

TEMELJNA NAVODILA ZDRAVEGA HRANJENJA

Jejte **RAZNOVRSTNO SEZONSKO HRANO**. Žitne priloge naj ne presegajo tretjino obroka. Ne pozabite uporabljati različna žita (proso, rjav riž, koruzni zдроб, ajdo ipd. do 40% celotnega obroka).

- Hrano čim manj sladkajte, kisajte in poprajte.
 - Uživajte čim več svežih sezonskih živil (sadja in zelenjave) v manjših obrokih.
 - Pozimi in tudi sicer ob hladnejšem vremenu uporabite nekaj toplih začimb, ki ustvarjajo toploto v telesu (hren, muškato orešek, ingver, cimet, majaron, materina dušica).
 - Poleti in ob toplejših podnebnih razmerah jejte predvsem svežo hrano blagega okusa s čim manj toplimi (prej naštetimi) začimbami.
 - Sadne in zelenjavne sokove pijte na tešče in med obroki. Kadar zajtrkujete žita, je po pitju sadnih sokov zaželen daljši, vsaj polurni presledek.
 - Uživajte čim manj industrijsko predelane in konzervirane hrane.
 - Uporabljajte čim manj jabolčnega kisa in gorčice in zmerno solite. Kis lahko nadomestite z limono, tej dodajte le malo oljčnega, sezamovega ali drugega hladno stisnjenega olja.
 - Zajtrkujte pred deveto uro in večerjajte tri ali štiri ure pred spanjem.
 - Redno telovadite in bodite čim več na svežem zraku in v naravnem okolju.
 - Ohranite duševni mir, ki vam bo povečal obrambne moči.
 - **JEJTE ČIM MANJ:** belih testenin, krompirja, izdelkov iz jajc, izdelkov iz bele moke, jajčevcev, paradižnika, paprike, mesa in rib;
 - mleka in polnomastnih mlečnih izdelkov (priporočljive so zmerne količine fermentiranih mlečnih izdelkov, ki vsebujejo zelo malo mlečnih maščob);
 - ocvrte hrane (posebno omejite uporabo maščob živalskega izvora), arašidov, orehov, žveplanega suhega sadja (nežveplano suho sadje jejte v manjših količinah s presledki), banan (posebno, če so umetno dozorele ali premalo zrele), hrane, ki vsebuje več maščob in moke, umetnega ali pravega sladkorja. Sočasno uživanje teh živil upočasni presnovo in ustvarja obloge na sluznici prebavil, motena presnova pa ovira delovanje imunskega sistema in povzroči tudi otekanje bezgavk.
- Za delovanje črevesnih bakterij je blagodejno, če v presledkih uživata majhne količine nemastnih mlečnih izdelkov (posnetih jogurti, kisló mleko, kefir ali sirotka).

| ŽIVILA | PRIPOROČLJIVO | NE UJEMA SE |
|---|---|--|
| Žita, riž, kruh, testenine (zgoščena, škrobnata živila ipd.) | s surovo listnato zelenjavo, sadjem, kuhano zelenjavo in z vsemi vrstami solate | z mlekom, stročnicami, oreški, kislim sadjem in večjo količino tekočin |
| sveži sir, semena ipd. | s kuhano ali svežo zelenjavo, paradižnikom, solato | s škrobnato hrano, mlekom, sladkim sadjem, sladicami |
| zelenjavne solate ipd. | z fermentiranimi mlečnimi izdelki | se ujemajo z vsemi živili |
| sveže sladko sadje (ne pretiravajte z bananami, predvsem če niso zrele) | s škrobom, solatami, surovo ali kuhano zelenjavo, fermentiranimi mlečnimi izdelki iz posnetega mleka | z mastjo (beljakovinsko ali močno zabeljeno hrano) |
| sveže (kisló) in suho sladko sadje; melone in lubenice jejte same, 10–15 minut pred obrokom; sveže in suho sadje, kisló in sladko sadje jejte posebej | s fermentiranimi mlečnimi izdelki iz posnetega, nehomogeniziranega mleka, kisló smetano, z oreški (s polurnim presledkom) | z zgoščeno škrobnato hrano (kruhom in drugimi vrstami žit) |

Preglednica 1: Upoštevajte seznam porazdelitve živil glede na kislost in alkalnost njihovih presnovnih ostankov v približnem razmerju 1 : 4

DODATNI NAPOTKI ZA PREHRANO:

MAŠČOBE: OLJA, MASLO, AVOKADO, OLJČNI PLODOVI

Dobro: z zelenjavo

Dopustno: sadje – sladko, sladila, med, škrob, stročnice, beljakovine.

