

# Nisko-jodna dijeta

PREKO 30 JEDNOSTAVNIH I UKUSNIH  
RECEPATA ZA ISHRANU SA SMANJENOM  
KOLIČINOM JODA

14

-dnevni  
plan ishrane

Jelena Jovičić  
za SPECIJALNU BOLNICU ZA BOLESTI  
ŠTITASTE ŽLEZDE I BOLESTI METABOLIZMA "ZLATIBOR"



Osoblju Specijalne bolnice za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma "Zlatibor" u znak zahvalnosti za ukazanu visoku profesionalnost, temeljnost i požrtvovanost u radu, kao i znak podrške i ohrabrenja svim korisnicima usluga Specijalne bolnice.

Jelena Jovičić



**Upozorenje:** Informacije iznesene u ovom priručniku ne predstavljaju medicinske savete. Za sve nedoumice posavetujte se sa Vašim lekarom.



# Sadržaj

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| ① | <b>Uvod</b>                               | <b>04</b> |
| ② | <b>Lista namirnica za<br/>izbegavanje</b> | <b>05</b> |
| ③ | <b>Doručak</b>                            | <b>06</b> |
| ④ | <b>Ručak</b>                              | <b>14</b> |
| ⑤ | <b>Večera</b>                             | <b>22</b> |
| ⑥ | <b>Poslastice</b>                         | <b>30</b> |
| ⑦ | <b>O autoru</b>                           | <b>39</b> |
| ⑧ | <b>Plan ishrane</b>                       | <b>40</b> |
| ⑨ | <b>Spisak namirnica za<br/>nabavku</b>    | <b>42</b> |

# UVOD

Dobrodošli!

Pred vama je priručnik uz pomoć kojeg ćete moći brzo i jednostavno da prilagodite vašu ishranu niskojnoj dijeti.

Slede recepti za svaki obrok, kao i ideje za užine, grickalice, namaze i poslastice.

Preporučujemo vam da pratite **savete** ispod svakog recepta, jer oni kriju pregršt korisnih informacija.



Na kraju priručnika pronaći ćete **14-dnevni plan ishrane** koji možete pratiti, ali i kombinovati obroke shodno namirnicama koje su vam dostupne.

Takođe, čeka vas i detaljan spisak namirnica korišćenih u receptima, koji možete poneti sa sobom u nabavku.

Srećno!

LISTA NAMIRNICA KOJE  
TREBA

# Izbegavati

TOKOM NISKO-JODNE  
DIJETE

- **JODIRANU SO I MORSKU SO** I SVE NAMIRNICE KOJE U SVOM SASTAVU SADRŽE OVE VRSTE SOLI. NEJODIRANA KAMENA SO JE DOZVOLJENA
- **MORSKU HRANU** – SVE VRSTE RIBE, MORSKE PLODOVE, SUŠI, NORI I KELP ALGE, AGAR AGAR (KOJI SE KORISTI KAO ŽELATIN), RIBLJA ULJA, SPIRULINU I TABLETE OD MORSKIH TRAVA
- **MLEČNE PROIZVODE** – MLEKO, SIR, JOGURT, PAVLAKU, SLADOLED, MLEKO U PRAHU, PUTER, KAJMAK, PAVLAKU ZA KUVANJE, SURUTKU, KAZEIN (KOJI SE ČESTO KORISTI KAO DODATAK BILJNOM MLEKU, BILJNIM PAVLAKAMA ZA KUVANJE I BILJNOM SIRU)
- **ŽUMANCE JAJETA** I NAMIRNICE KOJE SADRŽE CELA JAJA OSIM BELANCETA KOJE JE DOZVOLJENO
- **RESTORANSKU I FAST FOOD HRANU, PEKARSKE PROIZVODE I KUPOVNA GOTOVA JELA**
- **MLEČNE ČOKOLADE** I POJEDINE CRNE ČOKOLADE KOJE SADRŽE SO
- **PROIZVODE OD SOJE** – TOFU SIR, SOJINE LJUSPICE I ODRESCI, SOJINO MLEKO, SOJA SOS OSIM SOJINOGLICITINA
- **PREHRAMBENU CRVENU BOJU** – E 127 ERITROZIN
- **RABARBARU, LJUSKE OD KROMPIRA I MELASU**
- **VITAMINE I DODATKE ISHRANI** KOJI SADRŽE JOD – PROVERITE SA VAŠIM LEKAROM ILI FARMACEUTOM



## DORUČAK

- OVSENA KAŠA SA JABUKOM I BADEMIMA
- ŠEJK OD BANANE I KIKIRIKI PUTERA
- ČOKOLADNA OVSENA KAŠA
- OMLET OD BELANACA SA KROMPIROM
- PROJICE SA POVRČEM
- SENDVIČ SA KIKIRIKI PUTEROM I BELANCIMA
- SPECIJALNE PALAČINKE

# Ovsena kaša sa jabukama i bademima

## Sastojci:

- 50 gr ovsenih pahuljica
- 200 ml vode
- jedna slatka jabuka
- malo cimeta
- kašičica meda
- 15-ak badema
- suvo grožđe (opciono)

U šerpu sipajte 200 ml vode i jednu jabuku oguljenu i iseckannu na kockice. Zagrejte do ključanja i pustite da se kuva nekoliko minuta dok jabuke ne smešaju. Potom dodajte ovsene pahuljice i kuvajte još 2 minuta. Po potrebi možete dodati još vode. Začinite cimetom i medom. Dodajte bademe i suvo grožđe i poslužite.



