DASHINA SUPER HRANA · KUVAR

200
RECEPATA

Recepti za plodnost

200 recepata za pripremu za trudnoću, prirodno ili kroz VTO, i za dane posle transfera.

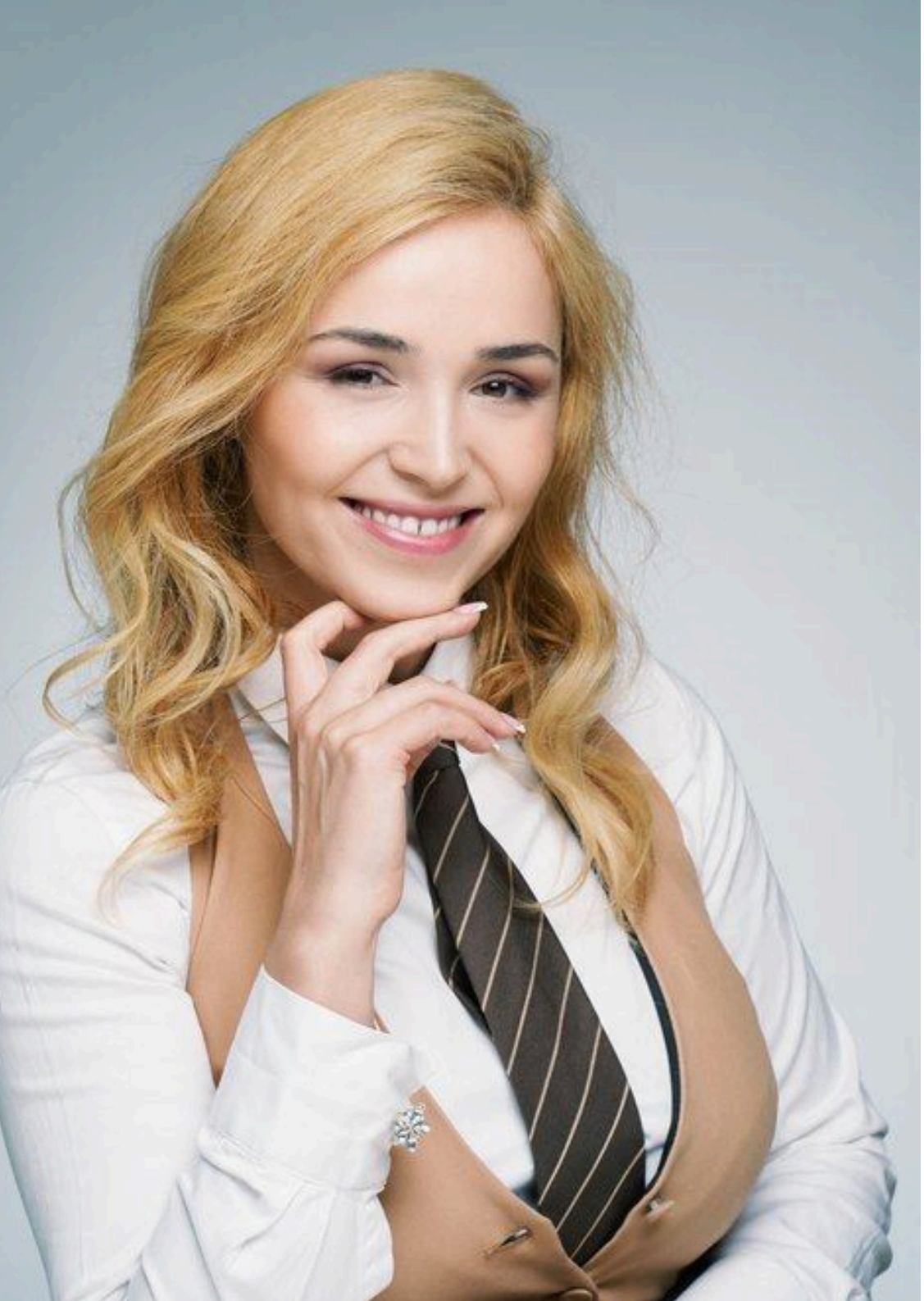
Tačne količine i vrednosti po porciji

Četiri nedelje jelovnika i spiskovi za kupovinu

Bezbedno za sve tri faze



Dajana Švraka Milutinović
mag. farm. · master ishrane i suplementacije · doktorand medicinskih nauka



DOBRO DOŠLA U MOJU KUHINJU

Draga moja, *šta ćemo danas da jedemo?*

Ovo pitanje čujem svaki dan. Od žena koje se spremaju za trudnoću, od parova pred vantelesnu, od tebe, verovatno, juče uveče, ispred otvorenog frižidera.