- Maščob ne segrevajte, dodajajte jih jedi, ko je kuhana.
- SOL: dopustna je le s stročnicami in zelenjavo, v kruhu.
- KIS: kislina ni združljiva s škrobom (solate!). Kis lahko nadomestite z limono.
- Največ hrane jejte surove, hrano kuhajte čim manj časa, žita prepražite ali namočite in jejte surova (pšenica, ajda, proso ...).
- Oreške in semena (lan, sezam) namočite.
- V enem obroku kombinirajte največ od 4 do 6 vrst sadja ali zelenjave.
- BELJAKOVIN in ŠKROBA ne jejte v istem obroku. (Izjema je avokado in škrobna zelenjava, zelenjava in žita.)
- SADJA ne kombinirajte s ŠKROBOM.
- SADJA ne kombinirajte z BELJAKOVINAMI.
- Lahko kombinirate ŠKROB s ŠKROBOM, BELJAKOVINE z BELJAKOVINAMI in ZELENJAVO z ZELENJAVO.
- Delajte PREMORE MED OBROKI:

SADJE: 30 minut do 1 ure (banane, suho sadje)

ZELENJAVA: 2 uri

ŠKROB: 3 ure

BELJAKOVINE: 4 ure

Zelenjava, sadje, zrnje in oreški imajo encime, vsebujejo 70 odstotkov vode. Encimi delujejo do temperature 54 Celzija, zato jih s kuhanjem uničimo (surovo mleko). Vsak dan bi morali jesti do 70 odstotkov jedi, ki vsebujejo večinoma vodo in 30 odstotkov zgoščenih jedi (škrobi, beljakovine).

Škrob v želodcu razkroji baza, beljakovine pa kislina, zato jemo tovrstne jedi v ločenih obrokih, sicer se baza in kislina nevtralizirata in traja prebava tudi 8 ur v želodcu in 20 ur v črevesju (škrobna živila zavrejo, beljakovine razpadejo, sadje gnije, sladkorji zavrejo).

NEKAJ IDEJ ZA KUHANJE

SOLATE ZA PREDJED

Regratova solata

sveže nabran regrat
kuhan fižol
korenje
osatovo olje, sol, limonin sok
sezamova semena

Opran regrat damo v skledo, narežemo in dodamo korenje in kuhan fižol ter začинimo z osatovim oljem, limoninim sokom in soljo. Solato lahko potresemo s praženimi sezamovimi semeni.

Sladko-kisla špinačna solata

500 g mlade špinače
pol avokada
50 g orehovitih ali mandeljevih jedrc
olivno olje, limonin sok, curry, zmleta kumina

Rozine namočimo, da se napnejo. Jabolka in avokado narežemo na kocke. Dodamo odcejene rozine, orehova ali mandeljeva jedrca, olje, limono, poper ali curry in premešamo. Špinačo operemo in liste narežemo na rezance, jo naložimo v skledo in polijemo z omako ter previdno premešamo. Lahko začинimo še z mleto kumino.

ČIČERIKA NA KROŽNIKU

Humus

1 skodelica čičerik
2 žlici olivnega olja
3 žlice sezamovega semena
sol ali tamari, peteršilj, žlička mleto kumine

Čičeriko namočimo preko noči, nato jo skuhamo do mehkega. Ko je kuhana jo zmiksamo ali pretlačimo z malo vode, dodamo ostale sestavine in ponudimo kot prilogo ali namaz.

Pire iz čičerike

skodelica čičerike
400 g špinače
sol, bazilika, malo muškarnega oreščka, sezamova semena

Kuhano čičeriko pretlačimo, kuhano špinačo zmiksamo in dodamo začimbe. Potresemo s praženimi sezamovimi semeni.

BREZ SOJE MI ŽIVETI NI

Avokado s tofujem

2 avokada
1 žlica osatovega ali olivnega olja
100 g tofuja
bazilika, sezamova semena, kvasovi kosmiči

Avokado razpolovimo, odstranimo koščico in ga nekoliko izdolbemo. V mešalcu zmešamo vse preostale sestavine z avokadovo maso. S tem napolnimo avokadove polovice in potresemo s kvasovimi kosmiči.

