

# ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS



Z zdravimi obroki do zdravja  
in dobrega počutja

## JEJMO BOLJE

SAVA HOTELS & RESORTS

# JEJMO BOLJE

s programom



**IZBERIMO ZDRAVO**

v Zdravilišču Radenci

Zdrava prehrana je temelj dobrega počutja. Pomena zdravega prehranjevanja se pogosto zavedamo šele, ko zbolimo. Takrat začnemo razmišljati, kako izbrana hrana vpliva na naše telo.

Z zdravo in pametno izbiro živil telesu zagotovimo vse potrebne snovi za optimalno delovanje. Ker se v Zdravilišču Radenci zavedamo pomena zdrave prehrane za vaše zdravje, so vam naši kuharji v sodelovanju z nutricionistko, Mojco Cepuš, pripravili nasvete in predloge, ki vam bodo pomagali pri sestavi obrokov za ohranjanje zdravja in vitalnosti med bivanjem v Zdravilišču Radenci.

Naši kuharji skrbno pripravijo jedi. V restavraciji imate vedno na voljo živila, s katerimi poskrbite za zdravje srca, zdravo telesno težo, primerno prehrano pri sladkorni bolezni, stresnem vsakdanu in za zdravje ledvic.

Pripravili smo vam tudi nekaj praktičnih in uporabnih nasvetov, ki jim lahko sledite tako med bivanjem pri nas kot doma.

Prelistajte brošuro, sledite oznakam v restavraciji in izberite zdravo.



Priporočila in krožniki nutricionistke Mojce Cepuš so sestavljeni na podlagi smernic slovenskega Ministrstva za zdravje in Svetovne zdravstvene organizacije.

# Kazalo



5 osnovnih pravil zdravega  
prehranjevanja 5

Največje zmoten pri prehranjevanju 6

Izogibajte se največjim strupom  
sodobne prehrane 7

Zdravo prehranjevanje med vašim  
bivanjem v Zdravilišču Radenci 8

Zdravo prehranjevanje tudi  
doma 9



Za zdravo srce 10



Za uravnavanje sladkorja v krvi 14



Za fit postavo 18



Premagajmo stres 28



Za zdravje ledvic 32

# 5 osnovnih pravil zdravega prehranjevanja



**1. Redni obroki**  
Priporočamo več manjših obrokov (3–6), enakomerno porazdeljenih čez dan.

**2. Voda**  
Na dan je priporočljivo spiti od 1,5 do 3 l vode, odvisno od teže, prehrane in telesne dejavnosti.

1,5-3 l  
na dan

**3. Kava**  
Priporočamo do 2 skodelici kave na dan brez mleka in sladkorja. Če ne morete spiti kave brez sladkorja, izberite nerafinirani sladkor.

**4. Raznobarvna prehrana**  
Izberajte raznobarvno hrano. Sadje in zelenjava različnih barv vsebujejo edinstvene sestavine oziroma hranilne snovi, ki so bistvenega pomena za zdravje.

**5. Predelana živila**  
Izogibajte se predelanim živilom. 50 % vašega krožnika naj sestavlja zelenjava.

# Največje zmote pri prehranjevanju



- 1. Izpuščanje obrokov**

Z izpuščanjem obrokov telesu ne zagotovimo potrebne energije, zato začne delovati varčneje: metabolizem se upočasni in telo začne skladiščiti maščobo. Ob izpuščanju obrokov boste tudi do naslednjega obroka veliko bolj lačni in velika verjetnost je, da bo naslednji obrok, ki ga boste pojedli, neuravnotežen.
- 2. Uživanje premalo zelenjave**

Zelenjava je bogat vir vitaminov, mineralov in antioksidantov, ki varujejo naše zdravje. Prav tako vsebuje veliko vlaknin, ki skrbijo za zdravje prebavnega sistema.
- 3. Izogibanje ogljikovim hidratom**


Za uravnoteženo in zdravo prehrano so pomembna vsa hranila. Ogljikovi hidrati so pomemben vir energije, in to tako za telo kot tudi za možgane.
- 4. Solata s piščancem za kosilo**

Stradanje nikoli ne prinese dolgoročnih rezultatov. Z omejenim kosilom telesu ne zagotovimo dovolj energije in velika verjetnost je, da bomo pomanjkanje energije nadomestili z nezdravim obrokom v večernem času.

# Izogibajte se največjim strupom sodobne prehrane


## Rafinirani sladkor

Rafinirani sladkor pri prebavi in presnovi oropa telo pomembnih mineralov in vitaminov. Uživanje rafiniranega sladkorja lahko povzroči osteoporozo in zobno gnilobo.

 Izberite nerafinirani sladkor: melaso, med, agavino sladilo, jabolčni sirup, nerafinirani sladkor.


## Rafinirana sol

Sol je izredno pomembna za delovanje človeškega organizma. Omogoča osmozo, pomembna je za presnovo v celicah, je prevodnik, premosti enegijski deficit. Rafinirana sol nima več teh lastnosti in je lahko vzrok za visok krvni tlak in dehidracijo.

 Izberite nerafinirano sol.


## Rafinirana moka

Pri predelavi čiste, bele moke se izgubi večina mineralov, vitaminov in vlaknin.

 Izberite polnozrnat izdelke, ki vsebujejo vlaknine in imajo zaradi svoje sestave manjši vpliv na nihanje sladkorja v krvi: neoluščeni riž in alternativna žita – ajda, proso, kvinoja, amarant ...


## Homogenizirano mleko

Postopek homogenizacije, ki se uporablja za podaljšanje trajnosti mleka, lahko prispeva k poapnenju žil in povišane vrednosti holesterola v krvi.

 Izberite nehomogenizirano pasterizirano, samo toplotno obdelano mleko.

## Hidrogenirana ali transmaščoba

Ta je v margarinskih namazih, skoraj vseh sladkarijah, slanih izdelkih in industrijsko pripravljene hrani. Za zdravje je zelo škodljiva, saj lahko vpliva na razvoj bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen in zmanjša imunsko odpornost.

 Zamenjajte jo z bolj zdravimi nadomestki, na primer maslom ali kokosovo maščobo. Tudi ocvirki so boljša izbira – seveda v zmernih količinah.

## Predelani mesni izdelki

Ti vsebujejo številne aditive, ki pri predelavi podaljšujejo njihovo obstojnost in vplivajo na barvo, aromo in okus. Znanstveniki uživanje povezujejo s povečanim tveganjem za rakave tvorbe.

## Mononatrijev glutamat (E621)

Ojačevalec okusa, ki ga najpogosteje najdemo v kitajski hrani, juhah iz vrečk, jušnih kockah, omakah, slanih prigrizkih, suhomesnih izdelkih in številnih drugih prehranskih izdelkih, ima številne slabe stranske učinke na zdravje. Lahko povzroča slabost, bruhanje, diarejo in trebušne krče, glavobol, pritisk v glavi, povečano bitje srca. Pri nakupu živil berite deklaracije in se mu poskusite izogniti.