Za osam godina rada napravila sam hiljade planova ishrane i objavila više od 1.200 recepata. Iz te kuhinje izabrala sam 200 jela koja su ukusna, izvodljiva u običnom stanu, sa običnim šerpama, i bezbedna u sve tri faze: dok se spremaš, tokom stimulacije i u danima posle transfera.

Svaki recept stane na jednu stranu. S leve strane su naziv, par reči o jelu, fotografija i vrednosti po porciji, a s desne ceo postupak, moj savet, zamena i čuvanje. Zato recept lako odštampaš i zalepiš na frižider. Na kraju te čekaju četiri nedelje jelovnika sa spiskovima za kupovinu i sedam dana posle transfera.

Fotografije prikazuju predlog serviranja. Tvoje jelo može da izgleda malo drugačije, i to je sasvim u redu.

I molim te, nemoj da kuvaš sve. Izaberi pet jela koja ti se dopadaju i kreni od njih.

Dajana

Dajana Švraka Milutinović · mag. farm., master ishrane i suplementacije, doktorand medicinskih nauka

KAKO DA ČITAŠ

Jedna strana, sve što ti treba

Levo vidiš kako jelo izgleda i koliko daje. Desno je sve što ti treba da ga skuvaš.

KAKO DA ČITAŠ RECEPT

Fotografija i opis

Naziv, par reči o jelu, broj porcija i vreme pripreme. Fotografija je predlog serviranja.

Vrednosti po porciji

Kalorije, proteini, masti i ugljeni hidrati za jednu porciju osnovnog recepta. To je procena, ne laboratorijska analiza.

Tačne količine

Sastojci su u gramima i mililitrima, za ceo recept.

Moj savet

Ono što bih ti rekla da stojim pored tebe u kuhinji.

Zamena

Šta da uradiš kad nemaš sastojak ili ga ne podnosiš. Zamena menja i vrednosti.

Čuvanje i alergeni

Koliko jelo traje, da li ide u zamrzivač i koji su glavni alergeni osnovnog recepta.

Svih 200 recepata napisano je po pravilima bezbednosti hrane za moguću ranu trudnoću: jaja su potpuno pečena, sirevi pasterizovani, a meso i riba dobro termički obrađeni. Zato svako jelo možeš da koristiš i dok se spremaš, i tokom stimulacije, i posle transfera. Na dan aspiracije prvo prati uputstva svoje klinike.

Nijedan recept nije lek i nijedno jelo ne garantuje trudnoću. Medicinske odluke donosiš sa svojim timom.

SADRŽAJ

Šta je u kuvaru

PRE NEGO ŠTO ZAPALIŠ RINGLU

01 Celina je važnija od jedne namirnice 6

02 Priprema, stimulacija i dani posle transfera 9

03 Kada je potrebno prilagođavanje 12

04 Voda, kafa i druga pića 14

05 Bezbednost hrane u kući i van nje 16

06 Planiranje, kupovina i zajednička priprema 18

200 RECEPATA

40 Doručci 22

64 Ručkovi i glavna jela 65

34 Večere 132

25 Supe i variva 169

37 Užine, namazi i poslastice 197

JELOVNICI I KUPOVINA

1 Prva nedelja pripreme 238

2 Druga nedelja pripreme 240

3 Treća nedelja pripreme 242

4 Četvrta nedelja pripreme 244

5 Sedam dana posle transfera 246

NA KRAJU

· Indeks recepata od A do Ž 248

· Kako su računate vrednosti i izvori 251

40
RECEPATA

Doručci

Doručak koji odgovara tvom jutru

Nekad imaš vremena za kašu ili palačinke, a nekad je najbolji doručak onaj koji te već čeka u frižideru. U ovoj grupi naći ćeš oba.

Za početak izaberi nekoliko recepata koji ti zvuče ukusno i čije sastojke već poznaješ. Ne moraš svako jutro da isprobavaš nešto novo.

