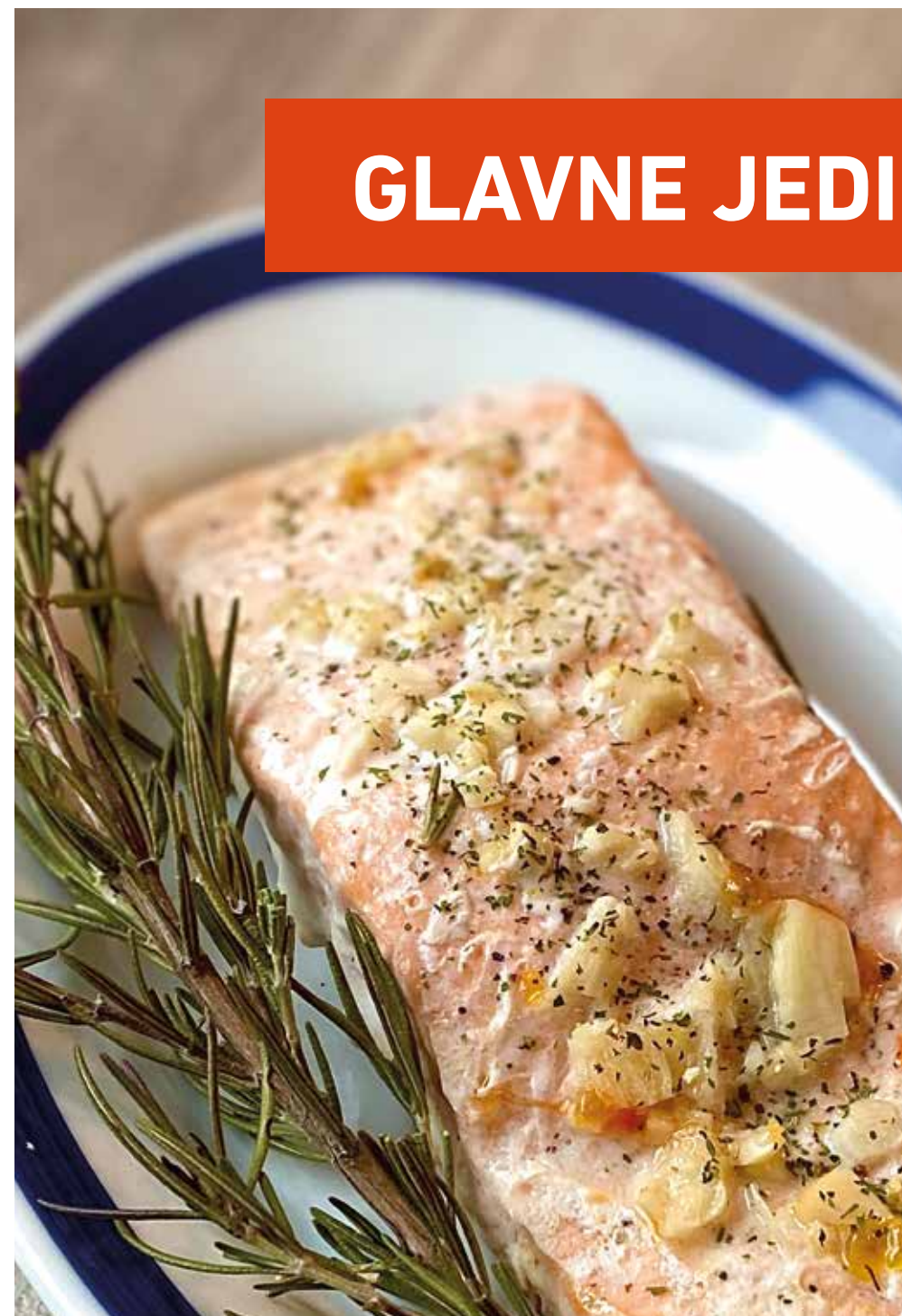
Skupaj zmešamo sestavine za testo in jih dobro pregnetemo. V manjši okrogel pekač (lahko tudi poseben pekač za pite) položimo papir za peko in z roko obložimo celoten pekač s testom. Pekač s testom damo v hladilnik. Medtem ko testo počiva, pripravimo nadev. Česen sesekljamo in prepražimo ter mu dodamo na kolobarje nasekljan por. Tofu zmešamo s pol decilitra vode, ga dodamo dušenemu poru in začinimo s ščepom muškata oreščka, poprom, kvasnimi kosmiči in ščepcem soli. Zmes dobro premešamo in z njo nadevamo testo. Pečemo v predhodno ogreti pečici na 180 °C približno pol ure.

NASVET: Namesto pora lahko uporabimo tudi drugo zelenjavo z nizko vsebnostjo kalija.



Hranilna vrednost na kos

Energijska vrednost 213 kcal	Beljakovine 6,7 g	Ogljikovi hidrati 26,5 g	Maščobe 8,8 g	Natrij 54 mg	Kalij 228 mg	Fosfor 76 mg
---	--------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------



GLAVNE JEDI

Goveja pečenka

 Recept je za osem kosov. •  4/5 •  1–1,5h

Sestavine:

- 1,5 kg pljučne pečenke (ali govejega hrbta)
- 4 stroki česna
- 1 žlička timijana
- 1 večja vejica rožmarina
- 1 žlička majarona
- 2 večji rjavi čebuli
- 150 ml cvička
- 1 žlica masla
- 2 žlici oljčnega olja

Meso osušimo s papirnato brisačko in natremo s česnom ter polovico začimb. Na zmerni temperaturi stopimo maslo in na njem pečenko z vseh strani dobro zapečemo, da preprečimo pretirano izcejanje soka. Medtem pečico segrejemo na 180 °C. Ko je pečenka dobro zapečena z vseh strani, jo položimo na sredino rešetke, tik pod meso pa damo pekač, da ulovimo morebitni mesni sok. Pečemo 40 do 60 minut, odvisno od velikosti kosa. Medtem ko se pečenka peče, pripravimo omako. Čebulo narežemo na manjše koščke, jo pražimo na vročem olju, da se zlato zapeče, prilijemo cviček, dodamo nekaj rožmarina in kuhamo vsaj pol ure. Proti koncu pečenja in če se v pekaču pojavi dovolj soka, pečenko večkrat vzamemo iz pečice in jo prelijemo s sokom, da ostane sočna. Ko središčna temperatura v mesu doseže 75 °C, pečenko vzamemo iz pečice, jo položimo na aluminijasto folijo, dodamo preostanek začimb in jo dobro zavijemo v folijo ter pustimo, da počiva deset minut. Pečenko narežemo na manjše kose, prelijemo z žlico omake in postrežemo s prilogo po izbiri.

NASVET: Za pečenko izberemo mehkejši kos mesa (pljučno pečenko ali hrbet), pečemo jo na rešetki, da mesni sok odteče in se pečenka v njem ne kuha. Če rešetke nimamo, narežemo eno dodatno čebulo, jo razporedimo po dnu pekača in nanjo položimo meso. Pečenko obračamo pazljivo, da ne prebodemo skorjice. Poskrbimo, da je v pečici konstantna temperatura pečenja.

Hranilna vrednost na porcijo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
300 kcal	40 g	4 g	12 g	77 mg	725 mg	327 mg



Pica z mletim mesom

🍴 Recept je za eno do dve osebi (osem kosov). • 🍳 2/5 • ⌚ 1h predpriprave, 20 min peke

Sestavine:

Testo:

- 125 g pšenične moke
- 1-1,5 dcl vode
- 2 g suhega kvasa
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 žlička česna v prahu

Nadev:

- 100 g mletega govejega mesa
- 2 velika sveža šampinjona
- ½ rdeče paprike
- 2 žlici paradižnikove mezge (nesoljene)
- 1 žlička origana
- 1 žlica mlade čebule
- 100 g gorgonzole
- 2, 3 polovičke artičok v olju
- poper
- 1 žlička čebule

V posodi zmešamo moko, kvas in česen v prahu, počasi dolivamo vodo in olje ter zamesimo testo. Na toplem ga pustimo vzhajati približno eno uro. Medtem na olju posteklenimo čebulo, dodamo meso in poper ter pražimo, da meso spremeni barvo. Testo s prsti oblikujemo v obliko našega pekača. Premažemo ga z žlico paradižnikove mezge, posujemo z origanom in obložimo najprej z malo sira, nato s svežimi šampinjoni, mesom, papriko, mlado čebulo, artičokami in preostalim sirom. Pečemo na 180 °C 15 do 20 minut oziroma da se testo zlato rumeno zapeče.

NASVET: Testo brez soli je pusto, zato mu dodamo česen v prahu ali ščepec rožmarina. Manjši del bele moke lahko nadomestimo s polnozrnat.



Hranilna vrednost na osebo (štirje kosi)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
520 kcal	28,8 g	37,2 g	29 g	428 mg	628 mg	404 mg

Pica s puranjimi prsmi

🍴 Recept je za eno do dve osebi (osem kosov). • 🍳 2/5 • ⌚ 1h predpriprave, 20 min peke

Sestavine:

Testo:

- 125 g pšenične moke
- 1-1,5 dcl vode
- 2 g suhega kvasa
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 žlička česna v prahu

Nadev:

- 100 g puranjih prsi
- ščepec črnega popra
- 2 velika sveža šampinjona
- 1 žlica mlade čebule
- 2 žlici paradižnikove mezge (nesoljene)
- 1 žlička origana
- 100 g gorgonzole
- nekaj rezin bučk

V posodi zmešamo moko, kvas in česen v prahu, počasi dolivamo vodo in olje ter zamesimo testo. Na toplem ga pustimo vzhajati približno eno uro. Medtem na olju prepražimo mlado čebulo, dodamo meso ter poper in počakamo, da se dobro zapeče. Vmes večkrat premešamo. Testo s prsti oblikujemo v obliko našega pekača. Premažemo ga z žlico mezge, posujemo z origanom in obložimo najprej z malo sira, svežimi šampinjoni, mesom, na rezine narezanimi bučkami in preostalim sirom. Pečemo na 180 °C 15 do 20 minut oziroma da se testo zlato rumeno zapeče.

NASVET: Testo brez soli je pusto, zato mu dodamo česen v prahu ali ščepec rožmarina. Manjši del bele moke lahko nadomestimo s polnozrnat.



Hranilna vrednost na osebo (štirje kosi)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
508 kcal	29,6 g	50 g	21,2 g	352 mg	552 mg	404 mg

Zelenjavne mini pice



Recept je za štiri osebe (štiri mini pice). • 3/5 • do 1,5h predpriprave, 10 min peke

Sestavine:

Testo:

- 250 g bele pšenične moke
- 170 ml vode
- 1 žlica oljčnega olja
- ščepec soli
- 7 g suhega kvasa

Nadev:

- 4 žličke paradižnikove mezge (nesoljene)
- 1 manjša zelena paprika
- 150 g dimljenega tofuja
- 1 žlička oljčnega olja
- ½ rdeče čebule
- 50 g pora
- 2 žlici koruze
- ščepec soli
- dimljena paprika
- česen v prahu
- origano
- bazilika

V posodo presejemo moko in dodamo vse sestavine za testo, dobro premešamo in zgnetemo hlebček, ki ga pustimo vzhajati eno uro. Medtem narežemo tofu na trakove, ga začini-mo s ščepcem soli, česnom v prahu in dimljeno papriko ter ga popečemo na žlički olja. Ko je testo vzhajano, ga razvaljamo. Velikost razvalja-nega testa naj bo primerna velikosti skodelice, ki jo uporabimo kot model za oblikovanje pice. Dobimo štiri kroge testa. Oblikovano testo pre-ložimo v pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko. Vsako testo premažemo z žličko para-dižnikove mezge, nato ga potresemo z origa-nom in baziliko. Po testu naložimo na kolutke narezan por, na trakce narezano papriko, tofu in koruzo. Na koncu testo obložimo še s poljubno narezano čebulo. Tako obložene pice pečemo na 240 °C 8 minut, nato znižamo temperaturo na 200 °C in pečemo še nekaj minut, da se robovi dobro zapečejo.

NASVET: Testu lahko dodamo česen v prahu ali ščepec rožmarina. Na koncu lahko dodamo še košček sira na vsako pico ali kakšno olivo, če smo potem pozorni na vsebnost soli v drugih jedeh v tem dnevu.

Hranilna vrednost na osebo (ena pica)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
324 kcal	11,5 g	52,5 g	7,2 g	82 mg	290 mg	136 mg



Burger

Recept je za eno osebo. • 3/5 • do 1h

Sestavine:

- neslana sezamova bombeta

Nadev:

- 100 g mlete govedine ali piščanca
- 1 rezina paradižnika
- 1 list zelene solate
- 1 rezina sladkokisle kumarice
- 1 žlica pražene čebule
- ščepec popra
- 1 rezina mocarele

Omaka:

- 1 žlička majoneze
- ½ čajne žličke kurkume
- ½ čajne žličke sladkorja
- 1 rezina sladkokisle kumarice
- 1 žlička gorčice
- 1 žlička naribane čebule

Omako pripravimo tako, da v lonček naribamo čebulo, sladkokislo kumarico sesekljamo na čim manjše koščke in umešamo druge sestavine, tako da nastane homogena zmes. Na vročem olju popečemo meso (piščančji file pred pečenjem začinimo s poprom in pečemo vsaj 10 minut na vsaki strani, goveje meso popramo, ko je pečeno) in čebulo. Ko čebula začne spreminjati barvo, jo odstavimo. Kruh prerežemo na pol in ga popečemo v toasterju ali ponvi. Medtem pripravimo druge sestavine. Ko sta meso in kruh zapečena, zložimo burger: spodnjo polovico bombete premažemo z žličko omake, nanjo položimo meso, rezino paradižnika, list zelene solate, rezino kumarice, praženo čebulo in na vse položimo še rezino mocarele. Po želji dodamo žličko omake in vse pokrijemo z drugo polovico bombete.

