

NOURISHWELL

Hranom kroz nuspojave



Sufinancira
Europska unija

*Studentski recepti za prehranu
tijekom onkološkog liječenja*

NOURISHWELL

Hranom kroz nuspojave



Sufinancira
Europska unija

*Studentski recepti za prehranu
tijekom onkološkog liječenja*

Sadržaj

O projektu NourishWell	4
PREHRAMBENO-TEHNOLOŠKA ŠKOLA, ZAGREB	
POGLAVLJE 01	
Umor i ekstremna iscrpljenost	7
TRODNEVNI JELOVNIK I UČENIČKI RECEPTI	
POGLAVLJE 02	
Gubitak apetita	21
TRODNEVNI JELOVNIK I UČENIČKI RECEPTI	
POGLAVLJE 03	
Promjene okusa	32
TRODNEVNI JELOVNIK I UČENIČKI RECEPTI	
POGLAVLJE 04	
Proljev	47
TRODNEVNI JELOVNIK I UČENIČKI RECEPTI	
POGLAVLJE 05	
Mučnina i povraćanje	61
TRODNEVNI JELOVNIK I UČENIČKI RECEPTI	
SREDNJA UGOSTITELJSKO-TURISTIČKA ŠKOLA „VANCHO PITOSHESKI”, OHRID	
POGLAVLJE 06	
Srednja ugostiteljsko-turistička škola Vancho Pitosheski	74
TRODNEVNI JELOVNIK I UČENIČKI RECEPTI	

O projektu NourishWell

NourishWell – Mreža za strukovno obrazovanje s ciljem unaprjeđenja prehrane onkoloških bolesnika – strukovna je obrazovna inicijativa koju su razvili Institut za gastroenterološke tumore (IGET), Zaklada Alícia (Fundació Alícia - Alimentació i Ciència), Prehrambeno-tehnološka škola i Srednja ugostiteljsko-turistička škola „Vancho Pitosheski“. Program povezuje nutricionizam, onkološku skrb, sigurnost hrane, kulinarsku kreativnost, empatiju i pristup usmjeren na pacijenta.

Kroz četverotjedni tečaj, učenici strukovnih škola koji se školuju u području prehrane, prehrambene tehnologije, gastronomije i srodnih područja prelaze s teorijskih osnova u učionici na praktični rad u školskim kuhinjama. Uče kako načela temeljena na dokazima prenijeti u praktične prehrambene izbore te kako prilagoditi recepte izazovima koji mogu utjecati na prehranu tijekom liječenja raka.

O ovoj učeničkoj kuharici

Ova zbirka predstavlja završni grupni rad učenika Prehrambeno-tehnološke škole u Zagrebu i Srednje ugostiteljsko-turističke škole „Vancho Pitosheski“ u Ohridu. Pet grupa usmjerilo se na po jedan izazov u prehrani povezan s liječenjem: umor ili izrazitu iscrpljenost, gubitak apetita, promjene okusa, proljev te mučninu i povraćanje. Svaka je grupa izradila trodnevni jelovnik i skup recepata osmišljenih tako da odražavaju nutritivnu adekvatnost, kulinarsku prikladnost, senzornu prilagodbu i razmišljanje o hrani usmjereno na pacijenta.

Kuharica je posvećena učenju, timskom radu i kulinarskim idejama učenika. Recepti su minimalno uređeni – samo u pogledu pravopisa, gramatike, dosljednosti i prijeloma knjige. Sastojci, količine, izbor hrane i kulinarske zamisli učenika u potpunosti su sačuvani.

VAŽNO

Ovi recepti predstavljaju obrazovne uratke učenika, a ne pojedinačne medicinske ili nutricionističke savjete. Prije javne uporabe, svaki recept trebaju testirati i pregledati odgovarajući kulinarški, nutricionistički, onkološki stručnjaci te stručnjaci za sigurnost hrane. Individualne potrebe i tolerancija razlikuju se tijekom liječenja.

Završni zadatak

Zadatak pod nazivom Projekt kulinarske skrbi usmjerene na nuspojave zahtijevao je od stalnih učeničkih grupa da razviju specijalizirana znanja i pretoče ih u empatična kulinarska rješenja. Završna zbirka recepata nastajala je postupno – kroz istraživanje, kuhanje, kušanje, povratne informacije vršnjaka i razmišljanje.

KORAK PROJEKTA	ŠTO SU UČENICI RADILI
RAZUMIJEVANJE IZAZOVA U PREHRANI	Istražiti o čemu je riječ, zašto do toga dolazi, kako utječe na prehrambene navike te koji je emocionalni i društveni utjecaj.
RAD IZ PERSPEKTIVE PACIJENTA	Uzeti u obzir proživljeno iskustvo, svakodnevne izazove s obrocima, kulturološku pozadinu prehrane, životnu situaciju, rutinu i podršku.
PREOBRAŽAVANJE ZNANJA U KUHANJE	Koristiti teksturu, temperaturu, aromu, okus, volumen, vrijeme i metode pripreme kao praktične varijable u oblikovanju jela.
TESTIRANJE I POBOLJŠAVANJE	Pripremiti jela u školskim kuhinjama, kušati ih, raspraviti o prikladnosti i jednostavnosti konzumacije te zabilježiti mogućnosti poboljšanja.
PRIKAZ CJELOVITOG REZULTATA	Izraditi cjelovite prilagođene jelovnike za tri dana prema dodijeljenom izazovu u prehrani te objasniti kulinarsku logiku.

01

Umor i izrazita iscrpljenost

Grupa je istraživala praktične ideje za hranu u danima kada energija, koncentracija i sposobnost za kupovinu ili kuhanje mogu biti ograničeni. Recepti su prikazani onako kako su ih učenici izradili, uz minimalne uredničke ispravke i provjere izvora gdje je to bilo potrebno.

Kratak pregled trodnevnog jelovnika

DAN 1	DAN 2	DAN 3
DORUČAK Šareni sendvič	DORUČAK Riža na mlijeku	DORUČAK Omlet s mladim špinatom
UŽINA Grčki jogurt s bobičastim voćem	UŽINA Pohani kruh sa sirom	UŽINA Kolač iz mikrovalne od čokolade, banane i meda
RUČAK Pileća prsa s povrćem	RUČAK Varivo od leće	RUČAK Piletina i riža
DESERT Smoothie od ananasa	DESERT Sladoled od banane i maslaca od kikirikija	DESERT Paška skuta sa smokvama
UŽINA Juha od povrća s ječmom	UŽINA Rolice od tortilja i pršuta	UŽINA Tostirani integralni kruh s humusom
VEČERA Pašteta od tune/skuše	VEČERA Tjestenina s brokulom, limunom i ricotta sirom	VEČERA Jaja i svježi sir

DAN 1



DORUČAK

Šareni sendvič

JAJE	1
------	---

AVOKADO: POLA AVOKADA	
-----------------------	--

NAMAZ OD KREM SIRA	
--------------------	--

TAMNI KRUH SA SJEMENKAMA/ INTEGRALNI/RAŽENI KRUH	
---	--

1 Kuhajte jaje oko 8 minuta, tvrdo kuhano jaje narežite na ploške, avokado narežite na ploške, namažite sirni namaz na kruh i po vrhu posložite jaja i avokado.



UŽINA

Grčki jogurt s bobičastim voćem

GRČKI JOGURT	200 G
--------------	-------

GORKI KAKAO	1 ŽLICA
-------------	---------

CIMET PRSTOHVAT (NA VRH ŽLIČICE)	
----------------------------------	--

MJEŠAVINA SJEMENKI (CHIA, MLJEVENI LAN, SEZAM)	2 ŽLICE
---	---------

SEZONSKO VOĆE (CRVENO BOBIČASTO VOĆE U PROLJEĆE, KOŠTUNIČAVO VOĆE LJETI, JABUKE I KRUŠKE U JESEN I ZIMU)	
---	--

- 1 U grčki jogurt dodajte mješavinu sjemenki, kakao, cimet i voće.
- 2 Promiješajte i poslužite u zdjeli.



RUČAK

Pileća prsa s povrćem

PILEĆA PRSA NAREZANA NA KOCKICE/TRAKE	200 G
MASLINOVO ULJE	ŽLICA
MJEŠAVINA SMRZNUTOG POVRĆA	250 G
KUKURUZ ŠEĆERAC IZ KONZERVE	100 G
GRAH IZ KONZERVE	100 G
TAMNI KRUH SA SJEMENKAMA/ INTEGRALNI/RAŽENI KRUH/ INTEGRALNA TORTILJA	

- 1 Pirjajte piletinu na žlici maslinovog ulja sa smrznutim povrćem, kukuruzom i grahom. Pirjajte dok ne bude gotovo.
- 2 Poslužite uz krišku raženog/ integralnog kruha ili tortilju.

DESERT

Smoothie od ananasa

SVJEŽI ILI KONZERVIRANI ANANAS	
SMRZNUTO BOBIČASTO VOĆE	
PUNOMASNO MLIJEKO	
MLJEVENE ZOBENE PAHULJICE	
BADEMI	1 ŠAKA
SVJEŽI MLADI ŠPINAT	1 ŠAKA

- 1 U blenderu usitnite ananas, bobičasto voće, kondenzirano mlijeko, zobene pahuljice, bademe, mladi špinat.
- 2 Poslužite u čaši.





UŽINA

Juha od povrća s ječmom

LUK	1 MALI
MJEŠAVINA SMRZNUTOG POVRĆA	
JEČAM	1 ŠAKA
SOL	
PAPAR	
ČEŠNJAK IZ MLINČIĆA	
PERŠIN	
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE	1 ŽLICA

1 Pirjajte luk na maslinovom ulju, dodajte mješavinu smrznutog povrća, ječam, dovoljno vode da prekrije i kuhajte dok sve ne omekša.

VEČERA

Pašteta od tune/skuše

KONZerva TUNE/SKUŠE U KOMADIĆIMA, U MASLINOVOU ULJU
GRČKI JOGURT
SOK OD 1 LIMUNA
MASLINE
KISELI KRSTAVCI
SOL
PAPAR
ČEŠNJAK IZ MLINČIĆA
TAMNI KRUH SA SJEMENKAMA/ INTEGRALNI/RAŽENI KRUH/ INTEGRALNA TORTILJA

- 1 Štapnim mikserom usitnite tunu, grčki jogurt, limunov sok, masline i kisele krastavce.
- 2 Dodajte začine i poslužite namazano na kruh.



DAN 2



DORUČAK

Riža na mlijeku

INTEGRALNA RIŽA	1 ŠAKA
MLIJEKO	
MED	
CIMET	

- 1 Skuhajte rižu na mlijeku, po želji dodajte cimet i med.



UŽINA

Pohani kruh sa sirom

STARI INTEGRALNI/ RAŽENI KRUH	NEKOLIKO KRIŠKI
MASLINOVO ULJE	
JAJE	1
MLIJEKO	1 ŽLICA
SOL	
SVJEŽI RIBANI SIR	

- 1 Zagrijte lim za pečenje oko 20 minuta u pećnici s ventilatorom na oko 210 °C.
- 2 Kada se lim za pečenje zagrije, premažite/poprsajte ga maslinovim uljem.
- 3 Umočite kruh u mješavinu jaja i mlijeka zajedno s prstohvatom soli.
- 4 Stavite na lim za pečenje i pecite oko 5 do 8 minuta.
- 5 Poslužite sa svježim ribanim sirom.

