

GURMANSKA PREHRANA V PANOGI SMUČARSKI SKOKI

Urška BUKOVNIK



- **RECEPTI** za zajtrke, kosila, večerje, malice
- **ENOSTAVNA** in **HITRA** priprava obrokov
 - Dodani **OPISI** učinkov obrokov

ZNANJE za **VAŠE ZMAGE**

BESEDA O AVTORICI

Dr. Urška BUKOVNIK je znana po svojem skoraj desetletje dolgem delu na področju prehranskega svetovanja vrhunskim športnikom najrazličnejših športnih panog. Njeno delo dopolnjuje tudi izobraževanje mladih športnikov in športnic.

Sodeluje z inštitutom za šport, na fakulteti za šport pa je vključena v pedagoški proces kot asistentka in mentorica študentom.

Njena izobrazba temelji na doktoratu iz biokemije, specializaciji iz metabolne medicine in znanju s področja športne prehrane pridobljenem preko mednarodnega olimpijskega komiteja.



November 2020

UVOD	4
ZAJTRKI.....	5
JAJCE Z AVOKADOM IN AJDOVIM KRUHOM	6
OVSENI KOSMIČI Z BOROVNICAMI IN MANDLJI	8
ZELIŠČNA OMLETA S PIŠČANCEM IN RUKOLO	10
KOSILA.....	11
GURMANSKI PIŠČANEC Z ZELENJAVNO PRILOGO	12
PEČENE SARDINE in ZELENJAVNA NABODALA.....	14
ZLATI MEDITERANSKI RIŽ Z BELJAKOVINSKO SOLATO	16
MALICE	17
BELJAKOVINSKO-ZELENJAVNI PRIGRIZEK	18
SENVİČ S KUHANIM PRŠUTOM, HUMUSOM IN PISTACIJAMI	20
PALEO NAPITEK Z MALINAMI.....	22
VEČERJE	23
KVINOJINA RIŽOTA Z ZELENJAVO	24
POPEČEN MLADI SIR IN BELJAKOVINSKA SOLATA	26
PALEO GRATINIRANI MELANCANI.....	28
BROKOLIJEVA JUHA IN PIŠČANEC NA MEDITERANSKI NAČIN	30

UVOD

Prehrana športnikov in športnic v panogi smučarski skoki je zaznamovana s stalno pozornostjo na energetski vnos in izbiro hrane za kontrolo lakote ter vzdrževanje optimalne telesne sestave in teže. Specifika športne panoge smučarskih skokov zahteva veliko prehranjevalne discipline.

In zakaj prehrana skakalcev in skakalk kljub temu nebi bila gurmanska?

Prevečkrat se pozablja, da je hrana smučarskih skakalcev in skakalk lahko tudi odličnega izgleda in okusa.

Poudarjen pomen varietee izbire hrane.

Poleg nizkih količinskih vnosov hrane v jedilnikih skakalcev in skakalk velikokrat opazim, da je znižana tudi varieteta hrane. Obroki so sestavljeni preveč enolično. Manjša tudi varietete zašim in dišavnic, ki zaokrožijo okus, obenem pa pomagajo pri kontroli telesne teže, optimizaciji lakote in drugo. Izbrani recepti v tej knjigi so namenjeni širjenju znanja o kombiniranju in varieteti sestavin obrokov primernih za panogo smučarskih skokov. Širok spekter hranil je bistven za optimalno regeneracijo po treningih in ravnovesje vnosa mikrohranil, si so pomembni za dobro delovanje imunskega sistema.

Zakaj je priporočljiva čim pogostejša izbira hrane BREZ GLUTENA?

Z namenom optimizacije regeneracijskega procesa po treningih, predvsem optimizacije absorpcije hranil iz hrane, je priporočljivo, da regeneracijski obroki ne vsebujejo glutena. Gliadini in glutenini so beljakovine, ki sestavljajo gluten. Najdemo jih v semenih pšenice (*navadna pšenica, pira, kamut, ipd.*), ječmena in rži. Izpostavljenost črevesne stene gliadinu povzroča akutno prepustnost črevesne stene. Zmanjša se absorpcija hranil iz hrane, ker se skozi prepustno črevesno steno izgublja delno prebavljena hrana. Delno prebavljene hrane v krvi pa telo ne more izkoristiti, zato je regeneracija slabša.