Sojini cmoki

70 g sojinega pireja
30 g pšeničnega zdroba
sol, bazilika, peteršilj

Sestavine zmešamo in počakamo, da se zdrob napne. Oblikovane žličnike lahko zakuhamo v zelenjavne juhe ali samo v vreli vodi 10 minut, ter ponudimo kot prilogo.

LEČA- ZELO BARVITA STROČNICA

Juha iz leče

400 g leče
200 g različne zelenjave (korenje, brokoli, koleraba...)
sol, peteršilj, poper, drobnjak, kvasovi kosmiči

Vse vrste leče, razen rdečo namakamo 12-24 ur. Kuhamo jo 20 minut v vodi, nato dodamo narezano in oprano zelenjavo ter kuhamo še 10 minut. Dodamo tudi sol, poper ali peteršilj. Drobnjak in kvasove kosmiče potresemo preden juho postrežemo. Kadar uporabljamo rdečo lečo, jo damo v vodo skupaj z zelenjavo in vse kuhamo le 15- 20 minut.

Leča z gobami

300 g leče
100 g suhih gob (lahko shitake)
sol ali tamari ali miso, peteršilj, bazilika in drobnjak, kombu alga, poper

Namočeno lečo skuhamo v osoljeni vodi. Gobe namočimo in odcedimo ter jih dušimo v malo vode s kombu alga, primešamo odcejeno lečo, dodamo sol in dišavnice. Pred serviranjem jed potresemo z drobnjakom in dodamo poper.

SENDVIČI - IZHOD V SILI

Poletni sendvič

2 koščka polnozrnatega kruha ali prepečenca
3-4 rezine kumar
nekaj rezin avokada
list zelene solate
maslo
Kruh tanko namažemo z maslom ali sončničnim namazom, dodamo rezine avokada, kumar in solate ter pokrijemo z drugo rezino.

Zimski sendvič

1 polnozrnata štručka
6 rezin korenja
tofu
kalčki alfa-alfa
list zelene solate

Štručko prerežemo, tofu pretlačimo in mu dodamo tamari, nato ga namažemo na kruh. Dodamo korenje, solato in kalčke. Pokrijemo z drugo polovico štručke.

SLADKO ZA DUŠO

Ovsene rezine

500 g ovsenih kosmičev
250 g opranih rozin
100 g zmletih lešnikov, mandeljev ali orehov
1 jedilna žlica olja (sončnično, bučno...)
nekaj narezanih jabolčnih krehljev
2 skodelici moke iz celega pšeničnega zrna

Ovsene kosmiče namočite v vodi za 30 minut, nato dodajte vse ostale sestavine in dobro premešajte, nato zmes dodajte v pekač. Pečite 40 minut pri 200 stopinjah C.

Pšenična torta

350 g pšenice v zrnju
50 g sojinih kosmičev
250 g ječmenovega slada ali medu
200 g lešnikov, mandeljev, orehov ali pšeničnih kalčkov
100 g rozin

Pšenico zmeljemo in jo namočimo preko noči. Sojine kosmiče prelijemo z pol decilitra vode in pustimo, da se napnejo. Lešnike, orehe ali mandeljne zmeljemo. Skupaj zmešamo vse sestavine in dobro premešamo. Paziti moramo, da masa ne bo prevlažna. Maso damo v model za torte in pustimo čez noč v hladilniku. Naslednji dan torto okrasimo in ponudimo.