RUČAK

Varivo od leće

LUK	1 MALI
MRKVA	1
ZAČINI – SOL, PAPAR, ČEŠNJAK IZ MLINČIĆA, MAJČINA DUŠICA, BOSILJAK, PERŠIN, CURRY, SLATKA PAPIKA	
SMEĐA LEĆA IZ KONZERVE	
JEČAM/HELJDA	1 ŠAKA
PASIRANA RAJČICA	
KONCENTRAT RAJČICE	

- 1 Pirjajte luk na maslinovom ulju.
- 2 Dodajte sitno sjeckanu mrkvu i začine.
- 3 Dodajte opranu smeđu leću i ječam ili heljdu te pasiranu rajčicu.
- 4 Kuhajte dok zrna ne omekšaju.

DESSERT

Sladoled od banane i maslaca od kikirikija

BANANE	2
MASLAC OD KIKIRIKIJA	2 ŽLICE

- 1 Narežite banane na ploške i stavite ih u posudu u zamrzivač na najmanje šest sati.
- 2 Kada se banane potpuno zamrznu, stavite ih u blender, dodajte maslac od kikirikija i usitnite dok ne postane glatko i kremasto.
- 3 Smjesu ulijte natrag u posudu pogodnu za zamrzavanje i vratite u zamrzivač na još dva sata.
- 4 Poslužite u zdjeli.



UŽINA

Rolice od tortilje i pršuta

TORTILJA	1
SVJEŽI SIR	3 ŽLICE
AJVAR	1 ŽLICA
PRŠUT	NEKOLIKO KRIŠKI

- 1 Pomiješajte svježi sir i ajvar. Namažite smjesu na tortilju, dodajte kriške pršuta, zarolajte i narežite na manje komade.

UŽINA

Pečeni slanutak

KUHANI SLANUTAK

MASLINOVO ULJE

ČEŠNJAK U PRAHU

SLATKA/LJUTA PAPRIKA

LIMUNOV SOK I KORICA

- 1 Osušite slanutak, pomiješajte ga s maslinovim uljem, češnjakom te limunovim sokom i koricom.
- 2 Stavite na lim za pečenje obložen papirom za pečenje.
- 3 Zagrijte pećnicu na 200 °C i pecite 30 do 40 minuta dok ne postane hrskavo.
- 4 Poslužite samo ili dodajte u salatu.



VEČERA

Tjestenina s brokulom, limunom i ricotta sirom

FUSILLI OD INTEGRALNOG
BRAŠNA/PIRA/SLANUTKA/LEĆE

MASLINOVO ULJE

ČENJAK 1 ČEŠANJ

SMRZNUTI CVJETOVI BROKULE

RICOTTA/ZRNATI SIR/
SVJEŽI SIR 250 G

PARMEZAN 1 ŽLICA

ORGANSKI LIMUNOV SOK I KORICA

CRNI PAPAR

- 1 Skuhajte tjesteninu u slanoj vodi.
- 2 Odvojite vodu u kojoj su se kuhala tjestenina.
- 3 Zagrijte maslinovo ulje u tavi na laganoj vatri i dodajte nasjeckani češnjak.
- 4 Čim češnjak zamiriše (oko 20-30 sekundi), dodajte cvjetove brokule i kratko pirajte, zatim dodajte ocijeđenu tjesteninu.
- 5 U zdjeli pomiješajte ricottu ili zrnati sir ili svježi sir, parmezan, sok od jednog limuna, papar, limunovu koricu i malo vode od kuhanja te prelijte preko tjestenine.
- 6 Kratko promiješajte u tavi i poslužite.

DAN 3



DORUČAK

Omlet s mladim špinatom

JAJA	2
MLIJEKO	MALO
MLADI ŠPINAT	1 ŠAKA
PAPRIKA	TRAKE
ZRNATI SIR	
AJVAR (NAMAZ OD PEČENE CRVENE PAPRIKE I PATLIDŽANA)	
ZAČINI – SOL, PAPAR	

- 1 Pirjajte mladi špinat na malo maslinovog ulja.
- 2 Umotite jaja sa začinima i malo mlijeka.
- 3 Prije preklapanja omleta dodajte trake paprike i poklopite.
- 4 Poslužite sa znatim sirom pomiješanim s ajvarom.



UŽINA

Kolač iz mikrovalne od čokolade, banane i meda

JAJE	1
ZOBENO BRAŠNO	NEKOLIKO ŽLICA
GORKI KAKAO	
MED	
BANANA	
MLJEVENI BADEMI	2 ŽLICE

- 1 Stavite jaje, zobenu brašnu, kakao, med, zgnječenu bananu i mljevene bademe u šalicu te pecite u mikrovalnoj pećnici na najjačim postavkama oko 2 minute.
- 2 Poslužite u šalici.



RUČAK

Piletina i riža

PILEĆI FILE OD PRSA

MASLINOVO ULJE

LUK

MJEŠAVINA SMRZNUTOG POVRĆA

PASIRANA RAJČICA

ZAČINI – SOL, PAPAR,
MAJČINA DUŠICA, BOSILJAK,
KURKUMA, MLJEVENI ČEŠNJAK,
PERŠIN, SLATKA PAPIKA

SMEĐA RIŽA

- 1 Pirjajte narezani luk u tavi.
- 2 Kratko popržite pileći file.
- 3 Začinite po želji.
- 4 Dodajte ispranu smeđu rižu, pasiranu rajčicu, mješavinu smrznutog povrća i vodu.
- 5 Poklopite i pirjajte dok ne omekša.
- 6 Poslužite.

DESERT

Paška skuta sa smokvama

SVJEŽE SMOKVE (LJETI I U JESEN,
OSTATAK GODINE SUHE SMOKVE
– SUHE SMOKVE PRIJE UPOTREBE
POTOPITE U VODU OKO 15 MINUTA)

"PAŠKA SKUTA" – OVČJA SKUTA

MED

- 1 Stavite smokve u posudu za pečenje u pećnici. Prekrijte ovčjom skutom i prelijte sir medom. Pecite u poklopljenoj posudi oko 40 minuta na 200 stupnjeva.





UŽINA

Tostirani integralni kruh s humusom

SUHI SLANUTAK ILI KUHANI
SLANUTAK IZ KONZERVE

MASLINOVO ULJE

ČEŠNJAK 1 ČEŠANJ

SOL

PAPAR

TAHINI PASTA

LIMUNOV SOK

INTEGRALNI KRUH

- 1 Namočite slanutak preko noći, isperite i kuhajte u slanoj vodi.
- 2 Sameljite štapnim mikserom dodajući vodu od kuhanja.
- 3 Dodajte češnjak, papar, žlicu tahini pastu, limunov sok i maslinovo ulje te nastavite miješati štapnim mikserom.
- 4 Namažite na tostirani kruh i poslužite.

VEČERA

Jaja i svježi sir

MASLINOVO ULJE

JAJA 2

SOL

SVJEŽI SIR

INTEGRALNI KRUH

- 1 Zagrijte maslinovo ulje u tavi.
- 2 Posolite i umutite jaja i ulijte smjesu u tavu.
- 3 Kuhajte dok se ne postigne željena boja i razina vlažnosti.
- 4 Poslužite sa svježim sirom i integralnim kruhom.



02

Gubitak apetita

Grupa je razvila male obroke, grickalice, meke pripreavke i dobro poznata jela s namjerom da olakša prehranu u razdobljima kada je apetit smanjen. Zadržani su izvorni kulinarski prijedlozi učenika i razina pojedinosti.

Kratak pregled trodnevnog jelovnika

DAN 1	DAN 2	DAN 3
DORUČAK Zobena kaša s bananom i bademima UŽINA Smoothie od šumskog voća RUČAK Krem juha od bundeve i kosani odresci DESERT Kuhana jabuka s cimetom UŽINA Rižini keksi s jogurtom VEČERA Kajgana sa sirom	DORUČAK Griz s kakaom UŽINA Voćni jogurt RUČAK Pire krumpir i riba DESERT Cheesecake od šumskog voća UŽINA Keksi u mlijeku VEČERA Riža s povrćem i piletinom	DORUČAK Tost s puretinom i sirom UŽINA Svježi sir s vrhnjem i peršinom RUČAK Varivo od graška s junetinom i noklicama DESERT Kolač od jagoda i puding od vanilije UŽINA Krekeri s piletinom i sirom VEČERA Krem juha od brokule

DAN 1



DORUČAK

Zobena kaša s bananom i bademima

ZOBENE PAHULJICE	50 G
MLIJEKO	2,5 DL
BANANA	POLA BANANE
MED	1 ŽLIČICA
MLJEVENI BADEMI	NEKOLIKO

- 1 Kuhajte zobene pahuljice u mlijeku dok ne omekšaju, u toplu smjesu umiješajte zgnječenu bananu.
- 2 Poslužite u zdjeli i na kraju pospite mljevenim bademima i medom.

UŽINA

Smoothie od šumskog voća

ŠUMSKO VOĆE	100 G
GRČKI JOGURT	1 ČAŠA
CHIA SJEMENKE	
VODA	
MLIJEKO	

- 1 U blender stavite šaku šumskog voća, jednu čašu grčkog jogurta i nekoliko chia sjemenki te po potrebi mlijeko i vodu.
- 2 Sve zajedno usitnite i poslužite u čaši.

RUČAK

Krem juha od bundeve i kosani odresci

MUŠKATNA BUNDEVA	150 G
MRKVA	1
KRUMPIR	1
MASLINOVO ULJE	3 ŽLIČICE
MLJEVENO MESO	300 G
PERŠIN	
PAPAR	
SOL	

- 1 Skuhajte povrće i usitnite štapnim mikserom te dodajte malo maslinovog ulja.
- 2 Mljeveno meso začinite solju, paprom, peršinom, zatim oblikujte male pljeskavice veličine dlana i pržite na maslinovom ulju.
- 3 Juhu poslužite u dubokom tanjuru, a pljeskavice pored nje.



DESERT

Kuhana jabuka s cimetom

JABUKA	1
CIMET	1 ŽLIČICA
ŠEĆER	1 ŽLIČICA

- 1 Skuhajte jabuku u malo pošećerene vode.
- 2 Jabuku narežite na ploške i pospite s malo cimeta.



UŽINA

Rižini keksi s jogurtom

RIŽINI KEKSI	4
JOGURT	1 ČAŠA

- 1 Poslužite 4 rižina krekeri na tanjuru (mogu se koristiti i rižini krekeri preliveni čokoladom/ vanilijom) uz čašu jogurta.



VEČERA

Kajgana sa sirom

JAJA	1-2
ULJE	
SIR	
POLUBIJELI KRUH	
ZELENA SALATA	150 G
MASLINOVO ULJE	3 ŽLIČICE
BALZAMIČNI OCAT	3 ŽLIČICE

- 1 Umutite jaja u zdjeli i u njih naribajte sir.
- 2 Pripremite vruću tavu s malo ulja i napravite kajganu uz učestalo miješanje.
- 3 Lagano začinite zelenu salatu maslinovim uljem, balzamičnim octom i solju.
- 4 Poslužite na tanjuru s kriškom polubijelog kruha.



