

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu

Več kot 25 receptov za zdrav zajtrk, kosilo in večerjo.



www.HoodiaEasySlim.com

Avtor: HoodiaEasySlim.com

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Pozdravljeni,

hvala za prenos naše brezplačne e-knjige s številnimi recepti za zdravo prehrano. Upamo, da vam bo vsebina knjige pomagala pri izbiri pravih jedi.

Knjiga ni mišljena izključno kot dieta, čeprav vsebuje le izbrane recepte jedi z nizko kalorično vrednostjo, uravnoteženo vsebnostjo beljakovin, ogljikovih hidratov in visoko vsebnostjo vitaminov in jo lahko uporabljamo tudi kot pomoč pri izgubi odvečne telesne teže.

Če boste dosledno upoštevali nasvete in recepte v knjigi se bo telo že v nekaj dneh začelo odzivati na zmanjšan vnos kalorij in kljub 3 okusnim in obrokom na dan boste začutili lakoto.

V tem primeru vam priporočamo uporabo obližiev [Hoodia EasySlim](http://www.HoodiaEasySlim.com), ki zavirajo apetit in zmanjšujejo občutek lakote. Obliži vsebujejo naravne izvlečke južnoafriške rastline Hoodia Gordonii in omogočajo zmanjšanje vnosa energije tudi za 1000 kalorij dnevno.

Kljub temu, da boste jedli zdravo in boste v telo dobili manj kalorij kot običajno ne boste čutili neprijetnega občutka lakote.

Več o obližih Hoodia EasySlim si lahko preberete na spletni strani

<http://www.HoodiaEasySlim.com>
ali v poglavju "Hoodia Gordonii"



Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

NEDELJA	3
NEDELJSKI ZAJTRK - POLNOZRNATA ŽEMLJICA/ŠTRUČKA S KREMNI SIRM NAMAZOM	3
NEDELJSKO KOSILO - TUNINA SOLATA IN JABOLKO	3
NEDELJSKA VEČERJA - KORUZNE TORTILJE S PIŠČANEC IN BUČNO-JABOLČNI KOLAČKI	4
NEDELJSKI PRIGRIZKI, MALICE - BANANA	6
PONEDELJEK	7
PONEDELJKOV ZAJTRK - KORUZNI KOSMIČI Z MLEKOM	7
PONEDELJKOVO KOSILO - MLEKO IN POLNOZRNATA ŠTRUČKA S SIRM NAMAZOM.....	7
PONEDELJKOVA VEČERJA - V PONVI POPEČEN LOSOS, RIŽ IN KORENJE	8
PONEDELJKOVI PRIGRIZKI/MALICA - SUHI PRAŽENI MANDLJI	9
TOREK	9
TORKOV ZAJTRK - PŠENIČNA ŠTRUČKA S SIRM NAMAZOM IN BANANO	9
TORKOVO KOSILO - SENDVIČ S PRAŽENO GOVEDINO IN KORENČEK	10
TORKOVA VEČERJA - TESTENINE Z BROKOLIJE IN RDEČO PAPRIKO	11
TORKOVI PRIGRIZKI / MALICE - VLOŽENA KUMARICA	12
SREDA	12
SREDIN ZAJTRK - OVSENA KAŠA S SADJEM IN SIRUPOM	12
SREDINO KOSILO - VEGETARIJANSKI SENDVIČ IN VLOŽENA KUMARICA	13
SREDINA VEČERJA - GRŠKI PIŠČANEC Z BROKOLIJE IN KUSKUSOM	13
ČETRTEK	15
ČETRTEKOV ZAJTRK - MÜSLI Z JABOLKOM IN CIMETOM.....	15
NEDELJSKA VEČERJA - KORUZNE TORTILJE S PIŠČANEC IN BUČNO-JABOLČNI KOLAČKI	16
NEDELJSKI PRIGRIZKI, MALICE - BANANA	18
PETEK	18
PETKOV ZAJTRK - MLEKO IN BANANIN KRUH.....	18
PETKOVO KOSILO - PITA S ČIČERIKO IN MALIMI KORENČKI	19
PETKOVA VEČERJA - PIŠČANČJA "ENOLONČNICA" S PARADIŽNIKOM IN BELIM RIŽEM	20
PETKOVI PRIGRIZKI - KAVA S SMETANO IN PECIVO.....	22
SOBOTA	22
SOBOTNI ZAJTRK - ZELENI ČAJ, KREKERJI, JOGURT IN GROZDJE	22
SOBOTNO KOSILO - MLEKO, ZELENJAVNI SENDVIČ, JAJČEVEC, SOLATA.....	23
SOBOTNA VEČERJA - TESTENINE Z ZELENJAVO IN OMAKO IZ ŠKOLJK, SOLATA Z VRTNINAMI IN ROGLJIČ	24
SOBOTNI PRIGRIZKI - MANDLJI IN SLIVA	26
HOODIA GORDONII	27
ODVEČNE KILOGRAME USTAVI TAM KJER NASTAJAJO, ZATO SHUJŠATE NE, DA BI PRIDOBILI NAZAJ ODVEČNE KILOGRAME.	27
SESTAVINE OBLIŽEV HOODIA EASYSLIM.....	27
VEČ O HOODIA EASYSLIM IN NAROČILO	28

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Nedelja

Nedeljski zajtrk - Polnozrnata žemljica/štručka s kremnim sirnim namazom

Polnozrnata žemljica s kremnim sirnim namazom

Zadostuje za eno porcijo

Sestavine:

- 1 polnozrnata žemljica ali štručka (približno 10 cm)
- Ena jedilna žlica kremnega, sirnega namaza (nemastnega)

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 274, maščobe: 1 g, holesterol: 1 mg, natrij (sol): 524 mg, ogljikovi hidrati: 54 g, vlaknine: 2 g, beljakovine: 11 g

Nedeljsko kosilo - Tunina solata in jabolko

Tunina solata:

Kombinacija zelenih oliv, mandljev in kapre, kot dodatek k že običajnim sestavinam tunine solate, le-to naredi izjemno okusno.

