

*Maja Og*



# **PREHRANA**

## **ZA PREZAPOSLENE ŽENE**

[www.majaog.com](http://www.majaog.com)

# Savjeti za planiranje prehrane kada nemamo vremena



**Maja Obrovac Glišić**  
mag.nutricionizma

Žena koja gradi ili vodi obitelj i karijeru, nema puno vremena za gubljenje.

Puno radi, malo spava i brzo jede. I ona i ja znamo da to nije zdravo, no o promjeni tih navika lakše je govoriti nego ih provesti u djelo.

Htjela ne htjela, uvijek je pod nekom dozom stresa, pitanje je samo količine tog stresa kroz određene periode.

Nažalost, stres u stopu prati i inzulinska rezistencija bila ti toga svjesna ili ne. I sama sam takva žena i znam što mi pomaže zadržati kompas.

I znam što je potrebno kako bi mi u takvim periodima bila:

- **stabilna glikemija bez pada energije i žudnji za slatkim/slanim,**
- **stabilna razina energije kroz dan,**
- **stabilna tjelesna masa,**
- **postojana koncentracija,**
- **minimalna šteta na zdravlje (nutritivni status, hormoni, menstrualni ciklus, krvo-žilne bolesti i dr.).**

# Planiranje kriznog jelovnika

Što uvijek moraš imati doma za slučaj kriznih situacija ili kod planiranih stresnih perioda?



## Suhe namirnice

***Trebaju ti žitarice koje se brzo kuhaju kao izvor ugljikohidrata, ali i druge suhe namirnice kao doprinos unosu proteina i vitamina/mineralnih tvari (kvinoja, riža, heljda, proso, integralna tjestenina, bezglutenska tjestenina od leće/graška/slanutka, palenta; gljive, sjemenke, orašidi itd).***

- bezglutenske trajne tortilje (DM),
- bezglutenski krekeri,
- crvena leća koja se brzo kuha, a izvor je proteina,
- gotova smjesa za falafel koji se brzo priprema, a izvor je proteina,
- suhe gljive kao izvor proteina za dodatak žitaricama,
- sjemenke i orašide kao izvor proteina i masnoća, ali i vlakana i antioksidanasa koji osobi pod stresom trebaju u što većoj količini,
- začine jer su protuupalni i čine hranu ukusnijom (papar, kurkuma, cimet, garam masala, origano, đumbir, bosiljak, ružmarin, provansalska smjesa i sl.),
- masti i ulja jer je hrana uz njih ukusnija, a ako ih pomno odabereš, protuupalna (maslinovo i kokosovo ulje te ghee za kuhanje, bućino i laneno ulje za salate (za nuždu, koristi u svemu samo maslinovo ulje)),
- čips od povrća (cikla, pastirnjak, leća i sl.)

# Planiranje kriznog jelovnika



## Konzervirane namirnice

***Iako nisam ljubitelj konzervi, za najcrniju nuždu možeš imati konzerve skuše i srdele u maslinovom ulju i konzerve graha u čistom slanom naljevu (ne preporučam konzerve u kojima ima voća i rajčice zbog njihove kiselosti koja može reagirati s materijalom konzerve i ponašati se kao endokrini disruptor)***

- slanutak u slanom naljevu u staklenci,
- dimljeni filet lososa, orade, brancine, pastrve (možeš ih i zamrznuti),
- marinirani inćuni,
- vakumirani kiseli kupus,
- masline u slanom naljevu ili maslinovom ulju.

# Planiranje kriznog jelovnika



## Zamrznute namirnice

- zamrznuta riba i prethodno pripremljena riblja jela,
- zamrznuto meso i prethodno pripremljena mesna jela,
- zamrznuto voće,
- zamrznuto povrće,
- zamrznuti batat-pommes, zamrznuto nasjeckano povrće za kuhanje,
- za nuždu kupovna zamrznuta jela.