Količine se odnose na ceo recept. Za jednu porciju podeli gotovo jelo onako kako piše.

Gledaj ceo obrok: kaša sa jogurtom, voćem i orasima nije isto što i same pahuljice.

Slan doručak nije obavezan, a sladak ne mora da bude poslastica.

Ako doručkujete zajedno, jedite isto jelo u različitim porcijama. Manje kupovine, manje odluka.





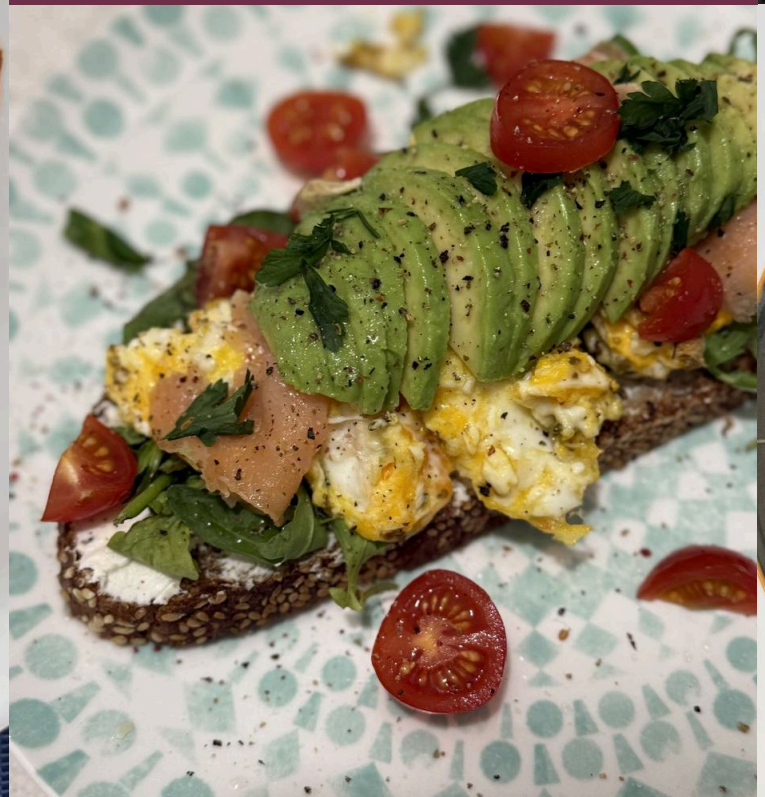
IZ MOJE KUHINJE

Ovako jedem ja

Ovo nisu fotografije iz studija. Ovako izgledaju moji stvarni doručci, kad ih spremam za sebe i svoju porodicu: jaja, dobar hleb, avokado, puno zelenog.

Dajana







DORUČCI

Heljdina kaša sa borovnicama

Topla kaša od heljde, gusta od skyra i slatka od borovnica. Gotova je za četvrt sata, a lepo se nosi i u kutiji na posao.

1 porcija • 15 minuta



PROCENJENE VREDNOSTI PO PORCIJI

547 kcal	30,3 g	21,6 g	52,9 g
ENERGIJA	PROTEINI	MASTI	UGLJENI HIDRATI

Sastojci · za 1 porciju

- **50 g** heljdine pahuljice
- **200 g** pasterizovani skyr ili ceđeni jogurt
- **100 g** borovnice
- **10 g** mleveni lan
- **15 g** orasi
- **150 ml** voda

Priprema

1. Pahuljice stavi u šerpicu, dodaj vodu i zagrej do ključanja. Kuvaj uz mešanje 3–5 minuta ili koliko piše na pakovanju, dok ne omekšaju. Po potrebi dodaj još malo vode.
2. Borovnice operi pod tekućom vodom. Ako koristiš zamrznuto voće koje zahteva kuvanje, prvo ga obradi prema deklaraciji i prohladi.
3. Kašu prohladi da bude mlaka, umešaj skyr i lan, pa dodaj borovnice i naseckane orahe. Za nošenje spakuj u zatvorenu kutiju i drži na hladnom.

MOJ SAVET
Biraj skyr ili jogurt sa približno 8–10 g proteina na 100 g. Običan jogurt nije ista proteinska zamena.