Zadostuje za 4 porcije:

Sestavine:

- 1 konzerva (cca 340 g) bele tune v vodi. (če ne dobite tune v vodi lahko uporabite manjšo konzervo tune v olju)
- 2 sesekljeni mladi čebuli
- 1 steblo zelene, narezano na kocke
- ¼ kozarca sesekljanih zelenih oliv z nadevom po želji ali brez
- 2 žlici sesekljanih kaper
- ¼ skodelice olupljenih mandljev
- ½ skodelice majoneze
- ¼ skodelice kisle smetane

Priprava:

Čas priprave: 20 minut

V mešalni skledi zmešajte tuno, zeleno čebulo, zeleno, zelene olive, kapre in mandlje.

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

V manjši skledi stepajte majonezo in kislo smetano.

Nato preliv in tunino zmes zmešajte skupaj. Servirajte na listu (ali večih) zelene solate, lahko pa tudi z maslenim rogljičkom ali polnozrnato štručko kot sendvič s tunino solato.

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije: 406, maščobe: 33 g, holesterol: 58 mg, natrij (sol): 909 mg, ogljikovi hidrati: 4 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 23 g.

Jabolko:

Zadostuje za eno porcijo

Sestavine:

1 surovo jabolko

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije 81, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij (sol): 0 mg, ogljikovi hidrati: 21 g, vlaknine: 4 g, beljakovine: 0 g

Nedeljska večerja - Koruzne tortilije s piščancem in bučno-jabolčni kolački

Piščanec in koruzne tortilije:

To je enostavna jed za pripravo katere pa potrebujete malo več časa. Uporabite svojo domišljijo in jo začinite po svojem okusu! Jed je zelo pripravna in okusna za mrzle zimske večere! Za prvič jo lahko postrežete z naribanim sirom, kislo smetano in zeleno čebulo, ob strani pa tortilije potresete z moko.

Zadostuje za 6 porcij.

Sestavine:

- 1kg piščančjih prsi, brez kože in brez kosti
- 1 (450 g) kozarec salse (Dobite v vseh večjih trgovinah, običajno jo prodajajo zraven slanih prigrizkov in čipsa)
- 2 čajni žlički česna v prahu ali svežega, zdobljenega česna
- 1 čajna žlička mlete kumine
- 1 čajna žlička ostre paprike v prahu
- ščepec soli za okus
- ščepec mletega črnega popra
- 1 konzerva (250 g) sladke koruze

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

- 1 konzerva (350 g) fižola v strokih

Priprava:

Čas priprave: 15 minut

Čas kuhanja: 12 ur

Celoten čas priprave: 12 ur in 15 minut

Piščanca in salso položite v kuhalnik za počasno kuhanje na večer pred dnevom na katerega želite imeti jed pripravljeno. Začinite s česnom v prahu, kumino, čilijem v prahu, soljo in poprom. Počasi kuhajte od 6 do 8 ur (čez noč)

Približno 3 do 4 ure preden želite imeti jed pripravljeno piščanca prebodite z vilico. Meso postavite nazaj v lonec in nadaljujte s kuhanjem.

V kuhalnik primešajte koruzo in fižol. Vse skupaj naj počasi vre dokler ni pripravljeno.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 206, maščobe: 3 g, holesterol: 41 mg, natrij (sol): 948 mg, ogljikovi hidrati: 26 g, vlaknine: 6 g, beljakovine: 21 g

Bučno-jabolčni kolački

Ameriška hrana velja za kalorični in redilno, ampak ta recept potrjuje, da se lahko posladkate na tradicionalni ameriški način tudi in vseeno kljubujete odvečnim kilogramom. Ni ga boljšega načina za praznovanje jeseni kot pa s krasnimi kolački s čudovitim okusom jabolk in bučk. Z enostavnim posipom pa kolačkom dodamo še nekaj posebnega. Zadostuje za 18 porcij/kolačkov.

Sestavine:

- 2 ½ ločnka moke
- 2 skodelici sladkorja
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- ½ čajne žličke soli
- 2 jajci, rahlo stepeni
- 1 skodelica konzerviranega bučnega pireja (Dobite ga v večjih trgovinah. V nasprotnem primeru lahko kupite celo bučo, jo izdolbete, skuhate in pire pripravite sami)
- ½ skodelice zelenjavnega olja
- 2 skodelici olupljenih in sesekljanih jabolk (brez pečk)

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Za posip:

- 2 kuhinjski žlici moke
- ¼ skodelice sladkorja
- ½ čajne žličke mletega cimeta
- 4 čajne žličke masla

Priprava:

Čas priprave: 15 minut

Čas kuhanja: 45 minut

Celotni čas priprave: 1 ura

Pečico segrejte na 175 stopinj Celzij (350 stopinj F). Rahlo namastite 18 modelčkov za kolačke, ali pa uporabite papir za peko.

V veliki posodi skupaj zmešajte 2 ½ skodelice moke, 2 skodelici sladkorja, sodo bikarbono in sol. V drugi posodi zmešajte jajca, bučke in olje. Bučno maso dodajte k masi iz moke in mešajte le toliko, da se vse navlaži. Dodajte jabolka. Zmes s pomočjo žličke zlijte v že vnaprej pripravljene modele za kolačke.