**Protein u prahu za  
proteinski kakao i  
zamjenski obrok u  
prahu za pripremu  
shake-a poput ovoga**

\*Plaćena suradnja



**Terranova Life drink**

(15% popusta uz kod MAJA15\*)

# TRIKOVI I SAVJETI

---

## 01 Čuvanje hrane

Drži suhe namirnice u originalnom pakiranju ili prepakirane u čvrsto zatvorene staklenke na suhom. Tako ćeš spriječiti pojavu moljaca i bez brige na dulji period možeš imati zalihe takve hrane koja će ti uvijek biti dostupna za brzi obrok. Ako kupuješ bio namirnice (što preporučujem), treba kod otvaranja dobro provjeriti ima li štetočina i možeš u regal za svaki slučaj staviti ljepilo za moljce i mušice.

## 02 Priprema hrane i glikemija

Bijela riža je odlična za prezaposlene jer se brzo kuha no znamo da nije dobar izbor, ako imaš inzulinsku rezistenciju. Ipak, ako se skuha pa ohladi preko noći u hladnjaku, šteta po tvoju glikemiju je značajno manja. Slično je i sa krumpirom i tjesteninom.

Kuhane žitarice i pseudožitarice poput riže, prosa, heljde, kvinoje mogu stajati i do 3 dana u hladnjaku pa ih danas kuhaš, a još 2 puta imaš spremno za konzumaciju. Ovo je posebno praktično za kuhanje integralne riže i ječma kojima treba dulje za obradu.

# LISTA ZA KUPNJU



- Crvena leća
- Bezglutenske trajne tortilje
- Bezglutenski krekeri
- Gotova smjesa za falafel
- Suhe gljive
- Sjemenke i orašide
- Čips od povrća (cikla, pastrnjak i sl.)
- Terranova Life drink
- Začini (npr. kurkuma)
- Maslinovo ulje
- Slanutak u staklenci
- Dimljeni filet lososa, orade, brancine, pastrve
- Vakumirani kiseli kupus
- Marinirani inćuni
- Masline
- Zamrznuto voće i povrće
- Zamrznuto meso i riba
- Zamrznuti batat-pommes
- Zeleni čaj
- Cikorija
- Kakao
- Zamrz. sjeckani poriluk

# TRIKOVI I SAVJETI

---

## 03 Planiranje i tekući obroci

Nekada ima smisla planirati preskakanje obroka no za to se moraš pripremiti. Npr. ako imaš cijeli dan sastanke i nećeš stići jesti – ima smisla prije toga kvalitetno se najesti i jesti sljedeći obrok tek nakon što budeš u prilici sjesti i jesti.

Moraš uplanirati i pripremiti i što ćeš nakon takvih sastanaka jesti.

Druga opcija je da si poneseš tekući izvor hranjivih tvari koji ćeš moći piti tijekom ili između sastanaka, a bit će lakše probavljivi (proteini ili zamjenski obrok u prahu).

## 04 Pravi majstor ima dobre alate, koji su tvoji?

- Koji restoran možeš nazvati i naručiti nešto zdravo?
- Imaš li obitelj i/ili prijatelje koje u kriznim situacijama možeš zamoliti da te prime na objed ili ti ga donesu?
- Imaš li mogućnost za period nadolazećeg dinamičnog razdoblja, unajmiti pomoć u kuhinji?
- Imaš li mogućnost naručiti namirnice online?
- Imaš li dovoljno velik hladnjak, zamrzivač, kuhinjske elemente, smočnicu?