CILJI ZBRANIH RECEPTOV V TEJ KNJIGI

Skakalci in skakalke pogosto izbirajo hrano, ki temelji na visokobeljakovinskem vnosu z nizkim odstotkom ogljikovih hidratov. Na tak način se najlažje kontrolira lakoto in vzdržuje optimalno telesno težo. Ker pa so ogljikovi hidrati izjemnega pomena za optimalno delovanje imunskega sistema in dobro regeneracije mišičnega tkiva so recepti v tej knjigi usmerjeni v rabo tistih ogljikovih hidratov, ki so energetsko nizki in obenem hranilno bogati. Obroki so primarno namenjeni obdobjem leta izven tekmovalne sezone, ko se hrano lahko pripravlja v domačem okolju. To je tudi čas, ko se telo maksimalno pripravi na čas tekmovalne sezone. Vseeno so dodane izpeljave receptov, ki omogočajo njihovo uporabo tudi v času tekmovalne sezone.

ZAJTRKI



Število oseb: 1

Priprava: 5-10 minut



Zahtevnost priprave: zelo nizka

KONTROLA LAKOTE, VNOS BELJAKOVIN,
OGLJIKOVI HIDRATI Z NIZKIM GI

01





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Avokado bo težko del klasičnega zajtrka po hotelih. V takem primeru izberete popečeno jajce, polnozrnat kruh in če je na voljo, kose sveže zelenjave (paprika, paradižnik).

JAJCE Z AVOKADOM IN AJDOVIM KRUHOM

SESTAVINE

Ajdov kruh (1 kos),
jajce proste reje,
 $\frac{1}{2}$ avokada,
ščeč soli, poper,
nasekljan svež ali zamrznjen
peteršilj,
sok limone,
1 žlička delno mletih lanenih
semen,
kokosovo maslo/olje.

Na kokosovem maslu popečemo ajdov kruh. Z vilicami pretlačimo avokado, dodamo delno mleta lanena semena, malo limoninega soka (*po okusu*), primešamo sesekljan peteršilj in solimo.

Ločeno na oljčnem olju popečemo jajce, solimo in popramo.

Postrežemo z zelenim čajem, kavo ali čajem iz mladih vršičkov industrijske konoplje.



Kalorijska vrednost obroka: 367 kcal

Količina makrohranil v obroku: 17g beljakovin, 23g ogljikovih hidratov, 24g maščob

LANENA SEMENA so bogat vir omega-3 maščobnih kislin, aminokislin, vlaknin in lignanov. Predvsem lignani imajo pomembno vlogo, ker sodijo med antioksidante in snovi s protirakavim delovanjem.



Število oseb: 1

Priprava: 3 minute



Zahtevnost priprave: zelo nizka

**VNOS ANTIOKSIDANTOV, VNOS
ESENCIALNIH MAŠČOB, OGLJIKOVI
HIDRATI Z NIZKIM GI, BREZ GLUTENA**

02





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Ovseni kosmiči, suho sadje ali kos svežega sadja so navadno vedno del hotelske izbire hrane za zajtrk. Sami pa dodate še semena čija in mandlje. Tako semena čija kot oreške imate vedno lahko s seboj na poti in si tako zajtrk kljub temu da niste doma naredite po svojem okusu.

OVSENI KOSMIČI Z BOROVNICAMI IN MANDLJI

SESTAVINE

*40 g ovsenih kosmičev
(približno 4 polne žlice),
2 žlici svežih ali zamrznjenih
borovnic,
1 žlica mletih mandljev ali
do 10 kosov celih,
1 žlica semen čija,
1dl tekočega jogurta z 1,5%
m.m.*

Ovsenim kosmičem primešamo borovnice, semena čija in mandlje, ter dodamo jogurt. Borovnice so odličen vir antioksidantov. Skupaj z ovsenimi kosmiči pomagajo kontrolirati lakoto in lajšati spreminjanje telesne teže in/ali sestave. Temu dodajo svoj učinek še semena čija, ki pomagajo uravnati vodo v telesu in sodelujejo pri kontroli lakote.



