



OPĆINA MEDULIN
Istarska županija



OPĆINA VRHOVINE
Ličko-senjska županija

Zdravi recepti za prevenciju bolesti srca

ČUVAJMO

SRCE



Edukativni seminar "Zdravi recepti za prevenciju bolesti srca" održava se u sklopu projekta "Čuvajmo srce" kojim potičemo stjecanje zdravih životnih navika, prevenciju pojave bolesti srca te stvaranje potencijala za dug, zdrav i kvalitetan život.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI**

Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tajna života je hraniti stanice i pustiti ih da izbace svoj otpad i toksine.

Dr. Alexis Carell, dobitnik Nobelove nagrade za fiziologiju medicine

U današnje vrijeme, kada se sve odvija užurbano, postalo je pravilo hraniti se bez razmišljanja, samo kako bi se brzo utažila glad. U toj brzini ne razmišlja se dovoljno o visoko kvalitetnim, zdravim proizvodima i o šteti koju time činimo direktno našem zdravlju.

Naime, medicinska i nutricionistička znanost sve više otkrivaju veliki utjecaj pravilnog načina života i prehrane na cjelokupno zdravlje stanovništva. Primjenjivanjem savjeta o zdravoj i uravnoteženoj prehrani možete poboljšati zdravstveno stanje sebe i svojih ukućana te stvoriti preduvjet u suzbijanju mnogih kroničnih i degenerativnih bolesti.

U nastavku smo izdvojili nekoliko prijedloga za pripremu praktičnih i zdravih obroka koji vas, uz malo planiranja, neće vremenski opteretiti i koji će vam pomoći u održavanju zdravlja srca i kardiovaskularnog sustava. Pažljivim odabirom namirnica moći ćete raditi i varijacije prema osobnom ukusu. Dobar tek!



BRUSKETE S RAJČICOM, MOZZARELOM I ČEŠNJAKOM

1 kruh (francuz)
maslinovo ulje
rajčice
češnjak
mozzarella

Izrežite pecivo ili krug na dva dijela ili koliko brusketice želite napraviti. Na svaki komad peciva stavite malo maslinovog ulja, a rajčicu narežite na ploške i poslažite na peciva. Narežite češnjak i njime pospite rajčicu. Narezanu mozzarellu na ploškice posložite na vrh. Stavite u pećnicu na 180°C i pecite 10-15 minuta.



PEČENI LOSOS S POVRĆEM

1 kg fileiranog lososa
4 žlice umaka od soje
2 žlice đumbira u prahu
4 režnja češnjaka
4 žlice maslinova ulja
2 žlice meda
1 žlica usitnjenog čilija
300 g brokule
1 luk
1 velika žuta paprika
2 crvene paprike
1 limeta

Losos marinirajte u mješavini umaka od soje, usitnjenog češnjaka, đumbira, čilija i meda. Papriku i luk narežite na kriške, a brokulu razdvojite na komadiće. U lim ubacite komadiće povrća, zalijte marinadom i promiješajte. Poslažite po povrću filete lososa s kožom prema dolje pa rasporedite ploške limete. Pecite na 200°C 15-20 minuta, odnosno dok losos ne poprimi smeđu boju i počne se s lakoćom razdvajati vilicom.



CHIA PUDING S JOGURTOM

1 velika žlica chia sjemenki,
1 velika žlica javorovog sirupa,
2 žlice zobnih pahuljica,
1/3 žličice cimeta,
1/2 šalice nemasnog jogurta,
1/2 šalice mlijeka,
po želji u smjesu možete dodati voće (banane, breskve ili što već želite)

Pomiješajte jogurt, mlijeko, javorov sirup, cimet i chia sjemenke. Na dno posudice ili šalice za posluživanje stavite sitno narezano voće (ako želite smjesi dodati voće, onda ga izrežite na kolutiće ili kockice) i zobene pahuljice. Sve sastojke prelijte mješavinom jogurta, mlijeka i chia sjemenki te ostavite u hladnjaku tijekom noći. Sljedeće jutro sve sastojke promiješajte i poslužite za doručak.

SMOOTHIE OD VOĆA I POVRĆA

1 naranča
1 jabuka
1/2 banane
1 šalica kelja
1 šalica špinata
1 smrznuti mango
1 šalica vode

Stavite sve sastojke u blender i dobro izmiješajte.



ZDRAVI KEKSI OD ORAŠASTIH PLODOVA

10 dag zobениh pahuljica
20 dag kokosovog brašna
3 jaja
sok od 2 naranče
5 dag badema
5 dag lješnjaka
5 dag oraha
1 žlica meda

Pomiješajte zobene pahuljice, kokosovo brašno i sok od naranče. Dodajte jaja te dobro sjednite. Orašaste plodove nasjeckajte pa ih s medom dodajte smjesi. Oblikujte pa stavite peći 15-20 minuta na 180°C.

Oni koji misle da nemaju vremena za zdravu prehranu, prije ili kasnije morat će naći vremena za bolest.



www.cuvajmosrce.com

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije:
www.strukturnifondovi.hr

Općina Medulin
Centar 223, 52203 Medulin, HRVATSKA
www.medulin.hr
+385 (0)52 385 650
opcina@medulin.hr