# Zdravo prehranjevanje med vašim bivanjem v Zdravilišču Radenci

Naši kuharji vam v sodelovanju z nutricionistko Mojco Cepuš v hotelskih restavracijah vsak dan pripravljajo jedi, s katerimi lahko poskrbite za:

- zdravje srca,
- primerno prehrano pri sladkorni bolezni,
- zdravje ledvic,
- fit postavo in zdravo hujšanje,
- pri stresnem vsakdanu.

Pri zajtrku, kosilu in večerji sledite oznakam ob jedeh v hotelski restavraciji.





# Zdravo prehranjevanje tudi doma

Želimo si, da bi zdrav način prehranjevanja za dobro počutje in zdravje nadaljevali tudi po odhodu domov.

Tako smo vam v brošuri pripravili nasvete za zdravo prehrano.

Izberimo zdravo!





Za zdravo srce  
izberimo zdravo



**dr. Andrej Vugrinec, dr. med,**  
*specialist interne medicine, specialist  
kardiologije in vaskularne medicine*

*»Zdrava in uravnotežena prehrana je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravega srca in ožilja. Izberite najboljša živila za svoja obtočila, jejte majhne obroke večkrat na dan in uživajte v hrani!«*

## **Kaj so dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja?**

- Starost, spol (moški), v zadnjem času opažamo tudi porast srčno-žilnih obolenj pri ženskah
- Arterijska hipertenzija
- Povišane serumske maščobe ali maščobe v krvi
- Povečana telesna teža
- Telesna neaktivnost
- Stres
- Kajenje in uživanje alkoholnih pijač
- Sladkorna bolezen

### **Ali veste?**

- Ženske s povišanim sladkorjem v krvi so do 7x bolj ogrožene za pojav bolezni srca.
- Srčno-žilne bolezni so vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so v Sloveniji bolezni srca in ožilja v letu 2012 povzročile 39 % vseh smrti, 32 % pri moških in 45 % pri ženskah.





V naši restavraciji smo vam pripravili jedi, s katerimi lahko preventivno vplivamo na pojav bolezni srca in ožilja.

## Izberite več ...

### ... varovalnih živil za srčno-žilne bolezni

- Barvne hrane, ki vsebuje veliko vitamina C, vlaknin in maščobnih kislin omega 3, pripravljene z malo nasičenih maščob in soli.

### ... hrane, ki vsebuje polifenole in karotenoide

- Polifenole vsebujejo živila rdeče, modre in vijoličaste barve.
- Karotenoidi so v hrani rumene, rdeče in oranžne barve, pa tudi v zelenih živilih.

### ... nenasičenih maščobnih kislin, predvsem omega 3

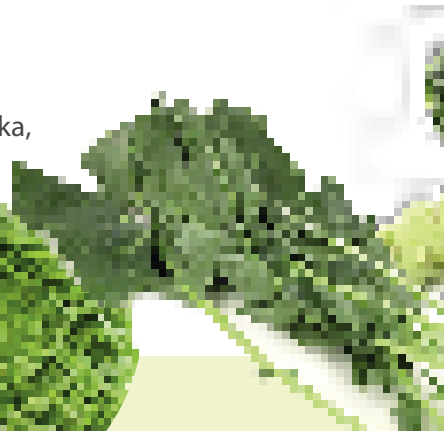
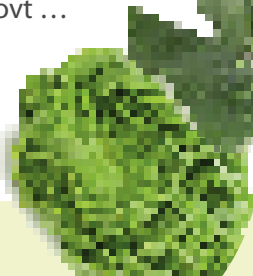
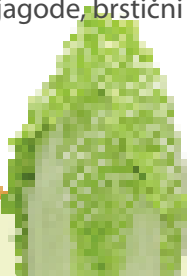
- Losos, sardele, laneno seme, mandlji, orehi, lešniki, bučna semena, ovseni kosmiči ...

### ... vlaknin

- Ovseni kosmiči, črni fižol, čičerika, polnozrnat riž, borovnice, korenje, špinača, paradižnik, buča, melona, rdeče zelje, brokoli, cvetača, pomaranče, kivi, čebula, česen, proso, rž, ohrovt, zelje, solata ...

### ... vitamina C

- Paprika, peteršilj, pomaranče, kivi, grenivka, paradižnik, jagode, brstični ohrovt ...





## Nasvet

Pri zdravem prehranjevanju je zelo pomembna doslednost, a včasih se je težko upreti skušnjavi. Tveganje lahko omilite s pravilnim kombiniranjem jedi:

- svinjino, ocvirke ali zaseko v manjših količinah dodajte hrani, ki vsebuje varovalne lastnosti. Kombinirajte z vitaminom C in vlakninami – odlična izbira so solata, kislo zelje, repa, čebula, česen ...
- meso uživajte z zelenjavno prilogo
- hrano z veliko soli kombinirajte s hrano z veliko kalija: zelena listnata zelenjava, fižol, buče, krompir, paradižnik, marelice, banane, pomaranče ...

## Jejte manj ...

... **mastnega mesa, izjema so ribe**

... **sladkarij**

... **hidrogeniranih maščob**

- Najdemo jih v margarinskih namazih in različnih pripravljenih jedeh, paštetah, mlečnih namazih ...

... **rafinirane soli**



Za uravnavanje  
sladkorja v krvi  
pravilno kombinirajmo  
in izberimo zdravo



Prehrana ima – seveda poleg zdravil – eno od osrednjih vlog pri uspešnem obvladovanju sladkorne bolezni. S pravilno prehrano ne preprečujemo le zapletov bolezni, temveč tudi njen nastanek.

Prehrana pri sladkorni bolezni se ne razlikuje veliko od prehrane zdravega človeka – z varovalno dieto vzdržujemo normalno telesno težo. Pri sladkorni bolezni je pomembno, da ima obrok nizko glikemično obremenitev, kar dosežemo z omejenim vnosom ogljikovih hidratov, tudi polnozrnatih.



---

**dr. Andrej Vugrinec, dr. med,**  
*specialist interne medicine, specialist  
kardiologije in vaskularne medicine*

*»Sladkorna bolezen je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. V 85 % je to bolezen ljudi s čezmerno telesno težo. Ustrezna prehrana je ključna za obvladovanje ravni krvnega sladkorja, hkrati pa tudi za zmanjšanje telesne teže. Pri odločitvi za hujšanje je najpomembnejša odločitev v lastni glavi, nato pa njeno dosledno izvajanje. Priporočamo počasno izgubo telesne teže, do 1 kg mesečno. Čeprav se sprva sliši malo, je to dolgoročno najbolj zdrav in zanesljiv način hujšanja. Vse eksotične in morebiti tudi ekstremne diete so škodljive.«*

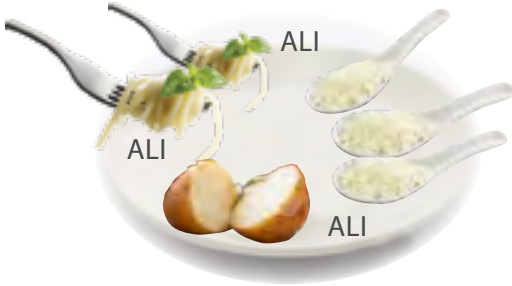
---



## Pravilno kombinirajmo

Krožnik naj vsebuje

- od 25 do 50 g živila, ki vsebuje ogljikove hidrate.



