

# ZDRAVJE IN LEPOTA NAŠEGA ŽIVLJENJA

## 1. ZDRAVA PREHRANA IN DOBRO POČUTJE

Po zaužitju hrane imamo v našem telesu tri naravne procese: prebavo hrane, vnos hranil in presnovo hranil. Po prebavi hrane vnesemo njena hranila v kri, da se presnovijo. Presnova je spreminjanje hranil v energijo. Naše telo potrebuje energijo za življenje.

Kombiniranje hrane ni po vsebovanosti hranil ampak po njenem načinu prebavljanja in presnovi telesa po vnosu hranil. Zdravo kombiniranje hrane, ki je prehodni proces presnove učinkovito prebavi in razgradi hrano v telesu. Bistven in pomemben je učinek hranil v naši krvi, ker se s presnovo spreminjajo v energijo.

Bakterije, virusi, klice in mikroorganizmi so vedno okoli nas in v našem telesu. Hranijo se s strupenimi odpadnimi snovmi, ki se v telesu nabirajo zaradi zaužitja predelane hrane, nepravilne kombinacije hrane in presnove hranil. Če je v telesu strupenih snovi preveč, se bakterije razmnožujejo in vplivajo na naš obrambni sistem. Odpornost organizma je zmanjšana in pride do bolečine, ki ustvari bolezen. Bakterije, viruse, klice in mikroorganizme lahko iz telesa izločimo z zdravim kombiniranjem hrane. Ob tem nam pomagajo naravni dodatki k prehrani, ki omogočajo telesu, da se čisti, zdravi in ohranja energijo.

Ogljikove hidrate in beljakovine ne zaužijemo skupaj, ker se hrana v želodcu nevtralizira in nepravilno prebavi. Praznjenje želodca je upočasnjeno in prebavni organi so obremenjeni. Vrenje in razpadanje hrane v prebavnem sistemu ustvari zakisanost telesa, ki nam povzroči napenjanje, vetrove, zgago, utrujenost in debelost.

Vzdržujemo in negujemo enakomerno ravnovesje med bazo in kislino v telesu.

Če želimo doseči 50% alkalnega okolja in 50% kislega okolja, moramo zaužiti 70% alkalotvorne hrane, da ustvari 50% alkalnih snovi za ohranitev in negovanje ravnovesja s kislo kuhano hrano in 20% rezerve alkalnih rudnin.

Potrebujemo 90 % glukoze, 4 % aminokislin, 3 % mineralov, 2 % maščobnih kislin in 1 % vitaminov.

Poznamo 6 glavnih hranil, ki so za človeka nujna in potrebna:

- Vitamini in minerali
- Ogljikovi hidrati
- Beljakovine
- Maščobe
- Tekočina

Vitamini in minerali so mikrohranila, ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe pa makrohranila. Energija se sprošča v makrohranilih, vir energije pa je v mikrohranilih. Telo ne more ustvariti in sproščati energije brez mikrohranil in makrohranil.

- VITAMINI IN MINERALI

So pomembna mikrohranila, ki ne nadomeščajo hrane. S kisikom in encimi so vir energije, ki se sprošča v makrohranilih (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe). Organske vitamine in minerale dobimo v svežem sadju, svežih sadnih sokovih, sveži zelenjavi, svežih zelenjavnih sokovih, svežih solatah, oreščkih, semenih in naravnih dodatkih k prehrani. Vsak, ki je do sedaj v svojem življenju zaužil predelan sladkor, moko, sol ali drugo predelano hrano ima kakšno bolezen, ki je posledica pomanjkanja kisika, encimov, vitaminov in mineralov, čeprav tega še ne ve. Vir in sproščanje energije se ustvari, če hkrati zaužijemo vitamine in minerale z ogljikovimi hidrati, beljakovinami ali maščobami.

