

# Zadovoljna od Znotraj, Privlačna na Zunaj



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

**Zapomnite si:**

**Vaše telo je svetišče.  
Hranite, oblačite in skrbite  
zanj z ljubeznijo.**

**Vsa hrana, ki paca vaše telo  
in vsak odnos, ki paca vašo  
dušo, naj odide! Ni vam  
potrebno prosjačiti za  
ljubezen.**

# Zajtrk

- kuhano jajce, kos rženega kruha, 2 vloženi kumarici
- pršut, kos rženega kruha, skodelica oliv
- jogurt in navadni ovseni kosmič (podjetje Naura)
- puranja prsa v ovoju, kos rženega kruha, 3 dl navadnega jogurta, vložene gobice
- skuta z avokadom, kos rženega kruha, vložena paprika



# Nekaj predlogov za dopoldanski mini obrok:

- 1/2 jabolka s 100 g nemastnega sira
- 1/2 hruške z rezino (30g) mladega sira (Brie) (Ta sir je na seznamu odsvetovanih jedi, ker vsebuje precej maščob, vendar je odličen za malico.)
- 200g nemastnega jogurta (brez sladil) z gozdnimi sadeži (jagode, robidnice ali maline)
- Nabodalo s svežim sadjem (grozdje, ananas, jagode, mandarina itd.) s kozarcem posnetega mleka
- Ena narezana nektarina (ali podoben sadež, odvisno pač od sezone) ter 15 g (dve žlici) mletih lešnikov
- 30g oreščkov (okoli 10 mandljev, 9 indijskih orehov, 11 pistacij, 16 arašidov) in 1/2 manjšega avokada z limoninim sokom (avokado spada na seznam odsvetovane zelenjave, ker vsebuje veliko maščob, vendar je odličen za malico.)







# Nekaj predlogov za popoldanski mini obrok

- Suhi sirni namaz s pekočo papriko na dveh steblih zelene
- 1 rezina pršuta z 200 g melone (ali 200 g melone z 2 rezinama nemastne kuhane šunke ali 1 rezina puranjih prsi z 1 rezino pustega sira)
- 100g puste skute (1% maščobe) z gozdnimi sadeži (jagode, robidnice, maline)
- 1 trdo kuhano jajce in pražen črni pšenični kruh
- 1 rezina praženega črnega pšeničnega kruha z listom zelene solate, rezino grškega sira (Feta), rezino paradižnika, rezino rdeče čebule, soljo in poprom
- 100 g paradižnika s 100 g nemastne mozzarelle, baziliko in limoninim sokom
- 200 g sveže zelenjave začinjene z nizkokalorično pikantno omako
- 100g grozdja in 2 rezini puste kuhane šunke
- 240 g zelenjavne juhe
- 100g paradižnikov in 30g mani mastnega sira (do 25% mlečne maščobe)





# Jejte na 3 ure!



Da izdelate rastni hormon, potrebujete v enem obroku naslednje sestavine:  
**10 živil, ki vam pomagata izdelati rastni hormon:**

jajce

pršut

gozdni sadeži - jagode, borovnice, ribez, maline

zelenjava - špinača, korenček, grah

avokado

žitarice - rž, oves

ribe

oreščki - orehi, pistacije, mandlji, arašidi

mlečni izdelki - sirotka, skuta, jogurt, mocarela

gobe





# Večerja za izdelavo rastnega hormona

<ul style="list-style-type: none"><li>• jajce</li><li>• 5 pistacij</li><li>• korenček</li><li>• 2 dl jogurta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ribe - npr. file postrvi</li><li>• špinača</li><li>• 5 orehov</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• skuta</li><li>• avokado (<a href="#">recept</a>)</li><li>• pest mandljev</li><li>• 5 jagod</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skuta</li><li>• borovnice</li><li>• 10 arašidov</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• jajce</li><li>• paprika</li><li>• skodelica gozdnih sadežev</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pršut</li><li>• mocarela</li><li>• olive</li><li>• 5 orehov</li></ul>