To pomeni npr.:

- 2 vilici testenin ali
- 3 žlice riža ali
- 1 srednje velik krompir ali
- pol žemljice

- ostalo mesto na krožniku zapolnimo z beljakovinskimi maščobnimi živili (meso, jajca, sir) in zelenjavo.



Krožnik naj vsebuje:

- 50 % zelenjave
- 25 % beljakovin
- 25 % ogljikovih hidratov

### Glikemična obremenitev (GO) ni enaka glikemičnemu indeksu (GI).

Čprav ima živilo visok glikemični indeks je dvig sladkorja v krvi odvisen od količine, ki jo zaužijemo, kar nam prikaže glikemična obremenitev.

Formula za izračun glikemične obremenitve GO:

$$GO = \frac{GI}{100} \times OH \text{ na porcijo}$$

- nizka obremenitev: indeks 10 in manj
- visoka obremenitev: indeks 20 in več

Glikemično obremenitev nižajo vlaknine, beljakovine in maščobe.



## Top živila pri sladkorni bolezni



### Avokado

Vsebuje zdrave maščobe, zelo malo ogljikovih hidratov (9 g /100 g izdelka) in od tega kar 7 g vlaknin, ki uravnajo raven krvnega sladkorja in porast inzulina.



### Fižol in stročnice

Vlaknine in beljakovine v stročnicah pomagajo pri uravnavanju sladkorja v krvi.



### Brokoli

Betakaroten se v telesu počasi spremeni v vitamin A, ki je pomemben za zdravo kožo, oči, kosti in zobe. Zaradi zanemarljive količine ogljikovih hidratov ugodno deluje na raven krvnega sladkorja.



### Maline

Ugodno delujejo na uravnavanje krvnega sladkorja, saj na 100 g vsebujejo kar 7 g vlaknin (zaradi majhnih koščic, ki jih zaužijemo s plodom).

### Izogibajte se:

- premastni hrani,
- sladkarijam,
- sladkanim pijačam,
- večjim količinam sadja (do maksimalno 2 sadeža ali 150 g jagodičevja na obrok).

Za fit postavo in  
zdravo hujšanje  
izberimo zdravo



Dandanes je zaradi vse hitrejšega načina življenja ohranjanje zdravih prehranjevalnih in gibalnih navad ter zdravega načina življenja poseben izziv.

Zdrava prehrana in vzdrževanje telesne teže sta pomembna za ohranjanje zdravja in preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni (diabetes tipa 2, bolezni srca in ožilja, rak, kronične bolezni pljuč, debelost, depresija, anksioznost, osteoporoza ...)



**dr. Andrej Vugrinec, dr. med,**  
*specialist interne medicine, specialist  
kardiologije in vaskularne medicine*

*»Hiter način življenja z mnogo obveznostmi (pogosto tudi povsem nepotrebnimi) nam je po eni strani omogočil skorajda neverjetno blaginjo, po drugi strani pa nas je v veliki meri prikrajšal za umirjeno in poglobljeno uživanje življenja.*

*Telesna neaktivnost, kronična utrujenost, nespornost, pogosta izpostavljenost stresnim situacijam in nejevolja nam kljub obilju povzročajo škodo. Hitra, nezdrava in neuravnotežena prehrana ob napačnem času je eden od najpomembnejših kamenčkov v mozaiku nezdravega življenjskega sloga sodobnega človeka.*

*Upočasnitev življenja, počitek, telesna aktivnost, uživanje v družbi družine in prijateljev ob dobri, zdravi hrani in kozarcu vina nedvomno delujejo pomirjujoče, zmanjšajo stres in zavirajo nastanek bolezni. Naš cilj naj ne bo samo živeti dlje, temveč živeti tudi bolje in polno.«*

### **Ali veste?**

- Čedalje več ljudi v Evropi je pretežkih. Glavna vzroka sta spremenjene prehranjevalne navade in povečana neaktivnost.
- Debelost je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Poleg tega zmanjšuje kakovost življenja in povzroča prezgodnjo smrt.
- V Sloveniji je bilo po podatkih evropskega statističnega urada Eurostata zelo debelih 16,3 odstotka žensk oziroma 17,3 odstotka moških, starejših od 18 let. Za zelo debele sicer veljajo osebe, katerih indeks telesne teže presega 30.



## Izogibajte se največjim napakam:

- izpuščanje obrokov,
- solata s piščancem za kosilo: tak obrok nam da čez dan premalo energije. Lahko pa je dobra shujševalna večerja,
- izogibanje maščobi: razen hidrogenirane maščobe, ki je zdravju škodljiva, so maščobe nujno potrebne za normalno delovanje organizma – za živčni sistem in delovanje možganov, omogočajo absorpcijo vitaminov, topnih v maščobah (A, D, E, K), dajejo občutek sitosti.

Pri zdravem hujšanju izguba kilogramov ne pomeni stradanja. Ključno vlogo imata **primerna kombinacija hranil in količina**. Pomembno je, da v hrani uživamo, zato si sestavimo obroke, ki nam bodo všeč.

Pri kosilu pojejte solato in juho.



Krožnik naj vsebuje:

50 % zelenjave  
25 % beljakovin  
25 % ogljikovih hidratov



### Predlogi kosil pri hujšanju:

- 1** Piščančja prsa (100 g), ajdova kaša (80 g) in zelenjava (neomejeno)
- 2** Riba (200 g), polenta (50 g) in blitva (neomejeno)
- 3** Piščančje bedro, krompir (250 g) in stročji fižol (neomejeno)

# Najpomembnejša pravila za uspešno in zdravo hujšanje po priporočilu nutricionistke Mojce Cepuš



## 1 Zmanjšajte kalorični vnos

Na dieti ne smete biti lačni. Zdravo hujšanje pomeni izgubo približno 0,5 do 1 kg na teden. Izračunajte si dnevno porabo energije in odštejte 500 kcal. Večino dnevnih kalorij zaužijte do 16. ure.

## 2 Cikcak

Ni treba vsak dan jesti popolnoma enako. Za hujšanje je primerneje, da vsak dan jemo različne količine hrane. Če smo preračunali svoj kalorični vnos na 1500 kcal\* na dan, lahko prvi dan uživamo 1400 kcal, drugi dan 1500 kcal, tretji dan 1600 kcal, potem pa cikel ponovimo. Zaradi lažjega razumevanja smo v besedilu uporabili mersko enoto kilokalorije. Ena kilokalorija (1 kcal) je 4,18 KJ.

## 3 Povečajte vnos vlaknin

Vse bele izdelke zamenjate s polnozrnatimi, še boljše pa da namesto mok oziroma belih izdelkov uporabljate cela žita (npr. pirino kašo). S tem boste znižali glikemično obremenitev obroka, izboljšali imunski sistem in povečali občutek sitosti.

## 4 Redni obroki

Ne izpuščajte obrokov. 3–6 obrokov si enakomerno razporedite čez dan. Če se vseeno pripeti, da hrane ni pri roki, ko je čas za obrok, je pri hujšanju bolje, da pojedete nekaj manjšega, pa čeprav je to košček čokolade ali piškot iz bele moke, kot da ne bi pojedli nič, saj se boste sicer pri naslednjem obroku prenajedli. Za obrok se šteje vse, kar ima energijsko vrednost (tudi kava z mlekom ali kozarec soka).