DAN 2



DORUČAK

Griz s kakaom

PŠENIČNA KRUPICA (GRIZ)	3 ŽLICE
KAKAO	3 ŽLIČICE
MLIJEKO	250 ML
ŠEĆER	PO ŽELJI

- 1 Kuhajte griz u vrućem mlijeku sa žlicom šećera.
- 2 Poslužite u dubokom tanjuru i pospite kakaom.



UŽINA

Voćni jogurt

VOĆNI JOGURT	1
--------------	---



RUČAK

Pire krumpir i riba

KRUMPIR	1
RIBLJI FILE	1
BLITVA	250 G
MASLINOVO ULJE	4 ŽLIČICE
SOL	PO ŽELJI

- 1 Skuhajte krumpir i blitvu u slanoj vodi, a kada je kuhano, procijedite.
- 2 U tavu s toplim maslinovim uljem dodajte krumpir i blitvu te ih zgnječite.
- 3 Skuhajte ribu u vodi, očistite od kostiju i poslužite s maslinovim uljem i pasiranim krumpirom i blitvom.

DESERT

Cheesecake od šumskog voća

KEKSI PETIT BEURRE	100 G
MASLAC	20 G
ŠUMSKO VOĆE	1 ŠAKA
KREM SIR	100 G
VANILIN ŠEĆER	PO ŽELJI
ŠEĆER	PO ŽELJI
ŽELATINA	
VODA	

- 1 U izmrvljene kekse dodajte rastopljeni maslac i dobro promiješajte.
- 2 U lonac stavite šaku šumskog voća, malo vode, pola vrećice želatine i žlicu šećera.
- 3 Sve zajedno zakuhajte i ostavite da se ohladi.
- 4 U krem sir dodajte vanilin šećer i malo običnog šećera te promiješajte.
- 5 U široku zdjelu na dno stavite izmrvljene kekse, zatim krem sir i na kraju šumsko voće.
- 6 Poslužite u šalici.



UŽINA

Keksi u mlijeku

KEKSI PETIT BEURRE	100 G
MLIJEKO	2 DCL

- 1 Zagrijte mlijeko dok ne bude toplo i u njega izmrvite kekse.
- 2 Pričekajte da kekxi omekšaju i poslužite.

VEČERA

Riža s povrćem i piletinom

RIŽA	100 G
MRKVA	1
TIKVICA	1/2
GRAŠAK	50 G
KRUMPIR	1/2
PILEĆA PRSA	150 G
SOL	PO ŽELJI
PAPAR	
MASLINOVO ULJ	3 ŽLIČICE

- 1 Skuhajte rižu u slanoj vodi.
- 2 Nasjeckajte povrće i skuhaite.
- 3 Kada je sve kuhano, sve zajedno pomiješajte i lagano posolite.
- 4 Pileća prsa začinite solju i paprom te ih popržite u tavi na maslinovom ulju.

DAN 3



DORUČAK

Tost s puretinom i sirom

KRUH	2 KRIŠKE
SUŠENA PURETINA	20 G
SIR	25 G

- 1 Na kruh stavite krišku sušene puretine i sira te poklopite drugom kriškom kruha.
- 2 Tostirajte u tosteru i poslužite toplo.

UŽINA

Svježi sir s vrhnjem i peršinom

SVJEŽI SIR	100 G
VRHNJE	50 G
LISTOVI PERŠINA	
TOST	

- 1 Dobro pomiješajte svježi sir i vrhnje, nasjeckajte listove peršina i umiješajte ih u smjesu.
- 2 Poslužite s tostom.



RUČAK

Varivo od graška s junetinom i noklicama

GRAŠAK	150 G
JUNETINA	200 G
LUK	1
SOL	PO ŽELJI
PAPAR	
PŠENIČNA KRUPICA (GRIZ)	100 G
JAJA	1
BRAŠNO	3 ŽLICE
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE	3 ŽLICE
VODA	1 L
MASLINOVO ULJE	3 ŽLICE

- 1 Sitno nasjeckajte luk i popržite na ulju, zatim dodajte junetinu koju treba nasjeckati na kockice.
- 2 Kada se sve zajedno poprži, dodajte vode koliko je potrebno i dodajte grašak.
- 3 Ostavite da se sve zajedno kuha.
- 4 Dok se sve kuha, napravite noklice.
- 5 U zdjelu dodajte brašno, jedno jaje i griz.
- 6 Ostavite smjesu da se malo zgusne.
- 7 Kada se smjesa zgusne, malom žlicom je dodajte u varivo i sve začinite solju i paprom.
- 8 Ostavite da se kuha još malo i poslužite mlako.



DESERT

Kolač od jagoda i puding od vanilije

JAGODE	200 G
PUDING OD VANILIJE	50 G
MLIJEKO	0,5 L
KEKSI PETIT BEURRE	300 G
ŠEĆER	3 ŽLIČICE

- 1 Napravite puding od vanilije i zasladite šećerom.
- 2 Pričekajte da se puding ohladi i počnite slagati ovako: Petit keksi – puding – jagode – puding – Petit keksi.

UŽINA

Krekere s piletinom i sirom

KREKERI	4 KOMADA
NAREZANA PILETINA	40 G
SIR	24 G

- 1 Poslužite kreker s narezanom piletinom i sirom.



VEČERA

Krem juha od brokule

BROKULA	250 G
KRUMPIR	1 KOMAD
JOGURT	200 G

- 1 Skuhajte brokulu i krumpir, usitnite štapnim mikserom u homogenu smjesu.
- 2 Poslužite u dubokom tanjuru i prelijte jogurtom.

03

Promjene okusa

Grupa je istraživala teksturu, vlažnost, temperaturu posluživanja, okus i prezentaciju kao načine kreativnog odgovora kada hrana ima drugačiji okus. Zadržani su izvorni kulinarski prijedlozi učenika i razina pojedinosti.

SMANJEN, IZGUBLJEN OKUS: povećati začinjenost, kiselost, začinsko bilje, začine, sireve jakog okusa, različite osnovne okuse te davati prednost sočnoj/tekućoj hrani.

IZOBLIČEN, METALAN, GORAK OKUS: kisela hrana može pomoći; meso, riba i jaja mogu razviti neugodne okuse i mogu se prikriti marinadama, voćem, umacima ili miješanim pripravcima; hladna/mlaka hrana može biti bolja ako je i miris promijenjen; hrana jakog mirisa može biti problematična.

Kratak pregled trodnevnog jelovnika

DAN 1	DAN 2	DAN 3
DORUČAK Pahuljice u čaši	DORUČAK Kremasta kajgana sa svježim sirom	DORUČAK Omlet sa sirom i tost
UŽINA Krekeri	RUČAK Domaće ćufte u blagom umaku od rajčice s pire-krumpirom	UŽINA Puding od vanilije
RUČAK Piletina iz pećnice	DESERT Starinske pečene jabuke s medom i orasima	RUČAK Grah varivo s svinjetinom
DESERT Kolač od mrkve	UŽINA Domaći kompot od višanja	UŽINA Voćna salata
UŽINA Smoothie	UŽINA Domaći griz s šumskim voćem	VEČERA Pečena štrudla sa sirom
VEČERA Topla tjestenina s kremom od avokada	VEČERA Starinska „Ajnpren“ juha s razmućenim jajetom	

DAN 1





DORUČAK

Žitarice u čaši

GRČKI JOGURT	150 G
ZOBENE PAHULJICE	30 G
ORASI	10 G
MED	10 G
BRESKVA	100 G
METVICA	1-2 G

- 1 Dobro skuhaite zobene pahuljice i orahe (dok ne budu kašaste teksture), breskvu ogulite i sitno nasjeckajte ili lagano skuhaite.
- 2 Poslužite u čaši ili zdjeli, ukrasite sitno nasjeckanom breskvom i listićem metvice.

UŽINA

Krekeri

KUKURUZNO BRAŠNO	100 G
SJEMENKE (LAN, SUNCOKRET, SEZAM ITD.)	20 G
SOL	1 G
MASLINOVO ULJE	10 G
ZAČINI PO POTREBI	1-2 G

- 1 Pomiješajte kukuruzno brašno, sjemenke, sol, maslinovo ulje i odabrane začine u homogeno tijesto.
- 2 Razvaljajte tijesto u tanki sloj.
- 3 Izrežite tijesto na male komade veličine krekeri.
- 4 Stavite kekere na lim za pečenje obložen papirom za pečenje.
- 5 Pecite dok ne porumene i ne postanu hrskavi.
- 6 Pustite da se krekeri ohlade prije posluživanja.
- 7 Poslužite kekere na sobnoj temperaturi, same ili uz odgovarajući umak ili namaz.



RUČAK

Pileća prsa iz pećnice

PILEĆI FILE	150 G
KRUMPIR	150 G
MRKVA	60 G
TIKVICA	80 G
ČEŠNJAK	3 G
MASLINOVO ULJE	10 G
LIMUN	10 G
RUŽMARIN	1 G

1 Pileća prsa sa začinima + limun, mrkva, tikvica, češnjak - peći u pećnici uz dodatak vode, skuhati krumpir i usitniti u pire (pire = pečena mrkva/češnjak/ružmarin + kuhani krumpir).

2 Piletinu narezati na trake ili ploške, prelitati sokom od pečenja i oblikovati "kapljicu" od pirea.



DESERT

Kolač od mrkve

MRKVA: 100 G

LIMUN: 10 G

BRAŠNO: 40 G

MLIJEKO: 50 G

JAJA: 2

JOGURT: 50 G

1 Naribajte mrkvu (po mogućnosti vrlo sitno), pomiješajte jaja, jogurt i mlijeko, dodajte brašno i naribanu mrkvu, dodajte malo limunove korice ili soka (prema toleranciji).

2 Pecite u pećnici na 180 °C oko 30-35 minuta.

3 Narezati na krugove, ukasiti.

UŽINA

Smoothie

MLIJEKO	200 G
JAGODA	100 G
BANANA	80 G
MED	10 G
LED	50 G

- 1 Operite jagode i uklonite peteljke.
- 2 Ogulite bananu i narežite je na komade.
- 3 Stavite mlijeko, jagode, bananu i med u blender. Po želji dodajte nekoliko kockica leda.
- 4 Usitnite dok ne postane glatko i kremasto.
- 5 Poslužite ohlađeno u čaši na stalku, najbolje odmah nakon pripreme. Ukrasite narezanom jagodom ili drugim odgovarajućim komadom voća na vrhu.



