

**PRAKTIČNI VODIČ**

# **10 enostavnih fit receptov**

*za lažje doseganje tvojih ciljev, brez zapletenih sestavin in ur v kuhinji*

Brez štetja ur v kuhinji. Brez eksotičnih sestavin. Brez suhoparne piščančje prsi in brokolija v nedogled.

**Luka Bogadi**  
**LB COACHING**

## Preden začneš kuhati

Eden najpogostejših razlogov, da ljudje odnehajo pri zdravem prehranjevanju, ni pomanjkanje volje – je pomanjkanje enostavnih receptov, ki jih dejansko lahko skuhaš po napornem dnevu.

V tem vodiču najdeš 10 receptov, ki jih uporabljam s svojimi strankami pri LB Coachingu. Vsak recept ima jasno navedene makrohranilne vrednosti, čas priprave in seznam sestavin, ki jih najdeš v vsaki trgovini – brez eksotičnih izdelkov, ki jih boš uporabil enkrat in nato pozabil v omari.

Recepti so zasnovani po istem principu, ki ga najdeš v mojem vodiču o izgubi maščobe: dovolj beljakovin, dovolj vlaknin in okusi, ki jih boš dejansko z veseljem jedel – ne le prenašal.

### ✓ Zapomni si

Ni ti treba skuhati vseh 10 receptov v enem tednu. Izberi 2–3, ki te najbolj pritegnejo, in jih uvrsti v svoj jedilnik – ostale preizkusi kasneje.

## Kazalo receptov

1. Skutin namaz z jagodičevjem
2. Grški jogurt s chia semeni
3. Piščančja solata s kvinojo
4. Omleta s špinačo in feto
5. Losos na pari z zeleno solato
6. Puranji burger brez žemlje
7. Leča obara z zelenjavo
8. Skuta bowl z medom in orehi
9. Piščančji wrap s hummusom
10. Proteinski smoothie bowl

## RECEPT 1

# Skutin namaz z jagodičevjem

*Hiter beljakovinski zajtrk brez kuhanja*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 310 kcal | 28 g        | 30 g              | 8 g     | 5 min        |

### Sestavine

- 200 g posnete skute
- 1 žlica medu ali javorjevega sirupa
- 80 g mešanega jagodičevja (borovnice, maline)
- 20 g ovsenih kosmičev
- 10 g orehov, grobo sesekljanih
- ščepec cimeta

### Priprava

1. Skuto stresi v skledico in vmešaj med.
2. Po vrhu potresi ovsene kosmiče in orehe.
3. Dodaj jagodičevje in po želji potresi cimet.
4. Postreži takoj, dokler so kosmiči še hrustljavi.

### ✓ Nasvet

Skuto lahko zamenjaš z grškim jogurtom, če imaš raje bolj kremasto teksturo – vrednosti se le malenkost spremenijo.

## RECEPT 2

# Grški jogurt s chia semen

*Pripravi zvečer, pojej zjutraj*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave                |
|------------|-------------|-------------------|---------|-----------------------------|
| ≈ 340 kcal | 22 g        | 34 g              | 12 g    | 5 min priprave +<br>čez noč |

### Sestavine

- 200 g grškega jogurta (2 % m.m.)
- 2 žlici chia semen
- 150 ml rastlinskega ali navadnega mleka
- 1 žlica arašidovega masla
- 1 banana, narezana na kolobarje

### Priprava

1. V kozarcu zmešaj jogurt, mleko in chia semena.
2. Pokrij in pusti čez noč v hladilniku, da chia nabrekne.
3. Zjutraj vmešaj arašidovo maslo.
4. Po vrhu položi rezine banane in postreži.

#### ✓ Nasvet

Chia bowl si lahko pripraviš za 3–4 dni vnaprej v ločenih kozarčkih – super za pripravo hrane za cel teden (meal prep).