## 5 Dopoldne ogljikovi hidrati, popoldne beljakovine

Ogljikovi hidrati telesu zagotavljajo energijo. Priporočljivo jih je uživati za zajtrk, malico in kosilo. Popoldanski obroki naj bodo pretežno beljakovinski: več mlečnih izdelkov, nekaj mesa, rib, oreščkov in seveda neomejene količine zelenjave. Pri hujšanju beljakovine jemo zvečer, ker niso vir energije, temveč nam čez noč obnavljajo telesne celice. Po večerji spijte kozarec vode s sokom limone. Kislina v limoni po- maga pri prebavi beljakovin, vitamin C pa pri izkoristku železa.

## 6 Ni pomembno le, kaj jeste, ampak tudi, koliko pojedete

Ko jeste v restavraciji, je osnovno pravilo, ki se ga je smiselno držati, da pojedete polovično ali tretjinsko porcijo hrane in dvojno porcijo zelenjave. Zelenjavnim juham se raje izogibajte, saj se v njih pogosto skrivajo maščobe in gostila. Solato naročite brez preliva in jo začinite sami.

V hotelski restavraciji v Zdravilišču Radenci hrano pripravljamo brez gostil in ne uporabljamo transmaščob. Trudimo se, da ima hrana dober okus zaradi kakovostnih sestavin in naravnih začimb.



## Top živila za zdravo hujšanje

### Beluši in zelena listnata zelenjava

V povprečju vsebuje 20 kcal in 2 g vlaknin/100 g. Lahko jo uživamo surovo, kuhano ali popečeno. Vsebuje folno kislino, ki deluje preventivno pri obolenjih srca, vitamin C, ki je pomemben za čvrsto kožo in zdrav imunski sistem, obenem pa deluje protivnetno, in tudi kalij, ki pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka in količine vode v telesu ...



### Ovseni kosmiči

So popolna hrana za hujšanje. Zaradi posebne sestave in visoke vsebnosti vlaknin nam zagotavljajo dolg občutek sitosti. Vsebujejo betaglukan, ki dokazano znižuje holesterol.



### Jagode, lubenica, melona

Čeprav velja, da je sadje v času hujšanja nezaželeno, to ne drži popolnoma. V dopoldanskem času lahko brez skrbi pojemo do 2 sadeža, tudi banano, v popoldanskem času, pa so boljša izbira jagode, lubenica ali melona, saj vsebujejo le okoli 30 kcal/100 g. Primerna porcija je od 250 do 500 g.



## Jajca

So ena izmed redkih živil, ki vsebujejo tolikšne količine in kombinacije življenjsko pomembnih biološko aktivnih snovi. Vsebujejo vitamine skupine B, vitamin A, fosfor, cink, železo ... Dajejo občutek sitosti, ohranjajo nas budne in pozitivno vplivajo na kognitivne sposobnosti. Najboljša so poširana ali mehko kuhana jajca, pri katerih rumenjaki ostane surov. Jajc v izdelkih se izogibajte (npr. jajčne testenine, peciva).

## Kakšna je primerna porcija za hujšanje?

Kruh	velikost dlani brez prstov
Meso	velikost iztegnjene dlani
Sir	velikost dveh igralnih kock
Sadje (cca 250 g)	1 banana ali skodelica jagodičevja ali mali grozd ali 2 jabolki ali 2 breskvi ...
Majoneza, ketchup	1 žlička
Nekuhan riž	1 pest
Testenine	debeline 7 svinčnikov
Suho sadje in oreščki	½ pesti
Skuta	3 velike žlice

## SOS-prigrizki, po predlogu nutricionistke Mojce Cepuš

Sestavite si SOS-paketke hrane, ki jih lahko imate vedno pri sebi:

- **v torbici:** surove tablice iz suhega sadja in oreščkov,
- **v avtomobilu:** jabolka, kosmiči, surove tablice, oreščki, suho sadje,
- **v pisarni:** različno sadje, avokado, oreščki, suho sadje, surove ploščice, krekerji, kosmiči, humusni namaz, skuta, kefir.





## Nutricionistka Mojca Cepuš za zniževanje telesne teže predlaga naslednji jedilnik:



Obrok	Ura	Hrana	Opombe
<b>Zajtrk</b>	8:00-8:30  Bolj kot ura obroka je pomemben enakomeren časovni razmik med obroki.	<ul style="list-style-type: none"><li>jajčna omleta iz dveh jajc s porom</li><li>polnozrnati kruh (50 g)</li><li>5 češnjevih paradižnikov</li></ul>	Vsako jutro pred zajtrkom zaužijte: kozarec vode s sokom limone, ječmenovo travo in vitamin C, žličko namočenih otrobov ali psiliumav, žličko lanenega ali ribjega olja
<b>Malica</b>	11:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"><li>sezonski sadež</li></ul>	
<b>Kosilo</b>	14:00-14:30	<ul style="list-style-type: none"><li>polnozrnate testenine (70 g) s paradižnikovo omako in omako iz leče</li><li>bazilika</li><li>žlička parmezana</li><li>skleda solate</li></ul>	Paradižnik prepražimo na čebuli in malo maščobe, primešamo kuhano lečo ter začinimo po želji.
<b>Malica</b>	17:00-17:30	<ul style="list-style-type: none"><li>lonček polnomastnega kefirja iz nehomogeniziranega mleka (lahko s cimetom)</li></ul>	
<b>Večerja</b>	20:00-20:30	<ul style="list-style-type: none"><li>brokolijeva juha</li><li>konjsko ali puranje meso (100 g)</li><li>popečeni beluši</li><li>limonada</li></ul>	



## Priporočamo uživanje dodatkov za boljšo prebavo in krepitev organizma med hujšanjem.

<b>Otrobi</b> (navadni, ne instant) <b>Psilium</b>	Najdete jih v vseh boljše založenih trgovinah.	Pred uživanjem jih obvezno namočite. Žličko otrobov zmešajte z vodo in spijte pred vsakim obrokom. Lahko jih zmešate v juho.
<b>Vitamin C</b>	Kupite ga v lekarni. Izberite naravni vitamin C.	Najbolje je, da ga uživate 2- do 3-krat na dan ob obroku. Količine prilagodite svojim potrebam in priporočilu na embalaži.
<b>Hladno stiskano laneno ali ribje olje</b>	Najdete ga v vseh boljše založenih trgovinah.	Vsako jutro pred obrokom spijte žlico lanenega ali ribjega olja. S tem zagotovite nujno potrebne nenasičene maščobne kisline omega 3. Če uživate ribe, to ni potrebno.
<b>Ječmenova trava</b>	Kupite jo lahko v trgovini z zdravo prehrano ali lekarni.	Ječmenova trava je naravni multivitamin in blagodejno vpliva na počutje. Med obroki pomaga ublažiti občutek lakote. 1 žličko ječmenove trave zmešamo v vodo, po želji pa dodamo limonov sok. Pri uživanju upoštevajte navodila na deklaraciji.



## Ideje za obroke pri zdravem hujšanju

### Zajtrk

Priporočamo, da se za zajtrk odločate po barvah živil.