Kalorijska vrednost obroka: 336 kcal

Količina makrohranil v obroku: 13g beljakovin, 42g ogljikovih hidratov, 12g maščob

SEMENA ČIJA so znana po svoji nizki kalorični vrednosti in bogati hranilni vrednosti. So vir omega-3 maščobnih kislin, kalcija, mangana, magnezija in fosforja. Vsebujejo tudi cink in nekatere B vitamine: B3, B1 in B12. So tudi dober vir antioksidantov in beljakovin.



Število oseb: 1

Priprava: 15 minut



Zahtevnost priprave: Nizka

**VNOS MIKROHRANIL, VNOS BELJAKOVIN,
HRANLJIV OBROK**

03





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Tak brok boste težko sestavili s hotelsko hrano. Primeren je le za čas treningov in tekmovanj v domačem okolju ali pa čas priprav v aparatmajskih nastanitvah, kjer si obroke lahko pripravite po svoje.

ZELIŠČNA OMLETA S PIŠČANCEM IN RUKOLO

SESTAVINE

Omleta:

1 jajce proste reje,
5 žlic polnozrnat ali
brezglutenske moke,
ščeplj soli, voda.

Nadev:

100-120 g piščančjih prsi,
listki rukole, morska sol,
rezine paradižnika, in rezine
1/3 srednje velike mocarele.

Sestvine za omleto zmešamo do gladke zmesi in vlijemo na ponev kamor smo dodali malce oljčnega olja ali surovega masla ali masla ghee. Spečemo do zlatorumene barve.

Vmes popečemo koščke piščanca, posolimo, narežemo paradižnik, mocarelo in dodamo rukolo. Nadevamo v omleto in postrežemo toplo.



Kalorijska vrednost obroka: 555 kcal

Količina makrohranil v obroku: 43g beljakovin, 36g ogljikovih hidratov, 11g maščob

KOSILA



Število oseb: 1

Priprava: 15-20 minut



Zahtevnost priprave: nizka

VNOS MIKROHRANIL, VNOS BELJAKOVIN,
VNOS ESENCIALNIH MAŠČOB, KONTROLA
LAKOTE, BREZ GLUTENA

04





Obrok je odličen za spodbujanje regeneracije po tekmi. Zelo priporočljivo je, da ga dopolnite tudi s popoldansko malico, ki lahko vsebuje kombinacijo beljakovin in ogljikovih hidratov. Sestavine za tak obrok brez težav najdete v vsaki ponudbi hotelske hrane. Izberete popečeno pusto piščančje meso in čim bolj raznoliko svežo zelenjavo.

Mleti koriander imate na poti lahko vedno s seboj. Odlično se poda kot posip po rižotah, mesu, pečenem krompirju in testeninah.

GURMANSKI PIŠČANEC Z ZELENJAVNO PRILOGO

SESTAVINE

*180-200 g piščančjega mesa,
rezine paradižnika,
liski bazilike – po želji.
rezine paprike,
1 žlička kaper ali nekaj kosov
oliv,
listki svežega peteršilja.*

Posoljeno piščančje meso popečemo na žaru ali na ponvi z malo oljčnega olja. Potresemo s timijanom, mletim koriandrom in rožmarinom.

Položimo na zelenjavno podlago iz paradižnika, paprike, kaper in oliv. Po želji dodamo tudi rezine vloženih artičok ali rezine popečene bučke. Pokapljamo z balzamičnim kisom ali z limoninim sokom in potresemo z listki svežega peteršilja.



Kalorijska vrednost obroka: 555 kcal

Količina makrohranil v obroku: 43g beljakovin, 36g ogljikovih hidratov, 11g maščob

MLETI KORIANDER je bogat vir antioksidantov. Izboljšuje delovanje imunskega sistema, deluje diuretično in ima dober vpliv na metabolizem.