V manjši posodi zmešajte 2 jedilni žlici moke, ¼ skodelice sladkorja in ½ čajne žličke cimeta. Dodajajte koščke masla dokler iz zmesi ne nastanejo grobe drobtine. Nadev posipajte enakomerno tako, da prekrijete zmes za kolačke.

V segreti pečici pečite 35 do 40 minut, ali dokler zobotrebec, ki ga zapičite v kolaček, ne ostane popolnoma čist.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 249, maščobe: 8 g, holesterol: 26 mg, natrij (sol): 184 mg, ogljikovi hidrati: 43 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 3 g

Nedeljski prigrizki, malice - banana

Banana:

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

1 sveža banana

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije: 109, maščobe: 1 g, holesterol: 0 mg, natrij (sol): 1 mg, ogljikovi hidrati: 28 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 1 g

Ponedeljek

Ponedeljkov zajtrk - Koruzni kosmiči z mlekom

Koruzni kosmiči z mlekom

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 skodelica polnozrnatih koruznih kosmičev
- 1/2 skodelice mleka, 1,6% mlečne maščobe

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije: 178, maščobe: 3 g, holesterol: 10 mg, natrij (sol): 354 mg, ogljikovi hidrati: 32 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 6 g

Ponedeljkovo kosilo - Mleko in polnozrnata štručka s sirnim namazom

Mleko z 1,6% mlečne maščobe

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1/2 skodelice mleka z 1,6% mlečne maščobe

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije: 65, maščobe: 2 g, holesterol: 10 mg, natrij (sol): 65 mg, ogljikovi hidrati: 6 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 4 g

Polnozrnata štručka s s sirnim namazom

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 jedilna žlica sirnega namaza (light)

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

- 1 polnozrnata štručka (10 cm)

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije: 311, maščobe: 6 g, holesterol: 16 mg, natrij: 488 mg, ogljikovi hidrati: 53 g, vlaknine: 2 g, beljakovine: 10 g

Ponedeljkova večerja - V ponvi popečen losos, riž in korenje

V ponvi popečen losos

To je odlični obrok za prave gurmane, ki imajo natrpan urnik. Tudi tisti, ki običajno ne marajo ribjih jedi ga bodo z veseljem pojedli. Omako pokaplajte po ribi in zraven postrežite še zelenjavo.

Zadostuje za dve porciji.

Sestavine:

- 2 fileja rdečega lososa (115 g)
- 1 jedilna žlica ekstra deviškega oljčnega olja
- sok ene iztisnjene limone
- 2 jedilni žlici kisa
- 1 čajna žlička gorčice
- 1 jedilna žlica medu
- ¼ skodelice narezanih zelenih oliv
- (po želji) 1 čajna žlička mletega ingverja

Priprava:

Čas priprave: 10 minut

Čas kuhanja: 10 minut

Celoten čas priprave: 20 minut

Ribo splahnite pod mrzlo vodo in jo narahlo osušite. V plitvi posodi zmešajte olivno olje, limonin sok, kis, gorčico, med, zelene olive in ingver.

Na zmernem ognju segrejte ponev. Ribje zrezke pomočite v marinado tako, da premažete obe strani, nato pa jih položite v ponev. Na vsaki strani kuhajte približno 2-3 minute. Preostanek marinade zlijte v

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

ponev. Zmanjšajte ogenj in vse skupaj naj počasi vre še 2-3 minute, ali dokler z vilico z ribe enostavno odstranite luske.

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije: 225, maščobe: 9 g, holesterol: 41 mg, natrij: 139 mg, ogljikovi hidrati: 16 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 24 g

V pari kuhano korenje

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 skodelica kuhanega korenja

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 67, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 55 mg, ogljikovi hidrati: 16 g, vlaknine: 5 g, beljakovine: 2 g

Ponedeljkovi prigrizki/malica - Suhi praženi mandlji

Suhi, praženi mandlji

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 20 gramov mandjev, suhih, praženih (lahko z dodatkom soli)

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 127, maščobe: 11 g, holesterol: 0 mg, natrij: 72 mg, ogljikovi hidrati: 4 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 5 g

Torek

Torkov zajtrk - Pšenična štručka s sirnim namazom in banana

Pšenična štručka s sirnim namazom

Zadostuje za eno porcijo/ en obrok.

Sestavine:

- 2 jedilni žlici sirnega namaza (light)
 - 2 štručki
-

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 392, maščobe: 12 g, holesterol: 32 mg, natrij: 678 mg, ogljikovi hidrati: 63 g, vlaknine: 10 g, beljakovine: 14 g

Banana

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- Ena sveža banana.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 109, maščobe: 1 g, holesterol: 0 mg, natrij: 1 mg, ogljikovi hidrati: 28 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 1 g

Torkovo kosilo - Sendvič s praženo govedino in korenček**Droben korenček**

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 veliko korenje, narezano na četrtinke

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 25, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 23 mg, ogljikovi hidrati: 5 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Sendvič s praženo govedino

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 jedilna žlica gorčice
- 1 žlica lahke majoneze
- 30 g pražene govedine, tanko narezano
- 2 rezini polnozrnatega kruha
- 2 lista zelene solate

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 259, maščobe: 10 g, holesterol: 16 mg, natrij: 924 mg, ogljikovi hidrati: 30 g, vlaknine: 4 g, beljakovine: 14 g

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Torkova večerja - Testenine z brokolijem in rdečo papriko

Testenine z brokolijem in rdečo papriko

To je čudovita stranska jed, ampak ob mnogih priložnostih pa si to jed pripravimo tudi kot glavno jed in zraven jemo solato in kruh.

