

Tvoj

'PLONK LISTEK'

Za pravi začetek in dolgoročni uspeh



Tina Blažič

Kaj te čaka

Se spomniš "plonkcev" v srednji šoli? Pomagali so nam, da smo se spomnili osnov teorije, nekaj malega informacij, ki pa so na koncu ogromno pripomogle, da smo lažje odpisali test. Drži, ni lepo, da smo jih imeli, ampak so bili pa vsaj malo koristni.

Zato ti želim s tem plonk listkom predat osnove o prehrani, ki so nujne, če želiš uspešno

- shujšati oz. izgubiti maščobo
- preoblikovati postavo
- pridobiti mišično maso oz. tonirano postavo
- vplivat na svoje zdravje in splošno počutje

Prav tako te čaka pojasnilo oz. razbitje določenih mitov glede prehrane ali gibanja, ki ne držijo v nobenem primeru.

Za konec pa še par idej obrokov, da bo začetek tvojih novih navad in dolgoročne spremembe, lažji.



Makro in mikro hranila

Makro in mikrohranila so osnovne snovi, ki jih telo potrebuje za normalno delovanje.

Makrohranila potrebujemo v večjih količinah, saj so glavni vir energije in gradniki telesa:

- **Ogljikovi hidrati** – glavni vir energije
- **Beljakovine** – pomembne za rast, obnovo tkiv in mišic
- **Maščobe** – vir energije, zaščita organov, pomembne za hormone

Mikrohranila:

- **Vitamini** – uravnavajo telesne procese (npr. imunski sistem)
- **Minerali** – sodelujejo pri delovanju kosti, živčevja in mišic (npr. kalcij, železo)



Ogljikovi hidrati

So eno od treh osnovnih makrohranil v naši prehrani – poleg beljakovin in maščob. Predstavljajo glavni **VIR ENERGIJE** za telo, še posebej za možgane in mišice med telesno dejavnostjo.

Vrste OH:

- **Enostavni** – najdemo jih v sladkorjih, sadju, mleku in slaščicah. Hitro se prebavijo in hitro dvignejo krvni sladkor. Primeri: glukoza, fruktoza, saharoza.
- **Kompleksni** – vsebujejo dolge verige sladkornih enot in se počasneje prebavljajo. To pomeni **bolj stabilno energijo in daljšo sitost**.

Primer: polnozrnata žita, stročnice, zelenjava, ovseni kosmiči.

Vloga:

- Glavni vir hitre in dostopne energije.
- Pomembni za delovanje možganov – ti lahko kot energijo uporabljajo skoraj izključno glukozo.
- Če jih zaužijemo preveč, se **odvečna energija shrani kot maščoba**.
- Če jih zaužijemo premalo, lahko pride do **utrujenosti, slabše koncentracije ali povečane želje po sladkem**.

Priporočila:

- Izbiraj predvsem nepredelane, kompleksne ogljikove hidrate (polnozrnati izdelki, sadje, zelenjava, stročnice).
- Omeji vnos enostavnih sladkorjev (sladke pijače, slaščice).



Pomembno

Vsa hranila sicer vplivajo na inzulin, vendar pri marsikomu OH veliko hitreje povečajo apetit. Zato bodi pozoren kako se počutiš ob določenih obrokih. Npr, če si po zajtrku s kosmiči in sadjem hitro lačen, potem raje izberi zajtrk z več beljakovinami in maščobami. Že v splošnem pa velja, da je boljše najprej zaužiti beljakovine in maščobe in na koncu še OH, ker povzroča manjši efekt na inzulin.

