

**HOTEL LIVADA PRESTIGE**  
TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE



**IZBERIMO DOBRO**

Uravnoteženi obroki  
za odlično počutje in  
energijo

**JEJMO BOLJE**

SAVA HOTELS & RESORTS

# JEJMO BOLJE

s programom



v hotelu Livada Prestige

Izberimo dobro je del programa  
Jejmo bolje, s katerim  
prispevamo k ozaveščanju o  
zdravem prehranjevanju.

# Dragi gostje

V Termah 3000 – Moravskih Toplicah **želimo, da se pri nas dobro počutite in da ste polni energije** pripravljene na nova doživetja. V restavraciji Livada smo vam v ta namen pripravili **nekaj nasvetov za sestavo zdravih in uravnoveženih obrokov**. V kolikor se vsakodnevno **zdravo prehranjujete** in želite ohraniti to navado tudi med bivanjem v Termah 3000 – Moravskih Toplicah; če želite **okusiti lokalno kulinariko**, a hkrati paziti na **energijsko vrednost obroka**, sledite nasvetom v brošuri. V restavraciji Livada vam pripravimo tudi zdrave jedi po naročilu. Omejene so po energijskem vnosu, a od mize vsekakor ne boste odšli lačni.

**Za osnovne smernice priprave zdravega in uravnoveženega obroka prelistajte brošuro in povprašajte v restavraciji Livada.**

Nasveti in predlogi obrokov so pripravljene v sodelovanju z nutricionistko Mojco Cepuš.

Nutricionistka Mojca Cepuš je priporočila in krožnike sestavila na podlagi smernic slovenskega Ministrstva za zdravje in Svetovne zdravstvene organizacije.



# 5 osnovnih pravil zdravega prehranjevanja

## 1. Redni obroki

Redni in uravnoteženi obroki, razporejeni enakomerno čez dan, zagotavljajo telesu stabilen nivo energije in preprečijo lakoto, katere posledica je lahko prenajedanje. Priporočamo več manjših obrokov (3–6), enakomerno porazdeljenih čez dan.

## 3. 2 skodelici kave na dan

Naj bo brez sladkorja in brez mleka.

## 5. Polovico obroka naj predstavlja zelenjava

Zelenjava je bogat vir vitaminov, mineralov in antioksidantov, z razmeroma malo kalorijami. Zaradi velikega deleža vlaknin daje občutek sitosti. Zelenjavo lahko jeste vedno v neomejenih količinah.

## 2. Pijte vodo

Na dan je priporočljivo spiti od 1,5–3 l vode. Pijete lahko tudi nesladkane zeliščne čaje ter mineralno vodo.

## 4. Izogibajte se predelani hrani

## 6. Uživajte barvno hrano

Z uživanjem raznobarvne hrane najlažje vnesemo v telo edinstvene hranilne sestavine, ki so bistvenega pomena za naše zdravje.

# 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 bomo tudi do naslednjega obroka veliko bolj lačni in velika verjetnost je, da bo naslednji obrok, ki ga bomo pojedli, neuravnotežen.

## 2. Uživanje premalo zelenjave

Zelenjava je bogat vir vitaminov, mineralov in antioksidantov, ki varujejo naše zdravje. Prav tako vsebuje veliko prehranske vlaknine, ki skrbi za zdravje prebavnega sistema.

## 3. Izogibanje ogljikovim hidratom

Za uravnoteženo in zdravo prehrano so pomembna vsa hranila. Ogljikovi hidrati so pomemben vir energije, tako za telo kot tudi za možgane.

## 4. Solata s piščancem za kosilo

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

## 5. Čustveno hranjenje

Če prehranjevanje iz čustvenih razlogov traja dalj časa, to pogosto vodi v debelost. Takrat se je potrebno poglobiti vase in ugotoviti, katera čustva vodijo do tega, da posežemo po hrani, četudi smo siti.



# Izogibajte se največjim strupom sodobne prehrane

## Rafiniran sladkor

Rafiniran sladkor pri prebavi in presnovi oropa telo pomembnih mineralov in vitaminov. Prekomerno 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. Nerafinirana sol vsebuje poleg natrijevega klorida še elemente v sledovih in je brez nepotrebnih dodatkov proti strjevanju. Preveč soli v prehrani, še posebej rafinirane, je lahko vzrok za visok krvni pritisk in dehidracijo.