#### Sadni zajtrk

- 2 pomaranči, banana
- 2 naribani jabolki, 30 g oreščkov
- Katerokoli sezonsko sadje
- Sadno-zelenjavni smuti

#### Primeri mešanih zajtrkov

- Polnozrnata štručka, jabolko
- 50 g ovsenih, pirinih ali ječmenovih kosmičev s suhim sadjem – ½ pesti in rastlinskim mlekom (kosmiče je potrebno čez noč namakati ali skuhati)
- Navaden jogurt, 50 g jagodičevja, 3 žlice ovsenih kosmičev
- 250 g skute, žlica medu, banana
- Kuhana prosena kaša z rozinami

#### Primeri beljakovinskih zajtrkov

- 60 g polnozrnatega kruha, zelenjava, 100 g prekajenega tofuja
- 3 riževi kruhki, namaz iz čičerike (čičeriko skuhate, dodate drobno nasekljano čebulo, česen in žlico olivnega olja ter spasirate)
- Skutin namaz, pirin polnozrnati kruh
- Lonček kefirja z lanenimi semeni
- Polnozrnata štručka – 60 g, 2 rezini pršuta, 2 zeleni papriki
- Pečeno jajce, 30 g polnozrnatega kruha, 2 paradižnika
- Polnozrnata štručka – 60 g, mala konzerva tune v lastnem soku, 2 zeleni papriki ali druga zelenjava po izbiri

### Dopoldanska malica

Malica je obrok, ko lahko pojedete nekaj sladkega, brez skrbi za vašo težo.

- Kepica sladoleda in jabolko
- 20 g čokolade, najbolje temne in pomaranča
- Navaden polnomasten jogurt
- 2 sadeža, npr. 2 pomaranči
- 3 dcl naravnega sadnega soka in polnozrnati keks
- 100 g suhih sliv
- 100 g suhih marelic
- Surova beljakovinska tablica
- 3 dcl smutija



## Kosilo

### Juha

Juhe so lahko bistre ali kremne. Pri pripravi kremne juhe lahko uporabite žlico ovsene ali navadne smetane, zelenjavo pa spasi-rajte. Vse juhe pripravite tako, da na malo maščobe (10 g) prepražite čebulo in dodate izbrano zelenjavo. Čez čas zalijte z vodo, začinite, po želji pretlačite in dodate žlico smetane. Juho lahko jeste v neomejenih količinah.

- Cvetačna juha (dobra za črevesje)
- Juha iz brokolija (dobra za imunski sistem in živčevje)
- Korenčkova juha je bogata z antioksidanti
- Čebulna juha (krepi želodec, imunski sistem, znižuje maščobe v krvi)
- Fižolova juha (fižol in grah sta bogata z vlakninami in beljakovinami rastlinskega izvora)
- Grahova juha (vsebuje veliko vlaknin, vitamina A ter vitamine skupine B)
- Kolerabina juha (bogata z vitaminom B)
- Porova juha (varuje črevesje)

### Priloga

Lahko jeste v neomejenih količinah, razen kadar je posebej priporočeno drugače.

- Kuhana blitva
- Kuhan ohrovt
- Pečene bučke
- Popečen koromač
- Kuhana koruza – en storž ali 150 g
- 5 oliv
- Popečeni jajčevci
- Pečene gobice
- Sveže redkvice
- Kuhani ali popečeni beluši
- Kuhan bob ½ skodelice

- Popečena mešana zelenjava na malo maščobe
- 30 g stročnic (leča, fižol, grah ...)

### Glavna jed

Za glavno jed izberite živila bogata z ogljikovimi hidrati (od 100 do 150 g).

Če jih kombinirate z mesom, potem naj bo 70 do 120 g živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate in okoli 100 g kakovostnega mesa.

### Solata

Če naročate solato v restavraciji, prosite, naj vam je ne prelijejo s prelivom. Solato lahko začinite s soljo, kisom ali limoninim sokom in eno jušno žlico nerafiniranega olja.

## Popoldanska malica

Naj bo sestavljena pretežno iz beljakovinske hrane in zelenjave.

- 20 g oreščkov
- 50 g stročnic
- Solata
- Lonček navadnega jogurta
- 50 g pršuta z zelenjavo

## Večerja

Naj bo sestavljena iz zelenjave in beljakovin.

- Skleda solate s tuno v naravnem soku
- 100 g mozzarele in 3 paradižniki
- Zelena solata s stročnicami
- Morski sadeži v solati
- Prekajen tofu, 2 paradižnika, solata
- 3 dcl navadnega jogurta ali kefirja
- 150 g lahke skute s cimetom

# Premagajmo stres, izberimo zdravo





**dr. Andrej Vugrinec, dr. med,**  
*specialist interne medicine, specialist  
kardiologije in vaskularne medicine*

*»Življenja brez stresa si ne moremo zamisliti - pomembno pa je, kako ga obvladujemo. Ne gre samo za dogodek, ki nas vznemiri, temveč predvsem za našo reakcijo nanj, ki bo odločila o obremenjenosti s stresom. Kljub morebitnemu precej zdravemu načinu življenja se z leti na telesu poznajo posledice škodljivih vplivov nanj, zato je v srednjih letih smiselno opraviti preventivni zdravniški pregled, s posebnim poudarkom na srcu in ožilju.«*

*»Sproščenost je najvišja oblika suverenosti.«  
(Marie von Ebner Eschenbach)*

Hrana pri uravnavanju stresa ni pomembna le takrat, ko smo že pod stresom, ampak lahko pomaga, da stres nima tako slabega in dolgoročno negativnega učinka na nas.

Raziskava Univerze v Michiganu (University of Michigan) je pokazala, da sicer zdravi posamezniki pod stresom in ob zvišani ravni stresnega hormona kortizola večkrat posežejo po prigrizkih kot sicer, ko je raven hormona v normalnih mejah. Sladkor lahko zelo poslabša odziv na stres, prav tako pa velike količine enostavnih sladkorjev, ki jih zaužijemo, dvignejo raven krvnega sladkorja in smo običajno – ko ta pade – še bolj lačni.



#### **Nasvet**

Ob malici pojejte pest oreščkov (10 - 15 oreščkov na obrok).



#### **Izogibajte se:**

- **enostavnim sladkorjem**, ki povzročajo nihanje krvnega sladkorja: sladkane pijače, sadni jogurti, žita s sladkorjem, večina konzervirane hrane,
- **predelanim mesnim izdelkom**: klobase, salame, paštete, hrenovke,
- **hidrogenirani oziroma transmaščobi** v margarini, industrijsko predelani hrani, ocvrti hrani, pripravljene v restavracijah s hitro prehrano ...

## Top živila v primeru stresnega vsakdana

### **Antioksidanti**

Najboljša obramba proti stresu je zdravo telo. Največ aktivnih sestavin vnesemo z uživanjem raznolikih in barvnih živil.

### **Kompleksni ogljikovi hidrati**

Sodelujejo pri tvorbi serotonina, zaradi katerega so počutimo bolje. To so celozrnata žita – ovseni, pirini, ječmenovi in pšenični kosmiči, izdelki iz polnozrnatih moke, nebrušeni riž, stročnice, namaz iz čičerike – humus ali fižolova juha.