Maščobe

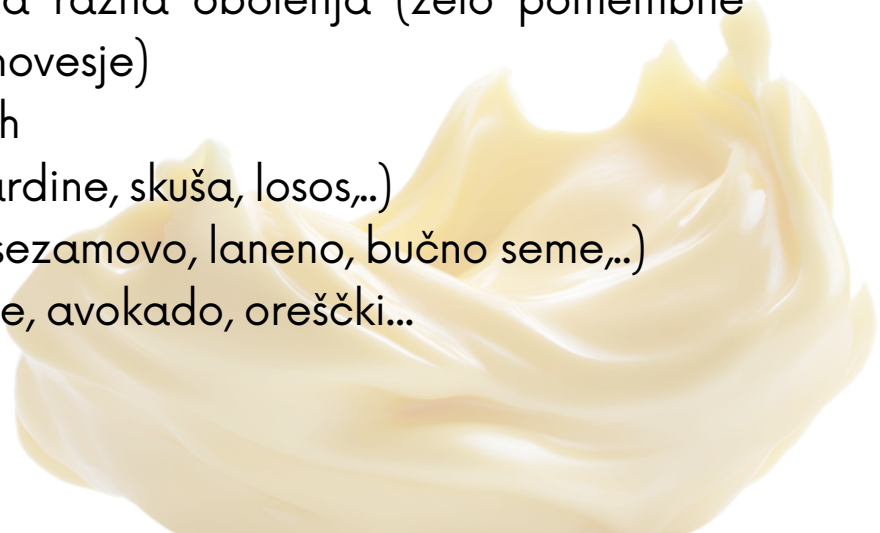
So ključna sestavina celičnih membran in predstopnja različnih hormonov, poleg tega pa imajo pomembno vlogo shranjevanja energije. Predstavljajo tudi **topila za maščobotopne vitamine (A, D, E in K)**, v telesu pa povečujejo učinkovitost absorpcije takšnih vitaminov.

NASIČENE:

- Zvišujejo LDL
- Živila živalskega izvora (večina) - maslo, svinjina, hrenovke, paštete, salame
- dvig tveganja za bolezni srca, ožilja,..
- organizem jih je sposoben sam sintetizirati, zato ni nobene potrebe, da jih še dodatno pridobivamo s hrano
- kokosova in palmina mast, kakavovo maslo, maslo, mlečna smetana, mastno meso, predelani mesni izdelki - salame, hrenovke in mesni sir, drobno pecivo, čokolada, ocvrti izdelki.

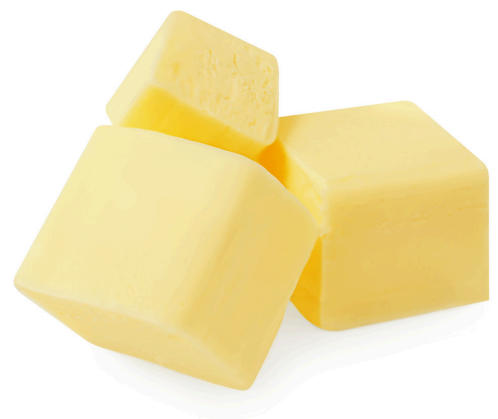
NENASIČENE:

- Zmanjšajo tveganja za razna obolenja (zelo pomembne tudi za hormonsko ravnovesje)
- Največ v rastlinskih oljih
- **Omega 3** (plankton, sardine, skuša, losos,..)
- **Omega 6** (sončnično, sezamovo, laneno, bučno seme,..)
- Oljčno olje, repično olje, avokado, oreščki...



Transmaščobne kisline

Nastanejo v procesu rafiniranja rastlinskih olj in hidrogenizacije rastlinskih olj; s slednjo nastanejo margarine, so pa tudi sestavina številnih vrst industrijsko pripravljene hrane (različne kreme, rastlinske smetane, kava z dodatki, itd.). Škodljive so same po sebi, poleg tega preprečujejo, da bi telo uporabilo ostale koristne maščobne kisline.