## Savet

Obratite pažnju da bademi budu nesoljeni. Koristite čiste ovsene pahuljice, zbog toga što već gotove kaše mogu da sadrže mleko, kao i dodate soli.

# Šejk od banane i kikiriki putera

## Sastojci:

- 2 zrele banane
- 2 kašike  
domaćeg kikiriki  
putera
- čaša vode ili  
domaćeg  
bademovog  
mleka
- kašičica kakaoa
- 2-3 sveže urme  
ili kašičica meda  
(opciono)



**Kikiriki puter:** Sameljite blanširani neslani kikiriki u blenderu dok se ne pretvori u puter. Po potrebi dodajte malo kokosovog ulja.

**Šejk:** U blender ubacite banane, vodu ili mleko, kikiriki puter, kakao i po želji zaslađivač. Blendajte dok ne bude kremasto. Najbolje poslužiti hladno ili koristite zamrznute banane.

## Savet

Koristite isključivo blender namenjen za mlevenje orašastih plodova.  
Recept za bademovo mleko možete pronaći u odeljku Poslastice.  
Banane uvek zamrzavajte oguljene.



# Čokoladna ovsena kaša

## Sastojci:

- 50 gr ovsenih pahuljica
- 200 ml vode ili domaćeg bademovog mleka
- kašičica kakaoa ili 2 kockice crne čokolade
- kašičica meda (opciono)
- 15-ak pečenih lešnika
- 1 banana



U šerpu sipajte 200 ml vode (ili bademovog mleka) i zagrejte do ključanja. Ubacite ovsene pahuljice i kuvajte još 2 minuta. Sklonite sa vatre i ubacite kašičicu kakaoa i meda ili 2 kockice crne čokolade. Poslužite sa pečenim lešnicima i seckanom bananom.

## Savet

Obratite pažnju da crna čokolada bude bez mleka. U neke crne čokolade se dodaje so da bi se istakao ukus. Uzimajte čokolade bez dodatih soli.

Recept za bademovo mleko možete pronaći u odeljku Poslastice.

# Projice sa povrćem

## Sastojci:

- 3 šolje pšeničnog brašna
- 3 šolje kukuruznog brašna
- 3 šolje gazirane vode
- 1,5 šolja maslinovog ulja
- 1 prašak za pecivo
- 1 crni luk
- 200 gr kuvanog povrća
- začini po želji
- semenke po želji



Sjedinite brašna, prašak za pecivo i začine, te dodajte gaziranu vodu i ulje. Skuvajte zamrznuto povrće po želji (krompir, grašak šargarepa) i dodajte u smesu. zajedno sa jednim narendanim svežim crnim lukom. Za puniji ukus stavite kašičicu belog luka i prahu ili mlevenu ljutu papriku. Pospite semenkama po izboru i pecite oko 30 minuta u kalupima za mafine ili podmazanom plehu.

### Savet

Nemojte koristiti Minaqua gaziranu vodu, zbog prisustva joda. Možete koristiti mešavinu začina bez soli. Pronađite je u bolje snadbevenim prodavnicama zdrave hrane.

Mera za šolju = 250 ml

# Omlet od belanaca sa krompirom

## Sastojci:

- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 krompir
- 1 manja glavica crnog luka
- 2 čena belog luka
- 3 belanca
- biber, mlevena crvena paprika

Ogulite krompir i skuvajte dok ne bude skoro pa gotov. U tiganju ispržite crni i beli luk na ulju i dodajte kuvani krompir iseckan na kockice. Pazite da krompir ne prekuvate da se ne bi raspadao. Potom dodajte umućena belanca. Promešajte varjačom. Dodajte biber, mlevenu papriku ili bilo koji začin po želji. Za žuti izgled kajgane, možete dodati malo kurkume.



## Savet

Dodajte više začina jer će oni kompenzovati nedostatak soli. Ukoliko volite ljutu hranu, slobodno dodajte više bibera ili čak ljute papirike.

Žumaca koja vam preostanu možete skuvati i podeliti sa porodicom ili mogu biti ukusan obrok za vaše ljubimce.

# Sendvič sa kikiriki puterom i belancima

## Sastojci:

(za hleb)

- 500 gr integralnog brašna
  - 1 prašak za pecivo
  - 3 kašike maslinovog ulja
  - 300 ml gazirane vode
  - začini po izboru
- 
- 2 kuvana belanca
  - 2 kašike kikiriki putera
  - šaka sveže rukole



Pomešajte brašno, prašak za pecivo, ulje, začine i gaziranu vodu. Zamesite hleb koji treba da bude malo ređi od standardnog testa. Po potrebi dodajte još vode. Malo rastanjite hleb u tepsiji i pospite ga sa još ulja, suvog peršuna i belog luka uprahu. Pecite na 180 stepeni 30 minuta ili dok ne porumeni. Isecite hleb na kriške, namažite kikiriki puterom i dodajte iseckana kuvana belanca. Začinite biberom i svežom rukolom kojoj ste dodali malo soka od limuna.

### Savet

Hleb možete praviti od raznih vrsta brašna i dodati mu semenke i začine po izboru. Eksperimentišite. Za puniji ukus možete mu dodati i malo meda. Recept za domaći kikiriki puter možete naći među receptom za Šejk od banane.

