



LOVE YOUR HEART

# Radionica Nutricionist

## Nutricionističko savjetovanje



Vedrana Fontana, mag. nutr.

 Dijetoterapija kod povišenog kolesterola

 Dijetoterapija kod povišenih triglicerida

 Dijetoterapija kod povišenog kolesterola i  
triglicerida



LOVE YOUR HEART

 KARTON

Linee i prezime:



LOVE YOURSELF  
Radiotest

Radiotest



LOVE YOURSELF  
Radiotest

Radiotest



LOVE YOURSELF  
Radiotest

Radiotest



LOVE YOURSELF  
Radiotest

Radiotest



LOVE YOURSELF  
Radiotest

Radiotest



LOVE YOURSELF  
Radiotest

Radiotest



LOVE YOUR HEART

Radionica Nutricioniste

Datum



LOVE YOUR HEART  
Radionica Nutricioniste

Ime i prezime

Vrijeme

Tjedna aktivnost  
Kolicina (čašica živiljca...)

Voda

Zaključak

Datum

Tjedna aktivnost

Voda

Zaključak

Datum

Tjedna aktivnost

Voda

Zaključak

Datum

Tjedna aktivnost

Voda

Zaključak

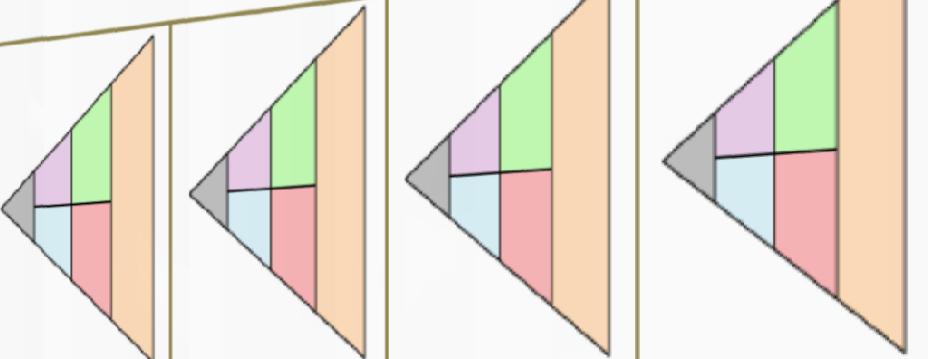
Datum

Tjedni  
Lijekovi

Voda

Zaključak

Datum



Tjedna aktivnost	
Voda	
Zaključak	
Datum	
Tjedna aktivnost	
Voda	
Zaključak	
Datum	
Tjedna aktivnost	
Voda	
Zaključak	
Datum	
Tjedna aktivnost	
Voda	
Zaključak	
Datum	

Radionica Nutrijent												
I LOVE YOU I S A T			Radionica Nutrijent									
Sniziti svoj jedovnik s obzire na vlastite energetske potrebe (CEP) i potrebe za pojedinim kategorijama hrane (prema tablici i koštinama na stranici 2).												
Spol _____	Datum i godina rođenja _____	Tjelesna visina _____	Vrijeme	Namirnica	Kolicina							
Prema piramidi pravilne prehrane hrana se može podijeliti u pet kategorija: (1) žitarice i proizvode od žita, (2) povrće, (3) voće, (4) mlijeko i mlijekni proizvodi, (5) meso, riba pledovi, mors, jajis, maluunarke i crtačasti pićdovi. Bez obzira što imati u ulja nis category hrane prema piramidi pravilne prehrane postoji pravopis za količinu serviranja (S).	Šta je potreba za pojedinim kategorijama hrane ovim iznos o cijelogodишnoj energetskoj potrošnji:											
			CEP (kcal)	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200
			Ribarca	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5
			Vruče	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5
			Frajer	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5
			Mladičko	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
			Meso	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
			Voće	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5

Cijelodnevna energetska potrošnja (CEP)	
CEP = REE + TA + TEF	(REE = bazalni) metabolizam, TA – tjelesna aktivnost, TEF – termički Harris-Benedict jednadžba za energetska potrošnja za bazalni međusostanci (kcal) = $66,5 + (13,8 \times \text{telesna masa (kg)} + 5,0 \times \text{telesna visina (cm)} - \text{REEm})/100) \times 9,6 + 9,6 \times \text{telesna masa (kg)} + 1,0 \times \text{telesna visina (cm)}$
REE =	
TA (kcal) = % REE =	
Energijska potrošnja za tjelesnu aktivnost se izračunava kao udjel bazalnog metabolizama oviseći o razini tjelesne aktivnosti prema	
Razina tjelesne aktivnosti	Opis
Sjedeti	Ugorenjem odmaranje s malo
Lagana	Povremena neplasirana tjelesna aktivnost
Umjerenka	Dnevna planirana tjelesna aktivnost
Teska	Dnevno planirana aktivnost neprestano
Izuzetno teska	Trčanj i skakanje
Termički efekt hrane se može izračunati prema formu:	
TEF = 10% (REE + TA) =	
Sa obzirom na dobivene vrijednosti za cijelogodишnu piramidi pravilne prehrane računa se potreba dneva CEP=	

Jedno serviranje zdravog voća, podrazumijeva jednu srednju bananu, jabuku, naranju, 2-3 komada manjih šljiva, marelica, mandarina, 1 žalica jagoda, malina, bresnici, žalice suhog voća.