Beljakovine

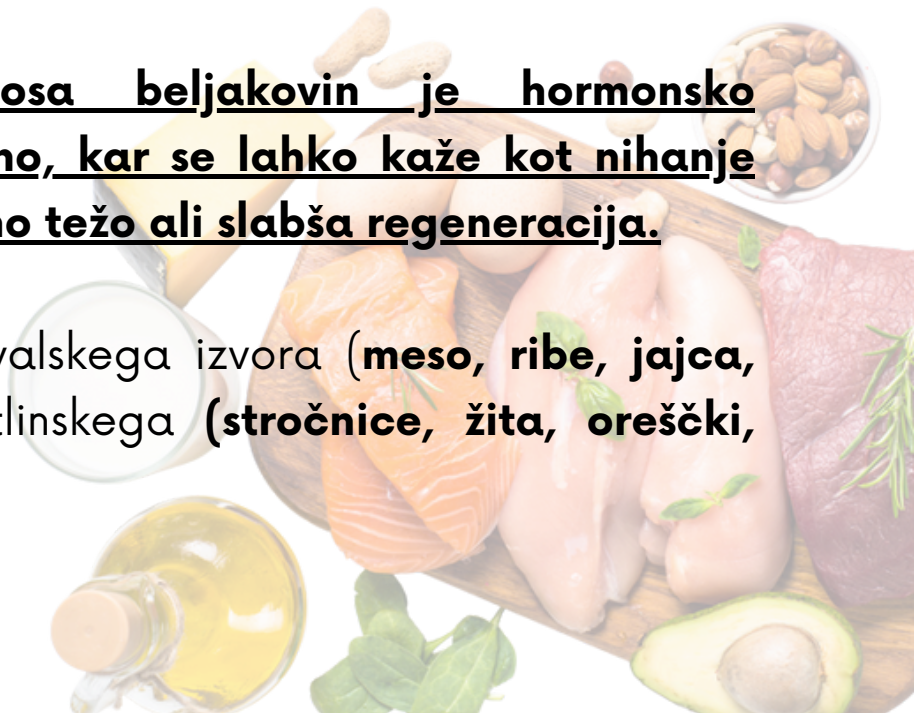
Predstavljajo temeljno **gradbeno snov človeškega telesa**, saj so prisotne v vsaki celici, tkivu in organu, njihova vloga pa daleč presega zgolj gradnjo mišic, s katero jih najpogosteje povezujemo.

Beljakovine so ključne **za rast, obnovo, delovanje imunskega sistema, hormonsko ravnovesje ter številne presnovne procese**, ki omogočajo normalno delovanje organizma.

Poleg strukturne vloge beljakovine sodelujejo tudi pri **tvorbi encimov in hormonov**. Encimi so beljakovine, ki omogočajo in pospešujejo skoraj vse kemijske reakcije v telesu, od prebave hrane do proizvodnje energije. Hormoni, kot so inzulin, rastni hormon in številni drugi, so prav tako beljakovinske narave in igrajo **ključno vlogo pri uravnavanju telesnih procesov**.

Brez zadostnega vnosa beljakovin je hormonsko ravnovesje lahko moteno, kar se lahko kaže kot nihanje energije, težave s telesno težo ali slabša regeneracija.

Beljakovine so lahko živalskega izvora (**meso, ribe, jajca, mlečni izdelki**) ali rastlinskega (**stročnice, žita, oreščki, semena**).



Mikrohranila - vitamini in minerali

Če je naša prehrana dovolj raznolika, lahko preko nje zaužijemo precej nujnih vitaminov in mineralov. Žal pa je kakovost živil vedno slabša in predvsem večinsko predelana. Zato so danes prehranska dopolnila nuja, še posebej za ženske, aktivne posameznike in starejše.

Spodaj naštetá prehranska dopolnila, so tista, ki v ogromni meri doprinesejo k napredku (fizičnemu in mentalnemu) ter splošnemu zdravju.

- **Omega 3** - Vedno jih zaužij pred ali med obrokom (1000mg à EPA+DHA/dan; kapsula naj ima vsaj 300-500 mg EPA+DHA; ponavadi količinsko zadostujeta 2 kapsuli dnevno).
- **Kreatin** - vsak dan 5g (ne glede na aktivnost); lahko spiješ posebej, lahko v limonadi, v shaku, itd.
- **Magnezij** (oblika glicinat/bisciglinat ali taurat - boljša absorbcija; v primeru, da imaš težave s prebavo/zaprtoštp, pa izberi citrat); 1 kapsulo po treningu in 1 kapsula pred spanjem.
- **D vitamin** - 1 kapsula dnevno (ob obroku oz. nujno skupaj z virom maščob, npr. jajčka, olivno olje, avokado)
- **B vitamin** - Ker vpliva na fokus, pomnenje, zmanjšuje utrujenost, itd. ga je najbolje zaužit zjutraj ali dopoldan

Plonk listek 1: viri makrohranil



Spodaj so našteta živila, ki se naj najpogosteje znajdejo na tvojem krožniku. Našteta torej niso vsa (npr vse vrste beljakovin ali pa maščob), ampak konkretno določena, ki ti jih priporočam, ali zaradi same sestave ali zgolj praktičnosti uporabe oz. priprave.