ZAMENA
Borovnice zameni malinama ili 120 g jabuke. Za alergiju na orahe upotrebi 15 g golice ako je podnosiš.

ČUVANJE
Za svež ukus pripremi za isti ili naredni dan. Odvojeno rashladi kuvane sastojke, drži na 0–4 °C i spoji sa opranim povrćem ili voćem pred jelo.

ZAMRZAVANJE
Skuvanu heljdinu kašu zamrzni bez skyra, borovnica, lana i oraha. Odmrzni u frižideru i podgrej; dodatke umešaj kada kaša bude mlaka.

ALERGENI
mleko · orasi

MOJE BELEŠKE

DORUČCI

Beli pasulj u paradajzu na tostu

Domaći pasulj u paradajz sosu, sa šargarepom i lukom, preko hrskavog tosta. Mnogo bolji od onog iz konzerve.

2 porcije • 25 minuta



PROCENJENE VREDNOSTI PO PORCIJI

454 kcal	20,3 g	8,0 g	59,1 g
ENERGIJA	PROTEINI	MASTI	UGLJENI HIDRATI

Sastojci · za 2 porcije

- **320 g** kuvani beli pasulj, oceđen
- **300 g** pasirani paradajz
- **80 g** šargarepa
- **50 g** crni luk
- **120 ml** voda
- **10 ml** maslinovo ulje
- **1 g** slatka mlevena paprika
- **1 g** so
- **120 g** integralni hleb
- **5 g** svež peršun

Priprema

1. Luk sitno iseckaj, šargarepu operi, oljušti i sitno izrendaj. Pasulj isperi ako je iz konzerve i dobro ocedi, a peršun operi i iseckaj.
2. U šerpi zagrej ulje, dodaj luk i šargarepu, pa dinstaj pet minuta uz mešanje. Dodaj mlevenu papriku i odmah nalij paradajz i vodu.
3. Umešaj pasulj i so. Kuvaj nepokloplјeno 12–15 minuta na blagoj vatri, dok sos bude dovoljno gust da ostane na hlebu, uz povremeno mešanje.
4. Hleb prepeci neposredno pre jela. Na svaku porciju rasporedi polovinu pasulja, pospi peršunom i posluži odmah; ostatak sosa drži odvojeno od hleba.

MOJ SAVET
Nekoliko zrna izgnječi poleđinom kašike da se sos prirodno zgusne. Nemoj dodavati brašno, jer ovom jelu nije potrebno.

ZAMENA
Beli pasulj zameni istom količinom kuvanog šarenog pasulja. Za manje soli upotrebi konzervu bez dodatne soli i dobro isperi zrna.

ČUVANJE
U frižideru, na 0–4 °C, do 48 sati. Podgrej samo porciju koju jedeš, jednom, dok ne bude vrela.

ZAMRZAVANJE
Pasulj u sosu zamrzni do mesec dana u pojedinačnim porcijama. Hleb prepeci svež nakon odmrzavanja i zagrevanja sosa.

ALERGENI
gluten

MOJE BELEŠKE

VEČERE

Zapečene školjke od testenine sa spanaćem i sirom

Velike školjke od testenine punjene rikotom i spanaćem, zapečene u paradajz sosu. Za večeru kad poželiš nešto svečanije.

2 porcije • 50 minuta



PROCENJENE VREDNOSTI PO PORCIJI

650 kcal	31,4 g	24,6 g	70,4 g
ENERGIJA	PROTEINI	MASTI	UGLJENI HIDRATI

Sastojci · za 2 porcije

- **140 g** velike školjke od testenine, suve, bez jaja
- **250 g** pasterizovana rikota
- **200 g** svež spanać
- **350 g** pasirani paradajz
- **50 g** pasterizovana mocarela
- **10 ml** maslinovo ulje
- **5 g** beli luk
- **1 g** suvi origano
- **1 g** so

Priprema

1. Uključi rernu na 190 °C. Testeninu skuvaj dva minuta kraće nego što piše na pakovanju, pažljivo ocedi i rasporedi tako da se školjke ne zalepe jedna za drugu.
2. Spanać dobro operi i na polovini ulja zagrevaj 3–4 minuta, dok splasne. Ocedi ga, sitno iseckaj i izmešaj sa rikotom i polovinom soli.
3. Na ostatku ulja zagrej sitno iseckan beli luk oko 30 sekundi. Dodaj paradajz, origano i preostalu so, pa krčkaj pet minuta. Veći deo sosa sipaj na dno manje posude za pečenje.
4. Školjke napuni nadevom i poređaj preko sosa. Prelij ostatkom paradajza, pospi narendanom mocarelom i peci 20–25 minuta, dok jelo bude vrelo kroz sredinu, a sir blago porumeni. Podeli na dve porcije.