## • OGLJIKOVI HIDRATI

So organske snovi iz sladkorja in škroba, ki vsebujejo ogljik, vodik in kisik. Organski škrob ni topen v vodi zato se v telesu med prebavo spreminja v krvni sladkor glukozo, ki daje energijo možganom, živčevju in mišicam. Ogljikove hidrate potrebujemo v vsakdanji prehrani zato, da se beljakovine, ki so pomembne za tvorbo celic, tkiv in mišic, ne uporabljajo za energijo takrat, ko bi jo lahko potrebovali za obnovo tkiv. Ogljikovi hidrati imajo toliko kalorij kot beljakovine. Ogljikohidratna hrana vsebuje več ogljikovih hidratov kot beljakovin. **Ogljikovi hidrati potrebujejo za prebavo bazo (prebavni encimi v alkalnem okolju).**

### Škrobni obrok:

- **Naravni :** kaki, banane, hruške, fige, grozdje in dateljni (sveže sladko sadje), oreščki in semena.
- **Pripravljeni :** krompir, riž, žita, stročnice, testenine, sojin sir, kruh in sladice.

**Sveže sladko sadje je ogljikohidratna hrana.** Vsebuje vodo, vlaknine, sadni sladkor fruktozo, grozdni sladkor glukozo, vitamine in minerale. Oreščki in semena so nizko koncentrirana rastlinska beljakovinska hrana, zato jih uvrščamo v škrobni obrok. **Naravni škrobni obrok je organska hrana.** Za prebavo v telesu potrebuje bazo, po prebavi pa reagira alkalotvorno. **Imenujemo ga škrobni alkalotvorni obrok.**

**Pripravljeni škrobni obrok je anorganska ogljikohidratna hrana.** Sojin sir, žita in stročnice so nizko koncentrirana rastlinska beljakovinska hrana, zato jih uvrščamo v škrobni obrok. Za prebavo v telesu potrebuje bazo, po prebavi pa reagira kislinotvorno.

**Naravni in pripravljeni škrobni obrok potrebuje za svojo prebavo bazo.** Naravni škrobni obrok po prebavi reagira alkalotvorno (surova hrana). Pripravljeni škrobni obrok po prebavi reagira kislinotvorno (kuhana hrana). Škrobni obrok ne zaužijemo z beljakovinskim obrokom.

## • BELJAKOVINE

So organske spojine aminokislin, ki vsebujejo ogljik, vodik, kisik in dušik. Beljakovine se med prebavo razgradijo v aminokislino iz katerih telo ustvari svoje beljakovine za gradnjo, rast, obnovo, zamenjavo in delitev celic, tkiva in mišic. Beljakovine imajo toliko kalorij kot ogljikovi hidrati. Beljakovinska hrana vsebuje več beljakovin kot ogljikovih hidratov. **Beljakovine potrebujejo za prebavo kislino (prebavni encimi v kislem okolju).**

### Beljakovinski obrok:

- **Naravni :** vse sveže kislno sadje, razen kakija, banan, hrušk, grozdja, fig in dateljnov.
- **Pripravljeni :** mleko, mlečni izdelki, siri, jajca, meso, ribe in polivke.

**Sveže kislno sadje je organska ogljikohidratna hrana.** Vsebuje vodo, vlaknine, sadni sladkor fruktozo, grozdni sladkor glukozo, vitamine in minerale. Za prebavo v telesu potrebuje kislino, zato jo uvrščamo v beljakovinski obrok. Naravni beljakovinski obrok potrebuje za prebavo v telesu kislino po prebavi pa reagira alkalotvorno. **Imenujemo ga beljakovinski alkalotvorni obrok.**

Pripravljeni beljakovinski obrok je anorganska beljakovinska hrana. Za prebavo v telesu potrebuje kislino, po prebavi pa reagira kislinotvorno.

**Naravni in pripravljeni beljakovinski obrok potrebuje za svojo prebavo kislino.** Naravni beljakovinski obrok po prebavi reagira alkalotvorno (surova hrana). Pripravljeni beljakovinski obrok po prebavi reagira kislinotvorno (kuhana hrana). Beljakovinski obrok ne zaužijemo s škrobnim obrokom.

