



Prdo i Smrdo za stolom

Ponedjeljak

Zdravi obroci za 7 dana • 1/7

Doručak

10 min

Zobena kaša s jabukom i orasima

Žitarice

Voće

Orašasto

Mliječno

TREBA TI

- 4 kašike zobnih pahuljica
- 200 ml mlijeka
- ½ jabuke
- 1 kašičica mljevenih oraha
- prstohvat cimeta

POSTUPAK

1. Pahuljice kuhaj u mlijeku 4–5 minuta uz miješanje.
2. Umiješaj narendanu jabuku i cimet.
3. Pospri mljevenim orasima.

Ručak

30 min

Piletina s povrćem i integralnom rižom

Meso

Povrće

Žitarice

TREBA TI

- 100 g pilećeg fileta
- 3 kašike integralne riže
- 1 mrkva
- ½ tikvice
- 1 kašičica maslinovog ulja

POSTUPAK

1. Rižu skuhaaj prema uputstvu s pakovanja.
2. Piletinu isjeci na kockice i prodinstaj na ulju dok ne bude pečena skroz.
3. Dodaj mrkvu i tikvicu, podlij s malo vode, dinstaj 10 minuta i pomiješaj s rižom.

Večera

10 min

Kajgana sa špinatom

Jaja

Povrće

Žitarice

TREBA TI

- 2 jaja
- šaka svježeg špinata
- kriška integralnog hljeba
- par kriški krastavca

POSTUPAK

1. Špinat sitno isjeci i prodinstaj 1 minutu.
2. Dodaj umućena jaja i miješaj dok se potpuno ne stegnu.
3. Posluži s hljebom i krastavcem.

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Ponedjeljak

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu





Prdo i Smrdo za stolom

Utorak

Zdravi obroci za 7 dana • 2/7

Doručak

5 min

Jogurt činija s bananom

Mliječno

Voće

Žitarice

Orašasto

TREBA TI

- 150 g običnog jogurta bez šećera
- ½ banane
- 2 kašike zobnih pahuljica
- 1 kašičica mljevenih lješnika

POSTUPAK

1. Sipaj jogurt u činiju.
2. Dodaj kolutiće banane.
3. Pospa pahuljicama i mljevenim lješnicima.

Ručak

40 min

Ćufte u paradajz sosu s palentom

Meso

Povrće

Žitarice

TREBA TI

- 100 g mljevene junetine
- ½ narendane mrkve
- 1 kašika zobnih pahuljica
- 200 ml pasiranog paradajza
- 3 kašike palente

POSTUPAK

1. Meso izmiješaj s mrkvom i pahuljicama i oblikuj male ćufte.
2. Kuhaj ih u paradajzu 20 minuta na laganoj vatri.
3. Palentu kuhaj u 200 ml vode 5–7 minuta uz miješanje.

Večera

5 min

Integralni tost s mladim sirom

Žitarice

Mliječno

Povrće

TREBA TI

- 2 kriške integralnog hljeba
- 2 kašike mladog sira
- ½ krastavca
- 4 čeri paradajza

POSTUPAK

1. Hljev premaži mladim sirom.
2. Poredaj kriške krastavca.
3. Čeri paradajz prepolovi po dužini i posluži uz tost.

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Utorak

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu





Prdo i Smrdo za stolom

Srijeda

Zdravi obroci za 7 dana • 3/7

Doručak

15 min

Palačinke od banane i jaja

Jaja

Voće

Žitarice

TREBA TI

- 1 zrela banana
- 2 jaja
- 3 kašike samljevenih zobnih pahuljica
- šaka jagoda ili borovnica

POSTUPAK

1. Izgnječi bananu i umiješaj jaja i pahuljice.
2. Peci male palačinke na malo ulja, oko 2 minute sa svake strane, dok se skroz ne ispeku.
3. Posluži sa svježim voćem.

Ručak

30 min

Pečeni losos s krompirom i brokulom

Riba

Povrće

TREBA TI

- 100 g lososa
- 2 manja krompira
- 4 cvijeta brokule
- 1 kašičica maslinovog ulja
- kriška limuna

POSTUPAK

1. Krompir isjeci na kriške i peci na 200 °C 15 minuta.
2. Dodaj losos i brokulu, pokapaj uljem i peci još 12–15 minuta.
3. Prije služenja provjeri da u ribi nema koščica.