VEČERA

Topla tjestenina s kremom od avokada

TJESTENINA	80 G
AVOKADO	100 G
JOGURT ILI SVJEŽI SIR	30 G
MASLINOVO ULJE	10 G
TIKVICA	80 G
LIMUNOV SOK	10 G
SVJEŽI BOSILJAK ILI PERŠIN	3 G
PARMEZAN ILI DRUGI SIR JAČEG OKUSA, AKO SE PODNOSI	10 G

- 1 Skuhajte tjesteninu dok ne omekša.
- 2 Lagano skuhaite ili pirjajte tikvicu dok ne omekša.
- 3 Usitnite avokado, jogurt ili svježi sir, maslinovo ulje i malo limunovog soka u glatku kremu. Dodajte svježi bosiljak ili peršin po ukusu.
- 4 Pomiješajte kremu od avokada i tikvice s toplom tjesteninom.
- 5 Poslužite u zdjeli ili dubokom tanjuru, ukrašeno izmrvljenim svježim sirom, ribanim parmezanom ili svježim začinskim biljem.

DAN 2





DORUČAK

Kremasta kajgana sa svježim sirom

JAJA	2
KISELO VRHNJE ILI MLIJEKO	30 G
SVJEŽI SIR	50 G
MASLINOVO ULJE	5 G
SOL	1 G
PAPAR, AKO SE PODNOSI	0.2 G
SVJEŽI VLASAC ILI PERŠIN	3 G
LIMUNOV SOK	5 G

- 1 Umutite dva jaja s jednom žlicom kiselog vrhnja ili mlijeka.
- 2 Dodajte sitno sjeckani svježi vlasac ili peršin i nekoliko kapi limunovog soka.
- 3 Kuhajte na laganoj vatri na malo maslinovog ulja uz lagano miješanje. Maknite s vatre dok su jaja još mekana, sjajna i kremasta.
- 4 Dodajte izmrvljeni svježi sir neposredno prije posluživanja.
- 5 Poslužite toplo ili mlako na malom tanjuru, ukrašeno svježim začinskim biljem. Poslužite uz čašu kefira ako se podnosi.

UŽINA

Domaći kompot od trešanja

TREŠNJE	150 G
ŠEĆER	10 G
VODA	100 G

- 1 Stavite vodu i šećer u lonac i pustite da zakuha.
- 2 Dodajte trešnje, smanjite vatru i lagano kuhajte 10 do 15 minuta dok trešnje ne omekšaju.
- 3 Ohladite i poslužite.



RUČAK

Domaće okruglice u blagom umaku od rajčice s pire krumpirom

MLJEVENA TELETINA, JUNETINA ILI PILETINA	150 G
KRUH	30 G
MLIJEKO	30 G
UMAK OD RAJČICE	80 G
KRUMPIR	150 G
MLIJEKO ILI KISELO VRHNJE	30 G
MRKVA ILI TIKVICA	80 G
MASLINOVO ULJE	10 G
SOL	1 G
PAPAR, AKO SE PODNOSI	0.2 G

- 1 Napravite mekane okruglice od mljevene teletine, junetine ili piletine.
- 2 Dodajte malu količinu kruha namočenog u mlijeko kako bi okruglice ostale mekane i sočne.
- 3 Lagano kuhajte okruglice u blagom domaćem umaku od rajčice. Izbjegavajte jake ili ljute začine.
- 4 Kuhajte mrkvu ili tikvicu na pari ili lagano skuhaite dok ne omekša.
- 5 Pripremite kremasti pire krumpir s mlijekom ili kiselim vrhnjem.
- 6 Okruglice poslužite s umakom od rajčice, kremastim pire krumpirom i mekano kuhanim povrćem. Poslužite toplo ili mlako, ovisno o želji pacijenta, uz vodu.

DESERT

Starinske pečene jabuke s medom i orasima

JABUKE	150 G
MED	10 G
ORASI ILI LJEŠNJACI	15 G

- 1 Pecite jabuke (očišćene od sredine) u pećnici dok potpuno ne omekšaju.
- 2 Unutrašnjost napunite s malo meda i sitno mljevenim orasima i malo cimeta (ili lješnjacima).
- 3 Poslužite toplo uz čaj od metvice.





UŽINA

Domaća krupica (griz) sa šumskim voćem

PŠENIČNA KRUPICA (GRIZ)	30 G
MLIJEKO ILI VODA	200 G
LIMUN	5 G
ŠUMSKO VOĆE	50 G

- 1 Skuhajte gusti griz u vodi (ili mlijeku), ohladite ga, napravite sirup od limunovog soka i smrznutog šumskog voća te ga prelijte preko griza.
- 2 Poslužite hladno ili toplo uz vodu.



VEČERA

Starinska „Ajnpren“ juha s razmućenim jajetom

BRAŠNO	40 G
MASLINOVO ULJE	5 G
VODA	50 G
SOL	1 G
PAPAR, AKO SE PODNOSI	0.2 G
JAJE	1
SVJEŽI PERŠIN ILI VLASAC	3 G
LIMUNOV SOK	5 G

- 1 Lagano popržite jednu žlicu brašna na jednoj žlici maslinovog ulja dok ne zamiriše, pazeći da ne zagori.
- 2 Postupno dodajte vodu uz dobro miješanje i pustite da lagano zakuha.
- 3 Lagano začinite solju i paprom, ako se podnosi.
- 4 Polako ulijte umućeno jaje u vruću juhu uz neprekidno miješanje vilicom kako biste stvorili meke trakice od jaja.
- 5 Neposredno prije posluživanja dodajte sitno sjeckani svježi peršin ili vlasac i nekoliko kapi limunovog soka.
- 6 Poslužite toplo ili mlako u zdjeli za juhu, ukrašeno s malo svježeg peršina ili vlasca. Poslužite uz vodu.

DAN 3



DORUČAK

Omlet sa sirom i tost

JAJA	2
SIR (GAUDA, EDAMER ILI NEKI BLAŽI SIR)	30-40 G
MLIJEKO (PO ŽELJI, ZA MEKŠI OMLET)	1 ŽLICA
SOL	PRSTOHVAT
MASLINOVO ULJE ILI	
MASLAC	1 ŽLIČICA
TOST KRUH	2 KRIŠKE

- 1 Umutite jaja u zdjeli, dodajte mlijeko i malo soli.
- 2 Naribajte ili narežite sir na male kockice.
- 3 Zagrijte tavu na srednje jakoj vatri i dodajte ulje ili maslac.
- 4 Ulijte smjesu od jaja u tavu.
- 5 Kada se jaja počnu stvrdnjavati, pospite sir preko jedne polovice omleta.
- 6 Kuhajte još 1-2 minute dok se sir ne počne topiti.
- 7 Preklopite omlet preko sira i kuhajte ga još 30 sekundi.
- 8 Istovremeno tostirajte kruh u tosteru ili na suhoj tavi.
- 9 Poslužite toplo.
- 10 Uz to ponudite hladni jogurt ili voće.



UŽINA

Puding od vanilije

PUDING OD VANILIJE	1 VREĆICA
MLIJEKO	500 ML
ŠEĆER	2-3 ŽLICE

- 1 Odvojite oko 100 ml hladnog mlijeka te umiješajte prašak za puding i šećer.
- 2 Preostalih 400 ml mlijeka zagrijte do vrenja.
- 3 Maknite s vatre i umiješajte smjesu za puding.
- 4 Vratite na laganu vatru i kuhajte 1-2 minute uz neprekidno miješanje dok se ne zgusne.
- 5 Ulijte u zdjelu ili čašu i pustite da se malo ohladi.
- 6 Može se jesti mlako ili hladno.
- 7 Po želji dodajte nekoliko ploški banane, breskve ili malo cimeta.

Grah varivo sa svinjetinom

SVINJETINA (LOPATICA ILI BUT, NAREZANA NA KOCKICE)	250 G
KUHANI GRAH	250 G
MRKVA	2
KRUMPIR	1
LUK	1 MALI
MASLINOVO ULJE	1 ŽLICA
VODA	800 ML
SVJEŽI PERŠIN	
LIMUNOV SOK, AKO SE PODNOSI	MALO
SVJEŽE ZAČINSKO BILJE, POPUT PERŠINA ILI VLASCA MALA KOLIČINA	
SOL	PRSTOHVAT

- 1 Kratko pirajte sitno sjeckani luk na maslinovom ulju.
- 2 Dodajte svinjetinu i lagano pirajte nekoliko minuta. Izbjegavajte prekomjerno pečenje koje može stvoriti jaču aromu mesa.
- 3 Dodajte mrkvu i krumpir narezane na kockice i ulijte vodu.
- 4 Lagano kuhajte oko 40 minuta, dok meso ne postane vrlo mekano.
- 5 Dodajte kuhani grah i nastavite kuhati još 10-15 minuta.

6 Pred kraj dodajte malo soli i sitno sjeckani svježi peršin. Ako se podnosi, dodajte nekoliko kapi limunovog soka neposredno prije posluživanja kako biste osvježili okus i smanjili percepciju metalnog okusa mesa.

7 Poslužite u maloj porciji, najbolje toplo ili mlako, a ne jako vruće ako su mirisi hrane neugodni. Poslužite uz malu krišku kruha i, po želji, laganu salatu od krastavaca. Dodatni limun i svježe začinsko bilje mogu se ponuditi odvojeno kako bi se okus mogao prilagoditi individualnom ukusu.





UŽINA

Voćna salata

BANANA	1
JABUKA	1
KRUŠKA	1
JAGODE	NEKOLIKO
LIMUNOV SOK	1 ŽLIČICA

- 1 Operite i ogulite voće po potrebi.
- 2 Narežite bananu, jabuku, krušku i jagode na manje komade.
- 3 Sve stavite u zdjelu i lagano pomiješajte.
- 4 Po želji dodajte nekoliko kapi limunovog soka kako voće ne bi potamnjelo.
- 5 Poslužite svježe i ohlađeno.
- 6 Za više proteina možete dodati nekoliko žlica grčkog jogurta.



VEČERA

Pečena štrudla sa sirom

SVJEŽI SIR	150 G
JAJE	1
KISELO VRHNJE	1 ŽLICA
SOL	PRSTOHVAT
GOTOVE KORE ZA SAVIJAČE (ILI DOMAĆE TIJESTO)	100 G
KISELO VRHNJE	2 ŽLICE
KRASTAVAC	½
JOGURT	MALO
MASLINOVO ULJE	NEKOLIKO KAPI

- 1 Pomiješajte svježi sir, jaje, jednu žlicu kiselog vrhnja i malo soli.
- 2 Rasporedite nadjev po korama i zarolajte.
- 3 Narežite na manje komade i stavite u lagano nauljenu posudu za pečenje.
- 4 Preostalo kiselo vrhnje premažite po vrhu.
- 5 Pecite u pećnici zagrijanoj na 180 °C oko 25-30 minuta, dok lagano ne porumeni.
- 6 Krastavac narezati na tanke ploške i pomiješati s malo jogurta i nekoliko kapi maslinovog ulja.
- 7 Poslužite štrudlu od sira toplu ili mlaku uz malu porciju blage salate od krastavaca sa strane. Poslužite uz čašu jogurta ili kefira, ako se podnosi.

04

Proljev

Grupa je osmislila trodnevni jelovnik temeljen na blažim pripravicima i odabranim sastojcima. Recepti su preneseni kako su ih učenici oblikovali, uz samo blage uredničke korekcije i provjere izvora.