Hranilna vrednost na osebo (en goveji burger)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
821 kcal	35 g	55 g	39 g	513 mg	674 mg	520 mg

Hranilna vrednost na osebo (en piščančji burger)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
690 kcal	38 g	55 g	35 g	465 mg	751 mg	560 mg



Bučkini polpeti



Recept je za sedem večjih polpetov. • 2/5 • 20 min

Sestavine:

- 200 g bučk
- 70 g korenja
- 2 stroka česna
- 1 čebula
- 1½ skodelice kuhane čičerike
- 1 žlica mletih lanenih semen
- ½ skodelice drobnih ovsenih kosmičev (60 g)
- 4 žlice drobtin
- ½ žličke popra
- 1 žlička origana
- 1 žlička dimljene paprike v prahu
- 1 žlica oljčnega olja
- ščepec soli

Bučke in korenček naribamo, posolimo s ščepcem soli, da zelenjava spusti vodo. Po 15 minutah zelenjavo odcedimo. Medtem nasekljamo čebulo in česen ter ju dodamo bučkam in korenju. Čičeriko pretlačimo z vilicami ali paličnim mešalnikom in jo vmešamo k zelenjavi. Ovsene kosmiče, lanena semena in začimbe zmešamo ter dodamo masi. Iz mase oblikujemo polpete, jih povaljamo v drobtinah in popečemo na nekaj kapljicah olja. Postrežemo jih s poljubno omako, rižem ali v sendviču. Odlični pa so predvsem v vegi burgerju, z dvema listoma solate ledenke, manj soljenim kečapom in naribanim rdečim zeljem.

NASVET: Na dobri ponvi lahko polpete pečemo tudi brez olja in tako zmanjšamo vsebnost maščobe v jedi.



Hranilna vrednost na osebo (en polpet)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
129 kcal	5 g	19 g	3,8 g	14 mg	264 mg	111 mg

File lososa

Recept je za eno osebo. • 1/5 • 5–10 min

Sestavine:

- 100 g file lososa
- 1 vejica rožmarina
- 3 žličke limoninega soka
- 1 žlica oljčnega olja
- poper

Lososa dobro osušimo s papirnato brisačko in ga rahlo začinimo s poprom. Na srednje močni temperaturi segrejemo ponev, prilijemo olje in lososa pečemo 3 do 4 minute na vsaki strani. V ponev dodamo vejico rožmarina. Ko je pečen, ga prelijemo z limoninim sokom in postrežemo s prilogo po izbiri.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
247 kcal	20 g	1,3 g	18 g	60 mg	356 mg	241 mg

Svinjska rebra z žajbljem

🍴 Recept je za eno osebo. • 🍳 2/5 • ⌚ 40 min

Sestavine:

- 100 g reber
- 2 žlici oljčnega olja
- ½ žličke mletega žajblja
- ščepec popra
- ščepec timijana
- ščepec mlete kumine
- 1 žlička mlete paprike

Pekač namažemo z oljčnim oljem, rebra dobro začínimo in jih pečemo v predhodno ogreti pečici na 180 °C 30 minut. Nato pekač vzamemo iz pečice, meso pokrijemo z aluminijasto folijo in pečemo še 10 minut. Postrežemo s prilogo po želji.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
169 kcal	19,8 g	4,3 g	9 g	60 mg	511 mg	167 mg

Svinjski dunajski zrezki

🍴 Recept je za dve osebi. • 🍳 4/5 • ⌚ 20 min predpriprave, 5 min cvrtja

Sestavine:

- 300 g zrezkov (2-3 zrezki)
- 80 g pšenične moke (3 žlice)
- 1 jajce
- 80 g drobtin
- rastlinsko olje za cvrtje

Pripravimo tri plitke posode. V eno ubijemo jajce in ga dobro razžvrkljamo, v drugi dve vsujemo drobtine in moko. Zrezke osušimo in jih najprej povaljamo v moki, nato potopimo v jajce in na koncu še v drobtine. Postopek ponavljamo, dokler ne porabimo vseh sestavin. V globoki ponvi segrejemo olje. Ko zacvrči (ne sme se kaditi), vanj previdno položimo panirane zrezke. Pečemo 3 minute na vsaki strani oziroma do zlato rjave barve. Ocvrte zrezke položimo na papirnate brisačke, da vpijejo odvečno olje.



Hranilna vrednost na osebo (en do dva zrezka)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
548 kcal	45 g	58 g	15 g	155 mg	565 mg	405 mg

Mesne kroglice iz govejega mesa

🍴 Recept je za dve osebi. • 🍳 2/5 • ⌚ 20 min

Sestavine:

- 250 g mletega govejega mesa
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 rjava manjša čebula
- 1 jajce
- ščepec popra
- 1 žlica krušnih drobtin
- 1 žlica peteršilja

Čebulo narežemo na čim manjše koščke. Vse sestavine dobro premešamo, oblikujemo kroglice in jih pečemo pokrite približno 10 minut. Kroglice lahko postrežemo kot glavno jed s prilogo po izbiri ali kot dodatek raznim omakam.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
262 kcal	16 g	16 g	15 g	70 mg	100 mg	90 mg

Pečena riba

🍴 Recept je za dve osebi. • 🍳 4/5 • ⌚ 30 min predpriprave, 30 min peke

Sestavine:

- 1 kos ribe (brancin, postrv, tuna)
- 2 stroka česna
- ščepec popra
- 30 ml limoninega soka (2 žlici)
- 2 žlici mlade čebule
- 1 kocka parmezana

Za peko:

- nekaj rezin limone
- vejica rožmarina

Ribo očistimo, ji odstranimo prebavila in jo prežemo na pol. Pol česna in mlado čebulo narežemo na manjše kose. V pekač damo papir za peko in nekaj rezin limone. Ribo položimo v pekač tako, da leži na rezinah limone. Nadevamo jo s poprom in česnom, na vrh pa položimo rožmarin. Ribo pečemo v predhodno ogreti pečici (180 °C) približno 30 minut. Ko je pečena, ji odstranimo glavo, rep in kosti, jo pokapamo z limoninim sokom, dodamo preostanek česna in parmezan ter postrežemo s prilogo po želji.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
120 kcal	20 g	2,3 g	2,7 g	71 mg	300 mg	220 mg

PRILOGE

Neslana bombeta



Recept je za šest oseb. • 4/5 • 2–2,5h predpriprave, 20–30 min peke

Sestavine:

- 500 g pšenične bele moke
- 20 g svežega kvasa (7 g suhega)
- 1 žlica sladkorja
- 0,5 dcl vode
- 2,5 dcl mleka
- 40 g masla
- 1 jajce
- 2 žlici sezama za posip (po želji)

Kvas raztopimo v topli vodi, ki smo ji dodali sladkor. Maslo stopimo v mleku. Moko presejemo v večjo posodo, nekaj moke pustimo za gnetenje. Ko so kvasovke aktivirane, na sredo moke naredimo jamico in z dodajanjem vseh sestavin (razen sezama) počasi oblikujemo homogeno maso. Ko se masa lepo poveže, pustimo, da vzhaja eno uro oziroma toliko časa, da se količina podvoji. Potem s preostalim delom moke vmešamo testo in gnetemo 20 minut. Nato testo oblikujemo v približno 100 do 150 g velike kroglice. Te potopimo v mlačno vodo, jih postavimo na naoljen papir za peko ter pustimo na toplem, da vzhajajo še približno 45 minut. Po želji lahko v tem koraku polovico kroglice – bombete povaljamo v sezamu. Medtem pečico ogrejemo na 200 °C. Vzhajane bombete (in če jim nismo dodali sezama) premažemo z oljem in jajcem. Pečemo jih približno 20 do 25 minut, da se vrh bombet temno zlato zapeče. Po peki bombete postavimo na rešetko, da se ohladijo.

NASVET: Nekaj jajca in olja shranimo za premaz. Če bombetam dodamo sezam, jih lahko z jajcem premažemo 10 minut pred koncem peke. Sol vmešamo v moko, da ne pride v neposredni stik s kvasovkami. Jajce lahko vmešamo v mleko in maslo. Temperatura vode in mleka naj bo okoli 40 °C.

Hranilna vrednost na osebo (ena bombeta)

Energijska vrednost 320 kcal	Beljakovine 11 g	Ogljikovi hidrati 50 g	Maščobe 8 g	Natrij 26 mg	Kalij 210 mg	Fosfor 200 mg
---	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

Kruhovali cmoki

Recept je za tri osebe. • 4/5 • 20 min predpriprave, 15 min kuhanja

Sestavine:

- 150 g starega nesoljenega kruha
- 1 manjša čebula
- 1 jajce
- 2 žlici svinjske masti z drobtinami ocvirkov
- 2 žlici kisle smetane
- 1 žlička peteršilja
- 2 žlici krušnih drobtin
- 240 g smetane za kuhanje
- 1 žlica sezama

Na svinjski masti prepražimo čebulo, po želji dodamo na drobno narezane ocvirke ali drobtine in odstavimo. Kruh narežemo na manjše kose, dodamo praženo čebulo ter druge sestavine, razen drobtin in sezama. Pustimo, da se kruh dobro namoči, oblikujemo za manjšo pest velike kroglice in jih povaljamo v drobtinah ter sezamu. Kruhove cmoke kuhamo na sopari ali v vodi 10 do 15 minut, da se masa lepo poveže. Dolžina kuhanja je odvisna od velikosti kroglic. Kruhove cmoke postrežemo z zelenjavno omako, mesnim golažem ali kot prilogo k raznim solatam.



Hranilna vrednost na osebo (trije cmoki)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
467 kcal	11 g	36 g	30 g	138 mg	279 mg	195 mg

Cvetačni njoki

Recept je za tri osebe. • 5/5 • 20 min predpriprave, 5 min kuhanja



Sestavine:

- 150 g pšenične bele moke
- 100-150 g polnozrnate pirine moke
- 150-200 g cvetače
- 1 jajce
- 30 g lahke nepasirane skute
- 1 žlička bučnega olja

Pripravimo večjo posodo in vanjo presejemo moko. V drugo posodo ubijemo celo jajce, dodamo skuto, olje in cvetačo, ki smo jo predhodno ločili na manjše cvetove. Vse skupaj dobro zmešamo z mešalnikom, da nastane homogena zmes, nato jo postopoma dodajamo k moki. Gnetemo toliko časa, da se masa lepo poveže in je kompaktna. Na pomokani deski oblikujemo daljše svaljke in iz njih naredimo približno 2 cm velike njoke. Postopoma jih stresamo v vrelo (kipajočo) vodo. Ko priplavajo na površje, jih kuhamo še dve minuti. Kuhane njoke ocedimo in postrežemo s prilogo po želji.

NASVET: Od moke in cvetače je odvisno, kako dobro se bo masa povezovala. Če v roki razpade, ji dodamo beljak. Njoke kuhamo po porcijah, da se voda ne bi preveč ohladila.



Hranilna vrednost na osebo (150 g njokov)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
290 kcal	12 g	48 g	5 g	33 mg	335 mg	218 mg

Zelenjavna omaka za testenine



Recept je za šest oseb. • 2/5 • 10 min predpriprave, 1h kuhanja

Sestavine:

- 150 g rjave čebule
- 1 pest graha v zrnju
- 1 večji korenček
- 100 ml cvička
- 1 žlička mešanice zelišč (peteršilj, timijan, rožmarin, pehtran, drobnjak, poprova meta, bazilika)
- 1 žlica mlete paprike
- 1 žlička mletega čilija
- 1 cvet cvetače
- 1 žlica kurkume
- 1 žlica paradižnikove mezge (nesoljene)
- 1 strok česna
- 1 žlica oljčnega olja
- voda

Na olju posteklenimo čebulo, prilijemo cviček in dušimo vsaj pol ure, da se čebula popolnoma zmehča. Ko vino izhlapi, dodamo mešanico zelišč in česen ter jih nežno popražimo. Dodamo preostale sestavine, prilijemo približno 2 dcl vroče vode in kuhamo pol ure do ene ure, da se grah, korenje in cvetača zmehčajo. Omako nato pretlačimo s paličnim mešalnikom. Odvisno od temperature dušenja in vrste čebule dobimo približno šest porcij omake. Omaka je primerna za testenine, njoke ali kot priloga k mesu.

NASVET: Čebule ne pražimo do rjavega, saj zaradi tega omaka postane grenka. Zaradi kuhanja brez soli lahko za polnejši okus dodamo več rožmarina in čilija.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
50 kcal	2 g	7 g	0,5 g	28 mg	241 mg	41 mg



Mesna lasanja

 Recept je za dve osebi. •  5/5 •  1h predpriprave, 40 min peke

Sestavine:

- 6–10 lističev jajčnih testenin za lasanjo
- 50 g gorgonzole
- 50 g mocarele

Nadev:

- 180 g mletega govejega mesa
- 1 večja rjava čebula
- 3 ščepci popra
- 100 ml rdečega vina
- 1 pest naribanega korenja
- 3 žlice paradižnikove mezge (nesoljene)
- 2 žlički rdeče paprike v prahu
- ½ žličke čilija v prahu
- 2 žlici oljčnega olja
- 2 žlički česna v prahu
- 1 žlička peteršilja
- 1 žlička drobnjaka
- 1 pest pora
- ščepec mletega kopra
- 1 lovorjev list

Omaka:

- 1 žlička mletega muškarnega oreščka
- 50 g puste sladke skute

V večji ponvi segrejemo olje. Čebulo in por narežemo na manjše koščke in ju pražimo, da posteklenita. Dodamo meso, popoprano in pražimo toliko časa, da meso v celoti spremeni barvo, vendar se ne zapeče. Ko se meso začne prijemati dna posode, zalijemo z rdečim vinom in dušimo na nizki temperaturi, dokler vino ne izhlapi. Nato dodamo korenje, mezo in začimbe, zalijemo z vročo vodo in kuhamo vsaj pol ure oziroma dokler se nadev ne zgosti. Medtem ko se nadev kuha, sladko skuto zmešamo z muškatnim oreščkom. Testenine za lasanjo predhodno skuhamo po navodilih proizvajalca. Ko se nadev zgosti, začnemo sestavljati lasanjo. Pekač namažemo z oljem, položimo prvo plast jajčnih testenin, jih namažemo z mešanico skute in muškatnega oreščka ter prekrijemo z mesom in sirom. Postopek ponavljamo, dokler ne porabimo vseh sestavin. Zaključimo s plastjo sira. Pečemo pri 200 °C 30 do 40 minut. Ko je lasanja pečena, jo pustimo stati 30 minut, da se ucvrsti.

Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
714 kcal	38,5 g	42 g	40 g	429 mg	831 mg	556 mg



Zelenjavna lazanja



Recept je za šest oseb (šest kosov). • 4/5 • 30 min predpriprave, 30 min peke

Sestavine:

- 8-10 listov testenin za lazanko brez jajc

Nadev:

- 3 žlice oljčnega olja
- 150 g rdeče leče
- 60 g graha (zmrznjenega)
- 1 srednje velika čebula
- ½ cvetače
- 2 korenčka
- poper
- origano
- dimljena paprika v prahu
- sladka paprika v prahu

Omaka:

- 150 g tofuja
- 1 strok česna
- kurkuma
- kvasni kosmiči (poljubno)

Pečico vklopimo na 200 °C. Lečo operemo pod tekočo vodo in jo kuhamo po navodilih. Medtem nasekljamo čebulo in jo pražimo na olju. Korenje in cvetačo narežemo na manjše kocke oziroma cvetove. Ko je leča kuhana, odlijemo vodo in jo speremo. Skupaj z grahom jo dodamo praženi čebuli in začинimo s poprom, sladko in dimljeno papriko in origanom ter zalijemo z 1 dcl vode. Dobro premešamo in pustimo na srednjem ognju še nekaj minut. Medtem pripravimo omako. Tofu pretlačimo s paličnim mešalnikom ali z vilicami in zmešamo z 2 dcl vode, kurkumo, česnom in kvasnimi kosmiči. Izberemo primerno posodo in dno premažemo z nekaj žlicami lečine omake ter prekrijemo s testeninami za lazanko. Na liste naložimo polovico naribanega korenja in cvetače ter ju prelijemo s tretjino tofujeve omake. Ponovimo z nalaganjem testenin, preostankom zelenjave in lečinega nadeva. Na vrhu zaključimo s slojem testenin in prelijemo s preostankom tofujeve omake. Testenine potisnemo proti dnu posode, saj morajo biti popolnoma prekrite z omako. Pečemo na 180 °C približno 30 minut.

NASVET: Nekaj minut preden je lazanka pečena, jo lahko potresemo z manjšo količino naribanega sira, vendar moramo upoštevati, da se vsebnost hranil s tem spremeni. Lahko uporabimo tudi kvasne kosmiče, ki imajo nežnejši okus po siru in so odlični dodatek testeninam, solatam. Najdemo jih v vsaki trgovini z zdravo prehrano.

Hranilna vrednost na kos

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
252 kcal	11,5 g	29 g	10 g	31 mg	365 mg	183 mg



Riževi rezanci s puranom

 Recept je za dve osebi. •  3/5 •  10 min predpriprave, 20 min kuhanja

Sestavine:

- 50 g brokolija
- 1 večji sveži šampinjon
- 150 g puranjih prsi
- 1 jajce
- 1 manjša pest arašidov (30 g)
- 1 srednje velika rdeča paprika
- 150 g riževih rezancev
- 1 žlica oljčnega olja
- ščepec čilija v prahu
- 2 žlici mlade čebule
- 1 strok česna
- voda

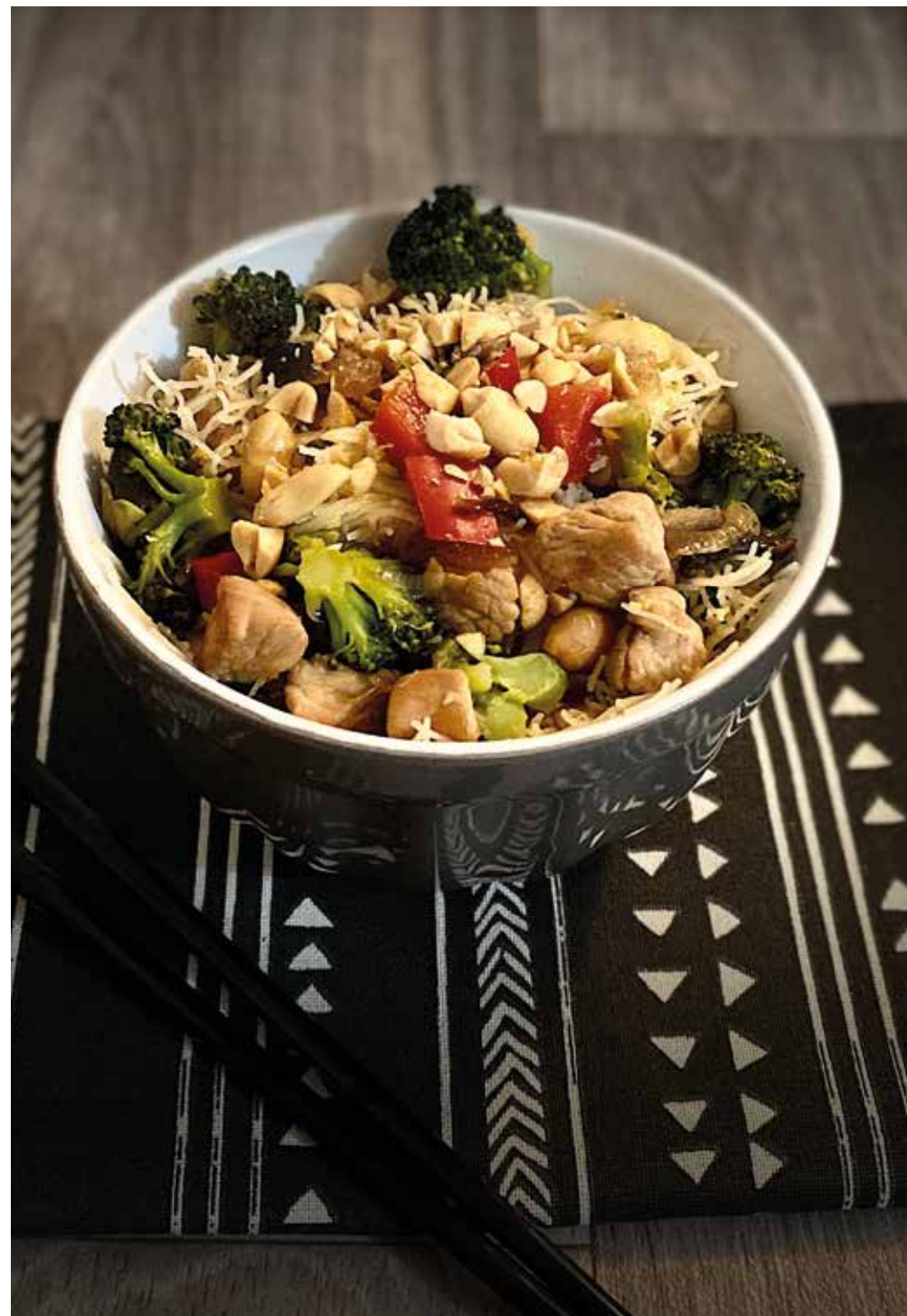
Na sopari skuhamo brokoli in ga odstavimo ter pripravimo preostale sestavine. Narežemo mlado čebulo, papriko, sesekljam česen, arašide (nekaj jih pustimo celih), purana narežemo na majhne koščke, v skodelico ubijemo jajce, brokoli ločimo na majhne cvetove.

V voku ali večji ponvi na vročem olju popečemo koščke purana, dodamo čili, gobe, česen in mlado čebulo. Zalijemo z nekaj vroče vode in dušimo, da se puran dobro pregreje. Rezance skuhamo po navodilih proizvajalca. V vok dodamo še kuhan brokoli, papriko in nekaj celih arašidov. Na visoki temperaturi pečemo toliko časa, da se paprika zapeče, vendar ne razkuha. Dodamo rezance, da se popražijo, in umešamo jajce. Mešamo tako dolgo, da jajce zakrknje in se enakomerno porazdeli.

NASVET: Namesto z vodo lahko jed zalijemo z belim vinom. Kuhamo tako dolgo, da alkohol popolnoma izhlapi, šele nato dodamo brokoli in preostale sestavine.

Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
562 kcal	30 g	68 g	18 g	230 mg	694 mg	459 mg



Testenine s hitro kremno omako in šparglji

 Recept je za dve osebi. •  2/5 •  20 min

Sestavine:

- 160 g testenin
- 150 g svežih špargljev
- 30 g indijskih oreščkov
- ½ žličke česna v prahu (ali svežega)
- drobnjak
- kurkuma
- limonin sok
- ½ žličke dimljene paprike v prahu

Testenine skuhamo po navodilih proizvajalca. Medtem pripravimo omako. Indijske oreščke namočimo v vroči vodi za 15 minut, vodo odlijemo in oreščke stresemo v posodo električnega mešalca. Dodamo česen, dimljeno papriko in ščepec kurkume. Zmešamo do gladkega z 2 dcl vode. Šparglje narežemo na manjše kolote in jih na hitro pokuhamo. Ko so mehki, vodo odlijemo. V večjo ponev ali posodo damo kuhane testenine, kuhane šparglje in pripravljeno omako. Dodamo še nekaj kapljic limone in nasekljan drobnjak ter dobro premešamo. Kuhamo nekaj minut na srednjem ognju.

NASVET: Indijske oreščke lahko zamenjamo s sončničnimi semeni. Dodamo lahko tudi poljubna zelišča.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
381 kcal	14 g	64 g	7 g	158 mg	414 mg	240 mg

Piščancje prsi s špageti

 Recept je za eno osebo. •  3/5 •  30 min

Sestavine:

- 120 g piščančjih prsi
- 1 žlica balzamičnega kisa
- 1 žlička česna v prahu
- ščepec peteršilja
- 2 žlički paprike v prahu
- ščepec črnega popra
- 1 strok česna
- 1 žlica oljčnega olja
- ½ žlice masla
- ½ žličke parmezana
- 2 žlički limoninega soka
- 70 g špagetov

V posodici pripravimo mešanico balzamičnega kisa in začimb. Prsi sistematično prebodemo z ostrim nožem, prostorčke zapolnimo s seseklanim česnom in prsi premažemo z začimbno mešanico. Piščanca pečemo na vročem olju, pri čemer pazimo, da se začimbe na mesu ne zažgejo. Ko se na piščancu naredi zlato rjava skorjica, ga zalijemo z manjšo količino vode in dušimo 20 minut. Po želji lahko po dušenju prsi premažemo z žlico olja in pečemo 10 minut na približno 180 °C. V nesoljeni vodi skuhamo špagete po navodilih proizvajalca. V špagete pred postrežbo vmešamo maslo in pol žličke parmezana, po testeninah pa pokapljamo nekaj limoninega soka. Za prilogo lahko postrežemo naribano belo zelje z bučnim oljem.

NASVET: Meso pred pečenjem do suhega obrišemo. Solimo na koncu, da meso med kuho ne izpusti preveč vode.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
661 kcal	40 g	60 g	24 g	90 mg	880 mg	486 mg

Testenine veginese



Recept je za dve osebi. • 3/5 • 25 min

Sestavine:

- 180 g špagetov
- 1 žlička oljčnega olja
- 1 manjša čebula
- 3 stroki česna
- 80 g rdeče leče (merimo suho)
- 60 g graha (zamrznjenega)
- ½ žličke origana
- ½ žličke bazilike
- ščepec popra
- 1 žlica sladke paprike v prahu
- 1 žlička dimljene paprike v prahu
- 1 ščepec soli

Lečo stresemo na cedilo in speremo pod tekočo vodo. Kuhamo po navodilih proizvajalca, prav tako špagete. Čebulo in česen olupimo ter nasekljamo. V ponvi na olju popražimo čebulo, česen dodamo proti koncu. Ko zadiši, dodamo kuhano rdečo lečo in grah. Dodamo začimbe. Dobro premešamo, popramo po okusu in pustimo, da voda izpari. Zmešamo s špageti. Postrežemo s svežo baziliko in kančkom soli, ko je jed že na krožniku.

