

Predloženi recepti jela temeljeni su na prosječnom kalorijskom okviru od 1700 kcal i povoljnom omjeru ugljikohidrata, masti i proteina. Radi se o jelima dominantno nižeg glikemijskog opterećenja, a namirnice koje su korištene kvalitetan su izvor proteina, vitamina B skupine (posebice riboflavina, folata, niacina i B12), vitamina D, zatim minerala kalija i magnezija, omega - 3 masnih kiselina te brojnih drugih protuupalnih mikronutrijenata i biološki aktivnih tvari. Navedene hranjive tvari mogu doprinijeti smanjenju učestalosti, intenziteta i duljine trajanja napadaja migrene.



DORUČAK: JUTARNJI IMUNOBOOST

Zobene pahuljice s jogurtom i voćem

SASTOJCI:

- zobene pahuljice - 40 g
- jogurt od obranog mlijeka - 150 g
- jabuka - 1 kom
- nar - 1 jušna žlica očišćenog ploda
- agava sirup - 1 čajna žličica
- laneno ulje - 1 čajna žličica

PRIPREMA:

Zobene pahuljice pomiješajte s jogurtom i lanenim uljem te pustite kratko da omekšaju. Zatim dodajte svježe naribanu jabuku pomiješanu s agava sirupom. Na pripremljenu zobenu kašu pospite nar.



Nutricionistički komentar:

Ovo jelo niskog je glikemijskog opterećenja, sadrži dijetalna vlakna, kalcij, kalij, vitamin C, beta glukane iz zobi, esencijalne aminokiseline iz jogurta, polifenole iz jabuke i nara te omega- 3 masne kiseline iz lanenog ulja.



RUČAK: NARANČASTI LOSOS

Filet lososa s pečenom bundevom i salatom

SASTOJCI:

- losos filet - 180 g
- muškata bundeva - 250 g
- endivija i matovilac - 100 g
- maslinovo ulje - 15 ml
- limun sok - 1 čajna žličica (5 ml)
- alkoholni ocat - 1 jušna žlica
- morska sol - prstohvat/po želji
- kopar - prstohvat
- papar - prstohvat
- mineralna voda – 200 ml

PRIPREMA:

Očistite i izrežite muškata bundevu na manje kocke, pomiješajte s morskom soli, paprom i maslinovim uljem. Pecite u pećnici, cca 20min na 180 stupnjeva. Filet svježeg lososa zapecite kratko na tavi. Pred kraj pripreme dodajte kopar, sol i limunov sok.



Nutricionistički komentar:

Ovo jelo sadrži vitamin D i vitamine B skupine te omega- 3 masne kiseline iz lososa, dodatne nezasićene masne kiseline i polifenole iz maslinovog ulja, dijetalna vlakna i beta karotene iz buče te magnezij iz mineralne vode.





UŽINA: TOČKASTA RICOTTA

Chia puding od ricotte s kivijem i mangom

SASTOJCI:

- ricotta - 120 g
- chia sjemenke – 1 jušna žlica
- mango – ½ komad
- kivi - 1 komad

PRIPREMA:

Ricotta sir dobro pomiješajte s chia sjemenkama te pospite nasjeckanim mangom i kivijem. Možete poslužiti i u čaši/staklenci tako da na dno posude stavite kocke kivija, zatim sloj chia pudinga te red nasjeckanog manga.



Nutricionistički komentar:

Ova užina sadrži dijetalna vlakna i omega-3 masne kiseline iz chia sjemenki, probavne enzime iz voća te vitamin A, riboflavin, kalcij i cink iz ricotte.



VEČERA: FRITAJA OD BROKULA

Jelo od jaja i pirjane brokule

SASTOJCI:

- brokula - 250 g
- jaja - 2 komada
- ulje uljane repice - 10 g (1 jušna žlica)
- kurkuma - 1 čajna žličica
- papar- prstohvat/po želji
- češnjak - 2 češnja
- sol morska - prstohvat
- pirovi krekeri/beskvasna kruh od pira - po želji
- čaj od mente i đumbira -250 ml

PRIPREMA:

Na prethodno zagrijano ulje stavite sitno nasjeckani češnjak, vrlo kratko promiješajte te ubacite brokulu (narežite na manje komade). Brokulu blago propirjajte (neka ostane al dente) te prelijte s razmućenim jajima u koje ste prethodno dodali kurkumu, sol i papar. Pecite na laganoj vatri dok se jaja u potpunosti termički obrade. Poslužite po želji s pirovim kruhom/krekerima. Iza večere popijte čaj od mente s naribanim đumbirom.



Nutricionistički komentar:

Ovo jelo sadrži vitamine C i K, kalij i magnezij te alfa lipoičnu kiselinu iz brokule. Jaja su izvor proteina, riboflavina ali i ostalih vitamina B skupine te selen. Protuupalno djelovanje osiguravaju kurkumin i piperin iz korištenih začina.