### **Meso, ki vsebuje veliko železa**

Jetra poleg železa vsebujejo tudi veliko vitamina B. Pri uživanju bodite pozorni, da so iz mlade živali, ki je bila vzgojena organsko.

### **Maščobne kisline omega 3**

Pomagajo pri premagovanju stresnih situacij in nihanj v razpoloženju, pa tudi pri depresiji in predmenstrualnem sindromu. Vsebujejo jih predvsem mastne ribe – losos, sardele in inčuni. Uživamo lahko tudi ribje olje, laneno seme, oreščke.

### **Obrok pred spanjem – kozarec toplega mleka z žličko medu ali polovica banane**

Mlečni izdelki vsebujejo kalcij, ki blagodejno deluje na živčevje, in aminokislino triptofan. Triptofan je predstopnja serotonina, živčnega prenašalca, iz katerega nastane melatonin, hormon spanca. Izberite čim bolj sveže, nehomogenizirano mleko.



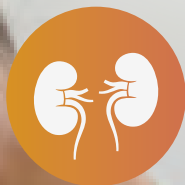
### Nasvet

Če v ponedeljek jeste pomaranče in banano - oranžno in rumeno, se v torek odločite za ribez in slive - rdeče in modro.



Antioksidanti	Najpomembnejši elementi	Pozitivni učinki na zdravje
paradižnik, lubenica, jagode, češnje, višnje, rdeče zelje, rdeča pesa, redkvice, paprika	likopen betakaroten vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• likopen zmanjšuje možnosti obolenja za rakom in nastanka kardiovaskularne bolezni</li> <li>• pomemben je za zdravo kri, dlesni, zobe in kosti</li> </ul>
buče, korenje, pomaranče, marelice, mango, banane	betakaroten vitamin C kalij (v citrusih)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krepi imunski sistem, ohranja zdravo kožo in kosti ter skrbi za zdravje oči</li> <li>• kalij je pomemben elektrolit in skrbi za prenos impulzov po našem telesu</li> </ul>
limone, banane, ananas	vitamin C betakaroten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proti vnetjem</li> <li>• varuje pred nastankom kožnega raka, pljučnega raka, raka na želodcu in črevesju, raka dojk</li> <li>• imunski sistem varuje pred virusnimi okužbami</li> <li>• organizem brani pred prostimi radikali</li> <li>• kožo varuje pred UV-žarki</li> </ul>
solata, brokoli, špinača, peteršilj, grah	tanin klorofil vitamini B magnezij železo krom kalij vlaknine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proti utrujenosti</li> <li>• celjenje ran</li> <li>• fiziološki razvoj celic – pomaga pri čiščenju organizma</li> <li>• magnezij uravnava celoten živčni in mišični sistem</li> </ul>
malancani, slive, borovnice, robide, ribez	antioksidanti kalij	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zmanjšuje vnetja</li> <li>• za odličen spomin</li> <li>• izboljšuje prekrvavitev</li> <li>• učinkuje odvajalno, osvobaja strupov in škodljivih presnovkov</li> <li>• pomaga pri normalizaciji krvnega tlaka</li> </ul>
polnovredni kruh, temne testenine, temni riž, fižol, leča	vlaknine železo cink vitamin B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pomaga pri formiranju blata in čiščenju organizma</li> <li>• boljše psihično počutje</li> <li>• cink – prenos živčnih dražljajev, delitev celic</li> </ul>
čebula, česen, hruške, banane, cvetača, gobe	alicin kalcij fosfor flavonoidi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravje kosti</li> <li>• zavira rast tumorjev</li> <li>• varuh v vsakodnevnem boju proti previsoki ravni LDL</li> <li>• uravnava pretok skozi arterije in nadzoruje krvni tlak</li> <li>• za zdravo delovanje kostnega sistema</li> <li>• zmanjšuje možnosti pojava srčnih in rakavih bolezni</li> </ul>

# Za zdravje ledvic izberimo zdravo





Ledvična dieta ni klasična dieta in zanjo ne veljajo vedno splošna pravila in priporočila zdrave prehrane. Ledvičnih bolezni in z njimi povezanih težav je toliko, kolikor je bolnikov. Za optimalno sestavljen jedilnik se posvetujte s svojim zdravnikom. Priporočila v našem hotelu so le oporna točka in ne morejo nadomestiti navodil vašega zdravnika.

## Splošna priporočila pri sestavi jedilnika

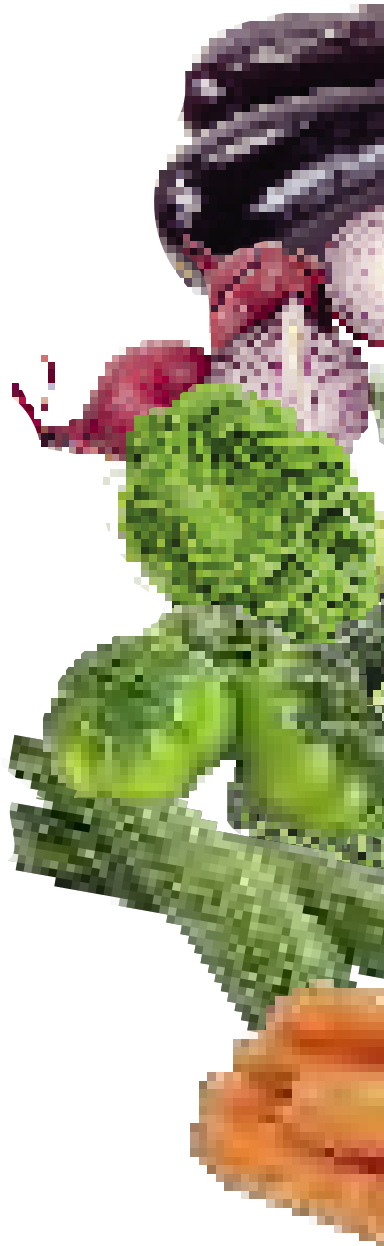
Pri izbiri hrane upoštevajte, da vaše telo potrebuje vsa živila za zadovoljevanje osnovnih potreb po hranilih.

- Dnevno zaužijte samo toliko živil, kolikor jih potrebujete za vzdrževanje zdrave telesne teže. Če želite hujšati, se pri izbiri jedi posvetujte z našim zdravniškim osebjem. V hotelu uporabljamo samo nerafinirano slovensko morskó sol, in to v zelo majhnih količinah.
- Hrane sami nikoli ne dosoljajte.

### Beljakovine

Zaužijte zadostno količino beljakovin. Premajhen vnos beljakovin in prevelik vnos ogljikovih hidratov lahko vodita v izgubo mišične mase in debelost.

- Meso vsebuje fosfate, zato bodite pozorni pri količini: omejite se na 80 do 100 g mesa na dan. Še bolje je, če ga razdelite na dva obroka. Izbirajte manj mastne kose, odrecite se predelanim mesnim izdelkom. Tudi ribe vsebujejo veliko fosfatov, a zaradi vsebnosti maščobnih kislin omega 3 priporočamo ribje fileje.
- Skuta: 2–4 žlice na dan, najbolje kot samostojna jed
- Jogurt: 100–200 g na dan
- Jajce: 1 na dan
- Sir: primerna dnevna količina je velikost dveh palcev na roki.