Število oseb: 1

Priprava: 30 minut



Zahtevnost priprave: zelo nizka

VNOS MIKROHRANIL in VLAKNIN, VNOS
BELJAKOVIN, VNOS ESENCIALNIH
MAŠČOB, KONTROLA TELESNE TEŽE IN
LAKOTE, BREZ GLUTENA

05





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Hotelska hrana večinoma nudi večje ribe, ki sicer niso priporočljive, ampak jih vseeno izberite če ni izbire. Dodate raznocrstno pečeno zelenjavo in solato.

PEČENE SARDINE in ZELENJAVNA NABODALA

SESTAVINE

180 g svežih sardin/sardel,
(alternativa: divja orada ali
brancin).

Maridana: rožmarin, oljčno
olje, ščep morske soli,
peteršilj, česen-po okusu.

Nabodala:

Srednje velika bučka,
½ zelene paprike,
srednje velik paradižnik,
šampinjoni – po želji*

*šampinjone se lahko nadomesti s
koščki mladega sira za žar.

Sveže sardine namariniramo in spečemo na žaru ali v pečici.
Če pečemo v pečici jih položimo na papir za peko in pečemo
približno 15 minut pri temperaturi (180 do 200)°C.

Nabodala pripravimo iz zelenjave in gob ali mladega sira za
žar. Popečemo na žaru ali v ponvi. Postrežemo k sardinam in
dodamo zeleno solato.



Kalorijska vrednost obroka: 462 kcal

Količina makrohranil v obroku: 50g beljakovin, 15g ogljikovih hidratov, 21g maščob

SARDINE so bogat vir omega-3 maščobnih kislin in beljakovin. Vsebujejo veliko vitamina B12, B2 in B3 in mikrohranil, kot: selen, fosfor, vitamin D, kalcij, jod, baker.



Število oseb: 1

Priprava: 20 minut



Zahtevnost priprave: srednja

**VNOS MIKROHRANIL, MAKROHRANILNO
URAVNOTEŽEN OBROK, VNOS
RASTLINSKIH BELJAKOVIN, BREZ
GLUTENA**

06





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Brezmesno rižoto boste med hotelsko hrano vedno našli. Težje stročji fižol. Nadomestite ga s kosom popečene puste perutnine, s svežo mocarelo ali mladim sirom.

ZLATI MEDITERANSKI RIŽ Z BELJAKOVINSKO SOLATO

SESTAVINE

Rižota:

1,5 dl kozarec suhega basmati riža (cca. 75g),

1/3 rdeče paprike,

1 paradižnik ali nekaj kosov češnjevih paradižnikov,

½ žličke kurkume v prahu,

½ žličke mletega koriandra,

nekaj kosov črnih oliv (20-30g), sol, rožmarin, timijan.

Basmati riž damo na ponev z malo oljčnega olja. Suh riž na hitro popražimo, toliko da zadiši. Nato zalijemo z vodo (1,5-2dl) in dodamo: kurkumo, sol, mleti koriander, olive, rožmarin, timijan, paradižnik in papriko. Kuhamo do mehkega.

Postrežemo s solato iz kuhanega stročjega fižola.

Solata:

60 g stročjega fižola

(zamrznjen ali svež)

sol, jabolčni kis, oljčno olje.



Kalorijska vrednost obroka: 366 kcal

Količina makrohranil v obroku: 11g beljakovin, 68g ogljikovih hidratov, 4g maščob

STROČJI FIŽOL je odličen vir rastlinskih beljakovin in bogat vir vitaminov A, C in K folne kisline ter vlaknin.

MALICE



Število oseb: 1



Priprava: do 3 minute

Zahtevnost priprave: zelo nizka

VNOS MIKROHRANIL, MAKROHRANILNO
URAVNOTEŽEN OBROK, VNOS
ESENCIALNIH MAŠČOB, BREZ GLUTENA

07





Odlična malica, ki je lahko manjši regeneracijski obrok takoj po treningu in pred glavnim obrokom. Primerno tudi kot samostojna malica za namen nizkega kalorijskega vnosa in kontrolo lakote in telesne teže.