NASVET: Začimbe uporabljamo sveže, ko je to mogoče. V omako lahko dodamo kakšno žličko nesoljene paradižnikove mezge, če imajo drugi obroki v dnevu nizko vsebnost kalija.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
500 kcal	20 g	85 g	8,5 g	237 mg	470 mg	280 mg

Široki rezanci s puranom

Recept je za dve osebi. • 2/5 • 30 min

Sestavine:

- 150 g puranjih prsi
- 80 g širokih rezancev
- 40 g brokolija
- 1 srednji paradižnik
- 1 žlica parmezana z manj natrija
- 1 ščepec črnega popra
- 1 ščepec timijana
- 1 žlica masla

Meso, brokoli in paradižnik narežemo na manjše kose. V večji ponvi segrejemo maslo, dodamo purana in pečemo na zmernem ognju vsaj 15 minut. Ko je pečen, dodamo brokoli, paradižnik in začimbe, pokrijemo ter dušimo vsaj 10 minut, da se zelenjava zmehča. Medtem skuhamo rezance po navodilih proizvajalca. Ko so testenine kuhane, jih odcedimo, potresemo s parmezanom in jih postrežemo skupaj z omako.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
572 kcal	45 g	55 g	18 g	110 mg	870 mg	455 mg

JEDI Z RIŽEM



Zelenjavna rižota s tofujem



 Recept je za dve osebi. •  3/5 •  25 min

Sestavine:

- 1 žlica oljčnega olja
- 180 g riža
- 1 večja čebula
- 2 stroka svežega česna
- 1 večje korenje
- 60 g graha
- ½ rdeče paprike
- 150 g tofuja
- bazilika
- origano
- česen v prahu
- voda

Čebulo in česen sesekljamo in ju na olju popražimo. Dodamo na manjše kocke narezano korenje in papriko. Po nekaj minutah dodamo še grah in riž. Premešamo, potem zalijemo z vodo po navodilih na embalaži riža in dodamo začimbe. Po potrebi dodajamo vodo, da se riž in zelenjava popolnoma skuha. Medtem ko se riž kuha, pripravimo tofu. Nadrobimo ga v posodo na večje koščke ter mu dodamo česen v prahu, poper in ščepec soli. Dobro premešamo in popečemo na ponvi. Popečeni tofu na koncu vmešamo v rižoto.

NASVET: Grah uporabimo zamrznjen ali svež, saj ne vsebuje dodane soli.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost 511 kcal	Beljakovine 15 g	Ogljikovi hidrati 87 g	Maščobe 11 g	Natrij 133 mg	Kalij 381 mg	Fosfor 195 mg
---	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------

Riž s perutnino, grahom in korenjem

🍴 Recept je za tri osebe. • 🍳 3/5 • ⌚ 30 min

Sestavine:

- 3 žlice oljčnega olja
- 1/3 skodelice narezane rdeče paprike
- 1 večja čebula
- 200 g surovega riža
- 125 ml belega vina
- ščepec timijana
- 1 pest graha
- 1 večji korenček
- 1 ščepec črnega popra
- 1 žlička gorgonzole
- 150 g puranjega mesa
- ščepec koriandra
- voda
- nekaj kapljic limoninega soka

Korenje narežemo na kolobarje ali kocke. Na vročem olju prepražimo čebulo; ko začne spreminjati barvo, jo zalijemo s pol decilitra belega vina. Ko tekočina popolnoma izpari, dodamo papriko, grah, korenje in meso. Pražimo na zmerni temperaturi še toliko časa, da se meso zapeče z vseh strani. Meso odstavimo. V zelenjavo vmešamo riž in na visoki temperaturi pražimo toliko časa, da postekleni, vmes večkrat dobro premešamo. Meso nastrgamo z vilicami, ga popopravimo, dodamo rižu in zelenjavi ter vse zalijemo s preostalim vinom. Na visoki temperaturi kuhamo toliko časa, da alkohol popolnoma izhlapi, dodamo koriander, gorgonzolo, timijan in zalijemo z vročo vodo. Kuhamo, dokler se riž ne zmehča.

NASVET: Solimo, ko je rižota na krožniku. Namesto soli lahko jed pokapljamo z nekaj limoninega soka.

Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
531 kcal	21 g	66 g	16 g	55 mg	587 mg	218 mg



Piščančja stegna z rižem in špinačo

🍴 Recept je za eno osebo. • 🍳 4/5 • ⌚ do 30 min predpriprave, 30 min kuhanja

Sestavine:

- 2 kosa piščančjih stegen
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 manjša čebula
- 1 žlička timijana
- ½ žličke bazilike
- ščepec rožmarina
- 1 žlica kisle smetane
- 1 pest sveže špinače
- 1 dcl belega vina
- 1 žlička kurkume v prahu
- ščepec popra
- 1 žlica limetnega soka
- 60 g riža

Najprej pripravimo osnovo za zalivanje riža. Čebulo narežemo na čim manjše koščke in jo pražimo na zmerni temperaturi na žlici olja, da postekleni. Nato dodamo začimbe, jih malo prepražimo in zalijemo z belim vinom. Na nizki temperaturi dušimo 15 minut, po potrebi dodajamo vročo vodo (do 2 dcl). Medtem osušimo piščančje meso in ga na žlici olja zapečemo z vseh strani. Ko se naredi zlato rjava skorjica, mu prilijemo nekaj osnove za zalivanje in dušimo. Drugi del osnove odstavimo. Ponev osušimo in naoljimo s preostalim oljem. V vročo ponev stresemo riž, da postekleni, in svežo špinačo. Ko špinača oveni, riž zalijemo z osnovo in ga kuhamo po navodilih proizvajalca. Ko je kuhan, vanj zmešamo žlico kisle smetane. Postrežemo s piščančjimi stegni, ki jih pokapljamo s sokom limete.

NASVET: Piščančja stegna dobro osušimo, da se enakomerno in hrustljivo zapečejo.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
972 kcal	23 g	50 g	70 g	88 mg	766 mg	66 mg

Piščančji kari

🍴 Recept je za štiri osebe. • 🍳 3/5 • ⌚ 30-45 min

Sestavine:

- 1½ žličke mletega koriandra
- ½ žličke mlete kumine
- ščepec mletega cimeta
- ščepec črnega popra
- ½ žličke čilija v prahu
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 manjša čebula
- 4 stroki česna
- 1 srednji paradižnik
- 400 ml kokosovega mleka
- 300 g piščančjih prsi
- 200 g basmati riža
- voda

Piščančje meso, paradižnik in čebulo narežemo na manjše kose, česen sesekljamo. Na olju prepražimo čebulo, da postekleni, dodamo suhe začimbe in pražimo 30 sekund na višji temperaturi. Meso dodamo začimbam in čebuli ter pražimo tako dolgo, da zakrknje. Nato dodamo paradižnik, česen, kokosovo mleko in malo vroče vode. Kuhamo 20 minut, da se zgosti. Vmes na vodi skuhamo riž.

NASVET: Pazimo, da čebula ne porjavi, saj s tem jed postane grenka. Ker soli ne dodamo, priporočamo, da za boljši okus naredimo nežno pekočo jed.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
480 kcal	12 g	45 g	30 g	30 mg	501 mg	250 mg

JEDI NA ŽLICO

Pri napredovali kronični ledvični bolezni se dodaja čim manj vode.

Bobiči s piščančjim mesom

🍴 Recept je za dve osebi. • 🍳 3/5 • ⌚ 30 min

Sestavine:

- 30 g kuskusa
- 30 g ajdove kaše
- 30 g cvetače
- 30 g koruze v zrnju
- 15 g rdeče leče
- 1 žlička suhega paradižnika
- 100 g piščančjih prsi
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 večja rjava čebula
- 1 žlica paradižnikove mezge (nesoljene)

Na vročem olju prepražimo čebulo, dodamo piščančje prsi v kosu in jih z vseh strani dobro spečemo. Dodamo kuskus, ajdovo kašo, koruzo, lečo, paradižnik in mezgo ter kuhamo toliko časa, da se žita zmehčajo (približno 10 minut). Meso odstavimo, ga nastrgamo ali narežemo na manjše kose in dodamo enolončnici skupaj s cvetačo, ki smo jo ločili na manjše cvetove. Kuhamo še nekaj minut, da se cvetača nekoliko zmehča, vendar ne razkuha. Za prilogo lahko popečemo kos nesoljenega kruha.

NASVET: Jed je zaradi koruze bolj sladka, kot bi bila, če bi dodajali sol. Za polnejši okus ji lahko dodamo čili, prekajeno papriko ali svež česen.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Prehranske vlaknine	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
392 kcal	5,2 g	21 g	42 g	16 g	102 mg	671 mg	320 mg

Zelenjavni ričet



🍴 Recept je za pet oseb. • 🍳 3/5 • ⌚ 45 min

Sestavine:

- 200 g suhega ješprenja (460 g kuhanega)
- 200 g dimljenega tofuja
- 1 žlica rastlinskega olja
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 pločevinka rdečega fižola
- ½ pora
- ½ bučke
- 2 večja korenčka
- 1 skodelica brstičnega ohrovt
- 100 g rumene kolerabe
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- poper
- lovor
- dimljena paprika
- voda

Ješprenj, ki smo ga namakali čez noč, dobro speremo. Zavremo vodo, dodamo ješprenj in lovor ter kuhamo na zmerni temperaturi 30 minut. Čebulo popražimo na olju. Korenje in por narežemo na kolobarje, brstični ohrovt na polovičke, kolerabo in bučke na manjše koščke. Dodamo čebuli, začimimo s peteršiljem in česnom, nato zalijemo z vodo. Dodamo še suhe začimbe in kuhamo, da se zelenjava zmehča. Kuhan ješprenj speremo z vodo in ga dodamo zelenjavi. Vmešamo še fižol in na kocke narezan tofu. Dobro premešamo in postrežemo s kosom kruha.

NASVET: Če tofu prej popečemo, mu izboljšamo teksturo.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
335 kcal	14 g	45 g	11 g	155 mg	420 mg	169 mg

Goveji golaž

🍴 Recept je za tri osebe. • 🍳 4/5 • ⌚ 1-1,5h

Sestavine:

- 300 g govejega bočnika
- 1-2 večji čebuli
- 5 žlic svinjske masti
- 2 žlici paradižnikove mezge (nesoljene)
- ½ dcl rdečega vina
- 1 strok česna
- 1 žlička mletega majarona
- ½ žličke mlete kumine
- 1 žlička prekajene mlete rdeče paprike
- čili po okusu
- voda

Čebulo na drobno sesekljamo in počasi pražimo na svinjski masti, da postekleni. Krajši čas pražimo tudi česen. Dodamo začimbe, paradižnikovo mezgo in vino ter dušimo toliko časa, da se čebula zmehča, vsaj 20 minut. Meso osušimo, narežemo na manjše kose in stresemo k čebuli. Po želji dodamo še nekaj čilija. Golaž kuhamo na zmerni temperaturi. Če je temperatura previsoka, bo meso razpadlo in izgubilo okus. Zalivamo z vročo vodo in kuhamo še dodatno uro, odvisno od kosa mesa. Golaž postrežemo s prilogo po izbiri.

NASVET: Čebulo pražimo na srednji temperaturi. Preveč pečena čebula, ki porjavi ali počrni, daje golažu grenak okus. Po tradicionalnih receptih se čebula duši vsaj 60 minut.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
712 kcal	20 g	6 g	25 g	112 mg	589 mg	28 mg

Hitra enolončnica



Recept je za štiri osebe. • 2/5 • 20 min

Sestavine:

- 1 žlica oljčnega olja
- 2 stroka česna
- 180 g testenin polžkov
- 1 čebula
- 100 g dimljenega tofuja
- 2 korenčka
- 100 g zamrznjenega graha
- 100 g bučke
- 2 žlici rdečega fižola
- peteršilj
- poper
- timijan
- 1 lovorjev list
- 1 žlica sladke paprike v prahu
- 1 žlička dimljene paprike v prahu
- voda

Čebulo in česen drobno nasekljamo. V loncu segrejemo olje in na njem najprej prepražimo čebulo, nato dodamo česen in pražimo toliko časa, da zadiši. Korenje očistimo in ga narežemo na kocke. Narezano zelenjavo, grah in polžke dodamo praženi čebuli. Začinimo s papriko, lovorjevim listom, timijanom in seseklanim peteršiljem, zalijemo z vodo. Kuhamo na srednjem ognju, dokler se zelenjava ne zmehča. Medtem ko se testenine kuhajo, tofu narežemo na kocke in ga popečemo. Popečeni tofu skupaj s fižolom dodamo kuhani enolončnici in popramo po okusu. Postrežemo s kosom kruha.



Hranilna vrednost na porcijo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
203 kcal	8,5 g	28,5 g	6 g	67 mg	325 mg	130 mg

Grahova juha



Recept je za štiri osebe. • 1/5 • 15 min

Sestavine:

- 1 žlica oljčnega olja
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 600 g zamrznjenega graha
- 1 dcl smetane za kuhanje
- ½ žličke popra
- 1 žlička drobnjaka
- voda

Na vročem olju prepražimo čebulo in česen. Dodamo grah in začimbe ter zalijemo z vodo. Ko je grah kuhan, ga s paličnim mešalnikom pretlačimo v gladko juho. Dodamo smetano in na hitro premešamo. Lahko dodamo tudi nekaj kapljic limoninega soka, kar poudari okus graha in začimb.



Hranilna vrednost na porcijo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
188 kcal	8,7 g	24 g	6,7 g	173 mg	300 mg	155 mg

NAMAZI IN PRIGRIZKI

Grisini



Recept je za trideset grisinov. • 2/5 • 1h predpriprave, 15 min peke

Sestavine:

- 250 g pšenične moke
- 1,5-2 dcl vode
- ½ kocke kvasa
- ščepec soli
- ½ žličke sladkorja
- 1 jajce za premaz
- 3 žlice oljčnega olja

V skodelico nadrobimo kvas, dodamo sladkor, malo moke ter vode in pripravimo kvasni nastavek. Kvasac pustimo vzhajati. Medtem v večjo posodo vsujemo moko, sol, olje in vodo. Dodamo še vzhajani kvas. Vse skupaj dobro prenetemo. Po potrebi dodajamo vodo ali moko. Pustimo vzhajati približno 30 minut. Vzhajano testo še enkrat prenetemo in razdelimo na 30 koščkov. Iz vsakega koščka naredimo dolg svaljek, debeline približno 0,5 cm. V manjši posodi razžvrkljamo jajce in z njim premažemo grisine. Pustimo jih vzhajati približno 20 minut in nato pečemo v predhodno segreti pečici pri 230 °C približno 15 minut oziroma da se grisini zlato rjavo zapečejo. Po okusu lahko naredimo tudi grisine z zelišči, na primer z baziliko, janežem ali rožmarinom. Zelišča lahko vmešamo v testo že med gnetenjem ali pa grisine pred pečenjem povaljamo v zeliščih.