▶ **Izberite nerafinirano sol.**

## Rafinirana moka

Pri predelavi čiste, bele moke se izgubi večina mineralov, vitaminov in prehranske vlaknine. ▶ **Izberite polnozrnat**

**izdelke, ki vsebujejo prehransko vlaknino in imajo zaradi svoje sestave manjši vpliv na nihanje sladkorja v krvi: neoluščen riž in alternativna žita – ajda, proso, kvinoja, amarant ...**

## Hidrogenirana ali transmaščoba

Ta je v margarinskih namazih, skoraj vseh sladkarijah, slanih izdelkih in industrijsko pripravljeni hrani. Za zdravje je zelo škodljiva, saj lahko vpliva na razvoj boleznih srca in ožilja, sladkorno

bolezen in zmanjša imunsko odpornost. Berite deklaracije in se prepričajte, da v izdelku ni transmaščob. ▶ **Zamenjajte jo z bolj zdravimi nadomestki ali na primer maslom, kokosovo maščobo, nerafiniranimi, hladno stisanimi rastlinskimi olji. Tudi ocvirki so boljša izbira – seveda v zmernih količinah.**

## Homogenizirano mleko

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

▶ **Izberite nehomogenizirano pasterezirano, samo toplotno obdelano mleko.**

## 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.

Ker skrbimo za vaše in naše zdravje, se pri pripravi hrane izogibamo uporabi zgoraj omenjenih živil. Ne uporabljamo ojačevalca okusov mononatrijevega glutamata in gensko spremenjenih organizmov.

# Kakšna pa je primerna velikost porcije posamezne jedi za uravnotežen obrok?

Za pripravo uravnoteženega obroka se lahko ravnate po enostavnem receptu o velikosti porcije:

## Ogljikovi hidrati:

riž, testenine, kaše, kosmiči – primerna količina v eni porciji je velikost pesti (50 – 100 g).



## Sadje:

primerna porcija je velikost pesti (100 – 250 g).



## Maščobe:

maslo, olje, kokosova maščoba, mast, ocvirki – velikost palca (5-15 g).



## Mleko in mlečni izdelki:

skuta, jogurt – v velikosti pesti.



## Beljakovine:

v velikosti dlani (50 – 150 g).



## Sir, smetana:

v velikosti dveh palcev.



## Zelenjava:

v velikosti dveh dlani oz. neomejeno.



## Sladkarije:

v velikosti dveh palcev.



V kolikor pazite na velikost porcije oziroma energijsko vrednost, je okvirna splošna energijska oz. kalorična vrednost obroka 450 kcal (1881 kJ).

ZAJTRK

# Pričnite dan polni energije





- Privoščite si krepčilen zdrav zajtrk pod 500 kcal oz. 2090 kJ.
- Pred zajtrkom zaužijte kos svežega sadja (najbolje lokalnega in sezonskega), saj se zelo hitro prebavlja in tako naše telo skoraj takoj dobi potrebne hranilne snovi in minerale.
- Ob zajtrku priporočamo zeleni čaj ali kavo brez mleka.

## Nekaj predlogov za zdrav zajtrk



### Za ljubitelje sadja

Sadje: banana, jabolko, hruška (priporočamo sezonsko sadje)

Dve naribani jabolki  
+ 30 g oreščkov  
+ cimet

100 g borovnic  
+ 100 g malin  
+ 100 g marelic  
+ 30 g lešnikov

Polnomasten jogurt +  
kaki oz. sezonski sadež

Domača skuta 200 g  
+ preliv iz vročih  
jagod ali višenj



### Mešan zajtrk

Polnoznata  
štručka + jabolko  
+ pest lešnikov

Polnoznata  
štručka + 2 paradižnika  
+ dve žlici bučnega olja

Ovseni, pirini kosmiči  
50 g + suho sadje  
(pol pesti) +  
polnomasten jogurt

Ajdova kaša s slivami  
+ žlica maka

Prosenka kaša z  
jabolki



### Beljakovinski zajtrk

Polnoznata štručka  
+ 2 rezini pršuta  
+ 2 zeleni papriki

Omleta iz 2 jajc +  
maslo 20 g + 20 g  
mletih mandljev (pri-  
poročamo brez kruha)

Omleta: tuna ali losos  
ali skuša + jajce +  
mala čebula + peteršilj  
+ 20 g naribanega sira  
za posip (priporočamo  
brez kruha)

Skuta 200 g  
+ žlica kakava + 30 g  
praženih lešnikov

KOSILO IN VEČERJA

# Izberite uravnotežen obrok za dobro počutje



V restavraciji Livada si lahko pri kosilu in večerji uravnotežen krožnik sestavite sami - po pravilu 25-25-50, ki je predstavljeno na naslednji strani

## ALI

ga naročite A la carte. Ta je sestavljen pretežno iz sezonske in lokalne hrane, pri čimer polovico obroka predstavlja zdrava in okusna zelenjavna priloga, ki prispeva k večji sitosti.