- **MAŠČOBE**

**So organske spojine maščobnih kislin, ki vsebujejo ogljik, vodik in nekaj kisika. Maščobe niso topne v vodi zato za prenos po krvi uporabljajo hormon holesterol. Nenasičene maščobe (surova rastlinska hrana) so v naravni obliki in nimajo holesterola. Vsebujejo enkrat nenasičene maščobne kisline omega 9 in večkrat nenasičene maščobne kisline omega 3 in 6. Koristen hormon holesterol HDL, ki prenaša nenasičene maščobe kot hranilo v celice in tkiva ustvarja telo samo. Nasičene maščobe (živalske beljakovine) imajo hormon holesterol, ki ga ustvari telo živali. Nasičene maščobe v našem telesu povečujejo količino neuporabnih maščob v krvi, živalski hormon holesterol pa dviguje nivo neuporabnega hormona holesterola LDL. Transmaščobe (toplotno obdelane in predelane večkrat nenasičene rastlinske maščobe) nimajo hormona holesterola, imajo pa neuporabne nasičene maščobe, ki povečujejo količino neuporabnih maščob v krvi.**

- **TEKOČINA**

Imamo 70 % telesne tekočine, ki skrbi za uravnoteženost in usklajenost vseh vitalnih organov.

**Tekočina, ki jo naše telo sprejme so sveži sadni sokovi, sveži zelenjavni sokovi in voda. S tekočino lahko popolnoma očistimo telo in razstrupimo celoten organizem. Proces razstrupljanja in čiščenja telesa vsebuje: razgradnjo in raztopitev strupenih snovi v telesu, vezanje in sprejemanje strupenih snovi v telesu in izločanje strupenih snovi iz telesa.**

**Sveži sadni in zelenjavni sokovi so bazično organsko hranilo. Razgradijo in raztopijo strupene snovi v telesu, ker telesu dodajajo kisik, encime, vitamine in minerale, ki se presnavljajo v energijo.**

**Ko telo iz svežih sadnih in zelenjavnih sokov sprejme kisik, encime, vitamine in minerale se tekočina spremeni v destilirano vodo, ki je pripravljena na vezanje in sprejemanje strupenih snovi in njihovo izločanje iz telesa. Destilirana voda nima kisika, encimov, vitaminov in mineralov. Je pomembna za sprejemanje strupenih snovi v telesu in njihovo izločanje iz telesa. Ko telo izloči strupene snovi iz organizma osvobodi energijo, ki je potrebna za nadaljnjo razgraditev in raztopitev strupenih snovi.**

**Pitna voda (iz pipe, ustekleničena in izvirska) je anorgansko hranilo. Ima anorganske vitamine in minerale, zato nam ne daje energije. Je bazična, brez barve, vonja in okusa. Pijemo jo zato, ker ne dobimo dovolj tekočino iz hrane, ki jo zaužijemo. S hrano z veliko vode smo manj žejni in vode ne potrebujemo.**

**Prekomerna telesna teža ali debelost je maščoba, celulitis, tolšča in toksini v telesu. To so nasičeni strupi in strupene snovi, ki se nabirajo pri prebavi hrane, nepravilnem kombiniranju hrane in odmiranju celic telesa. Vse povzročata zastrupljenost telesa. Zniževanje telesne teže je razstrupljanje telesa in čiščenje nasičenih strupenih snovi. Dnevno je priporočljivo zaužiti ali popiti od 1 do 3 litre tekočine. Telo med prebavo ustvarja in izloča organske sokove, ki so del presnove. Kadar tekočino pijemo pred, v in po obroku splaknemo vse organske sokove in prebava je nepravilna.**

**Tekočino pijemo 30 minut pred obrokom, 2 uri po obroku in med obroki. Tekočine ne pijemo pred, v in po obroku.**

- **ALKALOTVORNI OBROK**

**Hrana, ki po prebavi in vnosu v našem telesu reagira alkalno (bazično) je alkalotvorna. Vsak dan zaužijemo alkalotvorni obrok. Sveže kislo sadje je beljakovinski alkalotvorni obrok. Sveže sladko sadje, oreški in semena so škrobni alkalotvorni obrok. Sveže solate in zelenjava so nevtralni alkalotvorni obrok. Škrobni alkalotvorni obrok in beljakovinski alkalotvorni obrok ne zaužijemo skupaj. Med škrobnim alkalotvornim obrokom in beljakovinskim alkalotvornim obrokom pustimo 1 uro časovnega razmika za pravilno prebavo in vnos hrane v telo.**