| ŽIVILA, KI POVZROČAJO KISLOST (30 g) | | ŽIVILA, KI POVZROČAJO ALKALNOST (30 g) | | ALKALNO ŠT. POMEMBNEJSIH SOKOV (480 g) | |
|--------------------------------------|-----------|--|-------------|--|-------------|
| Živilo | Kislo št. | Živilo | Alkalno št. | Živilo | Alkalno št. |
| ovseni zdrob | 3,6 | fige (suhe) | 30,0 | fige | 200,0 |
| ječmen | 3,0 | melasa | 18,0 | pesa (zeleni deli) | 64,0 |
| žita (splošno) | 3,0 | oljke | 16,0 | regrat | 64,0 |
| makaroni brez jajc | 3,0 | fižol | 12,0 | špinača | 64,0 |
| riž (beli ali rjavi) | 2,8 | soja | 12,0 | listi repe | 64,0 |
| oreh | 2,4 | suhe marelice | 9,5 | pastinak | 28,0 |
| polnozrnati kruh | 2,2 | špinača | 8,0 | korenje | 28,0 |
| koruzni zdrob | 1,6 | zeleni deli gorčice | 8,0 | pesa | 28,0 |
| leča | 1,5 | repa | 8,0 | zelena | 20,0 |
| mlada koruza | 0,5 | regrat | 8,0 | rabarbara | 20,0 |
| | | zeleni deli pese | 8,0 | kumare | 20,0 |
| | | artičoke | 5,0 | peteršilj | 17,0 |
| | | svež fižol | 4,5 | marelice | 16,0 |
| | | pastinak | 3,6 | ananas | 16,0 |
| | | mandeljni | 3,6 | granatno jabolko | 16,0 |
| | | korenje | 3,5 | vodna kreša | 16,0 |
| | | rabarbara | 2,5 | zelje | 14,0 |
| | | zelena | 2,5 | kislo zelje | 13,0 |
| | | kumarice z olupki | 2,5 | paradižnik | 13,0 |
| | | zelena solata | 2,2 | jabolka | 9,0 |
| | | melona | 2,2 | limone | 13,0 |
| | | zelena solata | 2,2 | hruške | 9,0 |
| | | peteršilj | 2,2 | grozdje | 8,0 |
| | | endivija | 2,2 | lubenice | 8,0 |
| | | granatno jabolko | 2,0 | beluši | 1,5 |
| | | vodna kreša | 2,0 | | |
| | | svež ananas | 2,0 | | |
| | | kokosov oreh | 2,0 | | |
| | | beli fižol | 2,0 | | |
| | | zelje | 1,8 | | |
| | | sladke češnje | 1,8 | | |
| | | nektarine | 1,8 | | |
| | | grenivka | 1,7 | | |
| | | posušen ribez | 1,7 | | |
| | | redkev | 1,7 | | |
| | | stročji fižol | 1,7 | | |
| | | limone | 1,6 | | |
| | | cvetača | 1,6 | | |
| | | breskve | 1,6 | | |
| | | gobe | 1,5 | | |
| | | jabolka | 1,2 | | |
| | | hruške | 1,1 | | |
| | | banane | 1,1 | | |
| | | grozdje | 1,1 | | |
| | | lubenice | 1,0 | | |
| | | sirotka | 1,0 | | |
| | | polnomastno mleko | 0,7 | | |
| | | čebula | 0,5 | | |
| | | grah | 0,4 | | |
| | | beluši | 0,3 | | |

