**DORUČAK ZA ZDRAVLJE**

Doručak je najvažniji obrok u danu" – priča je to koju često čujemo od nutricionista i svih onih koji pravilnu prehranu stavljaju u centar zdravih navika. S druge strane, postoje osobe koje redovito preskaču doručak i to ga nimalo ne ograničava u održavanju dobrog zdravlja i željene kompozicije tijela.

Stvar je u mnogim faktorima koji nas čine različitima, zbog čega je pitanje važnosti doručka zaista individualno pitanje na koje moramo odgovoriti sami testirajući različite protokole i pritom osluškujući reakcije vlastitog tijela. No, ako vas preskakanje doručka čini nervoznima i jako gladnima u satima poslije, možda zaista treba poslušati savjete stručnjaka i organizirati jutro tako da osigurate jedan kvalitetan obrok s kojim ćete puni energije započeti dan i time spriječiti kasnije napade gladi.

Jutro započnimo sa 3-5 dcl vode sa pola cijeđenog limuna!

**1.**[**Smoothie za dobro jutro**](https://www.fitness.com.hr/../prehrana/planirana-prehrana/Smoothie-od-jabuke.aspx#Smoothie_za_dobro_jutro)

Smoothie je u svojim bezbrojnim varijantama mnogima postao omiljeni doručak. U ovom receptu glavnu ulogu ima jabuka, voće koje rijetki ne vole. Ako niste među njima i treba vam nešto brzinski, ovo bi mogao biti pun pogodak za dobro jutro.

**Smoothie A - Sastojci:**

* 1 crvena jabuka
* 1 banana
* 1-2 šalice vode ili rižinog mlijeka (po želji)
* 20 badema (ili žlica mljevenih)
* 1/4 žličice cimeta
* Dodati zeleno po želji (par listova mladog špinata ili korijandera)

**Priprema:**

Tekući dio ubacite u blender, pridružite im voće narezano na komadiće, cijele ili mljevene bademe i cimet te sve skupa blendajte 30-ak sekundi dok ne dobijete gustu smjesu.

**Smoothie B - Sastojci:**

* 1-2 šalice borovnica (smrznutih ili svježih)
* 1 banana
* 1-2 šalice vode ili rižinog mlijeka (po želji)
* 1 naranča ili cijeđeni sok od naranče
* Mali komadić đumbira (po želji)
* Dodati zeleno po želji (par listova mladog špinata ili korijandera)

Priprema na isti način.

**2. Proteinski doručak za sitost:**

Donosimo ideje za jela koja u sebi sadrže proteine te će vas, bez sumnje, držati sitima i do nekoliko sati. Svaku od ideja u potpunosti možete prilagoditi sebi i svojim potrebama, a u nastavku donosimo temelje za svaku od njih.

**Doručak A: Sir, jaje i povrće**

1 posudica zrnatog ili posnog sira-150 g

1 feta pršuta

1 kuhano jaje

Nekoliko cherry rajčica (malo posoliti) na salatu

1 šnita kukurzunog ili integralnog kruha

**Doručak B: Omlet s povrćem**

Jedan od najbržih i najlakših obroka za doručak koji možete svakodnevno pripremiti svakako je omlet, a u[jaja](https://zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/stize-odgovor-koji-je-najzdraviji-nacin-pripreme-jaja---571677.html)možete dodati povrće koje u tom trenutku imate kod kuće, poput cherry rajčica, gljiva, paprike i slično, a uz malo začina doručak će nalikovati pravoj gozbi (kurkuma, papar i sol, curry odnosno prema željama).

2 jaja

½ paprike, 2-3 gljive po želji i par listova mladog špinata, 1 mladi luk

**Priprema:** na malo luka dodati narezano povrće i preliti s jajima, malo posoliti.

**3. Žitarice za dobro jutro!**

Zobena kaša mnogima nije omiljeni izbor za prvi obrok, no kada je riječ o sitosti, nema joj premca. No da bi uistinu bila ukusna, treba je skuhati u biljnom ili kravljem mlijeku te joj dodati bobičasto voće, cimet, jabuku, orašide i slično. Maslac će vas u kombinaciji s kašom držati sitima do ručka.

**Doručak A: kaša s 5 vrsta žitarica s jabukom**

3-4 žlice miješanih žitarica

1 slatka ribana jabuka

1 žličica suhih grožđica ili 4 nasjeckanih datulja (ili suhog voća po želji)

4-6 nasjeckanih badema ili oraha

1 žličica meda po želji

Voda ili rižino mlijeko

**Priprema:** žitarice namočiti u vodu ili rižini mlijeko večer prije. Ujutro zagrijati na vatri uz dodatak vode ili rižinog mlijeka ukoliko su žitarice sve upile te dodati ostale sastojke. U slast!

**Doručak B: Kruh od punog zrna (žitarica)**

Ako jutro ne možete zamisliti bez ugljikohidrata, posegnite za tostiranim komadom kruha od punog zrna s [avokadom](https://zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/zdravlje-prehrana/upoznajte-najzdraviju-poslasticu-na-svijetu-za-koju-se-isplati-potrositi-10-kuna---292751.html). Tost s avokadom će vas zasititi i dati vam sve potrebne hranjive sastojke za dan pred vama.

1-2 šnite integralnog kruha (kruh sa više žitarica)

½ avokada

Sol i papar

Malo limunovog soka ili crvene paprike

**Priprema:** prepeći šnite kruha i na njega dodati zgnječeni avokado (polovica avokada na dva komada tosta) koji ćete prethodno dobro začiniti paprom, soli i malo limunovog soka ili crvene paprike (po želji).

**4. Zdrav doručak bez kruha**

Inovativno, zdravo i jednostavno za pripremu.

**Doručak A: Zobeni kruhčići**

Izvrsna su zamjena za nezdrava peciva priremljena od bijeloga brašna.

400 g [sjemenki](https://www.fitness.com.hr/shop/hrana/sjemenke-voce/nutrigold-sjemenke-sezama.aspx) sezama

2 žlice [zobenih](https://www.fitness.com.hr/shop/hrana/muesli/Nutrigold-Bio-Zobene-pahuljice-sitne.aspx) pahuljica

Malo čija sjemenki

Svježi sir

1/2 žličice sode bikarbone

Priprema: Izmiksati sjemenke sezama i zobene pahuljice. Dodati svježi sir, malo chia sjemenke da poveže i na kraju soda bikarbonu. Ako je smjesa pregusta, dodati malo mlijeka.

Peci u kalupu za muffine na 180 stupnjeva. Od začina u smjesu dodati sol i kim, a posuti usitnjenim ružmarinom.

**Doručak B: Tostirane tortilje**

Tortilje su odlična zamjena za kruh punog kvasca koji često može prouzročiti nadimanje i usporava probavu.

1 tortilja (ima integralnih, običnih ili kukuruznih)

Ribana mozzarela (po želji)

1 žlica kukuruza

1 žlica nasjeckanog dimljenog tofua ili lososa ili pršuta

1 manji paradajz ili pola većeg

Žlica ribane mrkve (po želji)

Priprema: na tortilji razrežemo nožem polumjer i slažemo sastojke po želji. Nakon toga tortilju slažemo u trokut dio po dio i zapečemo u tosteru. U slast!