- **NEVTRALNI OBROK**

**Hrana, ki se zaužije z beljakovinskim obrokom ali škrobnim obrokom je nevtralna. Zaužije se tudi samostojno kot nevtralni obrok, ker je pri prebavi nevtralna. Sveže solate in zelenjava so nevtralni alkalotvorni obrok, kuhana in pečena solata, zelenjava, olja, smetana in beli siri pa so nevtralni kislinotvorni obrok. Nevtralni alkalotvorni obrok zmanjšuje izločanje kisline v želodcu in ohranja ravnovesje kisline v telesu.**

## 2. OHRANITEV ENERGIJE

Smo energijski sistem, ki potrebujemo hrano, vodo in zrak zaradi energije. Sami se čistimo, zdravimo in ohranjamo energijo, zato imamo tri naravne telesne cikle:

**Od 4 ure do 12 ure je izločanje odpadnih snovi in ostankov hrane iz telesa**

**Od 12 ure do 20 ure je zaužitje in prebava hrane v telesu**

**Od 20 ure do 4 ure je vsrkanje in uporaba hrane v telesu**

**Od 4 ure do 12 ure je izločanje odpadnih snovi in ostankov hrane iz telesa**

**Prekomerna telesna teža ali debelost je maščoba, celulitis, tolšča in toksini v telesu.** To so nasičeni strupi in strupene snovi, ki se nabirajo pri zaužitju predelane hrane, nepravilne kombinacije hrane in presnove hranil. **Zniževanje telesne teže je razstrupljanje telesa in izločanje odpadnih snovi iz telesa.** Sveže sadje in sveži sadni sokovi čistijo, razstrupljajo in negujejo telo. Če svežega sadja ne moremo zaužiti ga lahko nadomestimo s svežimi sadnimi sokovi. Sveži sadni sokovi so tudi odličen dodatek ali kombinacija s sadjem, če ne moremo zaužiti veliko količino svežega sadja. Energija, ki se sprošča pri zaužitju svežega sadja in sadnih sokov razgrajuje in topi strupene snovi v telesu in odpravlja debelost.

**Med škrobnim alkalotvornim obrokom in beljakovinskim alkalotvornim obrokom pustimo 1 uro časovnega razmika za pravilno prebavo in vnos hrane v telo. Sveže sadje in sveže sadne sokove zaužijemo zjutraj na prazen želodec in jih zauživamo do 12 ure.**

**Od 12 ure do 20 ure je zaužitje in prebava hrane v telesu**

**Sveža solata se zaužije prva, kot samostojni obrok.** Ima vlaknine, ki olajšajo in pospešijo pot hrane, ki se jo zaužije po njej. Sveža solata ustvari in pripravi alkalno okolje za vso ostalo hrano, ki je kuhana in deluje v telesu kislinotvorno. Z alkalnim okoljem se kislina v želodcu nevtralizira. **Sveže solate, sveža zelenjava in sveži zelenjavni sokovi obnavljajo celice našega telesa.** Po sveži solati sledi škrobni obrok ali beljakovinski obrok, ki ga zaužijemo z zelenjavo. Če sveže solate, škrobni obrok, beljakovinski obrok ali zelenjave ne zaužijemo lahko pijemo sveže zelenjavne sokove. **Škrobni obrok in beljakovinski obrok ne zaužijemo skupaj. Med škrobnim obrokom in beljakovinskim obrokom pustimo 3 ure časovnega razmika za pravilno prebavo in vnos hranil v telo. Med obroki lahko zaužijemo sveže sadje, sveže sadne sokove, svežo zelenjavo, sveže zelenjavne sokove, sveže solate, oreščke ali semena. Sveže sadje ali sveže sadne sokove zaužijemo 1 uro pred obrokom in 3 ure po obroku. Pred, v in po obroku ne zaužijemo svežega sadja ali svežih sadnih sokov.**

**Od 20 ure do 4 ure je vsrkanje in uporaba hrane v telesu**

**Hrane po 18 uri ne zaužijemo, ker se morajo prebavni organi do 20 ure umiriti.** Lakota je samo odziv navade telesa in bolnih celic, ki nastane zaradi spremembe načina prehranjevanja. To je apetit.