Zadostuje za 6 porcij.

Sestavine:

- 450 g testenin
- 450 g sesekljanega svežega brokolija
- 3 jedilne žlice deviškega olivnega olja
- 1 jedilna žlica masla
- 3 stroki sesekljanega česna
- 1 tanko narezana rdeča paprika
- Ščepec soli
- ¼ skodelice naribanega parmezana

Priprava:

Čas priprave: 5 minut

Čas kuhanja: 15 minut

Celotni čas priprave: 20 minut

V velikem loncu zavrite slano vodo. Dodajte testenine in kuhajte 8 do 10 minut, ali dokler testenine niso al dente (ravno prav skuhane), nato jih odcedite.

V mikrovalovni pečici parite brokoli v dveh jedilnih žlicah vode približno 6-7 minut.

V ponvi premera približno 25 cm na zmernem ognju segrejte olivno olje in maslo. Primešajte česen (po vašem okusu) in koščke rdeče paprike in nežno mešajte.

Brokoli odcedite in ga dodajte v ponev. Rahlo potresite s česnovo soljo in kuhajte dokler se brokoli in paprika ne zmeščata.

Zelenjavno mešanico zmešajte s testeninami in potrosite s parmezanom.

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 399, maščobe: 12 g, holesterol: 8 mg, natrij: 177 mg, ogljikovi hidrati: 61 g, vlaknine: 5 g, beljakovine: 14 g

Torkovi prigrizki / malice - Vložena kumarica**Vložena kumarica**

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

1 velika, vložena, kislá kumarica

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 12, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 833 mg, ogljikovi hidrati: 3 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 0 g

Sreda***Sredin zajtrk - Ovsena kaša s sadjem in sirupom*****Ovsena kaša z jabolki in rozinami, z dodatkom sirupa**

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1/2 sveže jabolke
- 1 jedilna žlica rozin
- 1,5 skodelice ovsene kaše, kuhane in neslane
- 2 jedilni žlici sirupa (malina, jagoda...)

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 394, maščobe: 4 g, holesterol: 0 mg, natrij: 8 mg, ogljikovi hidrati: 83 g, vlaknine: 8 g, beljakovine: 10 g

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Sredino kosilo - Vegetarijanski sendvič in vložena kumarica

Vegetarijanski sendvič

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1/2 jedilne žlice majoneze
- 1/2 jedilne žlice gorčice
- 1 rezina sira
- 1 rezina svežega paradižnika
- 2 rezini polnozrnatega kruha
- 1 Kislá kumarica narezana na 3 rezine
- 1 list sveže zelene solate

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 474, maščobe: 32 g, holesterol: 30 mg, natrij: 468 mg, ogljikovi hidrati: 36 g, vlaknine: 10 g, beljakovine: 17 g

Vložena kumarica

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

1 vložena kumarica

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 12, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 833 mg, ogljikovi hidrati: 3 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 0 g

Sredina večerja - Grški piščanec z brokolijem in kuskusom

Grški piščanec

Zadostuje za 6 porcij.

Sestavine:

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

- 2 jedilni žlici moke
- ½ čajne žličke soli
- ¼ čajne žličke črnega popra
- 100g feta sira, nadrobljenega
- 1 jedilno žlico svežega limoninega soka
- 1 čajno žličko suhega origana
- 6 polovičk piščančjih prsi, brez kože in brez kosti
- 2 jedilni žlici olivnega olja
- 1 ½ skodelice/kozarca vode
- 1 kocka za govejo juho, nadrobljena
- 2 lončka špinacnih listov (Lahko zmrznjenih)
- 1 zrel narezan paradižnik

Priprava:

Čas priprave: 20 minut

Čas kuhanja: 20 minut

Skupni čas priprave: 40 minut

Na večjem krožniku zmešajte jedilno žlico moke, soli in popra. Za nekaj časa dajte na stran. V manjši posodi zmešajte sir, limonin sok in origano. Dajte na stran.

Z lesenim kladivom za meso piščančja prsa spravite na debelino približno 1,25 cm. Po vsakem kosu posujte mešanico sira tako, da pustite približno 1,25 cm širok rob. Piščančja prsa prepognite na polovičke in prebodite z zobotrebcom. Nato piščančja prsa povaljajte v moki.

V veliki ponvi na zmernem ognju segrejte olje. Prsa pečite 1-2 minuti na vsaki strani dokler ne dobijo zlato-rjave barve. V manjši posodi zmešajte 1 ½ kozarca vode, kocko za govejo juho in preostalo moko. To nato prelijte čez piščančja prsa v ponvi. V ponev dodajte špinaco in paradižnik in vse skupaj zavrite. Pokrijte s pokrovko, ogenj zmanjšajte in pustite da rahlo vre še naslednjih 8 do 10 minut, ali dokler sredica piščančjih prsi ni več roza/rdeča. Preden jed postrežete odstranite zobotrebce.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 240, maščobe: 10 g, holesterol: 85 mg, natrij: 689 mg, ogljikovi hidrati: 5 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 31 g

Kuhan kuskus

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 skodelica kuhanega kuskusa

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 176, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 8 mg, ogljikovi hidrati: 36 g, vlaknine: 2 g, beljakovine: 6 g

Brokoli kuhan v pari

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1/4 skodelice kuhanega brokolija

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 11, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 11 mg, ogljikovi hidrati: 2 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Četrtek