BELJAKOVINSKO-ZELENJAVNI PRIGRIZEK

SESTAVINE

*Mocarela (80g),
češnjev ali navadni
paradižnik,
zelene olive,
listi solate,
rezine paprike,
rezine redkvic – po želji
(lahko se jih izpusti).*

Na nabodala izmenjajoče dodajamo mocarelo, paradižnike, solato, olive, redkvico in papriko.

Ne samo kot malica, товstna nabodala so lahko tudi odlična priloga pečenemu mesu ob glavnem obroku.



Kalorijska vrednost obroka: 252 kcal

Količina makrohranil v obroku: 14g beljakovin, 9g ogljikovih hidratov, 17g maščob



Število oseb: 1

Priprava: 3 minute



Zahtevnost priprave: zelo nizka

**VNOS RASTLINSKIH IN ŽIVALSKIH
BELJAKOVIN, VNOS VLAKNIN**

08



OLIVE vsebujejo esencialne večnasičene maščobe, so bogat vir vitamina E in antioksidantov. Delujejo protivnetno.



Odlična malica za poletni čas, ker vsebuje več soli. Kuhan pršut in pistacije telesu dodajajo nekoliko več soli. Če pijete večinoma vod, kot hidracijsko pijačo, je tak obrok primeren za optimizacijo absorpcije vode.

SENVİÇ S KUHANIM PRŠUTOM, HUMUSOM IN PISTACIJAMI

SESTAVINE

2 kosa polnozrnatega ali
ajdovega kruha,
10 dag kuhanega pršuta,
 $\frac{1}{2}$ žlice humusa za namaz,
po želji – listi rukole ali listi
zelene solate,
skodelica slanih pistacij
(do 25g oluščenih).

Rezine kruha premažemo s humusom, dodamo kuhan pršut in zelenjavo (rukola in/ali listi solate)

Postrežemoz dodatkom slanih praženih pistacij.



Kalorijska vrednost obroka: 404 kcal

Količina makrohranil v obroku: 29g beljakovin, 35g ogljikovih hidratov, 16g maščob

PISTACIJE so vir beljakovin, esencialnih maščob, vitamina B6, bakra, mangana in vir antioksidantov, s čimer dobro vplivajo na imunski sistem. Imajo pa tudi pozitiven učinek na črevesne mikroorganizme.



Število oseb: 1

Priprava: 3 minute



Zahtevnost priprave: zelo nizka

**VNOS RASTLINSKIH BELJAKOVIN,
KONTROLA TELESNE TEŽE, VNOS
ANTIOKSIDANTOV, VNOS VLAKNIN, BREZ
GLUTENA**

09





Odlična malica za kontrolo telesne teže. Vsebuje rastlinske beljakovine, medtem ko je sadje dodano le za dopolnitev okusa napitka. Indijski trpotec in semena čija dodatno poskrbijo za kontrolo lakote.

PALEO NAPITEK Z MALINAMI

SESTAVINE

1 žlica semen indijskega trpotca,
1 žlica semen čija,
3 žlice zamrznjenih ali svežih malin,
1 žlica konopljinih beljakovin v prahu,
½ žlice riževih beljakovin v prahu,
2 žlički zamrznjenega ali sveže nasekljanega peteršilja,
3 dl ovsenega ali riževega mleka *

*alternativa je kravje mleko, lahko tudi voda.

Indijski trpotec, semena čija, maline, konopljine in riževe beljakovine stresemo v rastlinsko mleko. Dodamo nasekljan peteršilj in zmiksamo v mikserju/mešalniku. Če želimo da je napitek gostejši, mešanico pred zaužitjem pustimo stati približno 5 minut.



Kalorijska vrednost obroka: 233 kcal

Količina makrohranil v obroku: 19g beljakovin, 22g ogljikovih hidratov, 7g maščob

SEMENA INDIJSKEGA TRPOTCA (Psyllium) so eden najboljših virov vlaknin. **Kontrolirajo lakoto in spodbujajo izgubo telesne teže.** So eden najbolj priporočenih naravnih dodatkov v prehrani smučarskih skakalcev in skakalk. Z njim si pomagamo pri nižanju teže in uravnavanju vode v telesu. Pazljivo le, da v istem dnevu ko ste zaužili seme indijskega trpotca spijete od 2 do 2,5l tekočine. Na ta način zagotovite optimalne učinke semen indijskega trpotca. Priporočana dnevna količina so 3 čajne žličke.