### RECEPT 3

## Piščančja solata s kvinojo

*Sitno kosilo za s seboj v službo*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 480 kcal | 42 g        | 38 g              | 16 g    | 20 min       |

### Sestavine

- 150 g piščančjih prsi
- 70 g kuhane kvinoje
- 50 g rukole ali mešane solate
- 10 cherry paradižnikov, prepolovljenih
- 1/4 kumare, narezane na kocke
- 1 žlica oljčnega olja in limonin sok
- sol, poper, origano

### Priprava

1. Piščančje prsi začini s soljo, poprom in origanom.
2. Speci na žaru ali v ponvi na malo olja, 5–6 minut na vsaki strani.
3. V skledi zmešaj kvinojo, rukolo, paradižnik in kumaro.
4. Piščanca narezan na rezine položi na vrh solate.
5. Prelj z oljčnim oljem in limoninim sokom.

#### ✓ Nasvet

Skuhaj večjo količino kvinoje in piščanca za 3–4 obroke naenkrat – prihranek časa je največji trik pri vzdrževanju navad.

## RECEPT 4

# Omleta s špinačo in feto

*Klasika, ki nikoli ne razočara*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 360 kcal | 27 g        | 6 g               | 25 g    | 10 min       |

### Sestavine

- 3 jajca
- 30 g sveže špinače
- 30 g sira feta, zdrobljenega
- 1/2 čebulice, sesekljane
- 1 žlička olivnega olja
- sol, poper

### Priprava

1. Jajca stepi v skledi, začini s soljo in poprom.
2. Na olju na srednjem ognju popraži čebulico do mehkobe.
3. Dodaj špinačo in prepraži, da splahni.
4. Prilij jajca in počasi mešaj do zelene strjenosti.
5. Na koncu potresi feto in postreži vroče.

#### ✓ Nasvet

Za še več beljakovin dodaj eno beljak več namesto celega jajca – zmanjšaš maščobe, ne izgubiš teksture.

## RECEPT 5

# Losos na pari z zeleno solato

*Elegantna večerja v 20 minutah*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 420 kcal | 36 g        | 12 g              | 24 g    | 20 min       |

### Sestavine

- 150 g file lososa
- 1 žlica limoninega soka
- 150 g brokolija, razdeljenega na cvetke
- 50 g mešane zelene solate
- 1 žlica oljčnega olja
- žlica sesamovih semen (opsijsko)

### Priprava

1. Lososa začini s soljo, poprom in limoninim sokom.
2. Kuhaj na pari 10–12 minut, skupaj z brokolijem.
3. Solato povrgni z oljčnim oljem in ščepcem soli.
4. Postavi losos in brokoli na solato, po želji potresi sezam.

#### ✓ Nasvet

Kuhanje na pari ohrani največ hranil in prepreči, da bi ribo presušil – idealno za tiste, ki se bojijo kuhati ribe.

## RECEPT 6

# Puranji burger brez žemlje

*Za dneve, ko si zaželiš nekaj 'greh'nega*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 390 kcal | 38 g        | 14 g              | 20 g    | 20 min       |

### Sestavine

- 150 g mletega purana
- 1 strok česna, sesekljan
- 1/2 žličke dimljene paprike
- 1 velik list ledenke (za 'žemljo')
- 1 paradižnik, narezan na kolobarje
- 1 žlica light majoneze ali jogurtovega dipa

### Priprava

1. Mleto puranje meso zmešaj s česnom, papriko, soljo in poprom.
2. Oblikuj dva burgerja in speci na žaru ali v ponvi, 4–5 minut na vsaki strani.
3. List ledenke uporabi namesto žemlje.
4. Zloži burger, paradižnik in dip med liste solate.

#### ✓ Nasvet

Če pogrešaš žemljo, izberi polnozrnat in jo všteti v svoj dnevni vnos ogljikovih hidratov – gre za 80/20 pristop, ne prepoved.