Četrtekov zajtrk - müsli z jabolkom in cimetom

Müsli z jabolkom in cimetom

Zadostuje za eno porcijo

Sestavine:

- 1/4 skodelice müsli kosmičev
- 1/4 jabolka
- Ščepec cimeta
- Skodelica mleka

Priprava:

Narežite jabolko na majhne kocke in jo skupaj s kosmiči položite v skodelico. Prelijte z mlekom (toplim ali hladnim) in začinite s ščepecem cimeta.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 125, maščobe: 1 g, holesterol: 0 mg, natrij (sol): 121 mg, ogljikovi hidrati: 26 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 3 g

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Nedeljska večerja - Koruzne tortilije s piščancem in bučno-jabolčni kolački

Piščanec in koruzne tortilije:

To je enostavna jed za pripravo katere potrebujete malo več časa. Uporabite svojo domišljijo in jo začiniti po svojem okusu! Jed je zelo pripravna in okusna za mrzle zimske večere! Za prvič jo lahko postrežete z naribanim sirom, kisló smetano in zeleno čebulo, ob strani pa tortilje potresete z moko. Zadostuje za 6 porcij.

Sestavine:

- 1kg piščančjih prsi, brez kože in brez kosti
- 1 (450 g) kozarec salse (Dobite v vseh večjih trgovinah, običajno jo prodajajo zraven slaných prigrizkov in čipsa)
- 2 čajni žlički česna v prahu ali svežega, zdobljenega česna
- 1 čajna žlička mlete kumine
- 1 čajna žlička ostre paprike v prahu
- ščepec soli za okus
- ščepec mletega črnega popra
- 1 konzerva (250 g) sladke kóruze
- 1 konzerva (350 g) fižola v strokih

Priprava:

Čas priprave: 15 minut

Čas kuhanja: 12 ur

Celoten čas priprave: 12 ur in 15 minut

Piščanca in salso položite v kúhalnik za počasno kuhanje na večer pred dnevom na katerega želite imeti jed pripravljeno. Začinite s česnom v prahu, kumino, čilijem v prahu, soljo in poprom. Počasi kuhajte od 6 do 8 ur (čez noč)

Približno 3 do 4 ure preden želite imeti jed pripravljeno piščanca prebodite z vilico. Meso postavite nazaj v lonec in nadaljujte s kuhanjem.

V kúhalnik primešajte kóruzo in fižol. Vse skupaj naj počasi vre dokler ni pripravljeno.

Podatki o hranilni vrednosti:

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

kalorije: 206, maščobe: 3 g, holesterol: 41 mg, natrij (sol): 948 mg, ogljikovi hidrati: 26 g, vlaknine: 6 g, beljakovine: 21 g

Bučno-jabolčni kolački

Ameriška hrana velja za kalorični in redilno, ampak ta recept potrjuje, da se lahko posladkate na tradicionalni ameriški način tudi in vseeno kljubujete odvečnim kilogramom. Ni ga boljšega načina za praznovanje jeseni kot pa s krasnimi kolački s čudovitim okusom jabolk in bučk. Z enostavnim posipom pa kolačkom dodamo še nekaj posebnega. Zadostuje za 18 porcij/kolačkov.

Sestavine:

- 2 ½ ločnka moke
- 2 skodelici sladkorja
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- ½ čajne žličke soli
- 2 jajci, rahlo stepeni
- 1 skodelica konzerviranega bučnega pireja (Dobite ga v večjih trgovinah. V nasprotnem primeru lahko kupite celo bučo, jo izdolbete, skuhate in pire pripravite sami)
- ½ skodelice zelenjavnega olja
- 2 skodelici olupljenih in sesekljanih jabolk (brez pečk)

Za posip:

- 2 kuhinjski žlici moke
- ¼ skodelice sladkorja
- ½ čajne žličke mletega cimeta
- 4 čajne žličke masla

Priprava:

Čas priprave: 15 minut

Čas kuhanja: 45 minut

Celotni čas priprave: 1 ura

Pečico segrejte na 175 stopinj Celzij (350 stopinj F). Rahlo namastite 18 modelčkov za kolačke, ali pa uporabite papir za peko.

V veliki posodi skupaj zmešajte 2 ½ skodelice moke, 2 skodelici sladkorja, sodo bikarbono in sol. V drugi posodi zmešajte jajca, bučke in olje. Bučno maso dodajte k masi iz moke in mešajte le toliko, da se vse navlaži. Dodajte jabolka. Zmes s pomočjo žličke zlijte v že vnaprej pripravljene modele za kolačke.

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

V manjši posodi zmešajte 2 jedilni žlici moke, ¼ skodelice sladkorja in ½ čajne žličke cimeta. Dodajajte koščke masla dokler iz zmesi ne nastanejo grobe drobtine. Nadev posipajte enakomerno tako, da prekrijete zmes za kolačke.

V segreti pečici pečite 35 do 40 minut, ali dokler zabotrebec, ki ga zapičite v kolaček, ne ostane popolnoma čist.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 249, maščobe: 8 g, holesterol: 26 mg, natrij (sol): 184 mg, ogljikovi hidrati: 43 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 3 g

Nedeljski prigrizki, malice - banana

Banana:

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 sveža banana

Podatki o hranilni vrednosti:

Kalorije: 109, maščobe: 1 g, holesterol: 0 mg, natrij (sol): 1 mg, ogljikovi hidrati: 28 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 1 g

Petek

Petkov zajtrk - Mleko in bananin kruh

Banani kruh

Še en recept iz klasične, ameriške kuhinje, ki je okusen in zdrav.
Zadostuje za 24 porcij.