MOJ SAVET
Kratko prethodno kuvanje olakšava punjenje, a sos završava pripremu testenine u rerni. Nemoj prekuvati školjke jer će se cepati pri punjenju.

ZAMENA
Rikotu zameni dobro oceđenim pasterizovanim sitnim sirom. Ako nemaš velike školjke, upotrebi cevčice za punjenje i prati njihovo uputstvo.

ČUVANJE
U frižideru, na 0–4 °C, do 48 sati. Podgrej samo porciju koju jedeš, jednom, dok ne bude vrela.

ZAMRZAVANJE
Pečene, ohlađene porcije zamrzni do mesec dana. Odmrzni u frižideru i podgrej poklopljeno da se testenina ne isuši.

ALERGENI
gluten · mleko

MOJE BELEŠKE

UŽINE

Čokoladni brauni sa belim pasuljem

Brauni sa belim pasuljem i tamnom čokoladom. Niko neće pogoditi šta je unutra.

6 porcija • 45 minuta + hlađenje



FOTOGRAFIJA: DAJANA

PROCENJENE VREDNOSTI PO PORCIJI

216 kcal	7,4 g	10,3 g	19,3 g
ENERGIJA	PROTEINI	MASTI	UGLJENI HIDRATI

Sastojci · za 6 porcija

- **250 g** beli pasulj kuvan oceđen
- **2 kom** jaja
- **40 g** integralno pšenično brašno
- **25 g** nezaslađeni kakao
- **40 g** tamna čokolada
- **45 g** šećer
- **25 g** maslinovo ulje blagog ukusa
- **30 ml** voda
- **4 g** prašak za pecivo

Priprema

1. Zagrej rernu na 175 °C i obloži mali kalup približno 18 × 18 cm papirom. Pasulj dobro isperi i ocedi, a čokoladu sitno naseckaj da se ravnomerno rasporedi.
2. Pasulj izblendaj sa jajima, uljem, vodom i šećerom u potpuno glatku smesu. Posebno pomešaj brašno, kakao i prašak za pecivo, pa umešaj u smesu od pasulja.
3. Dodaj čokoladu i prebaci u kalup. Peci 23–30 minuta, dok ivice budu stegnute, a sredina dostigne najmanje 71 °C; čačkalica može imati vlažne mrvice, ali ne sirovo testo.
4. Ostavi da se prohladi u kalupu, zatim brzo rashladi i iseci na šest komada. Za uredne ivice koristi čist nož i obriši ga između rezova.

MOJ SAVET
Poslastica: pasulj se ne prepoznaje kao zrno kada se dobro izblendira, a tekstura ostaje gušća od običnog biskvita. Kakao i čokoladu uračunaj među izvore kofeina iz dana.

ZAMENA
Pšenično brašno može zameniti 40 g pirinčanog brašna. Proveri deklaraciju čokolade zbog mleka i soje; oznaka tamna sama po sebi ne znači da tih sastojaka nema.

ČUVANJE
Brzo rashladi i stavi u zatvorenu posudu na 0–4 °C najkasnije za 2 sata. Potroši do 48 sati; ako želiš toplo, podgrej samo izdvojenu porciju, jednom.

ZAMRZAVANJE
Zamrzni ohlađene komade pojedinačno umotane do 2 meseca radi kvaliteta. Odmrzni u frižideru; posluži hladno ili kratko zagrej prema ukusu.

