

# Zdravi in uravnoreženi jedilniki SPAR Vital

## 1. DAN

### SESTAVINE ZA 1 OSEBO

### PREHRANSKE PREDNOSTI OBROKA

### PRIPRAVA

#### 🕒 ZAJTRK • Ovseni kosmiči z mlekom in nektarino

- 200 ml** Spar VITAL svežega mleka (1 skodelica)  
**45 g** kosmičev Spar VITAL müsli brusnica (2 žlici)  
**150 g** narezane sveže nektarino  
 cimet, žlička medu

- ✓ vir kalcija
- ✓ vir prehranskih vlaknin
- ✓ nizka vsebnost maščob



#### 🕒 DOPOLDANSKA MALICA • Prepečenc z lahkim mlečnim namazom in slivami

- 3** rezine Spar VITAL polnozrnatih kruhkov  
**1** žlica Spar VITAL probiotične lahke skute  
**100 g** svežih sliv  
**1** pest Spar VITAL mešanih oreščkov

- ✓ s probiotičnimi kulturami
- ✓ vir prehranskih vlaknin
- ✓ visoka vsebnost vitamina E



#### 🕒 KOSILO • Špinačna solata z opečenimi kruhki in sirom

- 250 g** Despar VITAL špinače  
**1** sveža rdeča paprika  
**3** majhne kapre  
**1** žlica pinjol  
**2** žlici Spar VITAL lahkega probiotičnega jogurta  
**60 g** polnozrnatega kruha Spar VITAL AKTIV  
**25 g** Spar VITAL sira v rezinah s pinjencem  
**1** žlica Spar VITAL oljčnega olja

- ✓ vir prehranskih vlaknin
- ✓ vir omega-6 maščobnih kislin
- ✓ vsebuje prehranske sterole

*Solato naredimo iz sveže mlade špinače, ki ji dodamo vso ostalo zelenjavo in jogurt. Prelijemo z malo oljčnega olja in premešamo. Polnozrnat kruh, obložen z rezinami sira, opečemo v opekaču ali pečici.*

#### 🕒 POPOLDANSKA MALICA • Kefir z orehi

- 150 g** Spar VITAL lahkega kefirja  
**4** Spar VITAL orehova jedrca

- ✓ nizka vsebnost maščob
- ✓ visoka vsebnost vitamina E
- ✓ vsebuje koencim vitalnosti +Q10



#### 🕒 VEČERJA • Losos na žaru s salso iz paprike

- 250 g** Spar VITAL file lososa  
**1** sveža rdeča paprika  
**1** sveža rumena paprika  
**1/2** sveže zelene paprike  
 česen in sesekljana čebula po okusu  
**1** žlička Spar VITAL oljčnega olja  
**1** žlica limoninega soka

- ✓ nizka vsebnost maščob
- ✓ vir beljakovin
- ✓ vir omega-3 maščobnih kislin

*Lososa opečemo na žaru ali v teflonski ponvi. Papriko drobno nasekljamo, dodamo olje in limonin sok ter naredimo salso.*

## 2. DAN




### SESTAVINE ZA 1 OSEBO

### PREHRANSKE PREDNOSTI OBROKA

### PRIPRAVA

#### ZAJTRK • Polnozrnat toast z lososom in kumaričnim sirnim namazom



- 200 ml** nesladkanega zelenega čaja (1 skodelica)  
**60 g** polnozrnatga kruha **Spār VITAL MINERAL** (2 rezini)  
**40 g** **Spār VITAL** divjega lososa  
**50 g** sveže, drobno nasekljane kumare  
**1** žlička **Spār VITAL** naravnega namaza svež drobnjak, nekaj kapljic limoninega soka za losos

-  vir beljakovin
-  vir kalcija
-  vir omega-3 maščobnih kislin

*Toast opečemo v opekaču, drobno nasekljano kumaro zmešamo s sirnim namazom in drobnjakom. Namažemo na toast, položimo rezino lososa in pokapljamo z limono.*