**Sveža hrana je organska. Ima kisik, encime, vitamine, minerale, ogljikove hidrate (sladkorje), beljakovine (aminokisliline) in maščobe (maščobne kisline). Je primerna za človeško telo, ker se lahko popolnoma prebavi, vnese in uporabi. Toplotno obdelana hrana nad 50 stopinj Celzija je anorganska. Ima vitamine, minerale, ogljikove hidrate (škrob), beljakovine (aminokisliline) in maščobe (maščobne kisline) v anorganski obliki. Ni primerna za človeško telo, ker se ne more popolnoma prebaviti, vnesti in uporabiti. Celice, tkiva, organi in sistemi delovanja telesa so obremenjeni in podhranjeni. Telo z nepopolno prebavo, vnosom in uporabo anorganske hrane sprejema več škodljivih snovi kot jih lahko izloča. Kadar je naravno izločanje strupenih snovi nemogoče, nam telo želi pomagati in jih izločiti na drugačen način. To naredi z bolečino, ki jo imenujemo bolezen. Bolezen je prizadevanje telesa k zdravju, je zdravljenje telesa. Telo nam z boleznijo pokaže naj spremenimo način prehranjevanja. Telo se zdravi samo, če mu mi omogočimo, dovolimo in pomagamo.**

Način prehranjevanja s kombiniranjem hrane je zdrav način življenja. Ustvarimo in obdržimo energijo boljšega počutja, znižajmo telesno težo in jo obdržimo takšno, da nam ustreza. Dieta se osredotoča samo na debelost in na zniževanje telesne teže (hujšanje) z izločanjem in odpovedovanjem hrane, ki jo imamo radi. Z njo ne moremo obdržati in negovati željene telesne teže, zato je trenutna in neprimerna za zdrav način življenja.

**Energijska vrednost hrane:**

Surovo sadje (10% vložene energije, 90% dobljene energije)  
Zelenjava (30% vložene energije, 70% dobljene energije)  
Žita (50% vložene energije, 50% dobljene energije)  
Meso (70% vložene energije, 30% dobljene energije)

Sveže sadje potrebuje za prebavo najmanj energije, po prebavi pa nam jo da največ v obliki enostavnega naravnega sladkorja fruktoze, ki se spremeni v krvni sladkor glukozo (hranilo za možgane, živčevje in mišice). Meso potrebuje za prebavo največ energije, po prebavi pa nam jo da najmanj v obliki aminokislin, ki so hranilo za gradnjo, rast, obnovo, zamenjavo in delitev celic, tkiva in mišic.

## NE JEJMO PREVEČ PREDELANE HRANE

**Vsak dan zaužijemo 70% hrane z veliko vode in 30% pripravljene hrane.**

S takšnim zauživanjem hrane je telo v ravnovesju med sprejeto hrano in izločeno hrano. Strupene snovi, ki se v telesu nabirajo zaradi zaužitja predelane hrane, nepravilne kombinacije hrane in presnove hranil bi se enakomerno in hitro izločale iz telesa.

**V človeku živi vsa zdravilna moč narave. Bistvo naravnega zakona je zdravje telesa.** To telo dosega tako, da se nenehno čisti. Dokler ima telo na razpolago dovolj energije, se škodljive snovi pravilno izločajo. Potrebno je poskrbeti za odstranitev strupenih odpadnih snovi, ki že obstajajo v telesu, nato pa gledati, da se ne kopičijo hitreje kot nastajajo.

Za lažje razumevanje in pomoč pri zdravem kombiniranju hrane sva pripravila tri jedilnike.