Kratak pregled trodnevnog jelovnika

DAN 1	DAN 2	DAN 3
DORUČAK Narančasti omlet UŽINA Tost i čaj od đumbira RUČAK Bijela riba u škartocu RUČAK Muffini od jabuka UŽINA Puding od jabuka VEČERA Salata od povrća i tjestenine	DORUČAK Omlet od bjelanjaka i čaj od kamilice UŽINA Mousse od banane RUČAK Kuhana teletina s krumpirom, mrkvom i tikvicom DESERT Kolač od breskve UŽINA Kompot od jabuka i dunja VEČERA Tost s tikvicama i sirom bez laktoze	DORUČAK Griz kuhan na mlijeku bez laktoze UŽINA Sendvič s šunkom RUČAK Kuhani oslić s kuhanim krumpirom DESERT Kolač od banane i jogurta bez laktoze UŽINA Čaj od rogača s tostom VEČERA Palenta sa svježim sirom bez laktoze

DAN 1



DORUČAK

Narančasti omelet

JAJA	2
MRKVA	20 G
Ekstra djevičansko maslinovo ulje	1 ŽLICA
SOL (ograničeno)	
KURKUMA U PRAHU (PO ŽELJI)	
TOST OD BIJELOG KRUHA	

- 1 Ogulite i narežite mrkvu na kockice, dodajte u kipuću vodu i kuhajte pet minuta, dok ne omekša.
- 2 Dobro ocijedite i stavite sa strane u hladnjak.
- 3 Usitnite mrkvu s jajima dok ne dobijete glatku narančastu smjesu.
- 4 Dodajte sol po ukusu i dodajte malo kurkume za intenzivniju boju.
- 5 Zagrijte maslinovo ulje u maloj tavi i ispržite smjesu od jaja kao omlet (poklopljeno kako bi se bolje stegnulo).
- 6 Poslužite toplo s tostom od bijelog kruha.



UŽINA

Tost i čaj od đumbira

VODA	1 LITRA
ĐUMBIR	KOMAD VELIČINE PALCA (OKO 5 CM)
LIMUN	KORICA OD 1 ½ LIMUNA
MED	1 ŽLIČICA
LIMUNOV SOK	½ LIMUNA
DVOPEK (TOST KREKERI)	

- 1 Ogulite đumbir i narezati ga na tanke ploške.
- 2 Pustite vodu da zakuha, maknite s vatre i dodajte đumbir i limunovu koricu.
- 3 Poklopite i ostavite da odstoji 30-60 minuta.
- 4 Procijedite čaj kroz fino cjedilo i umiješajte med i limunov sok.
- 5 Miješajte dok se med ne otopi i poslužite.
- 6 Poslužite u šalici ili čaši.

RUČAK

Bijela riba u škartocu

FILE OSLIĆA (ILI DRUGE BIJELE RIBE)	150 G
KRUMPIR	70 G
TIKVICA	80 G
LUK	20 G
MRKVA	80 G
LIMUN	1 PLOŠKA
PERŠIN	
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE	

- 1 Ogulite i narežite krumpir, tikvicu, luk i mrkvu na tanke ploške.
- 2 Posložite povrće na papir za pečenje kao podlogu, stavite riblji file i dodajte plošku limuna.
- 3 Prelijte s malo maslinovog ulja i, po želji, dodajte malo vode ili limunovog soka za sočnost.
- 4 Zatvorite papir za pečenje u paketić i čvrsto ga preklopite kako bi para ostala unutra.
- 5 Pecite u pećnici na 180 °C oko 20-25 minuta, dok riba i povrće potpuno ne omekšaju i ne budu kuhani.
- 6 Posluživanje: Pažljivo otvorite paketić, pospite nasjeckanim peršinom, dodajte još malo limunovog soka i poslužite.

DESERT

Muffini od jabuka

BJELANJCI (6 JAJA)	180 G
BRAŠNO	60 G
JABUKA	1
SOL	PRSTOHVAT
MASLINOVO ULJE ZA PREMAZIVANJE KALUPA	

- 1 Ogulite i narežite jabuku na kockice.
- 2 Stavite u mikrovalnu pećnicu na 1-2 minute na najjaču snagu u posudi pogodnoj za mikrovalnu pećnicu.
- 3 Stavite sa strane.
- 4 Istucite bjelanjke s prstohvatom soli dok se ne stvori čvrsti snijeg.
- 5 Prosijte brašno i pospite po bjelanjcima.
- 6 Lagano umiješajte gumenom kuhačem.
- 7 Kockice jabuke lagano posipajte brašnom i dodajte u smjesu (brašno sprječava da potonu na dno).
- 8 Nauljite silikonske kalupe uljem.
- 9 Ulijte smjesu u kalupe.
- 10 Pecite muffine u pećnici na 180 °C 15-20 minuta.
- 11 Poslužite ohlađeno, po želji uz šalicu čaja. Može se lagano posuti cimetom za dodatni okus.

UŽINA (ZA 2 OSOBE)

Puding od jabuka

JABUKE (1 JABUKA)	200 G
JAJE	1
OBRANO MLIJEKO (BEZ LAKTOZE)	50 ML
MUFFIN IZ PRETHODNOG RECEPTA ILI BILO KOJI DRUGI MEKANI BISKVIT	30 G

- 1 Ogulite i narežite jabuku na male komade.
- 2 Stavite jabuku u zdjelu, dodajte žlicu vode, poklopite tanjurom i pecite u mikrovalnoj pećnici 4 minute na maksimalnoj snazi.
- 3 U drugoj zdjeli umutite jaje i mlijeko.
- 4 Dodajte muffin i ostavite nekoliko minuta da se namoči.
- 5 Ocijedite jabuku i dodajte je u smjesu.
- 6 Sve zajedno pomiješajte.
- 7 Ulijte smjesu u silikonski kalup pogodan za mikrovalnu pećnicu i kuhajte u mikrovalnoj pećnici oko 2 minute i 30 sekundi na maksimalnoj snazi.
- 8 Ohladite, izvadite iz kalupa i poslužite s listićem metvice.



VEČERA

Salata od povrća i tjestenine

TJESTENINA	30 G
MRKVA	75 G
TIKVICA	75 G
LUK	20 G
KUHANI BJELANJAK	1
SVJEŽI VLASAC	
SVJEŽI ĐUMBIR	
JABUČNI OCAT	
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE	

- 1 Sitno nasjeckajte vlasac i naribajte mali komad đumbira.
- 2 Lagano prelijte maslinovim uljem i dodajte nekoliko kapi jabučnog octa.
- 3 Stavite sa strane.
- 4 Ogulite i narežite svo povrće na kockice.
- 5 Skuhajte povrće s komadom đumbira dok ne omekša.
- 6 Ocijedite povrće i uklonite đumbir.
- 7 Kuhani bjelanjak narezati na komade.
- 8 Napunite veliki lonac vodom i pustite da zakuha.
- 9 Skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju.
- 10 Pomiješajte tjesteninu s ostalim sastojcima i začinite pripremljenim začинима.
- 11 Poslužite mlako ili hladno kao lagani obrok. Po želji dodajte malo svježeg vlasca.

DAN 2



DORUČAK

Omlet od bjelanjaka i čaj od kamilice

BJELANJCI	3
MASLINOVO ULJE	1 ŽLIČICA
SOL	PRSTOHVAT
ČAJ OD KAMILICE	1 VREĆICA
VODA	200 ML

- 1 Lagano umutite bjelanjke, pržite u tavi s neprijanjajućim dnom s nekoliko kapi maslinovog ulja dok omlet ne dobije čvrstu strukturu.
- 2 Vrućom vodom prelijte kamilicu i ostavite 5-10 minuta.



UŽINA

Mousse od banane

ZRELA BANANA	1
GRČKI JOGURT BEZ LAKTOZE	100 G

- 1 Usitnite bananu i jogurt u glatku kremu i stavite u hladnjak prije posluživanja.



RUČAK

Kuhana teletina s krumpirom, mrkvom i tikvicom

NEMASNA TELETINA	150 G
SREDNJI KRUMPIRI	2
MALA MRKVA	1
MALA TIKVICA	1
MASLINOVO ULJE	1 ŽLIČICA
SOL	PRSTOHVAT

- 1 Kuhajte teletinu u vodi na laganoj vatri 60-90 minuta, dok ne omekša.
- 2 Narežite krumpir, mrkvu i oguljenu tikvicu na veće komade i kuhajte dok ne omekšaju.
- 3 Ocijedite povrće, prelijte maslinovim uljem i lagano posolite.
- 4 Poslužite s kuhanom teletinom.

DESERT

Kolač od breskve

VELIKA ZRELA BRESKVA (OGULJENA, NAREZANA NA MALE KOMADE, KUHANA DOK NE OMEKŠA I TEMELJITO OCIJEĐENA)	1 (OKO 150 G)
PŠENIČNA KRUPICA (GRIZ)	50 G
GLATKO BIJELO BRAŠNO	100 G
JAJA	2
MLIJEKO BEZ LAKTOZE ILI VODA (PO POTREBI)	50-70 ML
SODA BIKARBONA	½ ŽLIČICE

- 1 Zagrijte pećnicu na 180 °C.
- 2 Umutite jaja u zdjeli.
- 3 Dodajte fini pšenični griz, glatko brašno i sodu bikarbonu u smjesu od jaja.
- 4 Po potrebi dodajte mlijeko bez laktoze ili vodu kako biste dobili gustu, ali tekuću smjesu.
- 5 Ulijte smjesu u mali kalup obložen papirom za pečenje. Ostavite tijesto da odstoji 10 minuta, a zatim lagano umiješajte kuhane komade breskve.
- 6 Pecite 25-30 minuta, ili dok kolač ne porumeni i čačkalica utaknuta u sredinu ne izađe čista.
- 7 Pustite da se ohladi prije posluživanja.



UŽINA

Kompot od jabuka i dunja

JABUKA	1
DUNJA	½
VODA	400 ML

- 1 Ogulite voće, narežite na male komade i kuhajte minutu dok ne omekša.
- 2 Poslužite mlako.



VEČERA

Tost s tikvicama i sirom bez laktoze

BIJELI TOST	2 KRIŠKE
MALA TIKVICA	$\frac{1}{2}$
POLUTVRDI SIR ILI SVJEŽI SIR S NISKIM UDJELOM MASTI ILI BEZ LAKTOZE	40-50 G
MASLINOVO ULJE: 1 ŽLIČICA	



- 1 Narežite tikvicu na tanke ploške i kratko pirjajte dok ne omekša.
- 2 Posložite tikvicu i sir bez laktoze na kriške bijelog tosta i tostirajte u pećnici ili tosteru 5-7 minuta, dok se sir ne rastopi.

DAN 3



DORUČAK

Griz kuhan na mlijeku bez laktoze

PŠENIČNI GRIZ	40 G
MLIJEKO BEZ LAKTOZE	250 ML
CIMET	PRSTOHVAT

- 1 Zagrijte mlijeko do vrenja.
- 2 Dodajte griz uz neprekidno miješanje i kuhajte nekoliko minuta dok se ne zgusne.
- 3 Pospite cimetom.