NASVET: Grisine lahko postrežemo s humusom, zeliščno majonezo ali drugim namazom, pri tem bodimo pozorni na vsebnost hranil.



Hranilna vrednost na en grisin

Energijska
vrednost
47
kcal

Beljakovine
1
g

Ogljikovi
hidrati
6,4
g

Maščobe
2
g

Natrij
5
mg

Kalij
16
mg

Fosfor
10,5
mg

Fokača



Recept je za celo fokačo. • 3/5 • do 2h predpriprave, 20 min peke

Sestavine:

- 330 g pšenične moke
- 12 g kvasa
- ½ žličke sladkorja
- 200 ml vode
- 20 g ekstra deviškega oljčnega olja
- 1 vejica rožmarina po želji
- 1 manjša zelena paprika

Premaz za testo:

- 3 žlice oljčnega olja
- 2 ščepeca soli

Moko presejemo v večjo posodo in na sredini naredimo jamico. Vanjo vlijemo mlačno vodo, nadrobimo kvas in sladkor. Pustimo 10 minut počivati. Na rob moke dodamo 20 g olja in z vmešavanjem vode počasi oblikujemo testo. Testo gnetemo vsaj 10 minut. Po potrebi dodajamo vodo. Testo oblikujemo v hlebček, ga pokrijemo s krpo in na toplem pustimo vzhajati 45 minut. Prostoren in nizek pekač namastimo z žlico oljčnega olja ali vanj položimo papir za peko. Na pomokani deski razvaljamo hlebček testa in ga položimo v pekač. V kozarcu pripravimo mešanico 2 žlic vode, 2 žlic oljčnega olja in soli. S prsti testo preluknjamo in ga zmočimo z mešanico.

Fokačo pustimo vzhajati še 30 do 40 minut, nato jo potresemo z listki rožmarina, v vdolbinice naložimo na kocke narezano papriko. Pečemo v predhodno ogreti pečici pri 250 °C približno 20 minut.



Hranilna vrednost za celo fokačo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
1519 kcal	40 g	258 g	34 g	323 mg	752 mg	427 mg

Krekerji



Recept je za več oseb. • 2/5 • 15 min predpriprave, 15 min peke

Sestavine:

- 250 g pšenične moke (polovico bele, polovico polnozrnatke)
- 50 g masla
- ščepec grobo mlete soli
- začimbe po želji (grobo mleti poper, čili, rožmarin, koriander, timijan, bazilika, origano, kari, šetraj)
- voda

V posodo stresemo moko (1 žlico pustimo za kasneje) in sol ter dodamo stopljeno maslo in malo vode. Vse skupaj dobro pregnetemo. Na pekač razvijemo papir za peko in ga posujemo z moko. Testo na tanko razvaljamo in ga premažemo z vodo, da se med peko ne bo zažgalo. Potem ga razdelimo na manjše kvadratke, kar po peki omogoča lažjo ločitev krekerjev. Vse skupaj pečemo približno 15 minut na 250 °C.

NASVET: Postrežemo z različnimi omakami. Namesto masla lahko uporabimo tudi 3 žlice oljčnega ali lanenega olja.



Hranilna vrednost za vse krekerje

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
1230 kcal	28 g	190 g	38 g	162 mg	420 mg	278 mg

Čičerikin "tunin" namaz



🍴 Količina namaza je za štiri večje sendviče. • 👨 1/5 • ⌚ 15 min

Sestavine:

- 1 skodelica kuhane čičerike (160 g)
- 1 manjši strok česna
- ½ rdeče čebule
- 3 žlice sladke koruze
- nekaj kapljic limoninega soka
- 1 žlica peteršilja
- 3 žlice majoneze

Polovico čičerike in 3 žlice majoneze pretlačimo s paličnim mešalnikom. Preostalo čičeriko pretlačimo z vilicami. Čebulo, česen in peteršilj nasekljamo. Vse sestavine dobro premešamo in dodamo koruzo ter nekaj kapljic limoninega soka. Namaz uporabimo v sendviču s solato in rdečim zeljem, lahko dodamo tudi druge sestavine po okusu.

NASVET: Priporočamo nakup majoneze z manj soli, lahko pa jo naredimo tudi doma iz sojinega napitka, olja, kisa in s kančkom soli. Namaz je okusen tudi brez majoneze.



Hranilna vrednost na količino namaza za en sendvič

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
110 kcal	4 g	15 g	4 g	15 mg	137 mg	73 mg

Humus



🍴 Recept je za večjo skodelico namaza (štiri porcije). • 👨 1/5 • ⌚ 10 min

Sestavine:

- 2 skodelici kuhane čičerike (320 g)
- 1 strok česna
- ščepec soli
- 1 žlička sezamovih semen
- nekaj kapljic limoninega soka
- kumina
- koriander
- poper

Čičeriko speremo pod tekočo vodo, česen nasekljamo, sezamova semena pa zelo hitro popražimo na vroči ponvi. Pazimo, da se ne zažgejo. Vse sestavine stresemo v mešalnik, dodamo začimbe in nekaj kapljic limoninega soka ter zmešamo do gladkega. Humus postrežemo s krekerji, grisinii, palčkami korenja ali zelene, lahko pa tudi na kruhu ali v tortilji.

NASVET: Lahko dodamo poljubno količino česna za močnejši okus. Lahko uporabimo tudi konzervirano čičeriko, ker se bolj gladko pretlači, vendar jo prej dobro speremo pod vodo in upoštevamo dodano sol.



Hranilna vrednost na četrtino namaza (ena porcija)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
672 kcal	29 g	89,5 g	24 g	180 mg	969 mg	563 mg

Popečeni kruhki s skutnim namazom



Recept je za osem oseb (osem kruhkov). • 1/5 • 15 min

Sestavine:

- 1 zelena paprika
- 80 g stebelne zelene
- 1 korenček
- 1 manjša koleraba
- ½ šopka drobnjaka
- 250 g nepasirane skute
- 2 žlici kisle smetane
- poper
- 1 kos kruha brez soli

Papriko, stebelno zeleno, korenček in kolerabo očistimo ter olupimo. Vso zelenjavo zelo na drobno sesekljamo ali naribamo. Drobnjak sesekljamo in ga skupaj s skuto ter kisko smetano vmešamo k zelenjavi in dodamo poper. Postrežemo s popečenim kruhom.

NASVET: Namazu lahko dodamo poljubne začimbe.



Hranilna vrednost na osebo (kruhek z namazom)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
130 kcal	5,8 g	15 g	5 g	30 mg	147 mg	95 mg



Solata z lososom

 Recept je za eno osebo. •  2/5 •  do 20 min

Sestavine:

- 50 g lososovega fileja
- 30 g mešanice solat (endivija, motovilec, sveža špinača, rukola)
- 1 žlica zelenih oliv
- ½ manjšega paradižnika
- ½ manjše kumare
- žlica bučnega olja
- žlica limoninega soka
- nekaj rezin limone

Priloga:

- 50 g belega neslanega kruha

File lososa dobro posušimo in ga na vsaki strani pečemo približno 10 minut. Ko se oblikuje skorjica, file položimo na folijo za živila, nanj pa na kolobarje narezano limono. Vse skupaj zavijemo in pustimo počivati. Medtem ko losos počiva, narežemo zelenjavo na poljubno velike kose. Zabelimo jo z žlico bučnega olja in/ali limoninim sokom. Lososa vzamemo iz folije in ga priložimo zelenjavi. Postrežemo s kosom neslanega kruha.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
231 kcal	14 g	20 g	11 g	472 mg	603 mg	194 mg

Solata s piščančjim mesom

 Recept je za eno osebo. •  2/5 •  do 30 min

Sestavine:

- 30 g mešanice solat (endivija, motovilec, sveža špinača, rukola)
- 30 g testenin (fusili)
- 40 g rdeče paprike
- 50 g kumare
- 100 g piščančjega mesa
- 1 žlica sončničnih semen
- 1 žlica parmezana

Preliv:

- 40 g navadnega tekočega jogurta s 3,2 % m. m.
- 1 žlička sveže bazilike
- 1 žlica bučnega olja
- 1 strok česna
- 1 žlička solatnih zelišč (peteršilj, drobnjak, čebula v prahu, česen v prahu, zelena)

Testenine skuhamo po navodilih proizvajalca. Vode za testenine ne solimo. Ko so testenine kuhane, jih odcedimo, speremo z vodo in odstavimo. Piščančje meso dobro posušimo in ga narežemo na trakce. Meso rahlo popopravimo in dodamo nekaj solatnih zelišč. Pečemo 20 minut, vmes večkrat premešamo. Medtem pripravimo preliv iz sesekljanega česna in bazilike, bučnega olja ter jogurta. Vse skupaj dobro premešamo. Zelenjavo narežemo na poljubno velike kose in dodamo k zeleni solati. Ko je piščanec pečen, ga priložimo k zelenjavi, po vrhu pa posujemo s semeni in sirom.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
433 kcal	30,4 g	29,4 g	21,5 g	124 mg	685 mg	361,9 mg

Solata z ješprenjem in sirom



Recept je za eno osebo. • 1/5 • 10 min

Sestavine:

- 150 g kuhanega ješprenja
- ½ manjše zelene paprike
- 1 manjši košček pora
- 5 oliv
- 2 žlici koruze v zrnju
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- 1 žlica majoneze
- 20 g sira (trapist)

Papriko, por in sir narežemo na manjše kocke in vmešamo h kuhanemu ješprenju. Olive narežemo na polovice in skupaj s koruzo dodamo zelenjavi. Vmešamo še žlico majoneze, peteršilj in nekaj kapljic limoninega soka.

NASVET: Sir lahko zamenjamo tudi s tofujem in tako povečamo vsebnost beljakovin ter znižamo vsebnost maščobe v solati. Eksperimentiramo lahko tudi z začimbami in zelišči.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
395 kcal	12 g	56 g	13 g	291 mg	362 mg	243 mg

Testeninska solata s tuno

Recept je za dve osebi. • 1/5 • do 20 min

Sestavine:

- 30 g mešane solate (endivja, motovilec, ledenka ipd.)
- 80 g tune v rastlinskem olju
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici navadnega jogurta
- žlica limoninega soka
- 50 g koruze v zrnju
- 1 manjša zelena paprika
- 30 testenin (polžki, metuljčki, peresniki)
- poper
- peteršilj

Testenine skuhamo po navodilih proizvajalca, jih ocedimo in odstavimo. V večji posodi zmešamo vse sestavine, razen jogurta. Ko se začimbe in preostale sestavine lepo vmešajo v testenine, po vrhu prelijemo dve žlici jogurta in postrežemo.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
440 kcal	26 g	36,5 g	20,8 g	260 mg	579 mg	350,9 mg

SLADICE



Mlečni riž



 Recept je za eno osebo. •  3/5 •  do 30 min

Sestavine:

- 30 g temne čokolade s 60–69 % kakava
- ½ žličke izvlečka vanilje
- 1 žlička masla
- 70 g riža
- 1 žlička sladkorja in 1 žlička kokosovega sladkorja
- 150–200 ml mleka
- 3 mandlji

V manjši posodi segrejemo mleko skupaj s sladkorjem in vaniljo. Po želji lahko sladkor prej karameliziramo, kar mlečni riž obarva nežno rumeno. Za okus po cimetu lahko dodamo cimetovo palčko, ki jo pred serviranjem odstranimo. Riž kuhamo pri nizki temperaturi toliko časa, da postane mehak in kremast. Med kuhanjem sestavine večkrat premešamo in po potrebi dodajamo mleko ali smetano. Ko je riž kuhan, primešamo žličko masla in mešamo toliko časa, da se maslo popolnoma vmeša v mlečni riž. Po želji posujemo s pol žličke čokolade in narezanimi oreščki ali drugim posipom.

NASVET: Uporabimo visoko posodo z manjšim dnom, da mleko ne izhlapeva prehitro. Mleko lahko nadomestimo z delom smetane in vode. Riža pred kuhanjem ne spiramo, da ohranimo škrob, ki pripomore h kremasti teksturi obroka. Če uporabimo čokolado, naj je bo zaradi vsebnosti kalija zgolj za okus. Kokosov sladkor da rižu polnejši okus.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
607 kcal	14 g	87 g	22 g	97 mg	500 mg	357 mg

Jagodni sladoled



Recept je za eno osebo. • 4/5 • 3–3,5h

Sestavine:

- 1 lonček grškega jogurta, 150 g
- 80 g jagod (od tega 30 g za okras)
- ½ žličke vaniljevega izvlečka
- 35 g mini keksov Plazma (od tega 15 g za okras)
- 1 žlica sladkorja

Vse sestavine (razen okrasa) zmešamo in jih postavimo v skrinjo za tri ure. Ko je masa strjena (vendar ne popolnoma zamrznjena), jo zmešamo s paličnim mešalnikom in okrasimo s koščki jagod ter kekxi. Za svež okus lahko dodamo list mete.



Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
290 kcal	7,7 g	4,3 g	9,4 g	80 mg	367 mg	158 mg

Potica brez jajc in mleka



Recept je za deset oseb. • 5/5 • 3h predpriprave, 25 min peke

Sestavine:

Testo:

- 450 g pšenične moke
- 80 g sladkorja
- 2 dcl riževega napitka
- 70 g stopljene margarine
- 4 žlice olja
- 1 naribano jabolko ali nekaj žlic jabolčne čežane
- 1 žlica sveže naribane pomarančne lupine
- ščepec soli
- 7 g suhega kvasa

Nadev:

- 250 g orehov
- 80 g sladkorja
- 1,5–2 dcl riževega napitka
- 1 žlica ruma

V posodo damo sestavine za testo, jih dobro premešamo in pustimo vzhajati približno dve uri v topli pečici. Zmeljemo orehe, segrejemo rižev napitek in vanj stresemo mlete orehe. Dodamo sladkor in rum. Vzhajano testo pregnetemo, razvaljamo, premažemo z nadevom in zavijemo. Potico premažemo z vodo, položimo v model in pustimo vzhajati v pečici. Ko naraste za polovično količino, jo pečemo na 170 °C približno eno uro (čas in temperatura peke sta odvisna od pečice).