### **Kako si pomagamo s pripravo zelenjave doma?**

Zelenjavo narežemo na manjše koščke, jo prelijemo z zelo veliko vode 5-10 x in pustimo namočeno dve uri. Potem vodo odlijemo in ponovno kuhamo zelenjavo v veliki količini vode, dokler ni pripravljena. Namesto soli uporabljamo začimbe.

### **Polnozrnatni izdelki**

Vlaknine uravnavajo prebavo in raven sladkorja v krvi. Ker polnozrnatni izdelki, kot so testenine, nebrušeni riž in stročnice, vsebujejo tudi veliko fosforja, bodite pozorni na velikost porcije, ki naj bo 60 do 100 g na obrok.

### **Sadje in zelenjava**

Sta vir vlaknin in vsebujeta veliko kalija. Pomembno je, da uživate primerno velike porcije.

Ko se sadje in zelenjava kuhata v vodi, kalij prehaja v vodo. Zato sta kuhana zelenjava in sadje varnejša izbira pri ledvičnih boleznih. Torej, juha ne – kuhana zelenjava da. Kuhano sadje da, sok kuhanega sadja pa ne.

Surovo sadje vsebuje veliko kalija, zato se priporoča uživanje manjših porcij (1–3 sadeže na dan oziroma 250 g). Pozorni bodite pri bananah (1 kos), breskvah (½ na dan), marelicah (2 kosa), črnem ribezu (2–3 žlice), meloni (manjši kos), rdečem grozdju (15 jagod).

Tudi sadni in zelenjavni sokovi vsebujejo veliko kalija, zato so za potešitev žeje priporočljivejši zeliščni in sadni čaji oziroma samo voda.

Vložena zelenjava vsebuje veliko soli – natrija.

V manjših porcijah izbirajte krompir (kalij) in stročnice. Mlečni izdelki, stročnice, oreščki, polnozrnatni izdelki in čokolada so še posebej bogat vir fosforja.

### **Sladice**

Izogibajte se mlečnim in skutnim sladicam, čokoladnim tortam in kremam ter sladoledu. Izberite raje brezalkoholni sorbet, košček zavitka ali navadne kekse. Primerna količina je velikost dveh škatlic vžigalic.



## Voda

Glede primerne količine vode in mineralne vode, bogate s CO<sub>2</sub>, iz Radencev se posvetujte z zdravnikom. Če vam je odsvetoval pitje velikih količin vode, si lahko žejo potešite s sesanjem ledenih kock ali splakanjem ust s hladno vodo.

## Ledvični bolniki morajo biti pozorni na visoke vsebnosti ...

### ... fosforja (nevarno za kosti)

Svetujemo omejitev vnosa fosforja na maksimalno 700 mg dnevno.

### ... kalija (nevarno za srce)

Kalij je v večini živil, največ pa ga je v mesu, mleku, sadju in zelenjavi. Vsa naštetá živila so sicer vključena v vsakodnevno prehrano ledvičnega bolnika. Težave bi se pojavile le, če bi jih zaužili preveč. Svetujemo omejitev vnosa kalija na maksimalno 2000 mg dnevno.

### ... natrija – soli

Veliko natrija zaužijemo s kuhinjsko soljo ter predelano in konzervirano hrano. Prav tako ga je veliko skritega v gorčici, majonezi in drugih namazih. Svetujemo omejitev vnosa natrija na 2000 mg dnevno.


Za seznam živil z vsebnostjo fosforja, kalija ali natrija se obrnite na osebe v restavraciji.



# Slovarček osnovnih hranil in njihova funkcija

Za zdravo prehrano in sestavo kakovostnih obrokov je potrebno poznati osnovno funkcijo hranil in v kateri hrani se nahajajo.

<p><b>OGLJIKOVI HIDRATI</b> So glavni vir energije za telo.</p>	<p>Vir ogljikovih hidratov: žito, kruh, testenine, kaše, riž, krompir, sladkarije, pecivo, torte, sladoled, sokovi, sadni jogurti, sadje in zelenjava</p> <p>Tudi vlaknine so vir ogljikovih hidratov. Najdemo jih v polnozrnatih žitnih izdelkih, stročnicah, zelenjavi in sadju.</p>	<p><b>Vlaknine</b> človeškemu organizmu ne koristijo kot vir energije. Balastne snovi znižujejo raven holesterola v krvi, izboljšujejo izločanje telesu strupenih snovi, varujejo pred rakom na črevesju in občutno pomagajo pri hujšanju, saj telo iz obroka, ki vsebuje vlaknine, manj energije shrani kot maščobno tkivo. Dnevno morate zaužiti približno 50 g vlaknin.</p> <p>Za hujšanje je najboljša kombinacija škrobnih in vlaknastih ogljikovih hidratov. S škrobnimi dobite energijo, vlaknasti pa dajejo občutek sitosti. Ob pripravi ogljikovih hidratov uporabljate malo maščob, saj so oboji vir energije.</p> <p>V stročnicah so poleg ogljikovih hidratov tudi beljakovine in vlaknine.</p>
<p><b>BELJAKOVINE</b> So osnovni gradniki telesa.</p>	<p>Vir beljakovin: meso, ribe, jajca, mlečni izdelki, stročnice, oreščki, alge; od žit največ beljakovin vsebujejo ajda, amarant, kvinoja, oves, pira in proso.</p>	<p>Na teden je priporočljivo zaužiti od 300 do 600 g mesa, približno 3 broke. Izogibajte se mastnemu mesu, pogosteje izberite majhne ribe, puranje meso, teletino, zajčje in konjsko meso.</p> <p>Odrežite vidno maščobo in kožo. Mesa ne cvrite, ampak ga pecite na malo maščobe ali žaru.</p>
<p><b>MAŠČOBE</b> Maščobe so nujno potrebne za vzdrževanje zdravja in dobrega počutja. Med drugim so pomembne za zdravje kože, nohtov in las, nepogrešljive so pri transportu v maščobi topnih vitaminov (A, D, E in K), sodelujejo pa tudi pri uravnavanju krvnega tlaka in ravni holesterola v krvi.</p>	<p>Ločimo med nasičenimi in nenasičenimi maščobami.</p> <p><b>Nasičene maščobe:</b> največ jih vnesemo z uživanjem mesa, masla, masti, nekaterih oreščkov, kokosove in palmove maščobe, smetane in sira. Preprosto jih je prepoznati, saj so pri sobni temperaturi v trdi obliki. Te naj obsegajo tretjino vseh zaužitih maščob.</p> <p><b>Nenasičene maščobe:</b> pri sobni temperaturi so v tekočem stanju. To so predvsem olja.</p>	<p><b>Škodljive maščobe:</b> hidrogenirane, transmaščobe in rafinirane maščobe najdemo predvsem v margarinah, sladkarijah, keksih, napolitankah, čokoladah, sladoledu, vnaprej pripravljene hrani, itd.</p> <p>Lahko se skrivajo pod imenom rastlinske maščobe.</p>