VEČERJE



Število oseb: 1

Priprava: 20 minut



Zahtevnost priprave: srednja

VNOS RASTLINSKIH BELJAKOVIN, VNOS
VLAKNIN, KONTROLA TELESNE TEŽE,
LAHEK VEČERNI OBROK BREZ GLUTENA

10





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Kvinoja je redko prisotna izbira med hotelsko ponudbo hrane. Je odličen vir rastlinskih beljakovin. Najbližja alternativa so rastlinske bbeljakovine stročnic, ki jih najdete v kakšni od omak še najpogosteje pa med zelenjavo za solate.

KVINOJINA RIŽOTA Z ZELENJAVO

SESTAVINE

1 dl suhe kvinoje,

½ bučke,

½ rdeče paprike,

1 list koromača,

paradižnik,

3-4 žlice paradižnikove mezge

– po želji;

Začimbe:

½ žličke kurkume v prahu,

morska sol, seseljan svež ali

zamrznjen peteršilj.

Solata:

Rezine vložene rdeče pese.

Kvinojo pred kuhanjem v cedilu speremo z mrzlo vodo.

Dodamo v osoljeno vrelo vodo in kuhamo 15-20 minut.

Ločeno narežemo paadižnik, bučko, papriko in list koromača nasekljamo na koščke. Popražimo na ponvi z malo oljčnega olja do mehkega nato dodamo paradižnikovo mezgo – *po želji*.

Na koncu mešanici zelenjave dodamo še kuhano kvinojo in začinimo. Mešanico pokuhamo približno 5 minut na zmerni temperaturi.

Postrežemo z rezinami vložene rdeče pese.



Kalorijska vrednost obroka: 299 kcal

Količina makrohranil v obroku: 11g beljakovin, 50g ogljikovih hidratov, 5g maščob

KVINOJA je odličen vir rastlinskih beljakovin. Vsebuje vse esencialne aminokisline zato je zelo priporočljiva v prehrani športnikov. Je vir antioksidantov, vlaknin in mikrohranil kot so: mangan, magnezij, folata, železo, cina, baker, kalij in vitamin B1, B2 in B6. Ne vsebuje glutena.



Število oseb: 1

Priprava: 10 minut



Zahtevnost priprave: nizka

**VNOS RASTLINSKIH IN ŽIVALSKIH
BELJAKOVIN, KONTROLA TELESNE TEŽE,
OBROK BREZ GLUTENA**

11





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Popečen mladi sir se med hotelsko hrano najde. Če ne, ga lahko menjate za perutninsko meso. Čičerika je tudi pogost del izbire za solate. Alternativa pa so ji stročnice, kot so stročji fižol in fižol v zrnju.

POPEČEN MLADI SIR IN BELJAKOVINSKA SOLATA

SESTAVINE

Mladi sir za žar iz kravjega mleka (cca. 100g).

Solata:

*Vložena čičerika (cca. 60g),
paradižnik,
črne ali zelene olive,
vložene kumarice,
drobni kalčki – po želji,
morska sol, kis, oljčno ali
bučno olje.*

Sir za žar popečemo na žaru ali v ponvi z malo oljčnega olja.

Postrežemo s solato iz paradižnika, čičerike, rezin vloženi kumarice, oliv in drobnih kalčkov. Začinimo z morsko soljo, jabolčnim kisom in bučnim ali oljčnim oljem.



Kalorijska vrednost obroka: 430 kcal

Količina makrohranil v obroku: 29g beljakovin, 13g ogljikovih hidratov, 28g maščob

ČIČERIKA je dober vir rastlinskih beljakovin, pomaga pri kontroli lakote, vsebuje mangan, folat, in manjše količine železa, bakra in fosforja.



Število oseb: 1

Priprava: 20 minut



Zahtevnost priprave: srednja

**VNOS VLAKNIN in ŽIVALSKIH BELJAKOVIN,
KONTROLA TELESNE TEŽE, BREZ
GLUTENA**

12





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Obroka ni mogoče nadomestiti z izbiro hotelske hrane. Najbližja alternativa je pečena ali kuhana zelenjava z rižem in kosom pustega mesa. Obrok je primarno namenjen obdobju treningov v domačem okolju. Je odličen regeneracijski obrok po treningu skokov.

