

>> office@vulkani.rs
>> www.vulkani.rs

Copyright © 2016, Ana Čubela
Copyright © za ovo izdanje 2016, Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01818-9

Ana Čubela

HRONO START

 izdavaštvo
vulkan

Beograd, 2016.





SADRŽAJ

DORUČAK

AMERIČKE PALAČINKE OD RAŽANOG BRAŠNA	12
HELJDA S KISELIM MLEKOM I SLANINOM	14
HRSKAVE LEPINJE I JAJA U SLANINI	16
HRSKAVI ŠTAPIĆI S MASLINAMA	18
KAČAMAK OD JEČMENOG BRAŠNA	20
KINOA S JAJIMA	22
MAFINI OD PROSA I SLANINE	24
OVAS S POŠIRANIM JAJIMA	26
OVSENE PALAČINKE S MIROĐIJOM	28
PALAČINKE IZ RERNE	30
PALAČINKE OD HELJDE	32
DOMAĆA POGAČA I ČVARCI	34
TANKA PROJA ZA SVAKI DAN I ĆUREĆA PAŠTETA ..	36
RAŽANA LEPINJA I PUTER S BELIM LUKOM	38
RAŽANE LEPINJE S KISELIM MLEKOM	40
TROUGLOVI I HUMUS	42
KUVANI ĐEVREK	44
GALETE SA SEMENKAMA I PAŠTETA OD TUNE	46
LEPINJICE SA SEMENKAMA I ĆUREĆA PRSA	48

RUČAK

BOLONJEZ S PASTOM OD TIKVICA	52
ĆURETINA U SENFU	54

ČUREĆI FILE U SOSU OD PUTERA I LIMUNA	56
GULAŠ OD ŠITAKIJA	58
JUNEĆI GULAŠ I PIRE OD KARFIOLA	60
OTVORENE SARMICE OD ZELJA	62
PAPRIKE PUNJENE PEČURKAMA	64
PILEĆE PLJESKAVICE	66
HRSKAVI ŠARAN U ZAČINIMA	68
SOM SA ZELENIH ZAČINIMA	70
SVINJSKI FILE S CRNIM VINOM	72
SVINJSKI RAŽNJIĆI SA SLANINOM	74
TELEĆA PLEĆKA S ORIGANOM I KELERABOM	76
TELEĆI RATATUJ	78
ZAČINJENA PILETINA	80
PUNJENI PLAVI PATLIDŽAN	82
BUKOVAČE SA PAPRIKAMA	84
ŠNICLE U SOSU OD LUKA	86

VEČERA

LOSOS SA ČUROKOTOM	90
HRONO GRANADA S OSLIĆEM	92
HRSKAVE PAPALINE	94
KARI PILETINA	96
PAPRIKE PUNJENE PILEĆOM PAŠTETOM	98
PASTRMKA U PESTU OD PERŠUNA	100
PUNJENO PILEĆE BELO	102
RIBA IZ PAKETIĆA	104
RIBA U SOLI	106
SKUŠA SA LUKOM I PERŠUNOM	108
TIKVICE PUNJENE ČURETINOM	110
PAŠTETA OD TUNE U KRASTAVCIMA	112
ROLAT OD BELANACA	114







U hrono ishrani koja je popularna kod nas u zemlji postoje dve faze. Prva faza je predviđena za mršavljenje i naziva se restrikcija, a druga podrazumeva održavanje kilaže koju ste postigli tokom mršavljenja.

Čovek bi pomislio da će biti sve manje onih koje interesuje restrikcija, ali nije tako. Uvek ima ljudi koji tek počinju, ali ima i povratnika. Pa čak i onih koji iz ove faze ne bi nikad da izađu iz straha da se ponovo ne ugoje.

I ja sam letos došla u situaciju da poželim još jedan krug restrikcije jer sam počela da se gojim. Ništa dramatično, ali bilo je vreme da se pozabavim sobom. O svom dnevnom meniju obavestavala sam hrono internet zajednicu preko društvenih mreža tako što sam uz predloge za jela stavljala oznaku #hronostart. I shvatila da imam puno saputnika kojima su uvek dobrodošle ideje za obroke.

Zato smo i odlučili da napravimo kuvar sa najjednostavnijim jelima za sve koji tek počinju sa hrono ishranom, ali i za one kojima je potreban restart.