## TODO

1. Napravi bazu restorana i popis jela koja su zdrav odabir za tebe.
2. Pripremi jedan krizni popis namirnice da bez puno razmišljanja možeš naručiti ili nekoga zamoliti da ti naruči i dogovori dostavu (možeš iskoristiti i ovaj gore)
3. Prilagodi kuhinju svojim potrebama

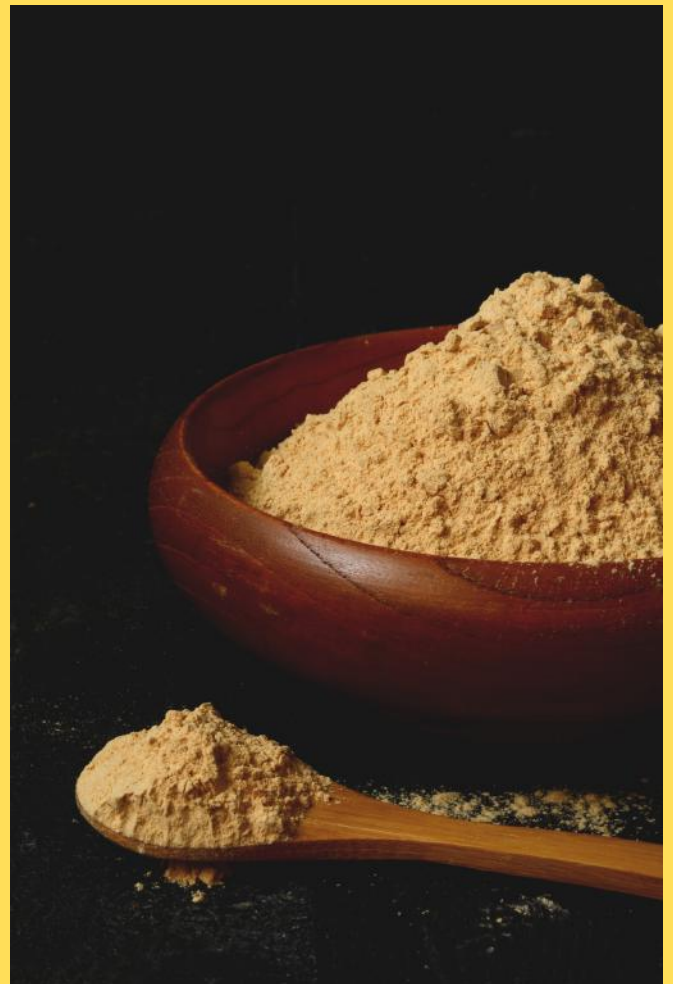
# STIMULANSI

---

## JUTRO

Koliko god umorna bila, izloži oči bez naočala suncu i danjem svjetlu. Koliko god umorna bila, probaj preskočiti kavu na prazan želudac. Ovo su ideje za zamjenu:

- kakao s dodatkom maca praha
- zeleni/crni čajevi
- biljne čajne mješavine za razbuđivanje i fokus
- zeleni smoothie s orašidima
- kavovina (npr. cikorija)
- medicinske gljive za razbuđivanje



# STIMULANSI

---

VEČER

Znam da nije lako, ali probaj ograničiti unos kofeina poslje ručka i navečer i vrijeme za laptopom i mobitelom navečer.

## MELATONIN

Kako bi umanjila učinak plavog svjetla na epifizu, koristi filtere plavog svjetla na uređajima, naočale s crvenim staklima, **tijekom dana konzumiraj višnje, orahe, pistacije** kao izvore melatonina, a tijekom noći uzmi **supstituciju melatonina** (vidi niže).

## INFRA CRVENO SVJETLO

Terapija infra crvenim svjetlom odličan je način podrške našim staničnim energetske centralama, mitohondrijima. Na **ovom linku uz popust kod MAJA10** možeš naručiti uz 10% popusta odlične proizvode za takvu terapiju (prouči uvjete dostave iz Kanade, ovo je plaćena suradnja).

Tijekom stresnog perioda možeš koristiti i odabrane adaptogene koji će te razbuditi i dati ti energiju te umanjiti posljedice stresnog perioda na tvoje zdravlje.

## CBD ULJE

Odlčna ideja je tijekom takvih perioda pred spavanje uz **melatonin 1-3 g**, uzeti i **CBD ulje**.

U knjižnici materijala za pretplatnice mog newslettera možeš pogledati koji brand osobno koristim i preporučujem svojim klijenticama zbog visoke čistoće od teških metala i izrazito niskog udijela THC-a. O CBD-u sam više pisala u brošuri **Preporuka za suplemente na putu do bebe**.