UŽINA

Sendvič s šunkom

BIJELI TOST	2 KRIŠKE
KUHANA ŠUNKA	2 KRIŠKE
SVJEŽI SIR S NISKIM UDJELOM MASTI ILI SVJEŽI SIR BEZ LAKTOZE (PO ŽELJI)	

- 1 Stavite šunku na kruh i, po želji, tanki sloj svježeg sira.
- 2 Poslužite svježe pripremljeno.



RUČAK

Kuhani oslić s kuhanim krumpirom

FILE OSLIĆA	150 G
SREDNJI KRUMPIRI	2
MASLINOVO ULJE	1 ŽLIČICA
SITNO SJECKANI PERŠIN (PO ŽELJI)	MALO

- 1 Skuhajte oslić na pari ili ga kuhajte u vodi 10-15 minuta.
- 2 Skuhajte krumpir u vodi, ocijedite i prelijte s nekoliko kapi maslinovog ulja.
- 3 Poslužite s ribom.

DESERT

Kolač od banane i jogurta bez laktoze

JAJA	2
ZRELA BANANA	1
GRČKI JOGURT BEZ LAKTOZE	150 G
GLATKO BIJELO BRAŠNO	2 ŽLICE

- 1 Zgnječite bananu i pomiješajte s jajima i jogurtom.
- 2 Dodajte brašno i miješajte dok ne postane glatko.
- 3 Ulijte u mali kalup za pečenje obložen papirom za pečenje i pecite na 180 °C oko 20-25 minuta.



UŽINA

Čaj od rogača s tostom

VODA	200 ML
ROGAČ	2 KOMADA

- 1 Razlomite rogač na manje komade.
- 2 Skuhajte komade rogača u vodi i ostavite da stoje do jutra.
- 3 Zatim procijedite kroz gusto cjedilo ili filtarski papir.
- 4 Poslužite s tostom.



VEČERA

Palenta sa svježim sirom bez laktoze

KUKURUZNA PALENTA	60 G
VODA	250 ML
SOL	PRSTOHVAT
SVJEŽI SIR BEZ LAKTOZE	100 G

- 1 Skuhajte vodu sa solju.
- 2 Dodajte palentu i kuhajte uz neprekidno miješanje dok ne postane glatko i kremasto.
- 3 Poslužite toplo sa svježim sirom bez laktoze.

05

Mučnina i povraćanje

Grupa je istraživala rashlađena pića, blagu hranu, manje obroke i različite teksture. Recepti su preneseni kao rad učenika, uz samo blage uredničke korekcije i provjere izvora.

Kratak pregled trodnevnog jelovnika

DAN 1	DAN 2	DAN 3
DORUČAK Palačinke od zobenih pahuljica s kuhanim jajetom, krem sirom i mladim špinatom, čaj od metvice	DORUČAK Lagani krekeri, Kaša od griza s mlijekom i bananom	DORUČAK Grčki jogurt sa zobenom kašom i bananom
UŽINA Heljdini krekeri s đumbirom, voda/ mineralna voda s limunom	UŽINA Sladoled od višnje, metvice i čaja od kamilice	UŽINA Blagi humus s rižinim krekerima
RUČAK Krem juha od bundeve i krumpira, dinstana pileća prsa s rižom i povrćem	RUČAK Oslić s kuhanim krumpirom i salatnom od tikvica	RUČAK Lagana pileća juha s mrkvom, pureća prsa s mladim špinatom i palentom
DESERT Puding od vanilije s pečenom jabukom	DESERT Hladni kompot od jabuka	DESERT Hladni smoothie od jagoda i borovnica
UŽINA Smrznuti smoothie s jogurtom, orasima i borovnicama (banana)	UŽINA Grčki jogurt i voćni mousse	UŽINA Keksi Petit i čaj od metvice
VEČERA Hrskavi tost s kremastim namazom od jaja i avokada	VEČERA Kremasta palenta sa svježim kravljim sirom	VEČERA Riža na mlijeku s krem sirom, bademima i kruškom

DAN 1



DORUČAK

Palačinke od zobenih pahuljica s kuhanim jajetom, krem sirom i mladim špinatom, čaj od metvice

ZOBENO BRAŠNO (ZOBENE PAHULJICE, MLJEVENE)	120 G
MLIJEKO	160 G
JAJE	2 KOM
PRAŠAK ZA PECIVO	6 G
SOL	2 G
KUHANO JAJE	1 KOMAD
SIR	80 G
MLADI ŠPINAT	60 G
ČAJ OD METVICE	
KRIŠKA LIMUNA	

- 1 Pomiješajte zobeno brašno, jaje, mlijeko, prašak za pecivo i malo soli te ostavite smjesu u hladnjaku pola sata.
- 2 Ispecite palačinke od smjese.
- 3 Izmrvite krem sir vilicom, lagano posolite i po potrebi dodajte jogurt kako biste dobili mazivu smjesu.
- 4 Nadjenite palačinke krem sirom, kuhanim jajetom narezanim na tanke ploške i nasjeckanim špinatom ako se podnosi, te zarolajte.
- 5 Ohladite prethodno napravljeni nezaslađeni čaj od metvice i poslužite s ploškom limuna.
- 6 Na tanjuru narezati na kolutiće i ukasiti đumbirom u prahu i listovima špinata.



UŽINA

Heljdini krekeri s đumbirom, voda/mineralna voda s limunom

HELJDINO BRAŠNO	80 G
PŠENIČNO BRAŠNO	20 G
SJEMENKE BUNDEVE I SEZAMA	10 G
VODA	30 G
MASLINOVO ULJE	20 G
PRAŠAK ZA PECIVO	4 G
SOL	2 G

ZAČINI
(ĐUMBIR ILI KOPAR) PO ŽELJI

PRIOLOG: DOBRO OHLAĐENA
VODA + MINERALNA (GAZIRANA)
VODA (OMJER 1:1) S CIJELIM,
OPRANIM ORGANSKIM LIMUNOM
NAREZANIM NA KOMADE,
LISTIĆ METVICE ZA UKRAS

- 1 Pomiješajte brašno, mljevene sjemenke, sol i začine.
- 2 Dodajte ulje i vodu, umijesite.
- 3 Razvaljajte između dva lista papira za pečenje na debljinu od 2–3 mm.
- 4 Narežite na željene oblike (kvadrati, rombovi, štapići).
- 5 Pecite 15 min na 160 °C.
- 6 Ohladite i spremite na suho mjesto.

RUČAK

Krem juha od bundeve i krumpira, dinstana pileća prsa s rižom i povrćem, zelena salata

JUHA

MUŠKATNA BUNDEVA	100 G
KRUMPIR	15 G
VODA	100 G
MASLINOVO ULJE	10 G
SOL	3 G
KURKUMA	0,5 G
LAGANI SVJEŽI SIR I KOPAR ZA UKRAS (AKO SE PODNOSI)	

PILETINA S RIŽOM I POVRĆEM

PILEĆA PRSA	120 G
MASLINOVO ULJE	20 G
RIŽA	60 G
LUK	10 G
MRKVA, KOLUTIĆ	80 G
TIKVICA, NAREZANA NA KOCKICE	100 G

- 1 Skuhajte bundevu i krumpir, usitnite ih i začinite solju, maslinovim uljem i prstohvatom kurkume.
- 2 Skuhajte rižu i isperite hladnom vodom.
- 3 Popržite piletinu na maslinovom ulju, a kada je gotova, maknite je sa strane pa u istoj tavi najprije lagano popržite luk i mrkvu narezanu na tanke ploške. Pred kraj dodajte kockice tikvica, lagano posolite i začinite koprom.

4 Juhu poslužite u čaši/termo posudi (na poslu) ili u dubokom tanjuru ukrašenom žlicom laganog kiselog vrhnja i svježim listom kopra; glavno jelo na plitkom tanjuru - piletina narezana na ploške debljine 1 cm, pirjano povrće u sredini i dvije kuglice riže s druge strane.



DESERT

Puding od vanilije s pečenom jabukom

JABUKA	2 KOMADA
MLIJEKO	200 G
PUDING OD VANILIJE, PRAŠAK	20 G
PO ŽELJI: ORASI, NASJECKANI	15 G

- 1 Jabuka se očisti od sredine i peče u pećnici na papiru za pečenje.
- 2 U međuvremenu skuhati lagano zaslađeni puding od vanilije i uliti ga u sredinu jabuke dok je još tekuć.
- 3 Poslužite u staklenoj zdjeli ukrašenoj svježim listićem metvice.



UŽINA

Smrznuti smoothie s jogurtom, orasima i borovnicama (banana)

BANANA	120 G
JOGURT	150 G
BOROVNICE	80 G
ORASI	20 G
MED	5 G
CIMET	1 G

1 Usitnite sve sastojke, ulijte u ohlađenu čašu i ukasite borovnicom, orahom ili listićem metvice.



VEČERA

Hrskavi tost s kremastim namazom od jaja i avokada

BIJELI TOST	2 KRIŠKE
TVRDO KUHANO JAJE	1
ZRELI AVOKADO	40 G
MASLINOVO ULJE	1 ŽLIČICA
LIMUNOV SOK	NEKOLIKO KAPI, AKO SE PODNOSI
SOL	MALA KOLIČINA
VLASAC ILI PERŠIN	MALA KOLIČINA, PO ŽELJI

- 1 Skuhajte jaje dok bjelanjak i žumanjak ne budu potpuno kuhani.
- 2 Zgnječite avokado i kuhano jaje vilicom dok ne postane kremasto. Dodajte malu količinu maslinovog ulja, nekoliko kapi limunovog soka i malo soli.
- 3 Lagano tostirajte kruh, izbjegavajući prekomjernu hrskavost.
- 3 Ravnomjerno namažite smjesu po tost i, po želji, pospite malom količinom sitno sjeckanog peršina ili vlasca.
- 4 Poslužite tost narezan na trokute i posložen na malom tanjuru s nekoliko tankih kriški oguljenog krastavca ili štapića kuhane mrkve. Poslužite mlako ili na sobnoj temperaturi, ovisno o tome što osoba bolje podnosi.

DAN 2



DORUČAK

Krekleri, kaša od griza s mlijekom i bananom

KREKERI	
MLIJEKO	200 ML
PŠENIČNI GRIZ	25 G
BANANA	½
CIMET PRSTOHVAT, AKO SE PODNOSI	

Nakon buđenja: 3 krekeri i mala količina vode

- 1 Zagrijte mlijeko na laganoj vatri dok ne zakuha.
- 2 Postupno dodajte griz uz neprekidno miješanje kako biste spriječili stvaranje grudica.
- 3 Kuhajte na laganoj vatri 3-5 minuta, povremeno miješajući, dok ne postane glatko i kremasto.
- 4 Maknite s vatre i pustite da se kratko ohladi. Poslužite mlako ili ohlađeno, ovisno o tome što osoba bolje podnosi.
- 5 Narežite bananu na tanke kolutiće i posložite ih po grizu. Po želji dodajte mali prstohvat cimeta, pod uvjetom da njegova aroma ne izaziva mučninu.
- 6 Poslužite u maloj zdjeli ili širokoj šalici. Posložite nekoliko tankih kolutića banane po vrhu kako bi jelo bilo vizualno privlačno. Nije potrebno dodatno sladilo ako banana pruža dovoljnu slatkoću.