ALERGENI
jaja · pšenica i gluten · mleko i soja ako su sastojci izabrane čokolade

MOJE BELEŠKE

Prva nedelja pripreme

DAN	DORUČAK	RUČAK	VEČERA	UŽINA
Dan 1	Heljdina kaša sa borovnicama str. 24	Piletina sa heljdom i tikvicom str. 24	Tikvice sa mladim sirom str. 135	Meki ovseni zalogaji sa jabukom str. 201
Dan 2	Omlet sa spanaćem i hlebom str. 25	Losos sa krompirom i brokolijem str. 25	Potaž od sočiva i šargarepe str. 136	Humus sa pečenom šargarepom str. 199
Dan 3	Ovsena kaša sa kruškom i golicom str. 27	Sočivo sa bundevom i kinoom str. 27	Pileća salata sa krompirom str. 134	Meki ovseni zalogaji sa jabukom str. 201
Dan 4	Palenta sa mladim sirom str. 26	Ćureće ćufte u paradajzu str. 26	Salata od belog pasulja str. 138	Jogurt sa čia semenkama i malinama str. 204
Dan 5	Palačinke od leblebijinog brašna str. 28	Mediteranski pasulj sa heljdom str. 31	Fritata sa pečurkama str. 137	Meki ovseni zalogaji sa jabukom str. 201
Dan 6	Ovsena kaša preko noći str. 29	Oslić sa pirinčem i blitvom str. 29	Topla heljda sa sirom str. 140	Humus sa pečenom šargarepom str. 199
Dan 7	Šakšuka sa paprikom str. 30	Piletina sa batatom iz rerne str. 30	Topla kinoa sa leblebijom str. 145	Meki ovseni zalogaji sa jabukom str. 201

Ovo je predlog, ne obavezan jelovnik. Dane slobodno zameni, a obrok koji ti ne prija zameni drugim iz iste grupe. Kad recept daje više porcija, ostatak je planiran za sutra ili za zamrzivač.

Prva nedelja pripreme

VOĆE I POVRĆE

- [ ] batat 250 g
- [ ] blitva 250 g
- [ ] borovnice 100 g
- [ ] brokoli 250 g
- [ ] bundeva 200 g
- [ ] crni luk 220 g
- [ ] jabuka 200 g
- [ ] krastavac 400 g
- [ ] krompir 630 g
- [ ] kruška 120 g
- [ ] limun 60 g
- [ ] limunov sok 60 ml
- [ ] maline 200 g
- [ ] paprika 500 g
- [ ] paradajz 800 g
- [ ] pasirani paradajz 550 g
- [ ] spanać 260 g
- [ ] sveža mirođija 5 g
- [ ] sveži peršun 20 g
- [ ] tikvica 1,12 kg
- [ ] zelena salata 80 g
- [ ] šampinjoni 150 g
- [ ] šargarepa 580 g

PROTEINSKE NAMIRNICE I MLEČNI PROIZVODI

- [ ] belanca 260 g
- [ ] jaja 6 kom
- [ ] losos file 150 g
- [ ] mlevena ćuretina 170 g
- [ ] oslić file 160 g
- [ ] pasterizovani mladi sir 620 g
- [ ] pasterizovani skyr ili ceđeni jogurt 575 g
- [ ] pileći file 490 g
- [ ] sojin napitak nezaslađen 250 ml

MAHUNARKE

- [ ] beli pasulj kuvan oceđen 500 g
- [ ] crveno sočivo suvo 165 g
- [ ] leblebija kuvana oceđena 380 g

ŽITARICE, HLEB I BRAŠNO

- [ ] brašno od leblebije 80 g
- [ ] heljda 190 g
- [ ] heljdine pahuljice 50 g
- [ ] integralni hleb 340 g
- [ ] integralni pirinač 145 g
- [ ] kinoa 100 g
- [ ] ovsene pahuljice 270 g
- [ ] palenta 60 g

ORAŠASTI PLODOVI I SEMENKE

- [ ] bademi 15 g
- [ ] golica 70 g
- [ ] mleveni lan 40 g
- [ ] orasi 15 g
- [ ] čia semenke 25 g

OSTAVA I DODACI

- [ ] kikiriki puter 60 g
- [ ] maslinovo ulje 165 g
- [ ] mleveni crni biber 5 g
- [ ] mleveni kumin 5 g
- [ ] slatka mlevena paprika 5 g
- [ ] suvi origano 5 g
- [ ] suvi ruzmarin 5 g
- [ ] tahini 15 g

Količine su zbir svih recepata u nedelji, zaokružene naviše na praktično pakovanje. Pre kupovine proveri šta već imaš u frižideru i ostavi.