1. **Zobena kaša s jogurtom, sjemenkama i voćem**

Sastojci za 1 osobu:

* 2 žlice zobenih pahuljica (sitnih)
* 1 žlica zlatnih lanenih sjemenki (mljevenih)
* 2 dl jogurta običnog ili jogurt s probiotikom
* 1 žličica chia sjemenki
* 1 žličica sjemenki suncokreta
* 1 kom jabuka bez kore (sitno ribana) ili drugo voće
* ¼ žličice cimeta cejlonskog
* 2 žlice borovnica svježih ili smrznutih

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte s jogurtom. U staklenci imajte pripremljene zobene pahuljice kao i lanene sjemenke (zlatne), sameljite ih i čuvajte u hladnjaku. Uvijek možete koristiti banane ili sezonsko voće (najbolje ga izribati na ribež), ali možete izrezati i na kockice. Umjesto borovnica može biti i drugo bobičasto voće, s jagodama je baš slasno.

Energija: 316 kcal

Masti: 12 g

Ugljikohidrati: 40,7 g

Proteini: 12,8 g

Nutritivne crtice:

* Izvor prehrambenih vlakana
* Bogato omega-3 masnim kiselinama
* Lako probavljivo i jednostavnu za pripremu

1. **Prekonoćni Bircher muesli “tropic”**

Sastojci za 1 osobu:

* 5 žlica Bircher muesli mješavine (švicarska zobena kaša) bez dodatka šećera
* 1 žlica chia sjemenki
* 2 dL biljnog napitka kokos-badem
* 2 žlice manga ili ananasa ili banane rezanih na manje komadiće
* 2 prstohvata kokosovog čipsa za posipanje

Priprema:

Večer prije pomiješajte Bircher muesli i chia sjemenke s napitkom od badema i kokosa i ostavite u hladnjaku da se namoči preko noći. Ujutro dobro promiješajte, kaši dodajte sjeckano svježe voće poput manga, ananasa ili banane i pospite kokosovim listićima.

Energija: 355 kcal

Masti: 15,7 g

Ugljikohidrati: 49,2 g

Proteini: 8,5 g

Nutritivne crtice:

* Izvor prehrambenih vlakana i kalcija
* Ako vam nedostaje ljeto i kokteli, posegnite za ovim zdravim doručkom koji okusom podsjeća na *pina coladu*!

1. **Domaća granola s grčkim jogurtom i borovnicama**

Sastojci za 8-10 porcija granole:

* 2 šalice krupnih zobenih pahuljica (ili kombinacija ječmenih, pirovih ili prosenih pahuljica)
* ½ šalice orašastih plodova po želji (bademi, lješnjaci, orasi, indijski oraščići)
* ½ šalice sjemenki po želji (lanene, suncokretove sjemenke, sezam, bučine golice, chia)
* ½ šalice suhog voća (sušene brusnice, grožđice, suhe marelice, šljive, smokve)
* 2-3 žlice meda ili zaslađivača po želji (javorov ili agavin sirup)
* 2 žlice maslinovog ulja (ili kokosovog ulja, maslaca)
* ½ žličice ekstrakta vanilije
* Začini po želji (cimet, đumbir, muškatni oraščić, limunova korica, rogač, mak, gorki kakao, čips od kokosa, tamna čokolada)
* prstohvat soli

Priprema granole:

Priprema:

1. Upalite pećnicu na 200°C.

2. Pomiješajte krupne zobene pahuljice, grubo sjeckane orašaste plodove, sjemenke, začine i sol.

3. U mali lončić na laganu vatru stavite med ili zaslađivač po želji, dodajte maslinovo ili kokosovo ulje, ekstrakt vanilije i 2-3 žlice vode, i zagrijte samo dok se med rastopi.

4. Pomiješajte sadržaj iz lončića sa suhim sastojcima, najbolje rukama kako bi se zobene pahuljice obložile medom i uljem sa svih strana.

5. Rasporedite smjesu u tankom sloju na papiru za pečenje.

6. Temperaturu pećnice smanjite na 180°C, te pecite u pećnici 20-ak minuta. Nakon 10 minuta pečenja granolu promiješajte i vratite u pećnicu. Pazite da ne izgori.