Plonk listek 1: viri makrohranil



Meso in mesni izdelki

pusta govedina/teletina, piščanec/puran, piščančje prsi, drobovina (npr. piščančja jetrca).

Izbiraj puste vire mesa, bodi pozoren na hranilne vrednosti izdelka; če ima na 100g več kot 15g maščob, bo tudi kalorijsko večji zalogaj.

Nasvet: Lidl ima v ponudbi mleto govedino s samo 6g maščob na 100g, prav tako puranje/piščančje mleto meso. Na ta način prišparaš kar nekaj kalorij, kot če bi pripravljaj jed iz mlete svinjine.



Whey

beljakovine v prahu



Ribe in morski sadeži

divji losos, tuna, skuša, sardine, postrv, kozice,...



Jajca



Mlečni izdelki

skyr, grški jogurt, skuta, kefir, proteinski pudingi, sir (vendar pazi - sir vsebuje kar nekaj maščob, zato z njim ne pretiravaj)



Rastlinske beljakovine

stročnice (leča, čičerika, fižol, grah, tofu, tempeh, edamame), oreščki in semena, žita (oves, kvinoja, ajda, ječmen, ...)





Pri rastlinskih beljakovinah je zaradi slabe aminokislinske sestave zelo pomembno kombiniranje žit in stročnic. Prav tako ne pozabit, da pri rastlinskih virih ne zaužijete samo beljakovine, ampak v veliki meri prevladujejo ogljikovi hidrati ali maščobe. Torej, NE, oreščki niso idealen vir beljakovin ;)

Plonk listek 1: viri makrohranil



Jajca - rumenjaki



Avokado



**Olivno olje
(hlado stiskano),
repičino, laneno.**



Losos, skuša, sardine



**Semena - laneno,
chia, bučna**



**Oreški - mandlji,
ešniki, orehi, pistacije,
brazilski oreški
(1 brazilski orešček
zadostuje potrebo po
dnevnom vnosu selena)**

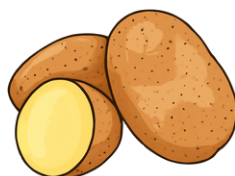


**Temna čokolada
- vsaj 70%**

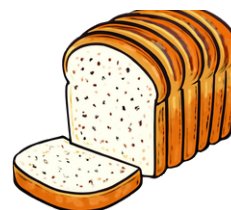
Plonk listek 1: viri makrohranil



Riž



**Krompir in izdelki
iz krompirja, npr. njoki**



**Kruh - npr polnozrnat
toast/kruh**



**Testenine - polnozrnate,
riževi rezanci, jajčne testenine**



**Tortilje (pšenične, koruzne),
polenta**



Riževi vafliji



**Kaše in kosmiči -
ovseni, koruzni kosmiči,
ajdova, prosena kaša, ječmen,**



Sadje in zelenjava

Plonk listek 2: 20g beljakovin v praksi

- 100g pustega piščančjega mesa
- 110g govedine
- 100g tune v lastnem soku
- 100g brancina
- 200g skyr-a ali grškega jogurta
- 200g zrnatega sira
- 120g lososa
- 120g sardine
- 120g kozic
- 4 jajca
- 125g Mozzarella light
- 150g lahke skute
- 200g tofuja
- 120g tempeha
- 70g leče
- 100g čičerike
- 25g whey - beljakovine v prahu
- proteinski puding
- proteinska čokoladica



Plonk listek 3: Glavne zmote in miti

5 obrokov dnevno je nuja, če želiš izgubiti kilograme.

X Najbolj pomembno je, da v dnevu zaužiješ dovolj makro in mikrohranil, ki jih tvoje telo potrebuje za normalno delovanje (beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine in minerale). Če ti bolj ustrezajo večji obroki, jih lahko imaš manj in bolj obilne, lahko pa tudi manj in večje število tekem dneva. Vendar pazi - pomembno je, da konstantno ne dvigujemo inzulina. Zato poskusi imet vsaj 2.5-3 h pavze med obroki.