Jedno serviranje dovozne salate, podrazumijeva 2 žalice sirovog špinata, sirove limunke, luka, 1 vrđi komad rajčice i 1 žalica solke od rajčice.

Jedno serviranje žitarica i drožvoda od žita, podrazumijeva 1 mala žitarica, pola salice kuhane riz, gjetenne, palente i zobene kaše, pola šalica kukuruznih paruljica i 3 žalice kockica.

Jedno serviranje mese i ostalih namirnica iz te župljine, podrazumijeva knahane meso i riba, 1 jajce, % žalice kuhanih mahunarki i 15 grama čekića, 7 polovica oraha). Za 1 serviranje orasštog voća treba se imati jedno serviranje ulja.

Jedno serviranje mlijeka i mlijenih droživoda podrazumijeva 1 žalica mlijeka, 1 čađu (180 groma) jogurta, 6 žalica naribanog tvrdog sira, 4 sira i oko 100 grama svijžeg sira.

Jedno serviranje masni i ulja podrazumijeva 1 žličicu (5 grama) ulja majoneze, 30 grama kiselog vričanja s 12 % mlijene masti, 10 grama



Radionica Nutricionice

Voditeljica Radionice | 1  
Nutritivni nalaz

Datum: \_\_\_\_\_

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Datum i godina rođenja: \_\_\_\_\_

Voditeljica Radionice:

Vedrana Fontana, mag. nutr.

**Dijetoterapija kod povišene razine kolesterolata i triglicerida u krvi**

NAMIRNICE	UVRSTITI	X IZBEGAVATI
ZITARICE, PRODVOĐIĆO ZITARICA I POVARIĆE BOJATO ŽKROBOM	• Zitarske i prozivaci od žitarica (čavoglave, žitnici, riz, pšenica, ječmena, zelenina, povrće, sira, mlijeka, mlijec...)	Proizvodi od šunkovih brašna – kruh, pečivo, ljevana vijesta, rascini, krekari, šunkovi prehranjeni proizvodi od bijelog brašna i čestenine od povrća, brašna u koju se dodaju [sje], punomasno mlijeko i maste
POVARIĆE VOĆE	• Sveće sezonsko povrće, po potrebi konzervi • zmraženo i konzervirano, pripremljati na plari ili maslinovom ulju	Prijevo, osnova i dovrće pripremljeno na masteći ili vrmnjeni, prikuknuto povrće, gotovi umaci od povrća i sl. pripremići proizvodi velikoj količini
GRASASTO VOĆE	• Sadići, lješnjaci, arazi, pistacio...	Užereno i steno onoštito voće
MESO	• Bijelo meso (pijetlje i jurevine) bez kože; mrljavo meso govedine, telecine, svinjetine, jenjetine	Masno govede, teleće, jenjice i svinjsko meso; iznutrice; sjenica, kobasice, salame, paštete, mesni narezak, pršteni i pohano meso te meso pripremljeno s mnogo masnina
RIBA I PLODOVNI MORA	• Riba, posebno morska (trdake, skuš, tun, odos)	Školjke, makar i škrinjasti kameni lignji, kamence, digne, jastreb, riba prizena u dubokom ulju
JAJA	• Bjelanjci i jajeta	Zumanjek i jajeta više od 2 puta tjedno konzervirane i pripremavate
MAHUNARKE	• Grav, grčak, soja, lete, stenutak pripremljati u crnku varivo, maznenosti i nametak	Punomasno mlijeko, topljeni i punomasni sir, sini marmasi, mlijetni stodolci, kiselo vrmnjenje, staklo i tulenco vrmnje (časte)
MLEKO I MLJEĆNI PROIZVODI	• Obrano mlijeko (do 1% m.m.), jogurt i sirivi s mlačkim uvojem mlijetne maste, svjezi posni krvavji sir	Zivotinjska mast, mäsnač, turski märgarin, majoneza, psamino ulje, kokosovo ulje
MASNI I ULJA	• Biljne ulje – maslinovo, repčino, laučno, sunčokretovo, sojino; mazgarnini i ebatanski masnih kistina	Razne vrste juna sa smrženim maznenama i kolčinama soli - istre piletce, govede, juha od rejlice, juna od povrća
JUHE		Vrčni sastojci s niskim uvojem maznoga i řečere: keksi, kolaci pite, pudingi, pripremljeni s bijeljakom i jajeta, čarenim mlijetom (do 1% m.m.), biljnim uljem i bez řečere: crne čokoide
DEZERTI		Keksi kolači pite s velikim udjelom maznoga i řečera, mlijetna čokoidea, krafne, dživiti
NAPITCI	• Prirodni nezatriveni voćni sokovi, čaj i kava bez řečera, mineralna voda	Alkoholni pića, sokovi s dodanim šećerom, gazirani sokovi





Hvala na pažnji!