

>> [office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)  
>> [www.vulkani.rs](http://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.