UŽINA

Sladoled od višnje, metvice i čaja od kamilice

VIŠNJE	1 ČAŠA
ČAJ OD KAMILICE	
METVICA	NEKOLIKO LISTIĆA

- 1 Napravite kompot od višanja u loncu.
- 2 Napravite čaj i usitnite ga s kompotom od višanja i metvicom te zamrzните.

RUČAK

Oslić s kuhanim krumpirom i salatом od tikvica

FILE OSLIĆA	150 G
KRUMPIR, NAREZAN NA KOCKICE	200 G
TIKVICA	200 G
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE	
LIMUN	
PERŠIN	

- 1 Oslić se kuha u fritezi na vrući zrak ili peče na pari s maslinovim uljem, solju i nekoliko kapi limuna.
- 2 Krumpir se nareže na velike kockice i skuha u vodi. Začinite peršinom i solju.
- 3 Tikvica se nareže na trake i kratko blanšira u kipućoj vodi, ohladi i posluži s uljem i limunovim sokom.

DESERT

Hladni kompot od jabuka

JABUKE	2 KOMADA
VODA	2 DCL
ŠEĆER	10 G
LIMUNOV SOK	½ ŽLIČICE

- 1 Ogulite jabuku, uklonite nejestive dijelove, narežite na kockice i skuhaite u lagano zaslađenoj vodi.
- 2 Nakon kuhanja dobro ohladite i začinite limunovim sokom.



UŽINA

Grčki jogurt i voćni mousse

GRČKI JOGURT ILI SKYR	150 G
BRESKVE ILI KRUŠKE IZ KOMPOTA (DOBRO OCIJEĐENE)	100 G
BANANA	1
MED (PO ŽELJI)	1 ŽLIČICA

- 1 Usitnite sve sastojke u prozračni mousse i dobro ohladite prije posluživanja.

VEČERA

Kremasta palenta sa svježim kravljim sirom

KUKURUZNA KRUPICA (PALENTA)	50 G
VODA	200 ML
SVJEŽI KRAVLJI SIR	60 G
MASLINOVO ULJE	1 ŽLIČICA
SOL	MALA KOLIČINA
SVJEŽI PERŠIN	
	MALA KOLIČINA, PO ŽELJI

- 1 Lagano posolite vodu i pustite da zakuha.
- 2 Postupno dodajte kukuruznu krupicu uz neprekidno miješanje kako biste spriječili stvaranje grudica.
- 3 Kuhajte na laganoj vatri prema uputama za vrstu palente koja se koristi, povremeno miješajući, dok ne postane meka i kremasta.
- 4 Maknite s vatre i umiješajte malu količinu maslinovog ulja.
- 5 Poslužite palentu toplu ili mlaku, prelivenu s nekoliko žlica svježeg kravljeg sira. Dodajte malu količinu sitno sjeckanog peršina po želji.
- 6 Oblikujte palentu u malu, urednu porciju na tanjuru i stavite svježi kravljji sir po vrhu. Poslužite mlako, bez jakih začina ili intenzivnih aroma.

DAN 3





DORUČAK

Grčki jogurt sa zobenom kašom i bananom

ZOBENE PAHULJICE, SITNE	40 G
GRČKI JOGURT	150 G
BANANA, ZRELA	1 KOM
MED	
CIMET PO ŽELJI	

- 1 Kuhajte zobene pahuljice s vodom ili biljnim čajem 5-7 minuta, povremeno miješajući, dok ne dobijete gustu i kremastu kašu.
- 2 Kada se ohladi, umiješajte grčki jogurt.
- 3 Narežite bananu na ploške ili je zgnječite i umiješajte u kašu.
- 4 Po želji dodajte malo meda i prstohvat cimeta.

UŽINA

Blagi humus s rižinim krekerima

SLANUTAK, KUHANI	100 G
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE	10 G
SOL	2 G
LIMUNOV SOK PO ŽELJI	
LIST PERŠINA	
RIŽINI KREKERI	

- 1 Usitnite slanutak s uljem, solju i limunovim sokom, dodajući malo vode ako je potrebno.
- 2 Poslužite s rižinim krekerima.



RUČAK

Lagana pileća juha s mrkvom, pureća prsa s mladim špinatom i palentom

PILEĆI TEMELJAC	150 G
MRKVA, NAREZANA NA KOCKICE	20 G
PROSO	10 G
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE	20 G
PUREĆA PRSA	150 G
PALENTA	50 G
MLADI ŠPINAT	80 G

- 1 Lagano popržite mrkvu i kuhajte oko 10 minuta s prosom u posoljenom temeljcu.
- 2 Ispržite posoljena i maslinovim uljem premazana pureća prsa u fritezi na vrući zrak i narežite ih na ploške nakon hlađenja.
- 3 Skuhajte palentu u slanoj vodi s malo maslinovog ulja (ako podnosite).
- 4 Blanširajte špinat i začinite maslinovim uljem i limunom.
- 5 Poslužite narezana pureća prsa, kremastu palentu i blanširani mladi špinat na velikom plitkom tanjuru.
- 6 Uz glavno jelo poslužite zdjelicu tople pileće juhe s mrkvom.

DESERT

Hladni smoothie od jagoda i borovnica

JOGURT	150 G
JAGODE	100 G
BOROVNICE	100 G

- 1 Usitnite sve sastojke.
- 2 Poslužite svježe i hladno, dodajući metvicu kao ukras.



UŽINA

Keksi Petit i čaj od metvice

KEKSI PETIT BEURRE 2-3 KOMADA

ČAJ OD METVICE (MED PO POTREBI)

1 Skuhajte čaj od metvice, pustite da se ohladi, poslužite s nekoliko keksa.



VEČERA

Riža na mlijeku s krem sirom, bademima i kruškom

RIŽA OKRUGLOG ZRNA 50 G

MLIJEKO 150 G

SVJEŽI SIR S NISKIM

UDJELOM MASTI 50 G

KRUŠKA, KOMPOT ILI KUHANA 80 G

BADEMI, OGULJENI 10 G

- 1 Skuhajte rižu s prstohvatom soli u vodi i mlijeku dok ne postane kremasta.
- 2 Kada se ohladi, umiješajte svježi sir i dodajte šećer/med po želji.
- 3 Stavite u zdjelu i dodajte kuhanu krušku narezanu na kockice, ukasite nasjeckanim bademima i cimetom po želji.



Zasluge

NourishWell – Mreža za strukovno obrazovanje s ciljem unaprjeđenja prehrane onkoloških bolesnika

Partneri na kurikulumu: Institut za gastroenterološke tumore (IGET); Fundació Alcía – Alimentació i Ciència; Prehrambeno-tehnološka škola; Srednja ugostiteljsko-turistička škola „Vancho Pitosheski”.

Zbirka recepata učenika: učenici strukovnog usmjerenja Prehrambeno-tehnološke škole u Zagrebu, razvijeno kao završni Projekt kulinarske skrbi usmjerene na nuspojave.

06

DOPRINOS ŠKOLE

Srednja ugostiteljsko-turistička škola Vancho Pitosheski

Ohrid

Ovaj odjeljak prikazuje tri jelovnika koja su izradili učenici Srednje ugostiteljsko-turističke škole "Vancho Pitosheski" iz Ohrida. Izvorni dokument sadrži tekst na makedonskom jeziku uz verziju na engleskom; za potrebe ove kuharice, recepti su prikazani na dosljednom hrvatskom jeziku te su minimalno uređeni samo u pogledu pravopisa, gramatike, jasnoće, mjernih jedinica i prijeloma knjige. Sastojci, količine, energetske vrijednosti, izbor hrane i kulinarske zamisli učenika u potpunosti su sačuvani.

Izvor navodi tri cjeline kao Jelovnik 1, Jelovnik 2 i Jelovnik 3. Ovdje su prikazani kao 1. dan, 2. dan i 3. dan kako bi odgovarali strukturi postojeće učeničke kuharice projekta NourishWell. Izvor ne navodi određenu nuspojavu povezanu s liječenjem za ove jelovnike, pa stoga urednički nije dodijeljena nijedna kategorija simptoma.

Kratak pregled trodnevnog jelovnika

DAN 1	DAN 2	DAN 3
DORUČAK Omlet s blitvom	DORUČAK Kaša od griza s vodom	DORUČAK Zobena kaša s borovnicama
UŽINA Chia-puding s borovnicama	UŽINA Pečena jabuka	UŽINA Svježa jabuka
RUČAK Lazanje od povrća (Vegetarijanske)	RUČAK Kuhana puretina s bulgurom	RUČAK Pečeni losos s kvinojom i brokulom
UŽINA Kruška	UŽINA Voćni smoothie	UŽINA Miješani orašasti plodovi (bademi i indijski oraščići)
VEČERA Palenta s nemasnim sirom	VEČERA Rižoto od tikvica	VEČERA Povrtna juha

DAN 1





DORUČAK

Omlet s blitvom

JAJA	2 (100 g)
BLITVA	50 g
INTEGRALNI KRUH	25 g

1. Blanširajte blitvu u kipućoj vodi.
2. Umutite jaja i dodajte blanširanu blitvu.
3. Pecite smjesu u tavi s neprijanjajućim dnom bez ulja ili začina.
4. Poslužite na tanjuru s kriškom integralnog kruha.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 310 kcal (rad učenika).

UŽINA

Chia puding s borovnicama

CHIA SJEMENKE	30 g
ZOBENO MLIJEKO	200 ml
BOROVNICE	80 g

1. Pomiješajte chia sjemenke sa zobenim mlijekom i borovnicama.
2. Ostavite smjesu da odstoji 30-60 minuta kako bi chia sjemenke upile tekućinu i dobile konzistenciju pudinga.
3. Prije posluživanja ukasite svježim borovnicama.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 330 kcal (rad učenika).



RUČAK

Lazanje od povrća (Vegetarijanske)

KORE ZA LAZANJE	2 × 40 G
GLJIVE	80 G
TIKVICE	80 G
RAJČICE	120 G
SIR MOZZARELLA	50 G

- 1 Unaprijed pripremite nadjev od povrća kao umak za lasanje
- 2 Složite lasanje tako da stavite jedan sloj tjestenine, a zatim nadjev od povrća. Dodajte sloj mozzarella sira i po potrebi ponovite postupak.
- 3 Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici 30-35 minuta na 180 °C ili dok se sir ne rastopi i ne porumeni.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 480 kcal (rad učenika).

UŽINA

Kruška

KRUŠKA	150 G
--------	-------

- 1 Temeljito operite krušku.
- 2 Poslužite cijelu ili narezanu na komade, ovisno o želji.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 120 kcal (rad učenika).



VEČERA

Palenta s nemasnim sirom

KUKURUZNA PALENTA	200 G
SIR S NISKIM UDJELOM MASTI	40 G

- 1 Pustite vodu da zakuha i postupno dodajte kukuruznu palentu uz neprekidno miješanje kako biste spriječili stvaranje grudica.
- 2 Kuhajte 3-5 minuta, ili prema uputama na pakiranju, dok palenta ne postigne glatku i kremastu konzistenciju.
- 3 Pečenu palentu prebacite na tanjur za posluživanje i po vrhu stavite 40 g sira s niskim udjelom masti, pustite da sir malo omekša prije posluživanja.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 280 kcal (rad učenika).