# Specijalne palačinke

## Sastojci:

- 2 zrele banane
- 1 šolja belog brašna ili brašna po izboru
- 1/2 praška za pecivo
- 3 kašike kokosovog ulja
- 1 šolja gazirane vode
- kašičica meda
- malo cimeta



U blenderu izmiksajte banane sa malo vode, cimeta i meda. Prespite u sud pa dodajte brašno i prašak za pecivo. Dodajte gaziranu vodu dok smesa ne bude malo gušća od jogurta i potom dodajte ulje. Zagrejte tiganj i sipajte smesu koju ćete formirati u mali krug kao na fotografiji. Kada se pojave mehurići, prevrnite palačinku, pecite još minut i gotova je.

Palačinke filujte domaćim džemom, medom ili voćem. Možete prelići istopljenom crnom čokoladom, koju ste istopili sa malo kokosovog ulja.

## Savet

Umesto meda možete koristiti zaslađivač po želji. Kokosovo ulje ima tendenciju da se stegne. Otopite ga na radijatoru ili stavljanjem dna teglice u vruću vodu. Umesto kokosovog ulja možete koristiti ulje po izboru (osim sojinog).



## RUČAK

- PILEĆI PAPRIKAŠ SA KROMPIROM
- ZAPEČENE ČUREĆE ČUFTE U PARADAJZ SOSU
- PILEĆA SUPA SA PIRINČEM
- GRAŠAK SA PILETINOM
- ČURETINA POHOVANA SA OVSENYM PAHULJICAMA
- ŠPAGETE BOLONJEZE
- KINOA SA POVRĆEM

# Pileći paprikaš sa krompirom

## Sastojci:

- pileći batak i karabatak
- 1 crni luk
- 2 šargarepe
- 3 krompira
- 3 čena belog luka
- šolja paradajza
- 3 kašike maslinovog ulja
- 3 šolje vode
- začini po želji



Iseckajte crni i beli luk i propržite na ulju. Dodajte meso koje ste prethodno marinirali u začinima. Možete koristiti beli luk u prahu, mlevenu papriku, bosiljak, origano, čili, mešavinu začina bez soli, biber... Potom dodajte iseckano povrće i zalijte vodom. Pustite da se kuva, pa pred kraj dodajte šolju svežeg pasiranog paradajza ili paradajz pelata iz konzerve (pazite da ne sadrži so). Začinite sveže seckanim peršunom.

## Savet

Ukoliko ste u mogućnosti da idete u inostranstvo ili ukoliko imate nekog tamo, zamolite ih da vam donesu kamenu so bez joda (ne morsku).

Na engleskom "Non-iodized or Kosher salt (not sea salt)"

Na nemačkom "Steinsalz ohne jod"

Ovakva so ne sadrži jod i dozvoljena je u dijeti. Koristite je umereno za jela gde biste inače koristili so.

# Zapečene ćureće ćufte u paradajz sosu

## Sastojci:

- 500g ćurećeg mlevenog mesa
- 1 belance
- 3 kašike brašna
- 2 čena belog luka
- sveža mirođija ili peršunov list
- biber, slatka paprika
- maslinovo ulje
- crni luk
- paradajz pelat



U većoj posudi pomešajte meso, belance, izgnječeni beli luk, kašiku maslinovog ulja, brašno i začine. Sve izmešajte rukom i formirajte u kuglice.

Svaku ćufticu blago uvaljajte u brašno i na kratko ispržite na ulju. Propečene ćufte poređajte po prethodno premazanoj vatrostalnoj posudi.

Na istom tiganju propržite jedan sitno seckan crni luk i 3 sitno seckana čena belog luka i dodajte začine po želji (origano, čili...) Potom dodajte konzervu paradajz pelata, kratko ukuvajte, te prelijte preko ćufti. Pecite u zagrejanoj rerni na 180 stepeni, 15 minuta.

## Savet

Obratite pažnju da paradajz pelat koji koristite ne sadrži so. Ovaj obrok možete servirati sa pire krompirom u koji ste dodali malo maslinovog ulja.



# Pileća supa sa pirinčem

## Sastojci:

- 300 g pilećih grudi iseckanih na kockice
- 1 crni luk
- 2-3 šargarepe
- 2 čena belog luka
- 1-2 kašike maslinovog ulja
- ½ šolje pirinča
- svež peršun
- začini
- 1.5 l vode



U dubljoj posudi na zagrejanom ulju propržite piletinu sa svih strana. Iseckajte sve povrće na sitno, dodajte u supu, nalijte vodom i dobro promešajte. Kuvajte dok sve ne omekša, te dodajte pirinač. Kuvajte još 15ak minuta i začinite supu po ukusu. Možete dodati mešavinu začina bez soli, biber i svež peršun. Po želji u čorbu nakapajte par kapi limuna.

## Savet

Umesto pirinča u supu možete dodati rezance, samo pazite da budu bez jaja i bez soli.

U supama će vam verovatno najviše nedostajati so. Probajte da kompenzujete to svežim i suvim začinima, kao i limunom. Takođe možete u nju udrobiti malo domaćeg hleba.