#### DOPOLDANSKA MALICA • Domači smoothie




- 1** pest **Spār VITAL** mešanih oreščkov - drobno zmleti  
**150 g** melone  
**113 g** **Spār VITAL** kompot breskev  
**150 g** svežih ali zamrznjenih jagod ali gozdnih sadežev

-  visoka vsebnost vitaminov A, C in E
-  brez dodanih sladkorjev



#### KOSILO • Biftek s pečenim krompirjem in brokolijevo solato s paradižnikovim prelivom




- 120 g** **Spār VITAL** mlade govedine - pečen goveji biftek  
**160 g** mladega krompirja pečenega v pečici (1 žlica)  
**100 g** brokolija  
**150 g** oz. 1 paradižnik  
**5** črnih oliv  
**10 g** **Spār VITAL** sončničnega olja (1 žlica) kis, sol, poper

-  vir beljakovin
-  nizka vsebnost maščob
-  antioksidanti

*Svež zdrav brokoli razdelimo na manjše brste in ga operemo. Kuhamo ga kratek čas (7 minut). Paradižnik in črne olive drobno nasekljamo, dodamo olje, sol, poper, kis, in omaka je pripravljena. Na solato lahko dodamo žlico parmezana.*

#### POPOLDANSKA MALICA • Lahek sendvič s papriko




- 4** rezine **Spār VITAL** kruhkov s piro  
**20 g** **Spār VITAL** namaza z zelišči  
**30 g** **Spār VITAL** lahke piščančje posebne  
**150 g** sveže rdeče paprike

-  vsebuje prehranske vlaknine
-  nizka vsebnost maščob
-  vir beljakovin in kalcija



#### VEČERJA • Ajdovi peresniki s popečeno zelenjavo, mozzarelo in svežo baziliko

- 180 g** kuhanih **Spār VITAL** ajdovih peresnikov  
**1** manjša čebula  
**1** zelena paprika  
**1** rumena paprika  
**1** bučka  
**5** češnjevih paradižnikov  
**5** malih koščkov mozzarele  
**1** žlica **Spār VITAL** oljčnega olja  
 sveža bazilika, sol, poper

-  visoka vsebnost vitamina E
-  vir prehranskih vlaknin
-  vir omega-6 maščobnih kislin



## SESTAVINE ZA 1 OSEBO

PREHRANSKE PREDNOSTI  
OBROKA

## PRIPRAVA

## 🕒 ZAJTRK • Kosmiči z mangom in sezamom

- 40 g** Spar VITAL koruznih kosmičev  
1/2 manga
- 150 g** Spar VITAL lahkega jogurta
- 1** žlička medu
- 1** žlica praženega sezama

- ✓ vir prehranskih vlaknin
- ✓ vir kalcija
- ✓ brez dodanih sladkorjev



## 🕒 DOPOLDANSKA MALICA • Opečenc z zrnatu skuto in zelenjavo

- 4** Spar VITAL polnozrnatu prepečeneci s piro
- 2** žlici Spar VITAL lahke skute
- 2** sesekljana češnjava paradižnika
- 50 g** sesekljane sveže kumare
- 1** žlička svežega peteršilja
- 1** žlička Spar VITAL lanenega olja

- ✓ vir prehranskih vlaknin
- ✓ s probiotičnimi kulturami
- ✓ vir omega-3 maščobnih kislin



## 🕒 KOSILO • Sendvič s špinačo in parmezanom

- 120 g** kruha Spar VITAL GLYX (4 tanjše rezine za dva sendviča)
- 150 g** Despar VITAL špinače
- 15 g** naribanega parmezana
- 70 g** Spar VITAL lahke skute
- 1** žlička Spar VITAL bučnega olja
- 4** rezine svežega paradižnika
- sol, poper, bazilika
- 100 % sok, sveže breskve, fige in orehi

- ✓ visoka vsebnost vitamina E
- ✓ s probiotičnimi kulturami
- ✓ z nizkim glikemičnim indeksom

V sendviču lahko pojemo svežo špinačo, zamrznjeno pa moramo prej na hitro podušiti in jo dobro odcediti. Svežo špinačo nasekljamo, primešamo skuto, parmezan, sol, poper, po okusu lahko tudi česen. Paradižnikove rezine položimo na kos kruha nadevamo s špinačno skuto in prekrjemo z drugo rezino. Naredimo dva sendviča za službeno kosilo!