Sestavine:

- 5 zelo zrelih banan
- 4 jajca
- 1 skodelica masla
- 2 ½ skodelice belega sladkorja
- 1 jedilna žlica vanilijevega sladkorja
- 3 ½ skodelic moke

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

- 2 čajni žlički sode
- 1 čajna žlička soli

Priprava:

Čas priprave: 20 minut

Čas kuhanja: 1 ura in 10 minut

Skupni čas priprave: 1 ura in 30 minut

Pečico segrejte na 150 °C. Namastite 2 modela za hlebčke velikosti 22×12 cm. V srednje veliki posodi zmečkajte banane in primešajte še jajca ter mešajte dokler ne dobite prave mase. Za trenutek postavite na stran, odložite.

V večji posodi premešajte maslo in postopoma dodajte sladkor. Zraven primešajte mešanico vanilijevega sladkorja in banan. Zmešajte moko, sodo in sol in vse skupaj primešajte masi. Po želji lahko dodate tudi orehe. Maso razdeliti tako, da je bo dovolj za oba modela.

Pecite 1 uro in 15 minut v vnaprej segreti pečici, ali dokler zobotrebec, ki ga zapičite v sredino hlebca, ne ostane popolnoma čist.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 259, maščobe: 10 g, holesterol: 35 mg, natrij: 213 mg, ogljikovi hidrati: 41 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 3 g

Mleko

Mleko z 1,6 % mlečne maščobe in dodatkom vitaminov in Omega 3.
1 skodelica

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 130, maščobe: 5 g, holesterol: 20 mg, natrij 130 mg, ogljikovi hidrati: 13 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 8 g

Petkovo kosilo - Pita s čičeriko in malimi korenčki

Čičerika in pita

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1 (15 cm) velik kos pite, polnozrnat
- 1/2 skodelice čičerike (dobite v večjih trgovinah)

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 378, maščobe: 14 g, holesterol: 0 mg, natrij: 814 mg, ogljikovi hidrati: 53 g, vlaknine: 12 g, beljakovine: 16 g

Mali korenčki

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1/2 skodelice svežih malih korenčkov

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 25, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 23 mg, ogljikovi hidrati: 5 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Petkova večerja - Piščančja "enolončnica" s paradižnikom in belim rižem

Piščančja enolončnica

To je recept za pripravo v eni sami ponvi in to s kombinacijo kuhanega piščanca in paradižnikove omake ter veliko sesekljanega peteršilja. Postrezite s kuhanim rižem.

Zadostuje za 4 porcije.

Sestavine:

- 1 jedilna žlica zelenjavnega olja
- 1/4 skodelice sesekljanе čebule
- 1 skodelica sveže sesekljanega peteršilja
- 1 pločevinka paradižnikove omake
- 2 skodelici kuhanega piščančjega mesa, razrezanega na koščke ali kocke
- 1/2 skodelice piščančje juhe (lahko iz kocke)

Priprave:

Čas priprave: 10 minut

Čas kuhanja/pečenja: 20 minut

Skupni čas priprave: 30 minut

V srednje veliki ponvi in na zmernem ognju segrejte olje. Dodajte čebulo in mešajte dokler se le-ta ne zmehča, nato primešajte peteršilj. Dodajte paradižnikovo omako (po želji lahko dodate svežo) in za okus

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

začinite s soljo in poprom. Zmanjšajte ogenj in rahlo kuhajte še 3 do 5 minut.

Dodajte kuhanega piščanca in mesno piščančjo juho, vse skupaj premešajte in segrejte (piščanca ne mešajte preveč). Postrezite vroče.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 181, maščobe: 8 g, holesterol: 58 mg, natrij: 342 mg, ogljikovi hidrati: 5 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 20 g

Dolgo-zrnati beli riž

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

- 1/2 skodelice kuhanega dolgozrnatega belega riža

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 103, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 1 mg, ogljikovi hidrati: 22 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 2 g

Sol in poper za okus

Sestavine:

0,125 čajne žličke popra
2 ščepca soli

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 1, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 775 mg, ogljikovi hidrati: 0 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 0 g

Češnjev paradižnik

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

6 češnjevih paradižnikov

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 21, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 9 mg, ogljikovi hidrati: 5 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Petkovi prigrizki - Kava s smetano in pecivo

Kava s smetano

Zadostuje za eno porcijo

Sestavine:

- 1 jedilna žlica smetane
- 1 skodelica kuhane kave

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 56, maščobe: 6 g, holesterol: 20 mg, natrij: 8 mg, ogljikovi hidrati: 1 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 1 g

Pecivo po želji (kolač, muffin, 2 keksa)

Zadostuje za eno porcijo

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 120, maščobe: 3 g, holesterol: 0 mg, natrij: 120 mg, ogljikovi hidrati: 20 g, vlaknine: 2 g, beljakovine: 2 g

Sobota

Sobotni zajtrk - zeleni čaj, krekerji, jogurt in grozdje

Grozdje

Zadostuje za eno porcijo.