# Grašak sa piletinom

## Sastojci:

- 500 g graška
- 250 g pilećeg filea
- 3 šargarepe
- 2 krompira
- 5 kašika ulja
- šolja paradajza
- 1 crni luk
- 2 čena belog luka
- začini
- sveža mirođija
- 1 l vode



Iseckajte crni i beli luk i propržite na ulju. Potom dodajte piletinu i propržite dok ne porumeni. Dobro začinite. Možete koristiti biber, slatku papriku, beli luk u prahu... Dodajte povrće koje ste iseckali na kockice, kao i grašak, te nalijte vodom i sve lagano kuvajte dok ne smekša. Pred kraj dodajte šolju paradajz pelata i kuvajte još 10ak minuta. Začinite svežom mirođijom i poslužite. Ukoliko volite, grašku možete dodati zapršku, tako što ćete propržiti kašiku brašna, kašičicu slatke paprike i iseckana 2 čena belog luka na malo ulja, te dodati malo vode iz graška i potom sve naliti u šerpu sa graškom i kuvati dok ne provri.

### Savet

Uz svako kuvano jelo možete jesti domaći hleb.  
Recept za hleb se nalazi među receptom za Sendvič sa belancima u odeljku Doručak.

Ograničite unos graška, pasulja, sočiva. Ove namirnice treba jesti umereno.

# Ćuretina pohovana sa ovsenim pahuljicama

## Sastojci:

- 5 šnicli ćurećeg mesa
- 3 belanceta
- po potrebi brašna
- po potrebi sitnijih ovsenih pahuljica
- začini po želji
- maslinovo ulje
- kurkuma za boju



Ćureće šnicle izlupati te posuti začinima po želji. Možete koristiti beli luk u prahu, biber, slatku i ljutu papriku. Na dva tanjira rasporedite brašno i ovsene pahuljice, a u jednu činiju ulupajte 3 belanca i po želji dodajte malo kurkume u prahu kako bi dobili žućkastu boju. Uvaljajte ćuretinu u brašno, belanca, te u pahuljice i rasporedite u pleh koji ste obložili papirom za pečenje. Prelijte maslinovim uljem i pecite u prethodno zagrejanoj pećnici na 200 stepeni 15 minuta. Nakon 15 minuta okrenite šnicle i stavite ih na još 15 minuta da se ispeku.

Poslužite uz svežu salatu i domaći hleb.

### Savet

Svežu salatu pravite od sezonskog povrća i dodajte joj malo maslinovog ulja i limuna ili balzamiko sirćeta.

# Špagete bolonjeze

## Sastojci:

- 500 g mlevenog svinjskog ili junećeg mesa
- 3 kašike maslinovog ulja
- 2 crna luka
- 3 čena belog luka
- konzerva paradajz pelata
- začini
- pakovanje špageta od 300 g



Iseckajte crni i beli luk i propržite na ulju. Dodajte mleveno meso i začine po želji. Možete koristiti slatku papriku, biber, beli luk u prahu, origano, bosiljak i čili. Kratko propržite, te dodajte konzervu paradajz pelata i po potrebi malo vode. Poklopite i povremeno mešajte narednih pola sata.

U međuvremenu, skuvajte špagete u velikoj šerpi vode. Dobro ocedite, isperite vrelom vodom, vratite ih u šerpu i dodajte kašičicu maslinovog ulja. Zatim dodajte sos koji ste prethodno napravili. Poslužite sa sušenim ili svežim bosiljkom.

## Savet

Pazite da špagete koje koristite ne sadrže jaja ili dodatku so. Za puniji ukus, propržite malo susama i pospite preko špageta. Zbog nedostatka soli, preporučujemo da jelo uvek pravite pikantnije i začinjeno.

# Kinoa sa povrćem

## Sastojci:

- 100 gr kinoe
- 3 kašike maslinovog ulja
- 1 smrznuta mešavina povrća 500 gr
- 1 crni luk
- 3 čena belog luka
- začini
- šaka kikirikija
- kašičica meda
- par kapi limuna



Iseckajte crni i beli luk i propržite na ulju. Dodajte kesu smrznutog povrća i na kratko propržite. Ubacite kinou koju ste prethodno oprali. Nalijte vode da ogrezne i kuvajte 15-ak minuta ili dok sve ne omekša. Dodajte začine po želji, malo meda, čilija i par kapi limuna. Pospite šakom neslanog kikirikija ili dodajte kašičicu domaćeg putera od kikirikija.

## Savet

Kinoa se kuva identično kao pirinač. Ograničite unos kinoe i pirinča na 2 porcije dnevno.

Obratite pažnju da smrznute mešavine povrća nisu sa već dodatim začinima, jer u tom slučaju sadrže so.



## VEČERA

- POVRĆE IZ RERNE SA SLATKO-KISELO-LJUTIM PRELIVOM
- TESTENINA SA BELIM LUKOM I PARADAJZOM
- POTAŽ OD TIKVICA
- POTAŽ OD ŠARGAREPE
- ZAČINJENI KROMPIR
- SENDVIČ SA HUMUSOM I PARADAJZOM
- SVEŽA SALATA SA ORASIMA

# Povrće sa slatko-kiselo-ljutim prelivom

## Sastojci:

- 5 kašika maslinovog ulja
- 2 šargarepe
- 1 ljubičasti luk
- 2 čena belog luka
- 1 crvena paprika
- 1 tikvica
- 2 krompira
- 1 batat (slatki krompir)
- začini po izboru

## (Za sos:)

- 2 kašike domaćeg kikiriki putera
- sok od pola limuna
- 1 kašičica meda
- prstohvat čilija



Iseckajte sve povrće na krupnije komade i stavite na pleh obložen papirom za pečenje. Prelijte uljem i začinima (beli luk u prahu, čili, biber, bosiljak...) i zapecite u rerni na 180 stepeni dok ne smekša.