## RECEPT 7

# Leča obara z zelenjavo

*Poceni, sitno in rastlinsko*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 350 kcal | 20 g        | 48 g              | 8 g     | 30 min       |

### Sestavine

- 150 g rdeče leče (suhe)
- 1 korenček, narezan na kocke
- 1 čebula, sesekljana
- 1 strok česna
- 400 g sesekljanega paradižnika (konzerva)
- 500 ml zelenjavne osnove
- žlička kumine, sol, poper

### Priprava

1. Na malo olja popraži čebulo, česen in korenček 3–4 minute.
2. Dodaj lečo, paradižnik, osnovo in kumino.
3. Kuhaj na zmernem ognju 20 minut, dokler leča ne postane mehka.
4. Po okusu dodaj sol in poper, po želji zmešaj gladko.

#### ✓ Nasvet

Ta obara se odlično zamrzne v porcijah – super rešitev za dneve, ko zmanjka časa za kuhanje.

## RECEPT 8

# Skuta bowl z medom in orehi

*Sladka malica namesto sladoleda*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 290 kcal | 26 g        | 24 g              | 10 g    | 5 min        |

### Sestavine

- 200 g posnete skute
- 1 žlica medu
- 10 g orehov ali mandljev
- 1/2 jabolka, narezanega na tanke rezine
- ščepec cimeta

### Priprava

1. Skuto stresi v skledico in po vrhu polij med.
2. Dodaj rezine jabolka in nasekljane orehe.
3. Potresi cimet in postreži ohlajeno.

#### ✓ Nasvet

Odlična zamenjava za sladoled ali čokolado v tvojih '20-odstotnih' obrokih iz pravila 80/20.

## RECEPT 9

# Piščančji wrap s hummusom

*Kosilo za s seboj, brez umazane posode*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 440 kcal | 34 g        | 40 g              | 16 g    | 15 min       |

### Sestavine

- 1 polnozrnata tortilja
- 120 g pečenih piščančjih prsi, narezanih na trakove
- 2 žlici hummusa
- 30 g mešane solate
- 1/4 rdeče paprike, narezane na trakove
- 1 žlica naribane korenčka

### Priprava

1. Tortiljo namaži s hummusom.
2. Po sredini razporedi solato, papriko in korenček.
3. Dodaj piščanca in tesno zavij v wrap.
4. Po želji na hitro popeci na suhi ponvi za hrustljivost.

#### ✓ Nasvet

Wrap si pripravi zvečer in zavij v folijo – zjutraj ga le vzameš s seboj, brez izgovorov o pomanjkanju časa.

## RECEPT 10

# Proteinski smoothie bowl

*Osvežilni zaključek dneva ali pred treningom*



| Kalorije   | Beljakovine | Ogljikovi hidrati | Maščobe | Čas priprave |
|------------|-------------|-------------------|---------|--------------|
| ≈ 320 kcal | 30 g        | 36 g              | 6 g     | 10 min       |

### Sestavine

- 1 merica (30 g) sirotkinih beljakovin (okus vanilija)
- 1 zamrznjena banana
- 100 g zamrznjenega jagodičevja
- 150 ml rastlinskega mleka
- 1 žlica granole za posip
- nekaj rezin svežega sadja za okras

### Priprava

1. Banano, jagodičevje, beljakovine in mleko zmešaj v blenderju do gladke kreme.
2. Če je pregosto, dodaj malo več mleka; če prerediti, dodaj led.
3. Prelij v skledico in po vrhu potresi granolo in sveže sadje.

#### ✓ Nasvet

Smoothie bowl jej z žlico, ne pij ga – tako traja dlje in te bolj nasiti kot navaden smoothie iz kozarca.

## Naslednji korak

Če si prišel do sem, imaš zdaj 10 receptov, ki jih lahko takoj vključiš v svoj teden – ne glede na to, ali sledi programu za izgubo maščobe ali le iščeš enostavne ideje za zdravo kuhinjo.

Vem pa tudi, da je pravi izziv redko v receptih samih – bolj pogosto je v tem, kako jih uskladiti s tvojim urnikom, okusom in cilji. Če želiš, da ti postavim jedilnik in trening, prilagojena tebi osebno, mi piši.

### ✓ Piši mi

Napiši mi v DM besedo „RECEPTI” in se pogovoriva, ali je LB Coaching pravi naslednji korak za tebe.

**Luka Bogadi**

**LB Coaching**