7. Nakon 20-ak minuta izvadite granolu iz pećnice i ostavite da se ohladi na papiru za pečenje.

8. Kada se ohladila, dodajte sjeckano sušeno voće ili komadiće tamne čokolade.

9. Spremite granolu u staklenku i čuvajte na sobnoj temperaturi do 2 tjedna.

Za posluživanje:

* 5 žlica granole
* 2 dl jogurta
* 2 žlice svježih borovnica

Energija: 389,6 kcal

Masti: 20,1 g

Ugljikohidrati: 43,2 g

Proteini: 12,7 g

Nutritivne crtice:

* Izvor proteina, prehrambenih vlakana i vitamina E
* U nedostatku vremena može se i kupiti kvalitetna granola, ali važno je čitati deklaracije. Najvažnije je obratiti pažnju na udio dodanog šećera te kvalitetu masti.

1. **Svježi sir s jogurtom i vlascem, panceta i svježa paprika s kruhom**

**Sastojci za 1 osobu:**

* 100 g svježeg sira
* 3 žlice jogurta, 2,8 % mliječne masti
* Prstohvat svježeg vlasca, sjeckanog
* 50 g pancete
* 1 crvena paprika
* 1 kriška domaćeg zobenog kruha

**Priprema:**

Pancetu nasjeckati na komadiće pa popržiti na zagrijanoj suhoj tavi. Izvaditi na papirnati ručnik i ostaviti da se ohladi. Pomiješati sir s jogurtom, začiniti vlascem i posipati pancetom. Servirati kao namaz na kruhu i poslužiti sa svježom paprikom.

Recept za domaći zobeni proteinski kruh:

Sastojci za cijeli kruh:

* 500 g zobenih pahuljica (sitnih)
* 500 g svježeg posnog sira
* 2 kom jaja
* 3 žlice sjemenki suncokreta
* 2 žlice sezama
* 1 žlica chia sjemenki
* 1,0 dcl jogurta običnog
* 50 g maslinovog ulja
* 1/2 žličice sode bikarbone
* 1 žličica soli

Priprema: Sve sastojke pomiješajte. Kalup za kruh obložite papirom za pečenje, gore namažite maslinovim uljem i staviti peći na 200°C, otprilike 20 – 25 min (vidjeti po boji kada je gotovo). Kruh je danima sočan, a višak možete i zalediti!

Energija: 490 kcal

Masti: 32,4 g

Ugljikohidrati: 21,8 g

Proteini: 24,1 g

Nutritivne crtice:

* Bez dodanog šećera
* Izvor prehrambenih vlakana i proteina
* Bogato vitaminom C

1. **Tortilja s humusom, škripavcem, salatom i cherry rajčicama**

Sastojci za 1 osobu:

* Jedna tortilja od cjelovitog brašna
* 20 g namaza od slanutka (humusa)
* 25 g sira škripavca (narezanog na kockice)
* 10 g salate (rukola ili zelena salata narezana na trakice)
* 15 g cherry rajčica

**Priprema:**

Tortilju premažite namazom od slanutka, dodajte sir, salatu, rajčice, po želji dodajte malo gustog aceto balsamica i začinske mješavine Zataar ili samo prstohvat prepečenog sezama. Zamotajte i prerežite na pola.

Recept za humus (10 porcija):

* Staklenka kuhanog slanutka, 220 g
* Maslinovo ulje, 6 žlica
* Tahini, 70 g
* Sok polovice limuna
* Prstohvat soli
* Po želji, češanj češnjaka

Priprema: slanutak procijediti i isprati. Sve pomiješati i dodati u blender te usitniti s 0,5 dl vode.

Energija: 461 kcal

Masti: 24 g

Ugljikohidrati: 44 g

Proteini: 20 g

Nutritivne crtice:

* Izvor fosfora, kalcija, te vitamina A i B2
* Pripremljeni humus možete čuvati u hladnjaku do tjedan dana, a možete ga poslužiti s različitim krekerima ili štapićima od različitog povrća poput mrkve, celera ili korabice.

1. **Tortilja s jajem i avokadom**

**Sastojci za 1 osobu:**

* 1 integralna tortilja
* 2 jaja
* 1/4 zrelog avokada
* 2 žlice grčkog jogurta
* 1 žličica maslaca
* Sol i papar
* Za posluživanje: mladi špinat, cherry rajčice...

**Priprema:**

1. Jaja umutite pa ispecite kao omlet na otopljenom maslacu. Dodajte sol i papar po želji.

2. Avokado zgnječite vilicom ili narežite na kockice.

3. Tortilju zagrijte na tavi pa na nju stavite omlet i avokado. Dodajte grčki jogurt pa zarolajte.

4. Poslužite s mladim špinatom i cherry rajčicama ili bilo kojim drugim dodatkom po

želji.