Večera

30 min

Krem čorba od bundeve

Povrće

Žitarice

TREBA TI

- 300 g bundeve
- 1 krompir
- ½ glavice luka
- 1 kašičica maslinovog ulja
- kriška integralnog hljeba

POSTUPAK

1. Luk prodinstaj na ulju.
2. Dodaj bundevu i krompir na kocke, nalij vodom da ih prekrije i kuhaj 20 minuta.
3. Izmiksaj štapnim mikserom i posluži s hljebom.

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Srijeda

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu





Prdo i Smrdo za stolom

Četvrtak

Zdravi obroci za 7 dana • 4/7

Doručak

12 min

Kuhano jaje i šarena tacna

Jaja Povrće Žitarice Mliječno

TREBA TI

- 1 jaje
- kriška integralnog hljeba
- ½ crvene paprike
- ½ krastavca
- 1 kašika mladog sira

POSTUPAK

1. Jaje kuhaj 10 minuta, da bude tvrdo.
2. Oljušti ga i isjeci na četvrtine.
3. Povrće isjeci na štapiće i složi na tacnu s hljebom i sirom.

Ručak

35 min

Varivo od sočiva s mrkvom

Mahunarke Povrće

TREBA TI

- 3 kašike crvenog sočiva
- 1 mrkva
- ½ krompira
- ½ glavice luka
- 1 kašičica ulja
- malo peršuna

POSTUPAK

1. Luk i mrkvu prodinstaj na ulju.
2. Dodaj isprano sočivo i krompir, nalij vodom i kuhaj 20–25 minuta dok se ne raskuha.
3. Pospi sitno sjeckanim peršunom.

Večera

15 min

Tortilja s piletinom i avokadom

Meso Povrće Žitarice

TREBA TI

- 1 integralna tortilja
- 60 g pečene ili kuhane piletine
- ¼ avokada
- list zelene salate
- 1 kašika jogurta

POSTUPAK

1. Avokado izgnječi i premaži tortilju.
2. Dodaj isjeckanu piletinu, salatu i jogurt.
3. Uvij tortilju i prepolovi je.

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Četvrtak

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu





Prdo i Smrdo za stolom

Petak

Zdravi obroci za 7 dana • 5/7

Doručak

10 min

Palenta s jogurtom i kruškom

Žitarice

Mliječno

Voće

TREBA TI

- 3 kašike palente
- 250 ml vode ili mlijeka
- 150 g običnog jogurta
- ½ kruške

POSTUPAK

1. Palentu kuhaj uz stalno miješanje 5–7 minuta.
2. Krušku isjeci na kockice.
3. Posluži palentu uz jogurt i krušku.

Ručak

50 min

Pileći bataci iz rerne s povrćem

Meso

Povrće

TREBA TI

- 1–2 pileća bataka bez kože
- 2 krompira
- 1 mrkva
- ½ glavice luka
- 1 kašika maslinovog ulja
- ruzmarin

POSTUPAK

1. Povrće isjeci krupnije i složi u pleh s batcima.
2. Pokapaj uljem i pospi ruzmarinom.
3. Peci na 200 °C oko 45 minuta, dok meso uz kost ne bude skroz bijelo.

Večera

15 min

Omlet pizza

Jaja

Povrće

Mliječno

TREBA TI

- 2 jaja
- ¼ paprike
- ¼ tikvice
- 1 kašika rendanog sira
- prstohvat origana

POSTUPAK

1. Povrće sitno isjeci i prodinstaj 3 minute.
2. Prelij umućenim jajima i pospi sirom i origanom.
3. Peci poklopljeno na laganoj vatri dok se jaja potpuno ne stegnu, pa isjeci kao picu.

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Petak

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu





Prdo i Smrdo za stolom

Subota

Zdravi obroci za 7 dana • 6/7

Doručak

5 min

Tost s kikiriki puterom i bananom

Žitarice

Orašasto

Voće

Mliječno

TREBA TI

- kriška integralnog hljeba
- 1 kašičica kikiriki putera (100% kikiriki)
- ½ banane
- čaša mlijeka

POSTUPAK

1. Hljeb premaži tankim slojem kikiriki putera.
2. Poredaj kolutiće banane.
3. Posluži uz čašu mlijeka.

Ručak

35 min

Pasta bolonjeze sa skrivenim povrćem

Meso

Povrće

Žitarice

TREBA TI

- 60 g integralne paste
- 80 g mljevene junetine
- ½ mrkve
- ¼ tikvice
- 200 ml pasiranog paradajza

POSTUPAK

1. Meso prodinstaj dok ne promijeni boju.
2. Dodaj sitno narendanu mrkvu i tikvicu, pa paradajz, i kuhaj 20 minuta.
3. Prelij sos preko skuhane paste.