# SUPLEMENTI



## 01

### PROBIOTICI

Savršena SOS hrana s probioticima su glavica kupusa i crvenog radića. Dugo traju u hladnjaku, lako se kombiniraju na tanjuru i prepuni su bakterija i gorkih tvari. Tu su i praktični fermentirani mliječni proizvodi i kombucha.

### PREBIOTICI

## 02

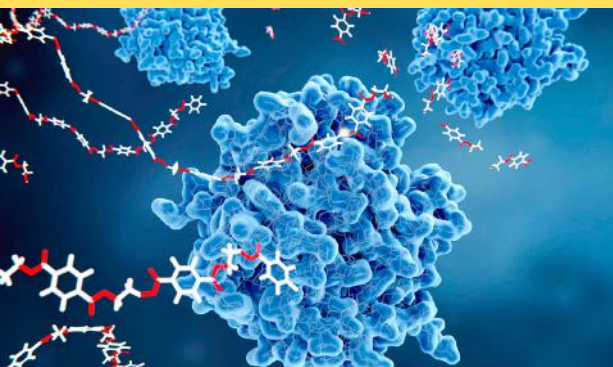
Ako u izazovnim periodima ne uspiješ konzumirati dovoljno vlakana prehranom, toplo ti savjetujem inulin u prahu/kapsulama ili već pripremljeni mix prehrambenih vlakana poput onih u protokolu na kraju.



## 03

### PROBAVNI ENZIMI

Što je stres veći, to ti više treba podrška probavnim enzimima iz dodataka prehrani.



### ANTIOKSIDANSI

## 04

Ako primetiš da ne unosiš u kriznom periodu dovoljno antioksidanasa hranom, nemoj predugo čekati da nabaviš koncentrat antioksidanasa u prahu.



## 05

### OMEGA 3 MASNE KISELINE

Čak i kada su ti riba i sjemenke/orašidi često na jelovniku, u kriznom periodu velikog stresa, tvoje su potrebe za omega-3 masnim kiselinama povećane! Ako uzimaš 1000 mg, dobro provjeri koliko je od toga EPA i DHA? Pronađi one suplemente u kojima je u kapsuli, 1000 mg EPA i DHA!





**\*Iskoristi moj kod OMNIMAJA15  
za popust od 15%**

# Moje preporuke

prijedlozi suplemenata za prezaposlene inspirirani austrijskim Allergosan-om:



OMNi-BiOTiC® STRESS ujutro natašte



OMNi-LOGiC® PLUS i Caricol®-Gastro prije glavnih obroka

Caricol® nakon glavnih obroka



META-CARE® Darm Fit i META-CARE® Vitamin C Specijal uz

doručak



META-CARE® Koenzim Q10 uz ručak



META-CARE® Basic 3 i META-CARE® Magnezij Plus uz

večeru



OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ navečer



META-CARE® Miran san prije spavanja



**\*Plaćena suradnja**

5

DNEVNI  
MENI



# DORUČAK I RUČAK

## Tortilje s kozjim sirom

Tortilju premaži svježim kozjim sirom ili skutom, dodaj opranu rukolu/radič/papriku i narezan luk, pospij nasjeckanim bućinim sjemenkama, orasima i provansalskom mješavinom začina, možeš dodati i avokado i tortilje su spremne za konzumaciju ili za ponijeti/sačuvati za drugi obrok.



# VEČERA

## Juha od cikle i graha

Kako cikla dugo može trajati u hladnjaku, a grah u konzervi ovo je idealn brzo i toplo jušno jelo.

Proinstaj ljubičasti luk na maslinovom ulju s garam masalom, za to vrijeme u sjeckalici usitni ili na ribež naribaj svježju ciklu (ili onu vakumiranu kuhanu) i potom ju dodaj na luk uz vode i soli koliko treba. Kada cikla malo omekša dodaj grah i dovrši kuhanje.

