

PNP

MINI VODIČ PREHRANE

Jednostavne navike za
više energije, rutine i balansa.



Ovaj sadržaj služi u edukativne svrhe i nije zamjena za savjet nutricionista i liječnika.

UVOD

U Pilates Na Prvu vjerujemo kako zdrav odnos prema tijelu ne dolazi kroz ekstremne dijetе, zabrane i perfekcionizam.

Hrana ne mora biti komplicirana da bi bila kvalitetna. Najveća promjena često dolazi iz malih navika koje možemo dugoročno održavati.

Ovaj vodič osmišljen je kao:

- ✓ inspiracija za jednostavne obroke
- ✓ pomoć pri organizaciji kupnje
- ✓ podrška stvaranju rutine
- ✓ podsjetnik kako balans uvijek vrijedi više od savršenstva



PNP PRISTUP PREHRANI



NE TRAŽIMO SAVRŠENSTVO

Jedan obrok ne definira napredak. Važnije što radiš većinu vremena nego povremeni izleti iz rutine.



FOKUS NA JEDNOSTAVNOSTI

Biraj obroke koje realno možeš pripremiti i kada si umorna, zaposlena ili nemaš puno vremena.



VEĆINA OBROKA NEKA SADRŽI

Izvor proteina, izvor vlakana, nešto svježeg povrća ili voća i dovoljno tekućine tijekom dana.



ORGANIZACIJA POMAŽE

Dobra shopping lista često znači manje impulzivnih odluka tijekom tjedna.



FLEKSIBILNOST 80/20

80% izbora koji hrani tvoje tijelo.
20% prostora za uživanje bez grižnje savjesti.

SHOPPING LISTA

PROTEINI

jaja
grčki jogurt
skyr
svježi sir
pileća prsa
tuna
losos
pureća šunka
mozzarella
slanutak
leća
sitna riba

VOĆE

banane
jabuke
borovnice
limun
grožđe
trešnje
višnje
ananas
mango
grejp
naranče
mandarine
breskve

UGLJIKOHIDRATI

zobene pahuljice
integralni kruh
tortilje
riža
couscous
integralna tjestenina
krumpir
batat
rižini krekeri
integralni dvopek
kvinoja
palenta

MASTI I DODACI

maslinovo ulje
maslac od kikirikija
badem
orasi
chia sjemenke
humus
kokosovo ulje
lješnjak
indijski oraščić
datulje
pistaccia
sjemenke bundeve
grožđice

POVRĆE

cherry rajčice
paprika
krastavci
tikvice
brokula
mrkva
luk
zelena salata
avokado
špinat
cvjetača
celer

BRZI SPAS

smrznuto povrće
konzerve tune
konzerve graha
konzerve kukuruza
kakao u prahu
med
lan
cimet
ocat
gotovi mix salate
smrznuto voće
pasirana rajčica
proteinski jogurt



SLOŽI BALANSIRAN TANJUR

Jednostavna formula koja uvijek funkcionira.



PROTEINI

piletina, riba, jaja,
mahunarke, grčki jogurt...

POVRĆE

šareno povrće u svakom
obroku. Svježe, pečeno ili
kuhano.

UGLJIKOHIDRATI

riža, krumpir, couscous,
integralna tjestenina...

ZDRAVE MASTI

maslinovo ulje, avokado,
orašasti plodovi, sjemenke...

KAD NEMAŠ VREMENA

Brzi i jednostavni obroci bez kuhanja.

BRZI TANJUR

Kuhana jaja, humus, povrće, rižini krekeri.



PROTEINSKI JOGURT

Grčki jogurt, voće, chia sjemenke, orašasti plodovi.



TORTILJA ZA VAN

Tortilja, tuna, salata, humus. Spretno u 5 minuta.



RECEPTI

Jednostavni, hranjivi i ukusni recepti koje ćeš voljeti pripremati.



✓ 15 min ✓ jednostavno ✓ PNP odobreno



01

ZOBENE PREKO NOĆI

Savršen doručak kojeg pripremaš večer prije.

SASTOJCI

- 5 žlica zobenih pahuljica
- 150 g grčkog jogurta
- 100 ml mlijeka
- 1 žlica chia sjemenki
- šaka borovnica
- pola banane
- malo meda (po želji)

PRIPREMA

1. U posudu pomiješaj zobene, jogurt, mlijeko i chia sjemenke.
2. Dobro promiješaj i ostavi u hladnjaku preko noći.
3. Ujutro dodaj borovnice, bananu i med.

Uživaj!

Savjet: Možeš dodati i orašaste plodove ili kakao za drugačiji okus.



02 SMOOTHIE BOWL

Odličan doručak ili međuobrok.

SASTOJCI

- 1 šalica smrznutog šumskog voća
- 1 banana sjeckana
- 2, 3 žlice mlijeka
- 2 žlice mljevenog lana
- 1 žlica zobnih pahuljica
- 1 šalica jogurta
- led po potrebi

PRIPREMA

1. Ubaciti sve u blender i izmiksati.
2. Prebaci u posudu, ukrasi po želji.

Uživaj!

Savjet: Ne moraš svaki dan kuhati savršeno. Najvažnije se hraniti kvalitetno.



03 BANANA PALAČINKE

Omiljeni desert svih generacija.