**Kombiniranje hrane ni po vsebovanosti hranil ampak po njenem načinu prebavljanja in presnove telesa po vnosu hranil.** Zdravo kombiniranje hrane izjemno poviša raven energije, hkrati pa omogoči telesu, da se reši odvečnih strupenih snovi.

**Pri izbiri hrane smo svobodni.** Lahko zaužijemo vso hrano, ki jo čutimo in nam ustreza. **Naučimo se zdravo kombinirati in dnevno zauživati hrano, ki ima veliko vode.** Lahko kombiniramo vse jedilnike in jih uporabljamo za tedenski jedilnik glede na naš trenutni razlog, željo in potrebo. **Upoštevajmo sebe, da se sami naučimo združevati hrano, ki jo imamo radi vsak dan.**

**Predlagam, da se lahko o spremenjenem načinu prehranjevanja pogovorimo tudi s svojim osebnim zdravnikom, ki nam zaupa in z nami deli svoje izkušnje.** Tako bomo lahko lažje spremenili naše navade, ki nam prinašajo izgubo energije, slabo počutje, bolezni, bolečine in osebno nezadovoljstvo.

Vse navade, miselni in čustveni vzorci, ki smo jih ozaveščali do sedaj so neprimerni, zato imamo različne bolezni, prekomerno težo in utrujenost. Sprememba je dejanje, ki nam v življenje lahko prinese čudovit veter zdravja, lepote in boljšega počutja.

Dajmo si možnost spoznati in dovolimo si sprejeti način prehranjevanja, ki nam daje energijo in ohranja željeno telesno težo z odličnim počutjem. Naše izkušnje in zadovoljstvo zdravega načina življenja priporočamo vsem, ki potrebujejo pomoč.

**Radi se imejmo, zaupajmo si in verjemimo vase. Želje se nam bodo spremenile v cilje.**  
**Zahvaljujete se vam za zaupanje.**

# JEDILNIK

## Zdravo kombiniranje hrane z mesom ali sojinim sirom

### PONEDELJEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA S KROMPIRJEM (Š)

SOLATA S STROČNICO (Š)

### SREDA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA S TESTENINO (Š)

ŽITO S STROČNICO (Š)

### PETEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA Z MESOM (B)

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

### NEDELJA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA Z NJOKI (Š)

ZELENJAVA Z ŽITOM (Š)

### TOREK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA Z MESOM (B)

ZELENJAVA (N)

### ČETRTEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA Z ŽITOM (Š)

SVEŽE SADJE (A)

### SOBOTA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA S POLENTO (Š)

SOLATA (N)

A - ALKALOTVORNI OBROK

N - NEVTRALNI OBROK

Š - ŠKROBNI OBROK

B - BELJAKOVINSKI OBROK

**Sveže kislo sadje:** vse sadje razen kakija, banane, hruške, grozdja, fige in dateljnov. Je beljakovinski alkalotvorni obrok (A). **Surovo kislo sadje se ne zaužije s surovim sladkim sadjem.**

**Sveže sladko sadje:** kaki, banane, hruške, grozdje, fige in dateljni. Je škrobni alkalotvorni obrok (A). **Surovo sladko sadje se ne zaužije s surovim kislim sadjem.**

**Sveža solata:** zelena, radič, rukola, regrat, mešana,... je nevtralni obrok (N).

**Sveža, kuhana ali pečena zelenjava:** bučke, korenje, cvetača, kumarice, paradižnik, gobe, brokoli, paprika, jajčevec, brstični ohrovt, čebula,... je nevtralni obrok (N).

**Kuhana ali pečena pripravljena hrana:** žita (riž, koruza, ječmen, proso, oves,...), stročnice (fižol, grah, soja, leča, čičerika,...), krompir, polenta, testenine, njoki,... je škrobni obrok (Š). Ne zaužije se s paradižnikovo omako, sirovo omako, mesno omako ali tuno, ker je polivka beljakovinski obrok (B).

**Kuhano ali pečeno meso** (rdeče, belo in riba) je beljakovinski obrok (B). **Sojin sir (tofu)** lahko nadomešča meso. Zaužijemo ga surovega ali ga narežemo na rezine in popečemo na olivnem olju, da porumeni. Je škrobni obrok (Š).