U posudici promešajte kikiriki puter, limun, čili i med, te prelijte preko gotovog povrća.

## Savet

Recept za domaći kikiriki puter naći ćete među receptom za Šejk u odeljku Doručak. Slobodno možete dodati meso po izboru i ispeći sa povrćem.

# Testenina sa belim lukom i paradajzom

## Sastojci:

- 5 kašika maslinovog ulja
- 300 gr paradajza (svežeg ili iz konzerve)
- 1 glavica belog luka
- sušeni ili sveži bosiljak
- 300 gr testenine po izboru



Iseckajte beli luk na sitno i propržite u dubokom tiganju na maslinovom ulju. Dodajte sveže seckan paradajz ili konzervu čistog paradajz pelata bez soli. Sve ukuvajte dok paradajz ne smekša, te dodajte začine po izboru. Možete koristiti origano, bosiljak, beli luk u prahu, čili...

U međuvremenu skuvajte testeninu po izboru. Pratite instrukcije na pakovanju i kuvajte onoliko minuta koliko piše, kako bi testenina bila "al dente", odnosno da se ne bi raskuvala. Procedite i servirajte sa sosom.

## Savet

Da biste bili sigurni da je testenina koju koristite bez soli, pronađite na pakovanju nutritivnu tablicu i u odeljku "So" proverite da li piše 0 g.



# Potaž od tikvica

## Sastojci:

- 2 tikvice
- 1 crni luk
- pola veze mirođije
- 3 kašike maslinovog ulja
- 2 čena belog luka
- 2 kašičice mešavine začina bez soli
- malo bibera
- 500-750 ml vode



Iseckajte crni i beli luk i propržite na ulju. Potom ubacite tikvice isečene na kockice i nalijte vodom. Potaž je uvek lepši ako je gušći, zato dodajte prvo malo manje vode, a potom dodajte još po potrebi.

Kuvajte 15ak minuta, a zatim sklonite sa šporeta. Dodajte 2 kašičice mešavine začina bez soli i malo bibera. Potom sameljite štapnim mikserom ili sve prespite u blender i vratite u šerpu. Dodajte sveže iseckanu mirođiju i pustite da se kuva još 2-3 minuta. Možete servirati sa domaćim hlebom koga ste na kratko ugrejali u tosteru ili rerni.

## Savet

Recept za domaći hleb nalazi se među receptom za Sendvič u odeljku Doručak.

Potaže je najjednostavnije praviti uz pomoć štapnog miksera.

# Potaž od šargarepe

## Sastojci:

- 4 šargarepe
- 1 crveni luk
- 1 celer
- 3 kašike maslinovog ulja
- 1 krompir
- pola kašičice đumbira u prahu
- 2 čena belog luka
- malo bibera i kurkume
- 500-750 ml vode



Iseckajte crni i beli luk i propržite na ulju. Potom ubacite šargarepu, celer i krompir isečene na kockice i nalijte vodom. Kuvajte dok ne smekša. Potom dodajte đumbir u prahu, biber i kurkumu.

Sklonite sa vatre i izblendajte štapnim mikserom. Kuvajte još 2-3 minuta i potaž je gotov. Servirajte sa pečenim leblebijama, koje ste prethodno skuvali, a potom propržili na malo ulja i dodali im začine po izboru. Pospite svežim ili sušenim peršunom.

## Savet

Pečene leblebije mogu biti odlična grickalica. Savete za kuvanje leblebija možete naći među receptom za Sendvič sa humusom u odeljku Večera.

# Začinjeni krompir

## Sastojci:

- 3-4 veća oguljena krompira
- 5 kašika maslinovog ulja
- 3-4 čena belog luka
- svež ili sušeni ruzmarin
- biber
- čili
- začini po želji



Ogulite i isecite krompir na veće kocke. Prokuvajte ih u vodi 10-15 minuta ili dok ne budu skoro pa gotovi, ali pazite da se ne raskuvaju. Potom ih iscedite od vode i prebacite na pleh za pečenje koji ste obložili papirom za pečenje.

U manji sud promešajte sitno seckani beli luk, maslinovo ulje, čili, ruzmarin i još začina po izboru. Četkicom ili kašikom premažite odnosno prelijte sve ravnomerno preko krompira. Zapecite u rerni na 200 stepeni dok krompir ne dobije zlatnu boju.

## Savet

Obavezno ogulite krompir pre kuvanja, zbog toga što ljuska može da sadrži veće količine joda koji poprimi iz zemljišta.

# Sendvič sa humusom i paradajzom

## Sastojci:

(za humus:)

- 200 grama sirovih leblebija
- 4 kašike tahinija
- 1 veći limun
- 4 čena belog luka
- 5 kašika maslinovog ulja
- začini po želji

- 2 paradajza
- suvi bosiljak
- 2 kriške domaćeg hleba



Leblebije potopite u hladnu vodu i pustite da odstoje preko noći. Sutradan ih procedite i dobro skuvajte u čistoj vodi dok ne postanu meke. Procedite i ubacite u secko i dodajte im sok od limuna, beli luk, ulje, tahini i začine. Od začina možete koristiti kumin, origano, beli luk u prahu, čili. U toku blendanja dodajte malo hladne vode kako bi smesa bila kremastija.