DAN 2



DORUČAK

Kaša od griza s vodom

PŠENIČNI GRIZ	40 G
VODA	250 ML
MED	1 ŽLICA

- 1 Pustite vodu da zakuha.
- 2 Postupno dodajte griz uz neprekidno miješanje kako biste spriječili stvaranje grudica i kuhajte 3-5 minuta, dok smjesa ne postane glatka i kremasta.
- 3 Zasladijte jednom žlicom meda i pustite da se ohladi prije posluživanja.
- 4 Po želji ukasite svježim voćem poput borovnica, malina ili višanja.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 240 kcal (rad učenika).



UŽINA

Pečena jabuka

JABUKA	150 G
--------	-------

- 1 Pecite jabuku u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C oko 15 minuta, ili dok ne postane meka.
- 2 Pustite da se malo ohladi prije posluživanja.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 90 kcal (rad učenika).

RUČAK

Kuhana puretina s bulgurom

PUREĆA PRSA	100 G
BULGUR	120 G

- 1 Kuhajte pureća prsa oko 30 minuta, ili dok potpuno ne budu kuhana i mekana.
- 2 Skuhajte palentu u kipućoj vodi 15 minuta, ili prema uputama na pakiranju, dok ne omekša.
- 3 Poslužite kuhanu puretinu zajedno s kuhanom palentom dok je topla.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 310 kcal (rad učenika).

UŽINA

Voćni smoothie

JABUKA	60 G
TREŠNJE, MALINE ILI BOROVNICE	60 G
BILJNO MLIJEKO (ZOBENO, BADEMOVO ILI SOJINO)	100 ML

- 1 Stavite sve sastojke u blender i usitnite dok ne postane glatko.
- 2 Poslužite odmah.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 120 kcal (rad učenika).



VEČERA

Rižoto s tikvicama

RIŽA	100 G
TIKVICA	100 G

- 1 Skuhajte rižu u kipućoj vodi oko 15 minuta, ili dok ne omekša.
- 2 Narežite tikvicu na male kockice i kuhajte dok ne omekša.
- 3 Pomiješajte kuhanu rižu i tikvicu, lagano promiješajte i poslužite toplo.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 270 kcal (rad učenika).

DAN 3





DORUČAK

Zobena kaša s borovnicama

ZOBENE PAHULJICE	50 G
BOROVNICE	100 G
BILJNO MLIJEKO	150 ML

- 1 Ulijte biljno mlijeko u lonac i zagrijte na laganoj vatri dok ne počne vriti.
- 2 Dodajte zobene pahuljice i pola borovnica te lagano miješajte oko 1 minutu.
- 3 Maknite s vatre, prebacite u zdjelu za posluživanje i prelijte preostalim borovnicama.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 280 kcal (rad učenika).

UŽINA

Svježa jabuka

SVJEŽA JABUKA

1

- 1 Temeljito operite jabuku.
- 2 Poslužite cijelu, narezanu na kriške ili izrezanu u ukrasni oblik, poput labuda.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 80 kcal (rad učenika).





RUČAK

Pečeni losos s kvinojom i brokulom

KVINOJA	70 G
BROKULA	150 G
FILE LOSOSA	120 G

- 1 U lonac ulijte 200 ml vode te dodajte kvinoju i brokulu narezanu na male cvjetove.
- 2 Lagano kuhajte na laganoj vatri oko 20 minuta, ili dok kvinoja i brokula ne omekšaju.
- 3 Umotajte file lososa u papir za pečenje, preklapajući rubove kako biste stvorili zatvoreni paketić.
- 4 Stavite paketić u mali lim za pečenje s 100 ml vode i pecite 15 minuta na 180°C.
- 5 Poslužite losos s kvinojom i brokulom.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 420 kcal (rad učenika).

UŽINA

Mješavina orašastih plodova (Bademi i indijski oraščići)

SIROVI BADEMI

SIROVI INDIJSKI ORAŠČIĆI

- 1 Poslužite orašaste plodove sirove, odvojeno ili pomiješane zajedno.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 120 kcal (rad učenika).



VEČERA

Povrtna juha

MRKVA	50 G
BROKULA	50 G
KRUMPIR	50 G
VODA	300 ML

- 1 Narežite svo povrće na male komadiće.
- 2 Kuhajte u 300 ml vode na laganoj vatri oko 20 minuta, ili dok ne omekša.
- 3 Usitnite štapnim mikserom dok ne postane glatko i poslužite u dubokoj zdjeli.
- 4 Posluživanje: studentski izvor predlaže ukrašavanje mrkvom izrezanom u oblik cvijeta i grančicom svježeg peršina.

ENERGETSKA VRIJEDNOST

Približno 140 kcal (rad učenika).



RECEPT	KLJUČNI PARAMETRI ZA PROVJERU
OMLET S BLITVOM	Promjene okusa: preblago/bez začina. Proljev: kruh od cjelovitog zrna i blitva nisu idealni tijekom aktivnog proljeva. Mučnina: miris jaja nekima može smetati.
CHIA-PUDING S BOROVNICAMA	Proljev: čija bobice čine ovaj pripravak bogatim vlaknima.
LAZANJE OD POVRĆA	Umor: relativno zahtjevno za pripremu. Proljev: količinu vlakana/povrća i mliječne proizvode treba preispitati. Mučnina: topla rajčica, gljive i rastopljeni sir mogu imati prejak miris ili biti preteški.
KRUŠKA	Gubitak apetita: samo voće predstavlja energetski slabu užinu. Proljev: sirova kruška u ovom obliku nije idealna; oguljena i kuhana bila bi prikladnija.
PALENTA S NEMASNIM SIROM	Gubitak apetita: nemasni sir nepotrebno smanjuje energetske gustoće, a večeri nedostaje povrća. Proljev: sir treba odabrati ovisno o podnošenju laktoze.
KAŠA OD GRIZA S VODOM	Gubitak apetita: niska razina bjelančevina i energetske gustoće ako se priprema s vodom. Proljev: med i opcionalno svježe bobičasto voće treba izbjegavati tijekom aktivnog proljeva.
PEČENA JABUKA	Gubitak apetita: sama po sebi predstavlja energetski slabu užinu. Proljev: navesti da jabuka mora biti oguljena.
KUHANA PURETINA S BULGUROM	Gubitak apetita: nedostaje povrće. Promjene okusa: čista kuhana puretina može naglasiti neugodne okuse bjelančevina. Proljev: zamijeniti bulgur izvorom škroba s manjim udjelom vlakana.
VOĆNI SMOOTHIE	Gubitak apetita: potencijalno nizak udio bjelančevina, osobito ako se priprema sa zobenim ili bademovim napitkom. Proljev: sirova jabuka/bobičasto voće i ukupna količina vlakana zahtijevaju provjeru podnošljivosti.

RECEPT

KLJUČNI PARAMETRI ZA PROVJERU

RIŽOTO OD TIKVICA

Gubitak apetita: nema komponente bogate bjelančevinama. **Promjene okusa:** vrlo blago. **Proljev:** potencijalno vrlo prikladno ako se koriste bijela riža i oguljena, dobro skuhan tikvica.

ZOBENA KAŠA S BOROVNICAMA

Proljev: zob i borovnice povećavaju udio vlakana. **Promjene okusa:** mogao bi se ponuditi opcionalni dodatak za pojačanje okusa ako je osjet okusa oslabljen.

SVJEŽA JABUKA

Gubitak apetita: samo voće predstavlja energetski slabu užinu. **Proljev:** sirova jabuka s korom nije prikladna tijekom aktivnog proljeva. **Umor:** dekorativno rezanje je nepotrebno.

PEČENI LOSOS S KVINOJOM I BROKULOM

Umor: priprema od više komponenti. **Promjene okusa:** losos može biti problematičan kod disgeuzije/promjene mirisa. **Proljev:** losos + kvinoja + brokula slabo odgovaraju aktivnoj fazi. **Mučnina:** masna riba i brokula mogu stvarati neugodne mirise.

MIJEŠANI ORAŠASTI PLODOVI

Proljev: orašasti plodovi bogati su vlaknima i treba ih izbjegavati tijekom aktivnog proljeva. **Mučnina:** potencijalno korisni kao mala suha užina ako se dobro podnose.

POVRTNA JUHA

Umor: rezanje/kuhanje/usitnjavanje zahtijeva određeni trud. **Gubitak apetita:** nedostaje bjelančevina i ima nisku energetske gustoću. **Promjene okusa:** vrlo blago. **Proljev:** zamijeniti brokulu bolje podnošljivim povrćem s manjim udjelom vlakana. **Mučnina:** poslužiti mlako ako su mirisi problematični.

NOURISHWELL

Hranom kroz nuspojave

AUTORI

Naum Nikoloski, Nikola Kitanov, Ivona Apostolova, Emanuela Grizoska, Ivona Kocovska, Mario Zdraveski, Antonio Josifoski, Martina Joveska, Aida Ramadan, Leo Jordanoski, Valentin Nikoloski, Stefan Veljanoski, Martin Slaveski, Gjorgi Nastov, Naum Blazeski, Ivona Ilijovska, Gabriela Gjoreska, Ana Stojanoska, Nikola Kraljevski, Mario Anakieski, Severgan Mustafoski, Elena Stamenkoska, Leonid Veleski, Kristijana Veljanoska, Hristijan Jovanoski (Ohrid)

Hanna Grbac, Ema Koledić, Nika Josić, Filip Škvorc, Maja Radić, Mija Crnić, Sara Hadžiosmanagić, Dora Kolar, Dora Rak, Erika Polašek, Eva Stanić, Fatima Mehmedović, Gabrijela Santro, Iva Martinuš, Ivana Pavlic, Klaudija Benić, Klaudija Halar, Korina Jamić, Laura Sertić, Lucija Jerelle, Lucija Matija, Lucija Tomina, Mateo Vasiljević, Magdalena Tomić, Marija Paver, Marta Kaluder, Sara Combaj

IZDAVAČ

IGET – Institut za gastroenterološke tumore
(Institute for gastroenterological Tumors)

ZA IZDAVAČA

Nourishwell – Projekt Erasmus+

RECENZIJJE

Ira Renko

LEKTURA

Vjeko Vacek

FOTOGRAFIJE

Izrađeno na temelju opisa jela / www.magnific.com

GRAFIČKI DIZAJN

Ivana Čukelj / Zahvaljujemo časopisu *Ice&piće*
na ustupanju pojedinih elemenata dizajna

TISAK

KERSCHOFFSET d.o.o.

NAKLADA

300

Zagreb, 2026

COPYRIGHT © 2026., IGET

ISBN 978-953-7822-41-5



Sufinancira
Europska unija

Iget

Erasmus+

alicia



Prehrambeno
Tehnološka
Škola



Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stavove autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe EU (AMPEU). Ni Europska unija ni AMPEU ne mogu se smatrati odgovornima za njih.