PALEO GRATINIRANI MELANCANI

SESTAVINE

40 g suhe ajdove kaše (do 4 žlice),

1 paradižnik,

1 melancan ali paprika,

nekaj rezin kozjega sira,

2 polni žlici navadne ali albuminske skute,

peteršilj,

rožmarin,

popper.

V osoljeni vodi skuhamo ajdovo kašo. Razpolovimo melancan, mesnato sredico izdolbemo dodamo par žlic paradižnikove mezge, pokuhamo, ter dodamo ajdovi kaši ko je kuhana. S tem napolnimo polovički melancana, in dodamo nekaj rezin kozjega sira ali skuto*. Potresemo s peteršiljem in popramo po okusu.

*V primeru da se odločimo za papriko namesto melancana, za polnilo uporabimo ajdovo kašo, ki ji dodamo malo paradižnikove mezge, mešanico pokuhamo, začinimo z rožmarinom, in z mešanico nadevamo polovički paprike. Dodamo tudi skuto ali kozji sir in okrasimo s peteršiljem.

Postrežemo z rezinami svežega paradižnika, ki mu po želji dodamo tudi zelene ali črne olive.



Kalorijska vrednost obroka: 273 kcal

Količina makrohranil v obroku: 15g beljakovin, 44g ogljikovih hidratov, 5g maščob

ALBUMINSKA SKUTA je izdelana iz sirotke, ki je stranski produkt pri izdelavi sira. Je lažje prebavljiva in blažjega okusa kot navadna skuta. Ima ugoden vpliv na imunski sistem in velja za zelo kakovosten vir beljakovin. Ni bogata z maščobami.



Število oseb: 1

Priprava: 30-40 minut



Zahtevnost priprave: srednja

**HRANILNO URAVNOTEŽEN OBROK, VNOS
VLAKNIN in ŽIVALSKIH BELJAKOVIN, BREZ
GLUTENA**

13





Prilagoditev za čas tekmovalne sezone (hotelska hrana):

Obrok je odličen za dan s treningom moči in treningom skokov. V hotelu alternativo zanj najdemo z zelenjavno juho, piščancem, nekaj rezinami manj mastnega sira in solato.

BROKOLIJEVA JUHA IN PIŠČANEC NA MEDITERANSKI NAČIN

SESTAVINE

Juha:

4 dl skodelica cvetov

brokolija,

1 srednje velik krompir,

nekaj rezin pora,

1 žlička kurkume,

2,5 -3 dl vode,

peteršilj, drobnjak, morska sol, poper.

Glavna jed:

180-200 g piščančjih prsi,

paradižnik, rezine rdeče

paprike, ½ srednje velike

bučke, ½ srednje mocarele,

1 dl skodelica oliv, rožmarin,

timijan, morska sol.

Cvetove brokolija, na koščke narezan krompir, rezine pora in začimbe skuhamo v osoljeni vreli vodi. Ko je kuhano zmiksamo s paličnim mešalnikom in popramo po okusu.

Ločeno na ponvi z dodanim oljčnim olje ali v pečici popečemo piščančje prsi, ki smo jih posolili in dodali rožmarin in timijan. Popečemo tudi rezine bučke in na rezine narezano papriko.

Postrežemo z rezinami paradižnika, olivami in rezinami sveže mocarele. * Če pečemo piščanca v pečici, nekaj minut predno je meso pečeno, dodamo še rezine ½ mocarele, da se v pečici stopi.



Kalorijska vrednost obroka: 451 kcal

Količina makrohranil v obroku: 40g beljakovin, 43g ogljikovih hidratov, 7g maščob

BROKOLI je odličen vir vlaknin, vitamina C, K1, B9, mangana, železa in kalija. Vsebuje veliko antioksidantov, ki dobro vplivajo na delovanje imunskega sistema. V prehrani smučarskih skakalcev in skakalk je zelo priporočljiv.