Dobijeni humus namažite na hleb. U tiganju propržite malo belog luka na maslinovom ulju i dodajte paradajz i bosiljak. Servirajte na sendviče.

## Savet

Recept za hleb nalazi se među receptom za Sendvič sa kikiriki puterom i belancima.

Tahini je pasta od susama. Možete je pronaći u prodavnicama zdrave hrane. Pazite da ne sadrži dodatnu so.

# Sveža salata sa orasima

## Sastojci:

- šolja svežeg spanaća
- šolja sveže rukole
- 1 slatka jabuka
- 1 ljubičasti luk
- pola šolje oraha
- 2 kašike suvog grožđa (opciono)
- balzamiko sirće
- maslinovo ulje



Operite spanać i rukolu i ugrubo iseckajte. Za lepši ukus možete koristiti bebi spanać. Dodajte jedan sitno seckani ljubičasti luk. Možete po želji dodati je jedan krastavac.

Preko salate pospite prvo balzamiko sirće, pa maslinovo ulje i dobro promešajte. Potom dodajte pola šolje oraha koje ste prethodno ručno malo izmrvili, kao i suvo grožđe.

## Savet

Za kaloričniju salatu možete dodati i jedan avokado, kao i 2 kuvana belanca. Salatu takođe možete jesti uz domaći hleb.



## POSLASTICE

- PEČENE JABUKE SA BADEMIMA I MEDOM
- OVSENI KOLAČIĆI SA KIKIRIKI PUTEROM
- VOĆNA SALATA SA PEČENIM LEŠNICIMA
- KOMPOT OD KRUŠAKA I JABUKA SA SUVIM GROŽĐEM
- KUGLICE SA URMOM I KOKOSOM
- BADEMOVO (ČOKOLADNO) MLEKO
- BANANA HLEB

# Pečene jabuke sa bademima i medom

## Sastojci:

- 3-4 kisele jabuke
- šolja sitno seckanih nesoljenih badema
- 1 kašičica meda
- cimet
- suvo grožđe (opciono)



Jabuke operite i po želji tanko ogulite. Izdubite sredinu uz pomoć noža i kašičice i izvadite semenke. Svaku jabuku iznutra pospite sa malo cimeta, a zatim je napunite filom od badema i meda.

Složite u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje i pecite na 200 stepeni oko 20 minuta.

Možete dekorisati medom, cimetom ili sa još mlevenih badema. Takođe možete preliti sa malo istopljene crne čokolade.

## Savet

Umesto meda možete koristiti javorov sirup ili sirup od agave. Oba možete pronaći u bolje snadbevenim prodavnicama zdrave hrane.

## Ovseni kolačići sa kikiriki puterom

### Sastojci:

- 2 šolje ovsenih pahuljica
- šolja pečenih lešnika
- 2 kašike meda
- 100 gr kokosovog ulja
- 200 gr domaćeg kikiriki putera
- 100 gr crne čokolade



Sameljite ovsene pahuljice, a potom i lešnike u secku. Preručite u sud, te dodajte kokosovo ulje koje ste prethodno otopili sa medom. Sve promešajte. Ne brinite ako je smesa gusta. Preručite u tepsiju obloženu papirom za pečenje i dobro utisnite da biste dobili koru. Ohladite u frižideru ili zamrzivaču 10ak minuta.

Za to vreme na blagoj vatri istopite crnu čokoladu i kikiriki puter. Prelijte preko rashlađenog kolača, potom vratite u frižider da se stegne. Isecite na kocke i poslužite.

### Savet

Koristite crnu čokoladu sa što većim udelom kakaoa (70-90%). Recept za domaći kikiriki puter naći ćete među receptom za Šejk u odeljku Doručak.



# Voćna salata sa pečenim lešnicima

## Sastojci:

- sezonsko voće (jabuka, kruška, belo grožđe, breskva, banana...)
- sok od pola limuna
- pola kašičice meda
- šaka mrvljenih pečenih lešnika



Iseckajte i po potrebi ogulite sezonsko voće po izboru. Koristite sveže voće, ne kandirano ili konzervirano. Sve promešajte. U činijici razmutite sok od pola limuna i med i prelijte preko salate.

Dodajte lešnike i poslužite.

Ukoliko ste ljubitelj sušenog voća, možete dodati malo seckanih suvih šljiva, smokvi, suvog grožđa ili svežih urmi.

U tom slučaju izostavite med, jer će salata biti već dovoljno slatka.

## Savet

Limun će sprečiti da voće brzo "potamni", tako da će vaša salata dugo ostati i izgledati sveža.

# Kompot od krušaka i jabuka sa suvim groždem

## Sastojci:

- 2 oguljene slatke jabuke
- 2 oguljene kruške
- 200 ml soka od jabuke ili vode
- kašičica cimeta
- suvo grožđe (opciono)
- med (opciono)



Iseckajte jabuke i kruške na kockice i stavite u šerpu, te nalijte sokom od jabuka ili vodom. Dodajte cimet i kuvajte dok ne smekšaju. Takođe možete i dodati malo suvog grožđa.