Sadje lahko jemo v neomejenih količinah.

X Sadje je super vir vlaknin, vendar vsebuje tudi sladkor in posledično marsikomu še dodatno dvigne apetit. Če je nekaj zdravo, ne pomeni, da je brez kalorij. V času izgube kilogramov ti priporočam, da posegaš po manj kaloričnem sadju (borovnice, maline - slednje so tudi odličen vir antioksidantov), saj jih lahko poješ količinsko več. Za primerjavo; eno srednje veliko jabolko ima približno 25g OH, en toast 10g OH.



Jajca so škodljiva za naš holesterol

X Ena največjih zmot. Jajca so ena najbolj kompletnih živil, saj vsebujejo vse esencialne aminokisliline (beljakovine), vitamin A, D, B12, holin (izredno pomemben za gradnjo celičnih membran in tvorbo signalnih molekul v možganih), selen in zdrave maščobe. Prav tako pozitivno vplivajo na HDL ("zdrav" holesterol). Holesterol v hrani ni enako holesterol v krvi.

Bela moka bolj redi kot polnozrnata

X Bela moka sama po sebi ne redi oz. se kalorična vrednost med belo in polnozrnato skoraj ne razlikuje. Vsekakor pa se polnozrnata moka oz. polnozrnati izdelki priporočajo, ker imajo v primerjavi z belo moko **nižji glikemični indeks (sladkor se sprošča počasneje), vsebujejo več vlaknin in dajo več volumna**, kar posledično pomeni **1.večjo sitost, 2.stabilen krvni sladkor, 3.lažje vzdrževanje teže.**



S treningom na tešče porabiš več kalorij.

X Ne drži. Vadba na tešče ne poveča bistveno skupne kalorijske porabe. Prej vpliva negativno, kot pozitivno. Ker si lačen oz. brez energije je posledično tudi trening slabši in na koncu porabiš veliko manj kot bi sicer. Pri marsikomu lahko med vadbo padec krvnega sladkorja povzroči slabost in treninga niti ne uspe dokončati. Pojej vsaj nekaj malega od OH (lahko je to toast z žlico marmelade/medu, banana, energijska ploščica, itd).

Trening z utežmi me bo naredil preveč mišičasto

X Ne drži. Gradnja mišične mase je dolgotrajen proces, kjer ima (še bolj kot trening) glavni vpliv prehrana. Če si ti v manjku s kalorijami in treniraš z utežmi, ne boš kar naenkrat izgledala "mišičasto". Za dvig mišične mase je nujen precejšen suficit v prehrani. Bo pa trening za moč izboljšal mišični tonus, dvignil porabo kalorij v mirovanju, pozitivno vplival na hormonsko ravnovesje, zdravje možganov, telesno držo in splošno zdravje.

Sir je dober vir beljakovin

X Ne drži. Sir sicer vsebuje beljakovine, vendar tudi ogromno maščob, kar poslednično nanese precej več kalorij kot si misliš. Sir imej kot dodatek/prilogo, glavni vir beljakovin pa naj predstavlja meso, ribe, jajca, itd.

Jej manj pa boš shujšal!

X Ne drži. Pri izgubi kilogramov je **najbolj pomembno kaj poješ in ne zgolj koliko.** Prav tako je prenizek vnos kalorij pogosto razlog, da se napredek ustavi. Če telesu ne dajemo dovolj goriva, ta ne more ustrezno funkcionirati, čuti pomanjkanje in začne delati zaloge. Prav tako pomanjkanje ustreznih hranil negativno vpliva na našo črevesno floro, posledično metabolizem in porušeno hormonsko ravnovesje.