Energija: 407,6 kcal

Masti: 23,6 g

Ugljikohidrati: 26,6 g

Proteini: 18,3 g

Nutritivne crtice:

* Izvor proteina, vitamina B2 i selena
* Šarene tortilje možete obogatiti raznim sezonskim povrćem, primjerice u proljeće dodajte kratko blanširane divlje šparoge ili mlade tikvice.

1. **Jaja pečena „na oko“ na integralnom toastu + salata od rikule s cherry rajčicama**

Sastojci za 1 osobu:

* 2 jaja
* Žlica maslinova ulja za pečenje
* 2 kriške integralnog kruha
* 50 g rikule
* 50 g cherry rajčica
* Žličica maslinova ulja za salatu
* Sol i papar za začinjavanje

Priprema:

Kruh tostirati. Jaja ispeći na maslinovom ulju i servirati ih na tostiranom kruhu uz salatu od rikule i cherry rajčica.

Energija: 480 kcal

Masti: 24 g

Ugljikohidrati: 49,2 g

Proteini: 17,3 g

Nutritivne crtice:

* Izvor vitamina C
* Jaja sadrže i karotenoide lutein i zeaksantin, pigmente koji mogu preventivno djelovati na razvoj makularne degeneracije koja se javlja kao posljedica starenja. Stoga se jaja mogu smatrati namirnicama u službi zaštite očiju.

1. **Palačinke od zobenih pahuljica i banane**

Sastojci za 1 osobu:

* 100 g zobenih pahuljica
* 75 g jogurta
* 30 ml mlijeka
* 1 manje jaje (50 g)
* ½ banane (80 g)
* Prstohvat soli
* ½ žličice praška za pecivo
* ½ žličice cimeta
* 1 žličica ulja

Priprema:

Zobene pahuljice usitniti u blenderu da dobijete brašno. Nakon što usitnite zobene pahuljice u blender dodajte sve ostale sastojke za smjesu. Smjesa treba biti gusta. Na tavi zagrijte ulje i izlijte smjesu u obliku malog kruga. Pecite ih dok palačinke ne porumene i poslužite ih s džemom po želji.

Energija: 404 kcal

Masti: 11,8 g

Ugljikohidrati: 61,2 g

Proteini: 17,8 g

Nutritivne crtice:

* Izvor prehrambenih vlakana i fosfora
* Umjesto s džemom, palačinke možete poslužiti sa svježim bobičastim voćem po želji.

1. **Integralni griz od pira s drobljenim lješnjacima, kakao zrnima i borovnicama**

Sastojci za 1 osobu:

* 60 g integralne pirove krupice
* 3 dL mlijeka, 2,8 % m.m.
* 2 žličice meda
* Prstohvat cimeta
* Prstohvat vanilije u prahu
* 10 kom lješnjaka
* 15 g mrvljenih kako zrna
* 25 g borovnica

Priprema:

Mlijeko zagrijati do vrenja. Smanjiti vatru i polako dodavati krupicu uz stalno miješanje pjenjačom kako ne bi nastale grudice. Kada se ukuha, ugasiti vatru i nastaviti miješati još kratko. Dodati med, cimet i vaniliju te dobro promiješati. Servirati u zdjelicu. Posuti borovnicama i drobljenim kako zrnima te lješnjacima (lješnjake prethodno tostirati 10-ak minuta na 200°C, ukloniti im opnu i grubo zdrobiti).

Energija: 504 kcal

Masti: 17,1 g

Ugljikohidrati: 70,3 g

Proteini: 22,3 g

Nutritivne crtice:

* Izvor prehrambenih vlakana
* Drobljena zrna kakaovca ne sadrže dodani šećer, stoga su izvrstan dodatak različitim smoothijima, kašama ili palačinkama koje želite obogatiti čokoladnim okusom.

1. **Smoothie od cikle**

Sastojci za 1 osobu:

* 100 g svježe cikle
* 100 g jabuke
* 200 dL tekućeg jogurta, 2,8 % m.m.
* 8 polovica oraha
* 10 g grožđica

Priprema:

U blender staviti sve sastojke. Dobro usitnite dok se sastojci ne sjedine u kremastu smjesu. Dodati vode po potrebi.

Energija: 324 kcal

Masti: 16,2 g

Ugljikohidrati: 33,8 g

Proteini: 12,3 g

Nutritivne crtice:

* Izvor prehrambenih vlakana
* Cikla je poznata kao narodni lijek za slabokrvnost zbog udjela željeza kojeg sadrži.