Kompote možete praviti od raznih vrsta voća. Kako je voće samo po sebi slatko, često neće biti potrebno za dodatnim zaslađivačem. Ukoliko budete želeli možete dodati malo meda.

Ovakav kompote se treba konzumirati odmah ili u roku od nekoliko dana, jer ne sadrži konzervanse.

## Savet

Svi recepti za poslastice imaju jedno zajedničko - ne sadrže beli rafinisani šećer, iako je dozvoljen u nisko-jodnoj dijeti. Svakako preporuka jeste da se ograniči ili potpuno eliminiše upotreba rafinisanih šećera.

# Kuglice sa urmom i kokosom

## Sastojci:

- 20ak svežih urmi
- šolja kokosovog brašna
- 3-4 kašike kokosovog ulja
- pola šolje pečenih badema
- pola šolje suvog grožđa
- kašičica kakao praha



U secku sameljite bademe i preručite u činiju. Izvadite koštice iz urmi i sameljite ih u secku zajedno sa suvim grožđem dok ne dobijete lepljivu kompaktnu masu. Uvek koristite sveže urme, ne kandirane ili sušene.

Prebacite kašu od urmi i suvog grožđa opet u secko i dodajte im mlevene bademe, kokosovo brašno, kao i kokosovo ulje i kakao. Sve izmiksajte ili ukoliko nemate mesta u secku promešajte ručno dok ne dobijete ujednačenu smesu.

Formirajte kuglice koje možete uvaljati u kokosovo brašno, mlevene bademe ili kakao.

## Savet

Za mlevenje urmi koristite jači secko ili multipraktik. Nemojte ih mleti u blenderu, jer može da se pokvari.  
Kuglice mogu da stoje u frižideru i do 3 meseca.

# Bademovo (čokoladno) mleko

## Sastojci:

- 100 gr sirovih badema
- 500 ml vode
- kašičica meda (opciono)
- 1 kesica eritritol vanil šećera (opciono)
- kašičica kakaoa ili dve kockice crne čokolade (opciono)



Potopite bademe u vodu i ostavite da prenoće. Ujutru ih procedite, a vodu bacite. Stavite u blender i sipajte svežu vodu. Blendajte dok ne dobijete homogenu tečnost nalik mleku.

Uzmite belu sterilnu gazu i procedite mleko. Pulpu koja preostane od badema možete koristiti za kolače. Ukoliko vam se dopada slađi ukus, mleku možete dodati kašičicu meda ili eritritol vanil šećer, a takođe i kašičicu kakaoa ili črnu čokoladu, kako biste dobili čokoladno mleko.

Na isti način možete praviti mleko od oraha, ovsa, susama...

## Savet

Bademovo mleko možete koristiti kao zamenu za kravlje dok ste na dijeti. Čuvajte ga u frižideru do 3-4 dana. Za najpuniji ukus koristite čist organski kakao prah.

# Banana hleb

## Sastojci:

- 2 zrele banane
- kašičica cimeta
- 1 kašika meda
- 1 kesica eritritol vanil šećera
- 1 prašak za pecivo
- 200 gr brašna
- 100 gr kokosovog ulja
- suvo grožđe
- crna čokolada



Izgnječite banane viljuškom dok ne postanu kašaste i dodajte cimet i vanil šećer. Na blagoj vatri otopite kokosovo ulje i med, te dodajte bananama. Potom stavite prašak za pecivo i polako dodajte brašno dok smesa ne postane ređa od testa za hleb, tako da se može izliti u pleh.

Po želji možete dodati sitno seckanu crnu čokoladu i suvo grožđe. Izlijte sve u pleh koji ste obložili papirom za pečenje i pecite na 180 stepeni oko 45 minuta. Probodite testo čačkalicom kako biste videli je li gotovo.

Hleb se može jesti sa raznim namazima, ali i samostalno kao kolač.

## Savet

Da biste izbegli rafinisani beli šećer, možete koristiti eritritol vanil šećer u kesicama i crne čokolade bez dodatih šećera. Eritritol je prirodni zaslađivač, vrsta šećernog alkohola, koja se prirodno nalazi u kruškama, lubenicama, grožđu.

"Kada ti život dà limun, napravi limunadu"...

A kada vam dà nisko-jodnu dijetu, iskoristite priliku da se iskušate u kuvanju!

Budite slobodni da korigujete recepte u skladu sa ličnim željama i potrebama u okviru dijete.

Dobra priprema je pola posla. Pribavite namirnice i istražite ovaj priručnik pre nego što započnete dijetu.

Najsigurniji način da se pridržavate ove ishrane je da uvek spremate hranu kod kuće od svežih namirnica. Neka jela možete spremiti unapred, a neka i zamrznuti.

Sa nadom da će vam ovi saveti biti inspirativni,  
Srećno!



○ AUTORU

# *Jelena Jovičić*



jelenapotrebic2@gmail.com

Rođena u Somboru 1993. godine i diplomirala na Filozofskom fakultetu u Novom Sadu, a potom nastavila školovanje u sferi Nutricionizma specijalizovanog za biljnu ishranu na Univerzitetu Kornel u Njujorku. Član je prevodilačkog tima dr Majkla Gregera pri njegovoj misiji ka širenju znanja na Balkanu o uticaju ishrane na psiho-fizičko stanje čoveka.