KISLOST IN ALKALNOST PRESNOVNIH OSTANKOV V TELESU

| | ZAJTRK | MALICA | KOSILO | MALICA | VEČERJA |
|----------------|---|---------------------|---|-----------------------------------|---|
| 1. dan | korenčkov sok 2-4 dcl, jabolka | sončnična semena | zelena solata z malo olja, zelenjavna juha z misom, dušena kolerabica in brokoli, sojin sir v omaki | jabolčni krhlji | sojino mleko, polenta |
| 2. dan | 2-4 dcl nesladkanega soka | mandeljni | zeljnata solata, lečna juha z zelenjavo, korenjev pire, rjavi riž, zelenjavni zrezek, pečen sojin sir | sezonsko sadje | prosena kaša s suhimi slivami |
| 3. dan | sveže sezonsko sadje | jabolka | regrat s fižolom, jabolčna čežana | hruške | kislo mleko, kuhana zelenjava |
| 4. dan | sok iz korenčka in pese | jabolka, hruške | leča v zeleni solati, cvetačna juha z ovsenimi kosmiči, tempeh (fermentirana soja) v omaki, parjena zelenjava | suho sadje | pečen tofu in zelenjava |
| 5. dan | jabolčni naravni sok | bučna semena | kalčki alfa-alfa, zelenjavna juha, dušena zelenjava in grah | mandeljni, rozine | polnozrnat gres na sojinem mleku |
| 6. dan | sok iz ananasa, kivi | banana | regratova solata s korenjem, jota | ovsene ploščice, čaj | endivija rižota |
| 7. dan | sok iz sezonskega sadja 2-4 dcl, jabolka | sveži ananas | zelena solata s korenčkom, gobova juha, pečen sojin sir, dušen ohrovt, blitva, cvetača | kompot iz suhih sliv in jabolk | polenta in sojino mleko z nesladkano marmelado |
| 8. dan | korenčkov sok, jabolka | jabolčna čežana | solata, kremna brokoli juha, dušeno zelje z lečo, parjena zelenjava | suho sadje, mandeljni | čaj, polnozrnat prepečenec |
| 9. dan | sok iz sezonskega sadja, kivi | hruška | motovilec, enolončnica iz čičerike (s sezonsko zelenjavo) | kos kruha, solata | sojino mleko |
| 10. dan | korenčkov in jabolčni sok, jabolka | pšenična torta | radič s hrenom, zelenjavna juha, gobe na žaru, sojin sir na žaru, pire iz korenja, zelenjava | suho sadje in oreščki | zelena solata, pečen sojin sir |
| 11. dan | pesin in korenčkov sok, hruška | sveže sadje | zelena in fižolova solata, kremna juha iz mešane zelenjave, korenjeva juha, leča z zelenjavo | sojin desert | polenta, pšenični kalčki, sojino mleko |
| 12. dan | jabolčni sok, jabolka | ananas | zelena solata, korenjeva juha, sojin sir (toufu) v zelenjavni omaki | sojino mleko z melaso | jogurt Bifidus |
| 13. dan | sok iz hrušk, kivi | mandarine | čičerika v solati, s testeninami špageti z gobovim prelivom, tempeh v zelenjavni omaki | sojino mleko z melaso | slivov kompot, prepečenec |

| | ZAJTRK | MALICA | KOSILO | MALICA | VEČERJA |
|----------------|---|------------|---|-----------------|--|
| 14. dan | jabolčni sok, jabolka | sadna kupa | zelena solata, avokado s tofujem, zelenjavna juha, korenjev pire | sadna kupa | koruzna pogača, kompot iz jabolk |
| 15. dan | korenčkov sok, jabolka | oreščki | regratova solata, zeljna juha, leča z gobami | jabolčna čežana | prosena kaša s sojinim mlekom |
| 16. dan | sok, mandarine, premor 45 min; sojino mleko | / | repa z zelenjavo in proseno kašo | / | kuhana leča na solati, zelenjava |
| 17. dan | sok iz pomoranč, sojino mleko | / | cvetačna juha, repa s kašo in zelenjavo | / | mandarine, dateljni |
| 18. dan | sok, mandarine | / | kolerabica s fižolom, solata | / | grozdje, mandarine, premor 45 min; polnozrnati zlati prepečenec s tofu namazom |
| 19. dan | sok, jabolko | / | dušeno zelje s porom | / | grozdje, suho sadje |
| 20. dan | pomarančni sok, jabolko | / | zelenjavna juha s tofujem (koleraba, korenje, zelena), solata (motovilec) | / | avokado, jabolka |
| 21. dan | sadni sok, grapefruit | / | tofu, leča z jušno zelenjavo, solata | / | suho sadje (marelica, slive, jabolka), oreški (lešniki, mandeljni), jogurt |
| 22. dan | zelenjavni sok, hruška | / | solata s semeni (motovilec), polenta, cvetača | / | grozdje, mandarine, premor 45 min; polenta, sojino mleko, dateljni |
| 23. dan | čaj, kivi | / | solata, riž s porom, korenjem in koromač, suho sadje | / | polnozrnat prepečenec s tofu namazom, solata |
| 24. dan | sok, jabolka | / | ječpren z zelenjavo | / | suho sadje, jabolka, mandarine, prepečenec, maslo |
| 25. dan | sok, pomaranče | / | riž z zelenjavo, solata | / | jogurt, sadje |
| 26. dan | sok | / | zelenjavna juha, solata (zelena, bučke) | / | zelje, ajdovi štruklji (brez jajc) s proseno kašo, jabolčni zavitek |
| 27. dan | sok, hruške | / | motovilec, pesa, tofu | / | suho sadje, kruh z maslom |
| 28. dan | sok, jabolka | / | motovilec s fižolom in kuhanim korenjem | / | ohrovt s tofujem |