Tokom restrikcije izbačene su sve skrobne namirnice, osim hleba (žitarica) i peciva koji se jedu samo za doručak. Nema boranije, graška, pasulja, pirinča, sočiva ili bilo čega sličnog za ručak. Naglasak je na kvalitetnim proteinima i povrću. Uveče se jede što laganije.

U ovom kuvaru fokus mi nije bio na hlebovima jer sam se njima detaljnije bavila u knjizi „Hrono peciva“. Ovde sam za doručak pravila sitnija peciva.

Kada sam počela sa hrono ishranom, a tome ima već dve i po godine, pravila su bila, čini mi se, jako jednostavna. Vodili smo računa da imamo tri poštena obroka, nismo se prejedali, izbegavali smo bilo šta slatko u širokom luku. I svi smo imali odlične rezultate. I to poprilično brzo.

Nisam robovala pravilima, ali sam u početku pravila raspored šta ću jesti u sledećih nedelju dana. Kačila sam ga na frižider i pratila. Tako mi je bilo lakše da se organizujem oko kupovine i kuvanja i da ne odustanem.

I trudila sam se da jedem što raznovrsnije kako ne bih upala u zamku ponavljanja ili eventualno kršenja pravila.

Za doručak sam dva do tri puta nedeljno jela jaja, dva do tri puta suhomesnato sa hlebom i puterom, dva do tri puta mlečne proizvode. Jednom u nedelju dana humus, ajvar ili domaću paštetu. I tako nisam preterivala ni sa čim i mogla sam da ispratim sva pravila bez previše razmišljanja.

Za ručak sam tri puta nedeljno jela crveno meso, dva do tri puta ribu, povremeno samo pečurke sa nekim povrćem.

Večera mi je i posle restrikcije ostala lagana. I dan danas uveče najčešće jedem nemasnu ribu, tunjevinu, omlet od belanaca ili belo meso. Uglavnom sa salatam, brokolijem ili tikvicama. To su mi omiljene kombinacije. I nemam nameru da menjam ove navike.

Kada sam krenula u ovu priču, nisam imala nikakvih zdravstvenih problema, te nisam morala da vodim računa o izbegavanju pojedinih namirnica. Tako sam redovno jela, ponekad slaninu i čvarke, puter, kajmak, pavlaku... Oni koji imaju neki zdravstveni problem, trebalo bi da prilagode ovaj režim ishrane svojim potrebama i da se pre svega konsultuju sa lekarom. U ovom kuvaru sva jela mogu da se modifikuju, ne morate slepo da se držite spiska sastojaka. Ako mislite da vam

nešto neće prijati, slobodno preskočite ili promenite. Koristite predložene ideje kao osnovu, napravite svoje verzije i kombinujte, pa će vam i restrikcija biti laka i zabavna. Uživajte u svom hrono startu!







DORUČAK





AMERIČKE PALAČINKE OD RAŽANOG BRAŠNA

SASTOJCI:

- ◆ 130 g ražanog brašna
- ◆ 1 kašičica praška za pecivo
- ◆ ½ kašičice morske soli
- ◆ 1 jaje
- ◆ 250–300 ml kisele vode
- ◆ 1 puna kašika rastopljenog putera



PRIPREMA:

U činiji pomešajte brašno, prašak za pecivo i so. U drugoj činiji blago umutite jaje i dodajte kiselu vodu. Količina vode koja će vam biti potrebna zavisi od toga koliko je brašno krupno mleveno. Stavite prvo 250 ml pa dodajte još na kraju ukoliko smesa bude pregusta. Smesa za američke palačinke treba da bude gušća nego za obične palačinke.

Umućeno jaje sa vodom ulijte u brašno i varjačom promešajte. Možete da koristite i mutilicu za jaja, ali mikser nije poželjan. Sve lepo izmešajte tako da ne ostanu grudvice. Uzmite punu kašiku putera, rastopite ga u tiganju pa ubacite u smesu i promešajte.

U tiganj stavljajte po jednu kutlaču smese i pecite s obe strane po nekoliko minuta. Temperatura ne treba da bude visoka. Kada sa gornje strane palačinke počnu da se pojavljuju mehurići, to znači da treba da je okrenete.

Moj omiljeni dodatak uz američke palačinke su jaja na oko. Ali dobar izbor je i ajvar sa suhomesnatim ili neka domaća pašteta. Jedino bi trebalo da na početku ishrane preskočite mlečne proizvode jer u palačinke ide jaje.