I sama je lično prošla iskustvo karcinoma štitne žlezde i radiojodne terapije. Ovaj priručnik nastao je kao spoj dugog istraživanja i istinske želje da svi oni koji trenutno prolaze kroz ovo iskustvo, isto prođu što lakše, jednostavnije i bezbrižnije.



# PLAN ISHRANE ZA PRVU NEDELJU

|            | DORUČAK                                 | RUČAK   | UŽINA  | VEČERA   |
|------------|---|---|--|--|
| PONEDELJAK | Ovsena kaša sa jabukama i bademima      | Pileći paprikaš sa krompirom + sveža salata         | Sveže kokice bez soli                                | Začinjeni krompir + sveža salata                             |
| UTORAK     | Projice sa povrćem                      | Pileća supa sa pirinčem + začinjeni krompir         | Kuglice sa urmom i kokosom                           | Omlet od belanaca sa krompirom + sveža salata                |
| SREDA      | Omlet od belanaca sa krompirom          | Potaž od tikvica + Kinoa sa povrćem                 | Kompot od kruški i jabuka sa suvim groždem           | Projice sa povrćem + sveža salata sa orasima + domaći hleb   |
| ČETVRTAK   | Sendvič sa humusom i paradajzom         | Potaž od šargarepe + Špagete bolonjeze              | Voćna salata sa pečenim lešnicima                    | Potaž od tikvica + Povrće iz rerne                           |
| PETAK      | Čokoladna ovsena kaša                   | Grašak sa piletinom + domaći hleb                   | Mix nesoljenih badema, lešnika i kikirikija          | Potaž od šargarepe + Sendvič sa humusom i paradajzom         |
| SUBOTA     | Sendvič sa kikiriki puterom i belancima | Potaž od šargarepe + Pohovana ćuretina              | Šejk od banane i kikiriki putera                     | Testenina sa belim lukom i paradajzom                        |
| NEDELJA    | Specijalne palačinke                    | Zapečene ćureće ćufte u paradajz sosu + domaći hleb | Ovseni kolačići sa kikiriki puterom + bademovo mleko | Potaž od šargarepe + Sendvič sa kikiriki puterom i belancima |



# PLAN ISHRANE ZA DRUGU NEDELJU

|            | DORUČAK                                 | RUČAK  | UŽINA  | VEČERA   |
|------------|---|--|--|--|
| PONEDELJAK | Omlet od belanaca sa krompirom          | Zapečene čureće ćufte u paradajz sosu + domaći hleb  | Kuglice sa urmom i kokosom                           | Potaž od tikvica + Povrće iz rerne                           |
| UTORAK     | Sendvič sa kikiriki puterom i belancima | Potaž od tikvica + Kinoa sa povrćem                  | Banana hleb + bademovo mleko                         | Začinjeni krompir + sveža salata                             |
| SREDA      | Šejk od banane i kikiriki putera        | Potaž od šargarepe + Pohovana ćuretina               | Mix nesoljenih badema, lešnika i kikirikija          | Testenina sa belim lukom i paradajzom                        |
| ČETVRTAK   | Ovsena kaša sa jabukama i bademima      | Pileći paprikaš sa krompirom + sveža salata          | Sveže kokice bez soli                                | Potaž od šargarepe + Sendvič sa kikiriki puterom i belancima |
| PETAK      | Sendvič sa humusom i paradajzom         | Pileća supa sa pirinčem + začinjeni krompir          | Pečene jabuke sa bademima i medom                    | Projice sa povrćem + sveža salata sa orasima + domaći hleb   |
| SUBOTA     | Čokoladna ovsena kaša                   | Testenina sa belim lukom i paradajzom + sveža salata | Ovseni kolačići sa kikiriki puterom + bademovo mleko | Pileća supa + Sendvič sa humusom i paradajzom                |
| NEDELJA    | Projice sa povrćem                      | Špagete bolonjeze + sveža salata                     | Voćna salata sa pečenim lešnicima                    | Omlet od belanaca sa krompirom + sveža salata                |

# SPISAK NAMIRNICA ZA NABAVKU

## VOĆE I POVRĆE

- Jabuke
- Banane
- Limun
- Kruške
- Crni i beli luk
- Krompir
- Grašak
- Tikvica, paprika
- Spanać, rukola
- Batat, celer
- Šargarepa
- Paradajz
- Smrznuti mix povrća
- Sveže urme

## MESO I ŽIV. PROIZVODI

- Piletina
- Ćuretina
- Svinjetina / junetina
- Jaja

## ZAČINI

- Biber, čili
- Mlevena paprika
- Mirođija
- Ruzmarin
- Kurkuma
- Bosiljak, peršun
- Meš. začina bez soli
- Cimet

## BRAŠNA, ŽITARICE

- Ovsene pahuljice
- Pšenično brašno
- Kukuruzno brašno
- Prašak za pecivo
- Pirinač
- Špagete
- Vanil šećer
- Kakao
- Leblebija
- Integralno brašno
- Rezanci bez jaja
- Tahini pasta
- Susam
- Suncokret, golica

## OSTALO

- Med
- Crna čokolada
- Gazirana voda
- Maslinovo ulje
- Kokosovo ulje
- Kokosovo brašno
- Balzamiko sirće
- Bademi
- Pečeni lešnici
- Orasi
- Suvo grožđe
- Đumbir u prahu
- Neslani kikiriki
- Paradajz pelat