Hranilna vrednost na osebo (en srednje velik kos)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
516 kcal	11 g	56 g	27 g	43 mg	300 mg	210 mg

Kokosovi poljubčki



Recept je za dvajset večjih piškotov. • 2/5 • 15 min predpriprave, 30 min peke

Sestavine:

- 250 g pšenične moke
- 150 g margarine
- 100 g sladkorja v prahu
- 70 g kokosove moke
- ščepec soli

Vse sestavine dobro premešamo in oblikujemo kroglice, težke približno 30 g. Nekaj žlic sladkorja damo na stran. Pečemo na 180 °C približno 30 minut oziroma toliko, da rahlo porjavijo. Še tople povaljamo v sladkorju. Uživamo ohlajene.



Hranilna vrednost na osebo (na piškot)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
142 kcal	1,6 g	14,8 g	8,5 g	9 mg	41 mg	21 mg

Marelični cmoki



Recept je za dvanajst cmokov. • 4/5 • do 1h predpriprave, 10 min kuhanja

Sestavine:

- 12 marelic
- 140 g ostre moke
- 250 g skute
- 40 g masla
- ščepec soli
- 1 rumenjaki
- 6 žličk sladkorja

Marelicam odstranimo koščice, jih olupimo, dodamo sladkor in pretlačimo. Dobro pregnetemo skuto, rumenjaki, moko, maslo in sol. Testo zavijemo v folijo in damo za pol ure v hladilnik. Iz testa napravimo valj, ga razdelimo na 12 kosov in oblikujemo 12 manjših cmokov. V vsakega damo žlico marelične kaše. Cmoke kuhamo v kropu 5 do 10 minut, odvisno od velikosti cmoka. Postrežemo s stopljenim maslom.

NASVET: Cmoke lahko posujemo tudi z na maslom prepraženimi drobtinami, orehi in sladkorjem. Dodatne sestavine upoštevamo pri beleženju zaužitih hranil.



Hranilna vrednost na osebo (štirje cmoki)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
219 kcal	8,5 g	24,3 g	9,6 g	44 mg	244 mg	136 mg

Jabolčni zavitek



Recept je za petnajst oseb (petnajst kosov). • 5/5 • 2-3h predpriprave, 60 min peke

Sestavine:

Testo:

- 250 g moke
- 150 ml mlačne vode
- 3 žlice olja
- 2 ščepec soli

Nadev:

- 1,5 kg kiselkastih jabolk
- 50 g drobtin
- 150 g sladkorja
- žlička mletega cimeta
- 30 g rozin
- 150 g rikote

Moko presejemo, v sredini napravimo jamico in vanjo vlijemo olje ter solimo. Prilijemo mlačno vodo in vse skupaj zmešamo. Gnetemo 10 do 15 minut oziroma čim dlje. Iz testa naredimo hlebček, ga položimo na pomokano desko, premažemo z oljem in pustimo pokritega stati vsaj 30 minut. Če nimamo časa nadaljevati, testo zavijemo v folijo za živila in pustimo v hladilniku, kjer zdrži vsaj dva dni. Tako testo še lepše razvije lepek in se lepše vleče.

Pripravimo si delovno površino: pokrijemo jo s prtom in izdatno pomokamo. Nato v sredino pomokanega prta položimo hlebček, ga potresemo z moko, nekoliko razvaljamo in premažemo z oljem. Pustimo 3 minute in ga nato tanko razvlečemo. Vlečemo iz sredine testa, na koncu pa porežemo debele robove. Razvlečeno testo naj se suši 8 do 10 minut, medtem pripravimo nadev.

Oprana jabolka olupimo in naribamo na lističe. Če bomo uporabili tudi rozine, jih temeljito operemo, oplaknemo in dobro osušimo. V kozici segrejemo sladkor, cimet in rum ter vse skupaj dobro premešamo. Če je zmes premokra, dodamo drobtine. Segreto zmes vlijemo na jabolka in dobro premešamo. Pečico segrejemo na 210 °C.

Tretjino testne ploskve potresemo z nadevom, dodamo rikoto in začnemo zavijati s strani nadeva. Zvijemo ga tako, da si pomagamo s prtom. Zavitek položimo na pekač, obložen s papirjem za peko, in ga pečemo 60 minut. Tik pred pečenjem ga po vrhu premažemo z razžvrkljanim jajcem, ki mu lahko dodamo cimet. Med pečenjem ga nekajkrat po vrhu namažemo s sokom, ki se izloči iz zavitka.

Pečen zavitek pustimo, da počiva in se malo ohladi. Narežemo ga na poševne kose. Položimo ga na servirni krožnik in posujemo s sladkorjem v prahu.

Hranilna vrednost na osebo (kos)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
210 kcal	3,4 g	40 g	3,8 g	60 mg	170 mg	50 mg



Mafini z gozdnimi sadeži



Recept je za dvanajst oseb (dvanajst mafinov). • 3/5 • 15 min predpriprave, 30 min peke

Sestavine:

- 2 jajci
- 50 g olja
- 80 g sladkorja
- 250 g jogurta
- ½ čajne žličke izvlečka vanilje
- ½ čajne žličke pecilnega praška
- 300 g pšenične moke
- 100 g zamrznjenih gozdnih sadežev

Pečico segrejemo na 180 °C. Jajca stepamo vsaj 8 minut, med stepanjem dodamo sladkor in vaniljev izvleček. V ločeno posodo prelijemo jogurt in počasi dodajamo moko, na koncu pa še maščobo. Zmesi penasto umešamo jajčno kremo. Z žlico previdno vmešamo še gozdne sadeže. Maso vlijemo v kalupe za mafine in pečemo 45 minut oziroma dokler niso pečeni.



Hranilna vrednost na osebo (kos)

Energijska vrednost	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfor
180 kcal	4 g	28 g	5 g	20 mg	90 mg	48 mg

Preglednice po skupinah živil z okvirnimi prehranskimi vrednostmi

- 90 Mleko in mlečni izdelki
- 92 Meso in mesni izdelki
- 94 Ribe
- 96 Pekovski izdelki, moka in testenine
- 98 Zelenjava in začimbe
- 102 Sadje in oreščki
- 106 Gobe
- 108 Sladice
- 110 Nadomestki
- 112 Alkoholne pijače

Opombe

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih. Podatki so urejeni na 100 g živila.

Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

Količnik med fosfati in beljakovinami je izračunan zgolj pri skupinah živil in jedi, kjer je vrednost pomembna. Pri sadju in zelenjavi se orientiramo na vrednost kalija.

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Količnik fosfati/ beljakovine
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg/g
Navadni jogurt, polnomasten	58	244	3	4	3	48	157	92	31
Kajmak, 65 % m. m.	488	2051	6	2	52	450	71	34	6
Kefir, polnomasten	68	286	4	5	4	49	155	95	24
Kisla smetana, 20 % m. m	204	857	3	4	20	80	141	115	41
Kozji jogurt	46	193	3	5	3	60	251	105	35
Kozji sir	268	1126	19	1	21	368	26	256	14
Kremna skuta	111	465	13	4	5	411	118	180	14
Kremna skuta s sadjem	135	569	6	4	11	22	74	101	18
Topljeno maslo	876	3679	0	/	99	2	5	3	11
Maslo z zelišči	569	2388	1	4	62	5	16	21	21
Rikota/albuminska skuta	138	580	11	5	8	125	125	183	16
Mlečni namaz	300	1258	7	6	28	1473	157	1159	166
Čokoladni mlečni napitek z najmanj 3,2 % m. m.	83	349	3	10	3	60	167	101	32
Mleko, polnomastno, surovo	65	271	3	5	4	48	157	92	29
Mleko, 3,5 % m. m., pasterizirano	64	270	3	5	4	45	140	92	28
Ovčje mleko, polnomastno	96	403	5	5	6	30	182	115	22
Pinjenec	30	126	2	4	1	57	147	90	45
Sadni jogurt, delno posnet	102	428	4	16	3	58	194	96	25
Sir gauda, 45 % m. m. v suhi snovi	365	1532	26	2	28	512	76	443	17
Sir mocarela	232	975	20	2	16	627	76	444	22
Sir parmezan z manj natrija	387	1624	36	3	26	63	92	694	19
Sir parmezan, 29 % m. m. v suhi snovi, riban	431	1810	38	4	29	1529	125	729	19
Sir provolone	351	1474	26	2	27	876	138	496	19
Sir roquerfort	346	1452	20	2	29	1496	91	392	19
Nepasirana skuta, lahka	70	293	12	3	1	30	86	134	11
Skuta s 40 % m. m. v suhi snovi	160	672	11	3	11	34	82	187	17
Skuta z 20 % m. m. v suhi snovi	109	458	13	3	5	35	87	165	13
Sladka smetana z vsaj 30 % m. m.	303	1273	2	3	32	34	112	63	27
Surovo maslo, soljeno	717	3011	1	0	81	576	24	24	28
Vaniljev sladoled	189	794	4	21	10	61	157	105	26

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.
 * Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

MESO IN MESNI IZDELKI

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Količnik fosfati/ beljakovine
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg/g
Krvavice	294	1234	10	1	28	680	38	22	2
Panceta	480	2014	26	1	42	1200	225	108	4
Goveji zrezek, pečen	202	848	28	/	9	53	326	201	7
Kuhana govedina	204	859	26	/	11	624	516	223	8
Svinjska ribica	106	445	22	/	2	74	348	173	8
Kraški pršut	250	1049	31	/	14	2455	549	276	9
Mortadela	304	1275	17	3	25	668	207	143	9
Pečen piščanec	157	658	34	/	2	338	582	306	9
Pečene puranje prsi	137	577	30	/	2	299	463	255	9
Surovo goveje meso	116	485	22	/	3	59	355	195	9
Svinjina, meso	105	441	22	/	2	71	393	189	9
Burger iz govejega mesa	254	1067	12	25	12	458	206	113	10
Pečenica	313	1317	21	3	24	846	348	208	10
Kranjska klobasa	258	1085	19	/	20	837	349	218	11
Ocvrt piščančji file	293	1232	20	21	14	158	331	221	11
Pečeno piščančje bedro	197	827	19	/	14	180	293	198	11
Piščančja jetra	136	572	22	1	5	68	218	240	11
Piščančji file na žaru	127	532	27	/	2	41	470	291	11
Suha kraška klobasa	496	2083	21	2	46	2260	378	229	11
Ocvrta piščančja jetrca	172	724	17	10	7	521	188	202	12
Svinjina, potrebušina, prekajena	372	1562	18	/	33	1400	248	207	12
Piščančja posebna klobasa	298	1253	12	3	27	844	202	162	13
Svinjska pečenica	305	1281	12	/	29	520	/	155	13
Kuhan pršut	108	453	17	1	4	786	413	254	15
Kuhana piščančja hrenovka	292	1225	13	3	26	822	238	195	15
Ocvrta slanina	533	2239	38	2	40	2428	591	561	15
Slanina	533	2239	38	2	40	2428	591	561	15
Puranja šunka	126	529	18	2	5	1114	287	294	17

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.

* Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Količnik fosfati/ beljakovine
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg/g
Atlantska skuša, pečena	262	1100	24	/	18	83	401	278	12
Bakalar	123	517	8	3	8	63	253	89	10
Bela riba, surova	134	563	19	/	6	51	317	270	14
Brancin	97	407	18	/	2	69	256	198	11
Gojene ostrige	59	248	5	6	2	178	124	93	18
Grbavi losos v pločevinki	139	584	20	/	6	554	326	329	17
Hobotnica	82	344	15	2	1	230	350	186	12
Hobotnica, kuhana	164	689	30	4	2	460	630	279	9
Jastog	112	470	21	2	2	177	180	238	12
Kuhan krap	162	680	23	/	7	63	427	531	23
Lignji	88	370	16	3	1	44	246	221	14
Losos	201	845	20	/	14	60	331	240	12
Morski pes, ocvrt v testu	228	958	19	6	14	122	155	194	10
Navadni tun	224	943	22	/	16	43	363	200	9
Ocvrti lignji	175	735	18	8	7	306	279	251	14
Oslič	94	396	17	/	3	101	294	142	8
Ostrige v pločevinki	69	290	7	4	2	112	229	139	20
Pečena postrv	339	1422	32	8	20	253	557	397	12
Rdeči losos, kuhan	216	907	27	/	11	66	375	276	10
Riba romb, pečena	122	512	21	/	4	192	305	165	8
Sardela	101	424	20	/	4	59	474	493	25
Sardine v olju v pločevinki	221	928	24	/	14	366	388	430	18
Sardine v paradižnikovi omaki v pločevinki	185	777	21	1	10	414	341	366	18
Skuša, prekajena	222	932	21	/	16	261	275	240	12
Sladkovodni rak	65	274	15	0	0	253	254	224	15
Školjke, klapavice, kuhane	172	722	24	7	4	369	268	285	12
Tunina pašteta	322	1353	11	3	30	430	391	125	11
Tunina v rastlinskem olju	283	1189	24	/	21	291	248	294	12

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.

* Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

PEKOVSKI IZDELKI, MOKA IN TESTENINE

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Količnik fosfati/ beljakovine
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg/g
Ajdov kruh z orehi	302	1270	10	43	10	401	197	162	17
Ajdova kaša	369	1551	17	66	4	1	451	602	35
Ajdova moka	362	1521	10	73	3	3	297	252	25
Beli kruh	266	1116	8	51	3	681	100	99	13
Bulgur, kuhan	83	349	3	19	0	5	68	40	13
Črni kruh	240	1007	10	46	2	389	148	149	15
Divji riž, kuhan	101	424	4	21	0	3	101	82	21
Ječmen	366	1538	10	78	1	9	280	221	22
Ječmenov zdrob	310	1302	8	66	2	3	160	189	24
Kokosova moka, pražena	592	2486	5	44	47	37	554	211	40
Koruzna moka	379	1591	8	76	4	2	256	240	31
Koruzni čips	518	2176	6	63	28	616	135	157	26
Krušne palčke (grisini)	412	1730	12	68	10	657	124	121	10
Kuhan poliran riž	86	360	2	19	0	448	31	36	18
Kuhane jajčne testenine	66	277	2	14	0	29	39	47	23
Kuhani in odcejeni njoki	57	237	3	11	0	41	88	23	9
Kuskus, kuhan	112	470	4	23	0	5	58	22	6
Mešani rženi kruh	213	896	6	44	1	537	185	142	22
Mlinci	177	745	4	23	8	588	44	56	14
Ovseni kosmiči	394	1656	12	69	8	7	336	302	26
Pirin zdrob	363	1525	13	70	3	/	396	424	32
Pirina kaša	366	1536	13	71	3	/	354	325	25
Pokovka	424	1781	13	72	10	884	241	264	21
Polnoznata pirina moka	367	1542	14	71	3	/	322	292	21
Polnoznata pšenična moka	367	1542	14	73	2	5	405	346	25
Prosena kaša	376	1580	12	71	4	3	278	433	35
Pšenična moka (tip 500)	367	1540	11	76	1	2	166	108	10
Pšenična moka (tip 850)	367	1541	13	74	2	/	206	207	17
Pšenična moka (tip 400)	238	1000	8	49	1	540	132	88	12
Ržena moka	368	1544	8	79	2	6	466	259	33
Suh pekovski kvas	399	1677	48	41	4	15	1740	1040	22

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.

* Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

ZELENJAVA IN ZAČIMBE

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg
Peteršilj, sušen	292	1226	27	51	5	452	2683	436
Čili, mlet	314	1319	12	55	17	1010	1916	303
Koriander	298	1252	12	55	18	35	1267	409
Ocvrt krompirček, soljen	529	2221	7	55	32	720	1160	169
Paradižnikova mezga	36	153	2	6	1	526	1121	47
Fižol v zrnju	285	1195	24	44	1	4	932	369
Sezamovo seme	805	3381	25	15	73	65	660	874
Hren	62	260	3	12	0	9	628	93
Poprova meta	70	294	4	15	1	31	569	73
Špinača	25	107	3	3	0	69	566	33
Grah	101	425	6	18	1	24	536	222
Lovorov list	313	1315	8	75	8	23	529	113
Krompir, kuhan	69	291	2	15	0	3	451	50
Drobnjak	26	110	4	2	1	3	434	75
Krompir	72	303	3	15	0	3	417	50
Por	45	190	2	9	0	0	410	35
Krompir, pečen, soljen	93	391	2	22	0	241	391	50
Blitva	27	114	2	5	0	90	376	39
Rukola	25	106	3	2	1	27	369	52
Sladki krompir	110	461	2	24	1	4	360	39
Regrat	37	157	3	5	0	76	357	50
Artičoka	21	90	2	3	0	47	353	130
Buča, zimska	34	143	1	9	0	4	350	23
Krompir, kuhan, soljen	86	361	2	20	0	241	328	40
Čemaž	33	140	3	5	0	/	327	52
Kolerabica, nadzemna	24	102	2	4	0	20	322	50
Motovilec	25	104	2	3	0	4	303	40
Rdeča pesa	47	197	1	10	0	58	300	38
Korenje	41	174	1	9	0	62	298	46
Stročji fižol, kuhan	40	170	2	8	0	/	292	61
Čičerika, kuhana, nesoljena	164	689	9	27	3	7	291	168
Kuhan brstični ohrovt	42	176	4	8	0	15	290	56
Artičoka, kuhana in soljena	53	223	3	12	0	60	286	73

Razvrščeno
glede na
vsebnost
kalija (K)



ZELENJAVA IN ZAČIMBE

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Razvrščeno glede na vsebnost kalija (K)
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	
Redkev, bela	14	59	1	3	0	16	280	28	
Koruza	387	1624	8	75	6	6	270	213	
Repa	25	105	1	5	0	58	269	37	
Zelje	27	112	1	5	0	12	269	36	
Buča, poletna	16	67	1	3	0	2	262	38	
Brokoli	28	117	4	3	0	23	256	63	
Leča, kuhana	77	324	7	11	0	1	255	130	
Kitajsko zelje	16	67	1	3	0	9	238	29	
Ohrovt	26	109	3	3	0	9	236	56	
Kisla repa	12	51	1	2	0	/	232	14	
Česen	72	304	2	16	0	17	231	50	
Pečen fižol v pločevinki	94	395	5	21	0	343	224	74	
Solata	70	295	1	4	6	6	220	19	
Paprika, rdeča	31	131	1	6	0	4	211	26	
Paradižnik	20	85	1	4	0	3	208	24	
Beluši	18	74	2	2	0	4	203	44	
Jajčevce	17	70	1	2	0	4	203	21	
Kislo zelje	27	114	1	5	0	355	201	25	
Čebula	39	163	1	8	0	3	178	42	
Paprika, zelena	24	100	1	5	0	3	175	20	
Cvetača, kuhana	19	79	2	2	0	11	161	41	
Kumare	14	58	1	3	0	3	157	26	
Koleraba, rumena	46	194	1	10	0	/	152	35	
Čebula, mlada	35	145	1	7	0	16	146	19	
Bujta repa	55	229	1	6	3	116	129	31	
Jajčevce, kuhan, nesoljen	35	147	1	9	0	1	123	15	
Kumare v solati	23	96	1	2	1	227	121	20	
Lečini kalčki	29	123	5	2	0	11	114	88	
Redkvice	2	6	0	0	0	2	45	4	
Kisle kumarice	16	67	1	3	0	960	23	30	
Olive, zrele, v pločevinki	81	340	1	6	7	898	9	3	

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.

* Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

SADJE IN OREŠČKI

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg
Banana, sušena	346	1453	4	88	2	3	1491	74
Marelice, sušene	219	921	5	48	1	11	1370	114
Pistacije	575	2415	18	12	52	1	1020	500
Fige, sušene	250	1049	4	55	1	40	850	108
Sončnična semena, sušena	575	2414	23	12	49	2	725	618
Arašidi	559	2346	25	7	48	11	660	340
Lešniki	636	2672	12	11	62	2	636	333
Jabolčni krhlji, sušeni	245	1029	1	55	2	10	622	50
Indijski oreščki	568	2386	18	31	42	14	552	373
Orehi	720	3025	14	11	70	2	544	409
Pečen evropski kostanj	218	915	2	49	1	2	538	42
Avokado	217	912	2	0	24	5	487	43
Banana	100	421	1	23	0	1	358	22
Slive, sušene	113	475	1	30	0	2	353	37
Kivi	69	289	1	15	1	3	312	34
Kokos	287	1203	3	4	29	28	303	75
Črni ribez	32	134	1	6	0	2	290	40
Rabarbara	9	39	1	1	0	2	287	22
Marelice	59	249	1	13	0	2	280	21
Melona	38	161	1	8	0	16	267	15
Rdeči ribez	26	108	1	5	0	2	257	27
Fige	86	360	2	19	0	1	250	32
Češnje	71	296	1	16	0	3	235	24
Granatno jabolko	74	309	1	16	1	3	220	17
Korenčkov sok	23	97	1	5	0	52	219	31
Muškatno grozdje	57	239	1	14	0	1	203	24
Nektarina	44	185	1	11	0		201	26
Kosmulje	33	140	1	7	0	2	200	30
Maline	63	265	1	12	1	1	200	44
Belo grozdje	76	321	0	18	0	2	198	19
Breskev	46	192	1	10	0	1	192	20
Rdeče grozdje	99	418	0	24	0	2	191	20

Razvrščeno glede na vsebnost kalija (K)

SADJE IN OREŠČKI

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Razvrščeno glede na vsebnost kalija (K)
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	
Robide	39	164	1	6	1	2	190	30	
Ananas	54	225	0	12	0	2	180	9	
Kaki	70	295	1	16	0	4	180	25	
Mango	57	239	1	12	0	5	170	13	
Jagode	35	147	0	7	1	1	164	25	
Pomaranča	39	165	1	8	0	1	164	20	
Kaki vanilja	70	294	1	19	0	1	161	17	
Slive	69	289	1	16	0	2	161	16	
Mandarina	47	195	1	10	0	1	150	20	
Limona	20	84	1	11	0	3	145	15	
Grenivka	34	142	1	7	0	1	141	16	
Jabolko	60	252	0	14	0	1	119	11	
Hruška	65	274	0	16	0	2	114	11	
Lubenica	38	159	1	8	0	1	109	9	
Gozdne borovnice	45	188	1	9	1	1	78	13	
Ameriške borovnice	65	272	1	14	0	1	77	12	
Brusnice, sušene	308	1294	0	82	1	3	40	8	

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.
Razmerja med fosfati in beljakovinami tu ne uporabljamo, pozorni pa smo predvsem na kalij.

GOBE

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Količnik fosfati/ beljakovine
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg/g
Lisičke	11	48	2	0	0	3	332	57	36
Gobe	29	123	3	4	0	4	292	121	48
Jurčki	20	84	4	1	0	6	327	82	22
Šampinjoni	16	66	3	1	0	8	390	129	47
Šitake	34	143	2	7	0	9	304	112	50
Šitake, posušene	296	1243	10	75	1	13	1534	294	31
Lisičke, sušene	93	391	17	2	2	32	5370	581	35
Šampinjoni, v pločevinki	14	58	2	0	1	320	110	69	31

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.

* Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

SLADICE

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Količnik fosfati/ beljakovine
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg/g
Borovničev džem	260	1093	0	64	0	32	64	14	52
Čokoladna torta	509	2139	14	95	7	255	287	307	23
Čokoladni mafini	358	1504	6	53	14	146	153	133	21
Čokoladni namaz z lešniki	532	2233	4	58	31	41	407	152	35
Čokoladni namaz z lešniki Nutella	537	2254	6	57	32	37	407	152	25
Jagodni džem	257	1079	0	63	0	5	58	10	33
Kokosova potica	325	1363	5	37	17	55	195	114	21
Malinov džem	252	1058	0	61	0	7	56	16	36
Marelični džem	249	1044	0	61	0	5	75	11	37
Pečena jabolka	73	307	0	18	0	2	97	9	65
Pehtranova potica	337	1417	8	48	12	77	265	139	17
Pomarančna marmelada	260	1091	0	64	0	11	53	5	13
Rulada z marelično marmelado	327	1374	7	61	6	64	118	111	15
Sirovi štruklji	230	964	7	29	9	106	76	106	15
Sladica panna cotta	258	1083	4	20	18	26	83	47	13
Slivov džem	244	1025	0	60	0	32	77	9	27
Tiramisu	194	816	5	16	12	148	74	130	27
Višnjev džem	250	1050	1	61	0	11	90	9	18

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.
 * Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

NADOMESTKI

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*	Količnik fosfati/ beljakovine
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg/g
Brezglutenska moka	230	967	3	80	/	201	/	/	/
Čičerikina moka	308	1294	19	44	6	/	846	318	17
Humus	157	658	6	18	7	220	211	138	21
Jedilna konoplja, seme	528	2217	30	11	41	4	/	857	29
Kokosov namaz	617	2592	2	28	56	100	/	/	/
Kokosov napitek	23	97	/	4	1	47	282	33	/
Konopljina moka	283	1187	32	20	8	/	/	/	/
Kuhan tempeh	196	823	18	9	11	14	401	253	14
Mandljev napitek	26	109	1	1	2	100	25	15	21
Moka, ovsena	363	1525	10	68	5	6	268	405	40
Moka, riževa	356	1497	7	80	1	4	104	90	13
Namaz tahini	595	2499	17	21	54	115	414	732	43
Ovseni napitek	42	175	1	7	1	47	143	51	96
Pecilni prašek s fosfati	51	214	/	24	/	7893	5	9918	/
Pecilni prašek z manj natrija	98	412	/	30	/	90	5060	4530	/
Rižev napitek	67	279	/	12	2	49	140	54	/
Rižev puding, v prahu	376	1579	3	91	/	366	5	39	14
Riževa moka	352	1477	7	77	1	/	/	/	/
Sejtan	274	1149	35	5	13	/	/	/	/
Sojin jogurt	66	277	3	10	2	13	/	/	/
Sojin namaz	619	2600	/	/	70	/	/	/	/
Sojin napitek	181	761	2	1	19	52	136	51	24
Sojina moka, polnomastna	53	221	3	6	2	3	191	494	154
Sojina moka, razmaščena	358	1502	47	38	1	20	2384	674	14
Tapiokina moka	114	478	/	28	/	/	11	7	/
Tempeh	164	689	13	25	1	/	/	/	/
Tofu, pražen	271	1138	17	10	20	16	146	287	17
Tofu, svež	162	679	16	2	10	24	130	250	16

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, napisanih na posameznih izdelkih.

* Fosfatni aditivi niso vključeni v vrednosti fosfatov, zato smo kljub tabeli pozorni na seznam sestavin na deklaracijah izdelkov.