Pri serviranju možeš dodati žlicu kozje skute ili žlicu tahinija.





# DORUČAK I VEČERA

Pohani kruh s lososom (dimljeni losos vilicom u tanjuru ili posudici natrgaj u komadiće, prelij ih jajima, orasima i lanenim sjemenkama, dodaj ribanu mrkvu ili tanko sjeckani poriluk, bosiljak i u to umoči kriške kruha pa ih ispeci na tavi s maslinovim uljem ili ghee maslom. Tako "pohani" kruh možeš ponijeti na posao ili pojesti uz salatu za večeru kad se vratiš s posla.

# RUČAK

## Kvinoja s graškom i sjemenkama

U dubokoj tavi na maslinovom ulju prodinstaj luk ili poriluk, provansalsku mješavinu začina i češnjak, dodaj zamrznutu mješavinu povrća s graškom ili samo grašak, vode i opranu kvinoju te 2 žlice pulpe od rajčice. Uz povremeno miješanje, jelo je gotovo za 20 min. Po želji ili potrebi možeš dodati teleće iznutrice.



# DORUČAK



Kozji jogurt s chia sjemenkama, konopljinim i bućinim sjemenkama, bademima, goji bobicama ili bobičastim voćem iz zamrzivača i suhim šljivama (pazi da si uzmeš dovoljnu količinu sjemenkica i oraha i pazi da ne jedeš direktno iz hladnjaka/zamrzivača).

# RUČAK I VEČERA

## Mesne okruglice s heljdom u umaku od rajčice

Mljeveno meso začini i pomiješaj s opranom heljdom i nasjeckanim lukom/porilukom, oblikuj okruglice i stavi ih kuhati u miks vode i pasirane rajčice te garam masale.

Jelo posluži za ručak i za večeru, promijeniti možeš kuhano povrće kao prilog, a dio okruglica možeš staviti i zamrznuti.





# DORUČAK I RUČAK

Omlet od jaja i sjeckane hokaido bundeve sa mljevenim bućinim sjemenkama, kruh i rukola/radič salata sa prženim suncokretovim sjemenkama.

# VEČERA

## Juha od povrća i filet bakalara

Juha od kuhanog poriluka, cvjetače i korijena celera te pečeni filet bakalara.

U pećnici na papiru za pečenje ispeci ribu iz zamrzivača dok na štetnjaku pripremaš i kuhaš juhu.





# DORUČAK I RUČAK

Falafel s ribanom sirovom ciklom i kiselim kupusom, uz to, ako ti je potrebno, kruh ili dvopek s humusom.

Cijela smjesa falafela se odmah može ispeći ili se dio okruglica ostavi u hladnjaku i ispeće netom pred ručak. Možeš ih i zamrznuti.

# VEČERA

## Tjestenina s povrćem

Tjestenina od graška/leće s pečenim tikvicama i rajčicama na tavi na maslinovom ulju uz dodatak kozjeg sira i kapara i origana.



# DODATNE MJERE

## KOJI SU TVOJI RITUALI?

Moraš imati svoje *non-negotiable* rituale. Ono što se ne prepušta slučaju, ono što ne preskačeš! Oni moraju proizlaziti iz tvojih vrijednosti. Što je tebi u životu važno? Odgovara li tvoje ponašanje tvojim odabranim životnim vrijednostima? Tu moraš biti brutalno iskrena sama prema sebi.

## ZDRAVLJE

Ako ti je važno zdravlje, onda ćeš naći načina da ga njeguješ. Prehrana je odlična vježba za dokaz brige o sebi, za dokaz pažnje i ljubavi prema sebi. Ono što ti je važno, oko toga se ne pregovara, provedba *non-negotiable* rituala nije upitna, ne odgađa se ni zbog koga ni zbog čega.

To je tvoja svetinja!

Sretno!

p.s. kada prođe frka, naspavaj se i proslavi rezultate! Odmori i uživaj u rezultatima!

Maja Og





Nauči više



[www.majaog.com](http://www.majaog.com)