SASTOJCI

- 1 oguljena banana
- 2 jaja
- cimet po želji
- zobene po potrebi
- kokosovo ulje

PRIPREMA

1. Izgnječi bananu štapnim mikserom.
2. Dodaj jaja i umuti.
3. Na tavi stavi malo kokosovog ulja, peci male palačinke.
4. Preljev po želji: med, grčki jogurt, voće.

Savjet: Planiraj obroke, ali ostavi prostor za spontanost. Ravnoteža je ključ dugoročne održivosti.



04 OMLET S GLJIVAMA

Klasik za sva vremena.

SASTOJCI

- 2 do 3 jaja
- gljive (količina po želji)
- 1 šalica svježeg špinata
- 1/2 glavice luka
- maslinovo ulje
- biber i sol

PRIPREMA

1. Zagrij ulje na tavi.
2. Kratko poprži luk.
3. Dodaj gljive pa špinat. Kratko proprži.
4. Dodaj umučena jaja.
5. Začini po želji.

Savjet: Slobodno se poigraj dodacima i začinima.



05 ŠPAGETI OD TIKVICA

Šareno, zdravo za sve koji paze na ugljikohidrate.

SASTOJCI

- 2 oguljene tikvice
- maslinovo ulje
- mljevena puretina / piletina
- začini po želji
- šalša (rajčica)
- 1 manja brokula

PRIPREMA

1. Tikvice izrezati na tanke prutiće.
2. Na ulju lagano propržiti tikvice.
3. Meso propržiti odvojeno, dodati šalšu.
4. Začiniti po želji.
5. Spojiti, pržiti zajedno 10ak minuta.

Savjet: Možeš koristiti i obične špagete ili bilo koju integralnu tjesteninu.



06 TUNA SALATA

Salate nikad dosta.

SASTOJCI

- konzerva tune u vodi
- 2 šalice baby špinata/salate
- 1/2 šalice bijelog graha
- 1/2 luka
- maslinovo ulje
- mljeveni lan
- ocat

PRIPREMA

1. Poredaj: salata/špinat, tanko rezani luk, tuna, mljeveni lan, grah, začini po želji.
2. Dodaj maslinovo ulje i ocat.

Uživaj!

Savjet: Salata može biti savršen ručak ili večera.



07 PUNJENE PAPRIKE

Stari recept s novim twistom.

SASTOJCI

- 2 veće paprike
- maslinovo ulje
- mljevena puretina/piletina
- 1/2 šalice kukuruza
- 3 šalice špinata
- 1/2 šalice kvinoje/riže
- začini po želji

PRIPREMA

1. Proprži meso na ulju. Začini po želji.
 2. Dodaj kukuruz, pa špinat.
 3. Skuhaj kvinoju/rižu.
 4. Sjedini i puni paprike smjesom.
 5. Punjene paprike dodatno proprži 10 min.
- Uživaj!

Savjet: Paprike možeš izrezati na trakice i dodati u smjesu.



08 RIBA S POVRĆEM

Dašak mediterana na tvom stolu.

SASTOJCI

- riba po izboru
- maslinovo ulje
- začini po želji
- zelena salata
- limun
- kvinoja
- avokado

PRIPREMA

1. Proprži ribu na maslinovom ulju.
2. Skuhaj kvinoju.
3. Poredaj na tanjur: kvinoja, riba, avokado.
4. Prelij miksom maslinovog ulja i limuna.
5. Posluži uz zelenu salatu.

Uživaj!

Savjet: Umjesto kvinoje možeš koristiti i integralnu rižu.



09 CHILLI S PURETINOM

Meksička je uvijek u modi.

SASTOJCI

- 250g mljevene puretine
- maslinovo ulje
- 1/2 šalice crnog graha
- 1 svježa paprika
- 1/2 šalice kukuruza
- 1 šalica pelata
- začini po potrebi

PRIPREMA

1. Proprži meso na ulju. Dodaj papriku, grah, kukuruz, pelate.
 2. Začini po želji.
 3. Kuhaj 15-20 min.
 4. Serviraj uz zelenu salatu.
- Uživaj!

Savjet: Možeš koristiti bilo koje mljeveno meso.



10 CEZAR SALATA

Savršen obrok za ponijeti u ured.

SASTOJCI

- 250g pilećeg filea
- maslinovo ulje
- zelena salata
- svježa rajčica
- suhi začini
- umak po želji

PRIPREMA

1. Proprži meso na ulju. Začini po želji.
2. Operi, isjeci salatu na manje komade.
3. Meso stavi na salatu, dodaj povrće po želji.
4. Prelij umakom od jogurta, začina i limuna.

Savjet: Za umak možeš koristiti jogurt + limun, pasiranu rajčicu, grčki jogurt + senf.



11

MUFFIN U ŠALICI

Zasladi se, zaslužila si.

SASTOJCI

- 1 zrela banana
- 1 jaje
- 2 žlice kakaa u prahu
- 1 žlica meda
- 1/4 šalice mlijeka
- 1/2 praška za pecivo
- voće po želji

PRIPREMA

1. Sve sastojka osim voća izmiksaj u blenderu.
2. Prelij smjesu u vatrostalnu šalicu.
3. Peci u pećnici na 180C 10min.
4. Na pečeni muffin dodaj voće po želji.

Savjet: Možeš koristiti svježe ili smrznuto voće.

**SVI KREĆU OD
SUTRA, SAMO**

**PILATES
NA
PRVU**



Ovaj sadržaj služi u edukativne svrhe i nije zamjena za savjet nutricionista i liječnika.