Sestavine:

1 skodelica grozdja, svežega in brez pečk

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 57, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 2 mg, ogljikovi hidrati: 14 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Vanila jogurt z majhno vsebnostjo maščob

Zadostuje za eno porcijo

Sestavine:

1 vanila jogurt z majhno vsebnostjo maščob

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 193, maščobe: 3 g, holesterol: 11 mg, natrij: 150 mg, ogljikovi hidrati: 31 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 11 g

Rženi Krekerji**Podatki o hranilni vrednosti:**

kalorije: 31, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 22 mg, ogljikovi hidrati: 7 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Zeleni čaj

1 skodelica zelenega čaja brez sladkorja

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 2, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 2 mg, ogljikovi hidrati: 0 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 0 g

Sobotno kosilo - mleko, zelenjavni sendvič, jajčevac, solata**Zelenjavni sendvič s sirom****Sestavine:**

- 1 rezina svežega paradižnika
- 2 čajni žlički gorčice (Dijon ali navadne)
- 2 srednje veliki rezini polnozrnatega kruha
- 3 rezine sira
- 1 list zelene solate

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 175, maščobe: 3 g, holesterol: 0 mg, natrij: 673 mg, ogljikovi hidrati: 29 g, vlaknine: 2 g, beljakovine: 9 g

Nemastna sladka francoska solata**Sestavine:**

- 1 rezina svežega paradižnika
- 1 jedilna žlica sladkega preliva za solato brez maščob (kupi se že pripravljen)
- 1 skodelica mešane zelene solate

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 41, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 77 mg, ogljikovi hidrati: 8 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Kuhan zmečkan jajčevac

Sestavine:

- 1 skodelica kuhanega zmečkanega jajčevca

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 25, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 5 mg, ogljikovi hidrati: 5 g, vlaknine: 2 g, beljakovine: 2 g

Mleko

- 1 skodelica mleka z 1,6 % mlečne maščobe in dodatkom vitaminov in Omega 3.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 130, maščobe: 5 g, holesterol: 20 mg, natrij 130 mg, ogljikovi hidrati: 13 g, vlaknine: 0 g, beljakovine: 8 g

Sobotna večerja - Testenine z zelenjavo in omako iz školjk, solata z vrtninami in rogljič

Testenine z omako iz školjk

Sveža vrtna zelenjava zmešana s školjkami! Nič ni boljšega!
Zadostuje za 8 porcij.

Sestavine:

- 2 kozarca narezanih školjk
- 1 jedilna žlica olivnega olja
- ½ skodelice sesekljanе čebule
- ½ skodelice narezanega korenja
- 6 strokov sesekljanega česna
- 2 skodelici narezanega paradižnika
- ½ skodelice narezane rdeče paprika
- ½ čajne žličke soli
- ½ čajne žličke mletega črnega popra
- ¼ čajne žličke zmlete rdeče paprika
- ½ skodelice narezanega svežega peteršilja

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

- ¼ skodelice narezane bazilike
- 500 g suhih testenin (peresnikov)

Priprava:

Odcedite školjke, prihranite 1 skodelico soka školjk in odložite.

V večji ponvi in na zmernem ognju segrejte olje. Dodajte seseklano čebulo, korenje in česen, kuhajte 3 minute. Dodajte prihranjen sok školjk, paradižnik, papriko v prahu, sol, črni poper in počakajte, da zavre. Zmanjšajte ogenj in kuhajte naslednjih 20 minut ali dokler se rahlo ne gosti.

V veliki posodi zavrite slano vodo. Dodajte testenine in kuhajte 8 do 10 minut, ali dokler testenine niso al dente (ravno prav pripravljene), nato jih odcedite. Omako odstranite iz štedilnika, primešajte školjke, peteršilj in baziliko. Prelijte po testeninah in rahlo premešajte.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 286, maščobe: 4 g, holesterol: 24 mg, natrij: 199 mg, ogljikovi hidrati: 47 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 18 g

Pšenični rogljič

1 pšenični rogljič zadostuje za 1 porcijo.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 77, maščobe: 2 g, holesterol: 0 mg, natrij: 96 mg, ogljikovi hidrati: 13 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 2 g

Solata z vrtninami

Ta enostavni recept za pripravo solate bo navdušil vse vaše goste. Sveža zelenjava ni več le privilegij domačega vrta. Mešanica sveže, hrustljave zelenjave postaja dosegljiva skozi celo leto. To svežo solato lahko okrasite z zelišči in užitnim cveticami in s tem pričarate še dodatni užitek in pogostitev.

Sestavine:

- mešana zelena zelenjava
- ¾ skodelice sesekljanih orehov
- Sir gorgonzola, nadrobljen (250 g)
- 2 zeleni jabolki, narezani in brez pečk
- ½ steklenice solatnega preliva (vinaigrette maline)

Priprava:

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Čas priprave: 10 minut
Celotni čas priprave: 10 minut

V veliki posodi premešajte zelenjavo, sir, orehe in jabolka. Prelijte s prelivom in postrezite.

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 414, maščoba: 31 g, holesterol: 60 mg, natrij: 913 mg, ogljikovi hidrati: 23 g, vlaknine: 4 g, beljakovine: 17 g

Sobotni prigrizki - mandlji in sliva

1 sveža ali suha sliva

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 36, maščobe: 0 g, holesterol: 0 mg, natrij: 0 mg, ogljikovi hidrati: 9 g, vlaknine: 1 g, beljakovine: 1 g

Mandlji

30 g surovih mandeljev

Podatki o hranilni vrednosti:

kalorije: 164, maščobe: 14 g, holesterol: 0 mg, natrij: 0 mg, ogljikovi hidrati: 6 g, vlaknine: 3 g, beljakovine: 6 g