ALKOHOLNE PIJAČE

100 g	Energija		Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Natrij	Kalij	Fosfati*
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg
Belo vino	71	298	0	3	0	2	82	15
Pivo Budweiser	41	172	0	3	0	3	33	13
Pivo Pilsner	42	177	1	3	0	4	55	32
Pšenično pivo	38	159	0	3	0	4	21	13
Rdeče vino	81	338	0	3	0	4	93	28
Sauvignon, stekleničeno vino	81	342	0	2	0	1	68	/
Svetlo pivo Laško	50	210	1	3	0	5	38	28
Temno pivo	37	157	0	3	0	3	50	25
Vino kraški teran, suho	179	751	24	3	0	4	119	28
Viski	248	1040	1	0	0	0	3	13

Minister za zdravje opozarja: Uživanje alkohola lahko škoduje zdravju!
Tabela je zgolj informativne narave, uživanje alkohola je odsvetovano.

PREDSTAVITEV AVTORIC



Janja Kogovšek, magistrica inženirka prehrane

Po izobrazbi sem magistrica inženirka prehrane, s prehrano ledvičnih bolnikov pa sem se poglobljevala na magistrskem študiju Prehrane na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani. Raziskovala sem vpliv prehrane bolnikov na peritonealni dializi na njihovo telesno zmogljivost in izvide krvnih testov. Natančna analiza prehranskih dnevnikov, pri kateri sem se osredotočila predvsem na osnovna hranila fosfate, natrij in kalij, je pokazala, da se bolniki večinoma ne prehranjujejo ustrezno glede na svoje potrebe. Med vsemi pravili in omejitvami pri vnosu hranil se mnogi ne znajdejo najbolje. To je bil povod, da smo se skupaj z drugimi avtoricami odločile izdati knjižico, ki bi bolnikom pomagala tudi v praksi, ne samo teoriji. Poleg prehrane ledvičnih bolnikov sem pri dolgoletnem raziskovanju rastlinske prehrane pridobila veliko znanja o vplivu le-te na naše zdravje in sestavila kar nekaj brezmesnih jedilnikov. Sem tudi nutricionistka Slovenskega veganskega društva. Ker je za naše bralce še bolj kot teorija pomembna praktičnost in uporabnost knjižice, sem v recepte vložila tudi izkušnje iz večletnega dela v veganski restavraciji. Recepti so zato okusni, a hkrati preprosti in prehransko ustrezni za dializnega bolnika.



Meta Čehovin, magistrica inženirka prehrane

Odraščala sem na deželi, kjer večino živil pridelamo sami. Nad tradicionalno slovensko kuhinjo sem se navdušila že kot otrok, glavino kuharskih sestavin pa sem črpala z domačega vrta in iz ozimnice. Povezanost z zemljo me je navdihnila, da sem se vpisala na Biotehnično fakulteto, kjer sem zaključila najprej diplomsko stopnjo Živilstva in prehrane, kasneje pa magistrsko stopnjo Prehrane. Med študijem sem odkrivala različne plati živilske tehnologije in druge kulinarne kulture ter pridobljeno znanje integrirala v domače okolje. Delujem kot kontrolorka na oddelku za mednarodno trgovino za nadzor kakovosti in količine, področje prehrane, prosti čas pa posvečam snovanju novih receptov ter optimiziranju prehrane vzdržljivostnih športnikov. Prepletanje tako sorodnih in hkrati različnih strok me navdihuje k nenehnemu izpopolnjevanju in raziskovanju. Po srcu sem gurmanka, tako sta mi okus in zadovoljstvo pri jedi zelo pomembna. Menim, da se lahko z dovolj zanimanja in volje uživa tudi pri strogih restriktivskih dietah. Če bi izbirala eno stvar, na katero lahko vplivam, bi izkoreninila mišljenje, da je dietna kuhinja monotona. Pri prehrani ledvičnih bolnikov ni nič drugače. Moj cilj je deliti strast do ustvarjanja ter znanje, ki sem ga pridobila za štedilnikom in v šolskih klopeh. V svet kulinarike želim povabiti vse, ki so izgubili voljo do kuhanja, pa naj bo to zaradi osebnih ali zdravstvenih razlogov.

PREDSTAVITEV UREDNIKOV



Maša Škrlep, magistrica inženirka prehrane

Z ledvičnimi bolniki, predvsem dializnimi, sem se spoznala v zadnjem letniku študija Prehrane na Biotehnološki fakulteti Univerze v Ljubljani, ob delu magistrske naloge pod mentorstvom izr. prof. dr. Bojana Knapa, dr. med. Zapletenost prehranskih zadržkov in prepovedi – predvsem zaradi fosfatov ter nujnega zadostnega beljakovinskega vnosa – in pomembnost prehranske obravnave ter spremljanja prehranskega statusa sta me spodbujala k širšemu razmišljanju in iskanju rešitev zunaj predvidenih smernic, predvsem v bazah podatkov o sestavinah živil, s katerimi vsaj deloma lahko individualiziramo prehrano bolnika. Kot preventivni dejavnik se mi zdi pomembno prehransko izobraževanje bolnikov, medicinskega osebja in tudi splošne javnosti, zato smo skupaj z dijaki pri raziskovalni nalogi po pouku ustvarili pregledne tabele najpogostejše užvanih živil/jedi s podatki o energijski in hranilni vrednosti ter mikrohranili in razmerjem beljakovin ter fosfatov. S tem smo ustvarili didaktični pripomoček, ki je deloma našel mesto tudi v tej knjižici, poleg tega pa smo v učilnico prenesli realno problematiko, kar bo dijake motiviralo še naprej.

Vsem, ki so sodelovali pri nastanku te knjižice in prispevali svoj delež, bi se rada zahvalila.



Mojca Lorenčič, ledvična bolnica

S prehrano ledvičnih bolnikov se ukvarjam iz prve roke, saj sem kronična ledvična bolnica tako rekoč od rojstva. Okvara ledvic je prva desetletja napredovala počasi, z odpovedjo ledvic pa sem se morala soočiti pri 33. letih. Kot metodo nadomestnega zdravljenja sem izbrala peritonealno dializo, ki se mi je zdela bolniku nekoliko bolj prijazen način zdravljenja kot pa hemodializa. Takoj so me tudi uvrstili na čakalno listo za presaditev ledvice in že šest mesecev po odpovedi ledvic so me povabili na presaditev. Presajena ledvica mi je dobro služila skoraj 13 let, potem je bilo treba znova začeti zdravljenje z dializo. Ponovno sem izbrala peritonealno dializo. Dializa bo moja spremljevalka vse do konca mojih dni, saj zaradi še ene napredujoče kronične bolezni žal nisem več primerna kandidatka za presaditev ledvice. Vsa ta leta oziroma desetletja sem morala poleg zdravljenja skrbeti še za ustrezno prehrano, saj je ta pri ledvični bolezni sestavni del zdravljenja. Ko sem se seznanjala z novimi prehranskimi zahtevami, so se mi zdele tako rekoč neobvladljive. A sem se počasi priučila in poskušala teorijo pretvarjati tudi v vsakodnevno prakso. To mi uspeva dokaj dobro, vsako odstopanje od idealne prehrane pa se hitro pokaže v obliki neugodnih krvnih izvidov. Ti nakazujejo morebitne kratkoročne in dolgoročne zdravstvene posledice neustrezne prehrane. Zato je prehrano pri ledvični bolezni treba vzeti zelo resno.

Kot profesionalna novinarka sem 15 let urejala glasilo Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije Ledvica. Sem tudi avtorica vodnika za bolnike Možnosti zdravljenja, ki so na voljo bolniku s končno odpovedjo ledvic. Vsa leta, kar se ukvarjam s prehrano ledvičnih bolnikov, je bilo to področje strokovno podhranjeno. Vanj je zelo pogumno zabredel le klinični dietetik Jože Lavrinec. Izjemno me veseli, da že rastejo mlade generacije študentov prehrane, ki jih zanima tudi prehrana dializnih bolnikov. Tako bomo morda sčasoma le dočakali ustrezno prehransko podporo.



Izr. prof. dr. Bojan Knap, dr. med

Hipokrat je že davno izrekel: hrana je zdravilo. V zadnjem času je oživiljena filozofija zdravega prehranjevanja zaradi kopičenja znanstvenih dognanj pozitivnega in negativnega vpliva hrane na zdravje. Vloga rastlinskih hranil pridobiva pomen zaradi sedečega načina življenja in vse starejše populacije. Za starejše ljudi in kronične bolnike je rastlinska hrana zelo primerna in zdravilna. Osebo sem se začel ukvarjati s prehrano kot najstnik, ko sem bil navdušen tekač na dolge proge, tudi maratonec. Takrat je bilo vedenje o zdravi, posebej športni prehrani razmeroma šibko. Zaradi potrebe po čim manjši telesni masi se vsak tekač slej ko prej sreča s skušnjavo nezdravih prehranskih režimov. Obdobje študija na medicinski fakulteti je prineslo pretirano opevanje vloge ogljikovih hidratov v metabolizmu živčnih celic in zato favoriziranje ogljikovih hidratov v prehrani čez vsako razumno mejo. Globalno pomanjkanje znanja o zdravi prehrani in pretiravanje z dopingom pri športnikih je v začetku novega tisočletja zaznal Olimpijski komite in zato organiziral leta 2005 prvo dveletno postdiplomsko usposabljanje iz športne prehrane. Nekoliko kasneje sem se intenzivneje začel zanimati tudi za prehrano naših bolnikov na dializi. Z Marijo Madronič sva poskušala narediti poizvedbo o prehranskem stanju bolnikov na hemodializi in jim pomagati tudi s svetovanjem ter prehranskimi dodatki. Leta 2006 sem bil s Juretom Robičem na ultrakolesarski dirki čez Ameriko (RAAM), kjer sem v praksi kot njegov zdravnik skrbel za prehransko strategijo. Zaradi potreb po širjenju znanja o prehrani pri bolnikih sva z dietetikom Jožetom Lavrencem in v sodelovanju s Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije napisala knjigo o prehrani bolnikov s kronično ledvično boleznijo v Sloveniji. Kasneje sva izdala še knjižico *Prehrana in telesna vadba pri kronični ledvični bolezni*. Na Biotehnični fakulteti kot predavatelj navdušujem bodoče magistre prehrane oziroma dietetike o pomenu hrane kot zdravila v zdravju in bolezni. Nadgradnja tega sodelovanja je tudi tole naše skupno delo, ki je usmerjeno v preprosto obogatitev jedilnikov za zdravo prehrano predvsem ledvičnih bolnikov kot tudi drugih ljudi, ki želijo imeti bolj zdrav jedilnik. Namen je, da preprosto in vsebinsko bogato delo nudi bralcu, uporabniku čim več praktičnih napotkov.

Viri in dodatna literatura

- Cupisti A., D'Alessandro C., Fumagalli G., Vigo V., Meola M., Cianchi C., Egidi M. F. 2014. Nutrition and physical activity in CKD patients. *Kidney & Blood Pressure Research*, 39: 107–113.
- Knap B. 2014. Prehrana pri kronični ledvični bolezni. V: *Bolezni ledvic*. 3. izd. Lindič J., Kovač D., Kveder J., Malovrh M., Pajek J., Rigler A., Škobrne A. (ur.). Ljubljana, Klinični oddelek za nefrologijo, Univerzitetni klinični center: 659–670.
- Knap B., Lavrinec J. 2016. Prehrana in telesna vadba pri kronični ledvični bolezni. Ljubljana, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije: 62 str.
- Noori N., Kalantar-Zadeh K., Kovesdy C.P., Bross R., Benner D., Kopple J.D. 2010. Association of dietary phosphorus intake and phosphorus to protein ratio with mortality in hemodialysis patients. *Clinical Journal of American Society of Nephrology*, 5, 4: 683–692.
- Noori N., Sims J., Kopple J.D., Shah A., Colman S., Shinaberger C.S. 2010b. Organic and inorganic dietary phosphorus and its management in chronic kidney disease. *Iranian Journal of Kidney Disease*, 4, 2: 89–100.
- OPKP. 2018. Odprta platforma za klinično prehrano. Ljubljana, Inštitut Jožef Stefan, Odsek za računalniške sisteme: spletno orodje.
- Polak T., Demšar L., 2017. Uporaba aditivov v živilstvu – Meso in mesni izdelki. V: *Aditivi v živilstvu – prednosti in tveganja*. 29. Bitenčevi živilski dnevi, Ljubljana, 15. junij 2017. Poklar Ulrih N., Abramovič H., Cigić B., Pogačnik L., Prislán I., Skrt M., Šegatin N. (ur.). Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo; Slovensko prehransko društvo: 74–98.
- Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domih za starejše občane. 2008. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, Republika Slovenija: 73–80.
- Uredba (ES) št. 1831/2003 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 16. 10. 2003 o aditivih za živila. 2003. Uradni list Evropske unije. 51, L 354; 16–33.
- Knap B., Arnol M., Romozi K., Marn Pernat A., Gubenšek J., Ponikvar R., Buturovič-Ponikvar J., Večerić-Haler Ž. Malnutrition in Renal Failure: Pleiotropic Diagnostic Approaches, Inefficient Therapy and Bad Prognosis. *Ther Apher Dial*. 2016 Jun; 20(3): 272–6. doi: 10.1111/1744-9987.12436.
- Ferlinc M., Knap B. Nutritional Assessment of Dialysis Patient with a Web-Based Tool Allows More Accurate Treatment of Malnutrition. *Pril (Makedon Akad Nauk Umet Odd Med Nauki)*. 2018 Dec 1; 39(2-3): 37–43. doi: 10.2478/prilozi-2018-0040.
- Kogovšek J. 2019. Vpliv prehrane na rehabilitacijo bolnikov na peritonealni dializi. Magistrsko delo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo.
- Škrlep M. 2020. Analiza vnosa fosfatov pri dializnih bolnikih. Magistrsko delo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo.