Plonk listek 4: glavne smernice za zdrav začetek

- ✔ Sladke pijače zamenjaj z vodo (pripravi si limonado, občasno si lahko "za gušt" privoščiš colo zero).
- ✔ V svoj vsak dan vključi čim več hoje (pojdi na 20-30minutni sprehod; izberi stopnice namesto dvigala, pojdi peš v trgovin,..); naredi med 8000-10000 korakov dnevno
- ✔ V vsak obrok poskusi vključit 20-30g beljakovin (npr. 150g piščanca; 200g grškega jogurta/skyra); merico beljakovin v prahu; 3 jajca +50g piščančjih prsi, itd.)
- ✔ Olje ne vlivaj "na pamet", ampak si ga odmeri z žlico ali uporabi olje v spreju
- ✔ Čez dan zaužij vsaj nekaj od kvalitetnih virov maščob (jajca, avokado, losos, oreščki, olivno olje, chia/lanena semena, sardine, itd.)
- ✔ Med obroki imej vsaj 2.5-3h premora - zelo pomembno.

- Ko si kuhaš, pečeš, si vedno pripravi več na enkrat. Kuhanje vnaprej ti bo prihranilo na času, poleg tega je manj opcij, da bi takoj pograbil nek prigrizek, če imaš kosilo/večerjo že pripravljeno. Npr.: speci 500g mesa na enkrat in si ga prihrani še za naslednji dan; skuhaj 6 jajc in jih potem porabi v naslednjih dneh (npr. kuhan jajc v solati ali pa pretlačen skupaj s tuno in skyrom in dodan v tortiljo,..)
- ✓ Zmanjšaj pitje kave iz kavomata, saj ta vsebuje precej sladkorja (tudi, če ga ne daš sam, ampak ga vsebuje že mleko samo po sebi).
- ✓ Ne kupi sladkarij na zaloge. Saj veš-kar nimaš doma, ne moreš pojest ;)
- ✓ Vključi trening za moč vsaj 2x tedensko, ter kardio po izbiri (kolo, hitra hoja, itd). Pri treningu se potrudi, da daš svoj maksimum in težavnost stopnjuh.
- ✓ Ne osredotočaj se samo na številko na tehtnici, ampak predvsem na tvoj fizični napredek, na novo rutino, na to, da si konsistenten, na splošno počutje
- ✓ Postavi si dnevne/tedenske cilje, ki naj ne bodo previsoki. Tudi pitje 2 kozarcev vode dnevno več, je lahko dober cilj.

Najbolj POMEMBNO - preden začneš s spremembo, se vprašaj **kakšna oseba želiš biti čez en mesec, pol leta, leto. Kako se želiš počutiti in si postavi jasne prioritete.** Fokusiraj se na to, kako bo ta sprememba vplivala na tebe v celoti, kako te bo definirala in ne samo na to, koliko bo pokazala tehtnica. Pri celotnem procesu pa se niti enkrat ne primerjaj z drugimi. Vsako telo je zgodba zase. Če ne veš kako bi se lotil, prosi za pomoč. Začni pametno, brez ekstremnih diet.

Začni na način, ki ga lahko ohranjaš dolgoročno oz. postane del tvojega vsakdana. In ne pozabi - za izgubo kilogramov ni potrebe, da se za celo življenje odrečeš svoji najljubši pici, burgerju, sladoledu ali krofu za pusta.

Vse lahko dosežeš, če

- **pristopiš pravilno**
- **na hrano ne gledaš kot na sovražnika**
- **začneš redno gibati**
- **se ne podcenjuješ**
- **verjameš da ti bo uspelo.**

Predlogi za nakupovalno košarico

Spodaj prilagam seznam izdelkov, ki se v moji kuhinji znajdejo najpogosteje. Glavni razlog je dobra (manj kalorična) sestava in tudi sama cena. Prilagam tudi nekaj beljakovinskih čokoladic in pudingov.

Lidl



Skyr



Piščančja prsa



Lahki kremni namaz



Tuna v lastnem soku



Lahki topljeni sirček



Kaša 7-ih žit



Puranje mleto meso



Mešanica azijske zelenjave



Beljakovinska čokolada



Beljakovinska čokolada

Spar



Beljaki



Zrnati sir



Kremna skuta



Vanilijev sladkor 0kcal



Beljakovinska čokolada



Beljakovinski puding

Eurospin



Zrnati sir

Proteini.si



Whey vanilija

DM



Beljak. čokolada



Beljak. čips

**Še zadnji korak,
ki te čaka je..**

...začeti in pri tem
vztrajati. Vsak dan.
Kajti le doslednost
prinese rezultate.



Veselim se tvoje zmage.

Tina Blažič