<b>TEKOČINA</b>		<p>Na dan je priporočljivo spiti od 1,5 do 3 l vode, odvisno od teže, prehrane in telesne dejavnosti. Zelo dobra navada je, da vsako jutro na tešče spijete 2 do 3 dcl mlačne vode.</p> <p>Telesu najbolj škodujejo pijače z veliko dodanega sladkorja.</p>
<b>BIO, EKO</b> 		<p>Ekološka hrana vsebuje več hranljivih snovi in manj škodljivih ostankov škropiv. Priporočamo, da je hrana, ki je redno na vašem jedilniku, ekološka. Če jeste vsak dan krompir, za svoje zdravje naredite ogromno v primeru, da uživate najkakovostnejši krompir, in spet, če jeste borovnice le nekajkrat na leto, dolgoročno gledano ne bo nobene koristi ali škode od načina pridelave.</p>

## KALORIČNA VREDNOST POSAMEZNIH GRADNIKOV HRANE

Gradniki hrane	Kalorije na gram
Beljakovine	4 kcal
Ogljikovi hidrati	4 kcal
Maščobe	9 kcal
Alkohol	7 kcal

En gram je primerljiv s težo sponke za papir.

## OSNOVNE SMERNICE ZA VSEBNOST SOLI, SLADKORJA IN MAŠČOBE V ŽIVILIH

### SOL

Sprejemljivo: 0,3 g/100 g izdelka

Visoka vsebnost: 0,3–1,5 g/100 g izdelka

### SLADKOR

Sprejemljivo: 5–10 g/100 g izdelka

Visoka vsebnost: 10–15 g/100 g izdelka

### MAŠČOBE

Sprejemljivo: 0,3–9 g/100 g izdelka

Visoka vsebnost: 9–30 g/100 g izdelka

## Zdravi sendviči

Sendvič pogosto velja za nekakovosten in nezdrav obrok, a lahko je tudi zdrav, če ga pripravimo iz izbranih sestavin.

Klasični sendviči pogosto vsebujejo preveč belega kruha, nekakovostne margarinske namaze, predelane mesnine z zdravju škodljivimi konzervansi in premalo zelenjave – balastnih snovi, vitaminov in mineralov. Poleg nezdravih sestavin je tak sendvič tudi kalorijsko bogat.

V Zdravilišču Radenci smo za pripravo sendvičev skrbno izbrali surovine. Za osnovo uporabljamo kakovosten kruh iz ajdove, pirine ali polnozrnate moke. Če smo se odločili za večji delež bele moke, smo z več zelenjave nadomestili manko vlaknin oziroma balastnih snovi. Namazi so pripravljene iz sira, surovega masla ali naših domačih namazov iz zelenjave ali stročnic in ne vsebujejo transmaščob ali hidrogeniranih maščob. Zdravju škodljive predelane mesnine smo nadomestili s pečenimi piščančjimi prsmi, govedino ali svinjskim mesom, ki smo ga spekli v restavraciji.

Privoščite si zdrav sendvič v Stil baru in Kavarni Izvir.

### Topli sendvič s piščancem

(popečene piščančje prsi, trdi sir, rukola, češnjevce, olivno olje, balzamični kis, polnozrnata štručka)

### Sendvič pomurskih ravníc

(sušeno svinjsko pleče, pesto bučnih semen, sira in bučnega olja, sveža solata in rezine paradižnika, rženi kruh)

### Sendvič z dimljeno postrvjo

(dimljena postrv, hrenov namaz, sveže kumarice, solata, vložena rdeča paprika, kruh pumpernickel)



## Smutiji in napitki

Smutiji so vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. V Zdravilišču Rancedi jih pripravljamo iz večjega deleža zelenjave in le malo sadja. Takšni smutiji vsebujejo več vlaknin in imajo zaradi manjše vsebnosti sladkorja tudi manjšo glikemično obremenitev.

Za goste, ki še posebej pazijo na raven krvnega sladkorja ali hujšajo, smo pripravili zelenjavni smuti, jogurtov in beljakovinski napitek, ki vsebujejo zelo majhno količino sladkorja (na 3 dcl manj kot 5 g sladkorja/100 ml). Nekaterim smutijem smo dodali tudi mineralno vodo, bogato s CO<sub>2</sub>, iz Rancedev in s tem povečali vsebnost mineralov. Ti so še posebej primerni za športnike in rekreativce, saj so odlični izotonični napitek.

Priporočljivo je, da smutije jeste z žlico, kot juho, saj sicer preskočite prvi korak prebave ogljikovih hidratov, ki poteka v ustih.

Privoščite si jih v Stil baru in Kavarni Izvir.  
So tudi odlična malica.

### Jogurtov napitek

(jogurt, sveži ingver, kostanjev med, kocke zamrznjene mineralne vode)



- Iz polnomastnega navadnega jogurta.
- S kostanjevim medom, ki je bogat vir mineralov.

### Smuti

(breskve, muškata buča, korenje, mineralna voda)



- Sveže pripravljani smutiji iz surovega sadja in zelenjave.
- Z izbranimi dodatki za boljše počutje.

### Beljakovinski napitek SunWarrior

(pripravljen z rastlinskim ali nehomogeniziranim mlekom, z dodanim cimetom, sadjem ali kakovom)



- Rastlinske beljakovine so lahko prebavljive, hipoalergene in toplotno neobdelane. Imajo popoln aminokislinski profil in na telo delujejo bazično.
- Primeren tudi za starostnike, ko se zaradi manjše učinkovitosti presnove priporoča večji beljakovinski vnos.



# Kraljestvo mineralnih vrelcev s 140-letno tradicijo

Zdravilne učinke mineralne vode, bogate s CO<sub>2</sub>, iz Radencev so ljudje spoznali že davnega leta 1882. Ta po vsebnosti ogljikovega dioksida spada med najbogatejše mineralne vode v Evropi.



## PITNA KURA

Za boljše zdravje in odlično počutje v Zdravilišču Radenci priporočamo dnevno pitje radenske mineralne vode.

Dr. Andrej Vugrinec, specialist kardiologije, vaskularne in interne medicine, za zdravo srce, uravnotežen krvni tlak in ureditev prebavnih motenj priporoča uživanje mineralne vode, bogate s CO<sub>2</sub>, iz Radencev 3-krat na dan, eno uro pred obrokom. Za najboljši učinek se pitna kura izvaja vsaj pet zaporednih dni.

Privoščite si kozarček iz zdravilnega vrelca v salonu radenske mineralne vode.

## MINERALNA KOPEL, BOGATA S CO<sub>2</sub>

Mineralne kopeli, bogate s CO<sub>2</sub>, ugodno vplivajo na organizem, zlasti pri koronarnih boleznih, hkrati pa prinašajo sprostitev in ugodje.

Kopel priporočamo tako za zdravljenje kot tudi za preventivo in dobro počutje.

Kopanje v mineralni vodi, bogati s CO<sub>2</sub>, s temperaturo od 30 do 33 °C človeka okrepi, organizem se učinkovito osvobodi »odpadnih« snovi, telo se hitreje obnavlja, izboljša pa se tudi njegova odpornost.

Za rezervacijo termina za mineralno kopalnico se oglasite v zdravstveni ali hotelski recepciji.