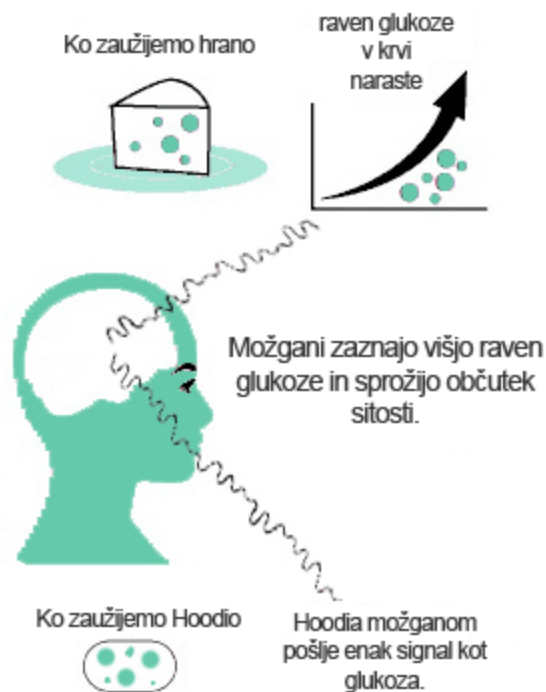
Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Hoodia Gordonii

Odvečne kilograme ustavi tam kjer nastajajo, zato shujšate ne, da bi pridobili nazaj odvečne kilograme.

HOODIA EasySlim vsebuje izvleček rastline Hoodia Gordonii, ki jo najdemo v nekaterih delih južne Afrike. Rastlino že več 100 let uporabljajo tam živeča plemena za zaviranje apetita na dolgih lovskih pohodih. Lovci tako brez težav preživijo nekaj dni z minimalno količino hrane brez, da bi kadarkoli čudili lakoto. S pomočjo sodobne tehnologije nam je uspelo učinke Hoodie spraviti v priročne obliže, ki jih lahko diskretno in varno uporabljamo vsak dan in povsod.

Znanstvene raziskave (raziskava ameriške univerze Brown in univerze v Texasu) kažejo, da lahko uporaba Hoodie pomaga pri zmanjšanju vnosa energije do 1000 kalorij dnevno. To pomeni, da boste z uporabo HOODIA EasySlim obližev v telo dobili približno pol manj kalorij kot običajno - z redno uporabo HOODIA EasySlim obližev boste hujšali vedno in povsod, brez mučne vadbe ali treninga, poleg tega pa se ob redni uporabi ne boste nikoli zredili nazaj.



Sestavine obližev HOODIA EasySlim

EasySlim obliži vsebujejo le 100% naravne sestavine, ki jih ljudje poznamo že stoletja. Sodobna znanost in leta raziskav so prinesla rezultat - obliže, ki nam pomagajo zmanjšati vnos hrane in pospešiti izgorevanje maščob v telesu. Glavne sestavine HOODIA EasySlim obližev:

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

HOODIA GORDONII

je najnovejše odkritje na področju prehranskih dopolnil in hujšanja, ki je obnorelo Ameriko, ki pravzaprav sploh ni novo. Dolgo preden smo za rastlino vedeli v našem delu sveta so jo v Južni Afriki uporabljali San Bushmani, starodavno pleme, ki njene učinke še vedno izkorišča v svojih lovskih pohodih. Košček kaktusa Hoodia Gordonii jim je dal občutek sitosti za cel dan, zato v večdnevnikih pohodih porabijo do 7x manj hrane kot bi jo sicer.

PAULLINIA CUPANA

Bolj znana kot Guarana. Indijanci to rastlino uporabljajo že stoletja saj zmanjšuje utrujenost in poveča fizično in psihično kondicijo. Nekatere študije kažejo tudi na to, da Guarana pomaga pri boju proti prehitremu staranju in preprečuje glavobole. Danes se uporablja v kozmetični industriji v sredstvih za boj proti celulitu in hujšanje, saj med drugim zavira apetit in pospešuje izgorevanje maščob v telesu.

CITRUS AURANTIUM

Vsebuje Synepherine, ki je kemično zelo podoben Efedrinu in ga že leta uporabljajo v prehranskih dopolnilih zaradi njegovih lastnosti. Ima pozitivne učinke na presnovo in telesu povrne energijo kar pospeši "porabo kalorij" in nam pomaga pri hujšanju.

Obiščite stran [Hoodia EasySlim](http://www.HoodiaEasySlim.com) za več informacij o rastlini Hoodia Gordonii in obližih EasySlim

Jejmo zdravo vseh 7 dni v tednu.

Več o HOODIA EasySlim in naročilo

Če želite izvedeti več o obližih Hoodia EasySlim ali jih želite naročiti preko spleta lahko obiščete našo spletno stran.

<http://www.HoodiaEasySlim.com>

Za 10% popust pri naročilu uporabite promocijsko kodo "MINUS10"

Obliže lahko naročite tudi preko klasične pošte. Natisnite to stran in pošljite naročilnico na naslov:

SGT marketing
Keršiveča cesta 6a
1420 Trbovlje



Želim naočiti edino sredstvo za hujšanje s 110% garancijo.

Če z izdelkom ne bom zadovoljen lahko v 30 dneh od dneva naročila zahtevam nazaj denar, vi pa mi boste izplačali 110% kupnine.

Paket vsebuje 30 obližev kar zadošča za 30 dni uporabe in izgubo do 30.000 kalorij.

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Kraj in poštna št. _____

E-mail: _____

Telefon: _____

Naročam (obkrožite)

1x Hoodia EasySlim (za 1 mesec) po promocijski ceni z 10% popustom 39,99 **36,35€**

2x Hoodia EasySlim (za 2 meseca) po promocijski ceni z 10% popustom 79,99 **72,71€**

3x Hoodia EasySlim (za 3 mesece) po promocijski ceni z 10% popustom 119,97 **108,99€**