# JEDILNIK

## Zdravo kombiniranje hrane brez mesa ali sojinega sira

### PONEDELJEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA S KROMPIRJEM (Š)

SOLATA S STROČNICO (Š)

### SREDA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA S TESTENINO (Š)

ŽITO S STROČNICO (Š)

### PETEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, RIŽ Z GRAHOM IN KORUZO (Š)

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

### NEDELJA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA Z NJOKI (Š)

ZELENJAVA Z ŽITOM (Š)

### TOREK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA S STROČNICO (Š)

ZELENJAVA (N)

### ČETRTEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA Z ŽITOM (Š)

SVEŽE SADJE (A)

### SOBOTA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA, ZELENJAVA S POLENTO (Š)

SOLATA (N)

A - ALKALOTVORNI OBROK

N - NEVTRALNI OBROK

Š - ŠKROBNI OBROK

**Sveže kislo sadje:** vse sadje razen kakija, banane, hruške, grozdja, fige in dateljnov. Je beljakovinski alkalotvorni obrok (A). **Surovo kislo sadje se ne zaužije s surovim sladkim sadjem.**

**Sveže sladko sadje:** kaki, banane, hruške, grozdje, fige in dateljni. Je škrobni alkalotvorni obrok (A). **Surovo sladko sadje se ne zaužije s surovim kislim sadjem.**

**Sveža solata:** zelena, radič, rukola, regrat, mešana,... je nevtralni obrok (N).

**Sveža, kuhana ali pečena zelenjava:** bučke, korenje, cvetača, kumarice, paradižnik, gobe, brokoli, paprika, jajčevec, brstični ohrovt, čebula,... je nevtralni obrok (N).

**Kuhana ali pečena pripravljena hrana:** žita (riž, koruza, ječmen, proso, oves,...), stročnice (fižol, grah, soja, leča, čičerika,...), krompir, polenta, testenine, njoki,... je škrobni obrok (Š). Ne zaužije se s paradižnikovo omako, sirovo omako, mesno omako ali tuno, ker je polivka beljakovinski obrok (B).

# JEDILNIK

## Zdravo kombiniranje hrane z veliko vode

### PONEDELJEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

SOLATA (N)

### SREDA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

SVEŽE SADJE (A)

### PETEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

SOLATA (N)

### NEDELJA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

SVEŽE SADJE (A)

### TOREK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

ZELENJAVA (N)

### ČETRTEK

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

### SOBOTA

#### DO 12 URE

SVEŽE SADJE (A)

#### OD 12 DO 18 URE

SOLATA Z ZELENJAVO (N)

ZELENJAVA (N)

A - ALKALOTVORNI OBROK

N - NEVTRALNI OBROK

**Sveže kislo sadje:** vse sadje razen kakija, banane, hruške, grozdja, fige in dateljnov. Je beljakovinski alkalotvorni obrok (A). **Surovo kislo sadje se ne zaužije s surovim sladkim sadjem.**

**Sveže sladko sadje:** kaki, banane, hruške, grozdje, fige in dateljni. Je škrobni alkalotvorni obrok (A). **Surovo sladko sadje se ne zaužije s surovim kislim sadjem.**

**Sveža solata:** zelena, radič, rukola, regrat, mešana,... je nevtralni obrok (N).

**Sveža zelenjava:** korenje, kumarice, paprika, paradižnik, avokado, bučke, brokoli,... je nevtralni obrok (N).

### Viri:

- Zdravo kombiniranje hrane (Jackie Habgood)
- Hočeš biti zdrav? Proč s kuharskim loncem! (Helmut Wandmaker)
- Živeti zdravo (Harvey in Marilyn Diamond)
- Sveži zelenjavni in sadni sokovi, Zdrava prehrana in solate (Norman W. Walker)
- Vitaminska biblija (Earl Mindell)
- Prehranjevanje telesa, duše in duha (Franc Božjak)
- 100 % zdravi (Patrick Holford)
- Ko zdravila odpovedo (Alberta Ostan, Božena Ambrozius, Iztok Ostan)