Večera

25 min

Domaći riblji štapići

Riba

Jaja

Žitarice

Povrće

TREBA TI

- 120 g fileta oslića
- 1 jaje
- 4 kašike samljevenih zobnih pahuljica
- zelena salata i krastavac

POSTUPAK

1. Ribu isjeci na štapiće, umoči u umućeno jaje pa u pahuljice.
2. Peci na papiru za pečenje na 200 °C 15 minuta, na pola ih okreni.
3. Posluži sa salatom.

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Subota

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu





Prdo i Smrdo za stolom

Nedjelja

Zdravi obroci za 7 dana • 7/7

Doručak

25 min

Muffini od jaja i povrća

Jaja Povrće Mliječno

TREBA TI

- 4 jaja (za 6 komada)
- ½ paprike
- 3 cvijeta brokule
- 2 kašike rendanog sira

POSTUPAK

1. Povrće sitno isjeci i rasporedi u kalupe za mafine.
2. Prelij umućenim jajima i pospi sirom.
3. Peci na 180 °C 18–20 minuta, dok se jaja potpuno ne stegnu.

Ručak

70 min

Punjene paprike s junetinom

Meso Povrće Žitarice

TREBA TI

- 4 paprike (za porodicu)
- 250 g mljevene junetine
- 4 kašike riže
- 1 narendana mrkva
- 500 ml pasiranog paradajza

POSTUPAK

1. Meso izmiješaj s rižom i mrkvom i napuni paprike.
2. Složi ih u šerpu i prelij paradajzom i vodom da ih prekrije.
3. Kuhaj poklopljeno na laganoj vatri 50–60 minuta.

Večera

30 min

Riža na mlijeku s jabukom

Žitarice Mliječno Voće

TREBA TI

- 3 kašike riže
- 300 ml mlijeka
- ½ jabuke
- prstohvat cimeta

POSTUPAK

1. Rižu kuhaj u mlijeku na laganoj vatri oko 25 minuta, uz povremeno miješanje.
2. Umiješaj narendanu jabuku.
3. Pospi cimetom. Slatko je od jabuke, šećer ne treba.

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Nedjelja

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu





Prdo i Smrdo za stolom

Pravila naše kuhinje

Zdravi obroci za 7 dana · pravila

- ✓ **Bez dodanog šećera, meda i sirupa.** Slatkoću daje cijelo voće. Djeca od 4 do 6 godina trebaju najviše 19 g dodanog šećera dnevno, a od 7 do 10 godina najviše 24 g.
- ✓ **Orašasti plodovi samo mljeveni ili kao tanak namaz** za djecu mlađu od 5 godina. Cijeli orasi i kikiriki mogu izazvati gušenje.
- ✓ **Bez dodane soli.** Ukus daju začinsko bilje, luk i limun.
- ✓ **Za užinu** cijelo voće, štapići povrća, jogurt ili kriška sira. Grožđe i čeri paradajz sijeci po dužini.
- ✓ **Voće ili povrće uz svaki obrok.** Djeca od 2 do 5 godina trebaju bar 250 g dnevno, a od 6 do 9 godina bar 350 g.
- ✓ **Jaja uvijek dobro skuhanu ili ispečena,** dok se i bjelance i žumance ne stegnu.
- ✓ **Za piće voda i mlijeko,** bez gaziranih i zaslađenih sokova. Riba bar jednom sedmično.

Važno: Ovo su opšti savjeti o ishrani djece, a ne medicinski savjet niti zamjena za savjet pedijatra ili nutricioniste. Ako dijete ima alergiju, intoleranciju, hronično oboljenje ili posebnu ishranu, prije promjene ishrane posavjetujte se sa ljekarom i prilagodite recepte. Količine su okvirne, za dijete od oko 4 do 10 godina.

Izvori: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) – Healthy diet, who.int · NHS (UK) – Sugar, Foods to avoid giving babies and young children, What to feed young children, nhs.uk

PRDO i SMRDO

Zdravi obroci za 7 dana – Pravila naše kuhinje

prdoismrdo.com
youtube.com/@prdoismrdo

Skeniraj i gledaj
spotove na YouTubeu