## 🕒 POPOLDANSKA MALICA • 100 % sok, sveže breskve, fige in orehi

- 150 ml** Spar VITAL 100% sok pomaranča-ananas s Q10
- 50 g** svežih breskev
- 50 g** svežih fig
- 4** sesekljana Spar VITAL orehova jedrca

- ✓ vsebuje koencim vitalnosti +Q10
- ✓ visoka vsebnost vitamina E
- ✓ visoka vsebnost vitamina C



## 🕒 VEČERJA • Beluši in gobe v solati s pečenim piščancem

- 150 g** Spar VITAL belušev
- 1/2 rdeče paprike
- 1** manjša mlada čebula
- 100 g** šampinjonov ali šitak
- 1** žlica Spar VITAL oljčnega olja
- 1** žlica Spar VITAL indijskih oreščkov
- 100 g** Spar VITAL piščanca z omega-3
- sveža bazilika, sol, poper

- ✓ vir beljakovin
- ✓ nizka vsebnost maščob
- ✓ vir omega-3 maščobnih kislin

Beluše podušimo, papriko, čebulo in gobe popražimo na oljčnem olju. Piščančji file narežemo na trakove in opečemo. Iz vseh sestavin zmešamo solato, jo preljemo s soljno omako, dodamo svežo baziliko in nasekljane indijske oreščke.

## 4. DAN




### SESTAVINE ZA 1 OSEBO

### PREHRANSKE PREDNOSTI OBROKA

### PRIPRAVA

#### ZAJTRK • Toast s sirom




- 200 ml** nesladkanega zelenega čaja (1 skodelica)  
**1** Spar **VITAL** jogurtni napitek Actiplus, naravni  
**60 g** Spar **VITAL** kruha Aktiv (4 opečene rezine)  
**30 g** Spar **VITAL** sira z jogurtom  
**1** hruška

-  nizka vsebnost maščob
-  s probiotičnimi kulturami
-  vir vitaminov C, E in B6



#### DOPOLDANSKA MALICA • Mandarinin kompot z oreščki




- 226 g** Spar **VITAL** kompota mandarina  
**1** pest Spar **VITAL** mešanih oreščkov

-  brez dodanih sladkorjev
-  vir vitaminov A, C in E
-  nizka vsebnost maščob



#### KOSILO • Testenine z blitvo in lososom


- 150 g** Spar **VITAL** lososovega fileja  
**180 g** Spar **VITAL** špagetov s kalcijem in z vlakninami (kuhanih al dente)  
**250 g** sveže blitve  
**1** mlada cebula  
**1** žlica Spar **VITAL** lanenega olja  
 sol, poper, česen

-  vir beljakovin
-  vir kalcija
-  vir omega-6 maščobnih kislin

Lososa opečemo na žaru ali v teflonski ponvi. Špagete skuhamo »al dente« in nato pripravimo omako iz blitve. Za omako skuhamo blitvo, jo narežemo in dobro začiniš z oljčnim oljem ter svežim česnom. Blitvo lahko po želji prej tudi zmikamo.

#### POPOLDANSKA MALICA • Rženi kruhki z avokadom




- ¼** zrelega avokada  
**2** češnjeva paradižnika  
**1** žlica limoninega soka  
**1** žlica sojinih kalčkov  
**4** rezine Spar **VITAL** rženih kruhkov  
 sol, poper, rdeča paprika v prahu

-  visoka vsebnost vitamina E
-  vir prehranskih vlaknin
-  antioksidanti

Paradižnik narežemo na rezine in ga položimo na ržene kruhke. Dodamo na tanke rezine narezan avokado, ki smo ga prej pokapljali z limoninim sokom. Kalčke operemo in odcedimo, solimo ter položimo na pripravljene kruhke. Potresemo s papriko v prahu in po želji dodamo še nasekljan česen.