### OBROK VSEBUJE:

#### JUHO ALI PREDJED

V meniju prevladujejo zelenjavne juhe. Te so pripravljene brez gostil in moke.

#### GLAVNO JED

Obrok vključuje 50 % zelenjave. Preostali del energijskega vnosa predstavljajo beljakovine in ogljikovi hidrati.

#### SOLATO

Priporočamo čim več zeleno listnate zelenjave.

Ne skrbite, da bi bili obroki dolgočasni: našim kuharjem ne zmanjka kreativnosti pri pripravi jedi.



# PRAVILO 25 – 25 – 50

**Uravnotežen krožnik si lahko pripravite tudi sami. Pri sestavi obroka sledite enostavnemu pravilu:**

**25 % – 25 % – 50 %**

obrok naj vključuje tudi juho in solato. To vas bo dodatno nasitilo in poskrbelo, da po obroku ne boste iskali nepotrebnih posladkov.

**50 %**

Obroka sestavlja zelenjava: ta je lahko dušena, pečena, kuhana ali surova, nikakor pa ne ocvrta. Zelenjava je bogat vir vitaminov, mineralov in antioksidantov, ki varujejo naše zdravje. Bolj kot je pisana – toliko bolje. Z uživanjem raznolikih in barvnih živil vnesete v telo več aktivnih sestavin. Zelenjava tudi prispeva k večji sitosti. Ker ima nizko energijsko gostoto, si je lahko privoščite v neomejenih količinah.





25 %

obroka predstavljajo beljakovine: meso, posneta skuta, ribe, jajca, tofu. Lahko se uporablja katero koli meso, pri čimer odstranite vidno maščobo.



25 %

obroka predstavljajo ogljikovi hidrati: riž, polenta, polnozrnatе testenine, kaše, stročnice ... Brez skrbi si privoščite tudi krompir. Čim večkrat se odločite za nerafinirane ogljikove hidrate: iz polnozrnatе moke, rjavi riž, kvinoja, proso ...



PRIGRIZEK MED OBROKI

Ne  
pozabite  
na sveže  
okrepčilo  
med  
glavnimi  
obroki





# Osvežilni in sveži smutiji

Privoščite si zdrav smuti. V naših barih in restavracijah pripravljamo sveže smutije iz sadja in zelenjave. Ti so vir vitaminov in mineralov. So lahko prebavljivi, osvežujoči in predstavljajo odlično malico med obroki.

### ANTIOKSIDANT SMUTI

Smuti vsebuje vitamin C, ki ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

### KOMFORT SMUTI

Ob rednem uživanju smuti s kefirjem ugodno vpliva na občutek neugodja v predelu trebuha. Vsebuje tudi materino dušico s prekmurskih livad.

### IMUNO SMUTI

Smuti z aronijo in vitaminom C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. Smuti vsebuje tudi ameriški slamniki s prekmurskih livad.

### PREKMURSKA LIMONADA

Za poživitev in več energije. Limonada vsebuje mak, ki ima pomembno mesto v tradicionalni prekmurski kulinariki.

Imuno  
smuti

Komfort  
smuti

Antioksidant  
smuti



**Namig:** prebava se prične v ustih.  
Priporočamo, da smutije jeste z žličo.



# Zdrav sendvič

## Polnozrnati sendvič

(čemažev namaz, rukola, paradižnik, kumare, redkev, mikro zelenje)

Na voljo  
v Aperitiv baru  
Livada in Wellness  
baru.



# Jedi iz bogate kulinarične tradicije Prekmurja



## Prekmurska gibanica



Kljub zdravemu prehranjevanju pa si le privoščite kakšno pregreho. Med vašim bivanjem v Prekmurju enostavno morate poskusiti tipične lokalne jedi: gibanico, bograč, ajdovo kašo, dödole, zlevanko, prekmursko šunko, ipd.



Locata Panonia



Jagodni val



**HOTEL LIVADA PRESTIGE**  
TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE

**Dober tek!**

[www.shr.si](http://www.shr.si)