#### VEČERJA • Pečen piščanec z beluši in s korenčkom

- 100 g** Spar **VITAL** belušev  
**150 g** Spar **VITAL** piščanca z omega-3  
**100 g** korenčka svežega  
**70 g** Spar **VITAL** lahkega jogurta za preliv  
**2** češnjeva paradižnika  
 sveža italijanska zelišča (bazilika, origano, timijan, drobnjak)

-  vir beljakovin
-  vir vitaminov A in C
-  vir omega-3 maščobnih kislin

Beluše operemo in jih narežemo na tanke koščke. Korenček pa na rezine. Pripravimo aluminijasto folijo in ogrejemo pečico na 200 °C. Na sredino folije položimo narezan paradižnik, nato pa nanj nanesemo korenček in beluše ter malo solite. Meso solimo in popramo ter položimo na zelenjavo. Folijo dobro zavijemo v tesen zavitek. Zavitek pečemo v ogreti pečici 20–25 minut. Jogurt zmešamo z zelišči in preljevamo po piščancu z zelenjavo.

## 5. DAN

## SESTAVINE ZA 1 OSEBO

## PREHRANSKE PREDNOSTI OBROKA

## PRIPRAVA

## 1 ZAJTRK • Pečeno jajce z omega-3 s svežo papriko

- 200 ml** Spar VITAL svežega mleka  
**60 g** polnozrnatega kruha Spar VITAL MINERAL (2 rezini)  
**40 g** Spar VITAL divjega lososa  
**50 g** sveže, drobno nasekljane kumare  
**1** žlička Spar VITAL naravnega namaza  
 svež drobnjak, nekaj kapljic limoninega soka za losos

✓ vir beljakovin

✓ vir kalcija

✓ vir omega-3 maščobnih kislin



## 2 DOPOLDANSKA MALICA • Grozdni sok, sveži ringlo in orehi

- 220 ml** Spar VITAL grozdnega soka z L-karnitinom  
**120 g** ringloja  
**4** Spar VITAL orehova jedrca

✓ brez dodanih sladkorjev

✓ vsebuje L-karnitin

✓ visoka vsebnost vitamina E



## 3 KOSILO • Goveji zrezek na žaru in zelena solata z avokadom

- 160 g** Spar VITAL riža – dušenega  
**250 g** Spar VITAL govejih zrezkov  
**150 g** brokolija in cvetače (kuhano na sopari)  
**200 g** zelene solate z avokadom  
**1** žlica Spar VITAL lanenega olja limonin sok

✓ vir beljakovin

✓ vsebuje prehranske vlaknine

✓ nizka vsebnost maščob

*Goveji zrezek na hitro opečemo na žaru ali v teflonski ponvi. Brste brokolija in cvetače parimo v sopari do mehkega. Zeleni solati dodamo na koščke narezan avokado, ki smo ga prej skrbno pokapljali z svežim limoninim sokom.*

## 4 POPOLDANSKA MALICA • Sojin napitek in oreščki

- 200 ml** Spar VITAL sojinega napitka jabolko–guava  
**4** indijski oreščki

✓ nizka vsebnost holesterola

✓ vir vitamina E



## 5 VEČERJA • Mešana solata s sirom in šunko

- 180 g** zelene solate  
**1** paprika – rdeča  
**6** češnjehv paradiznikov  
**20 g** Spar VITAL lahkega probiotičnega sira  
**40 g** Spar VITAL puranje šunke  
**1** žlica Spar VITAL oljčnega olja  
**60 g** Spar VITAL polnozrnatega kruha MINERAL (4 rezine)

✓ vir beljakovin

✓ vir prehranskih vlaknin

✓ nizka vsebnost maščob

*Na oprano in natrgano zeleno solato narežemo češnjeve paradiznik in papriko. Dodamo na kocke narezan sir in šunko. Začimo s toskanskimi začimbami (bazilika, origano, rožmarin, timijan), oljčnim oljem in balzamičnim kisom.*