

Pohvale

## **PRAVILNOJ LINIJI ISHRANE** – *Zvaničnom* kuvaru

„Ovakav kuvar sigurno nikad niste videli. Doktorka Tompson vam pruža priliku da izgradite novi odnos prema hrani na osnovu istraživanja koje pokazuje da je jednostavna ishrana temelj trajnog mršavljenja. U njemu ćete pronaći ukusne, hranljive i jednostavne obroke koji omogućavaju našem mozgu da se oslobodi zavisnosti od hrane i da snizi utvrđenu granicu gojaznosti. A to znači da više nema jo-jo efekta prilikom držanja dijete. Nema više patnje zbog vraćenih kilograma. Za generaciju čiji je mozak zarobila rafinisana hrana, Pravilna linija ishrane je prava revolucija.“

**– MARK HAJMAN, DOKTOR MEDICINE,**

direktor Centra za funkcionalnu medicinu u Klivlendu i autor bestselera  
*Njujork tajmsa – Hrana: Šta da jedem?*

„Ako se borite da obuzdate apetit, težinu, adiktivnu ishranu ili ste umorni od pokušaja da shvatite šta treba da jedete, onda vam Pravilna linija ishrane može biti najbolja odluka koju ste ikad doneli.“

**– KRISTIJAN NORTRUP, DOKTOR MEDICINE,**

autor bestselera *Njujork tajmsa – Boginje nikad ne stare,*  
*Mudrost menopauze i Žensko telo, ženska mudrost*

„Hiljade ljudi sam uputio na Pravilnu liniju ishrane, i oni su smršali ukupno više od 45.000 kilograma. Činjenica je da vam nijedan program neće pomoći da smršate bolje od ovog. A sada vam, ovim briljantnim kuvarom, doktorka Suzan Pirs Tompson dodatno olakšava pripremu praktičnih i ukusnih jela. Bilo da ste svaštojed ili ste (još bolje za vas) skloniji biljnoj ishrani, možete naći recepte koji će vam pomoći da još jednostavnije primenjujete Pravilnu liniju ishrane, pronađete slobodu u izboru hrane i pređete na zdravije odluke. Prijatno!“

**– OUŠAN ROBINS,**

suosnivač i generalni direktor *Fud revolušn network*  
i autor knjige *Revolucija ishrane za 31 dan*





Dr Suzan Pirs Tompson  
**PRAVILNA LINIJA  
ISHRANE**

**ZVANIČNI KUVAR**

**KAKO DA JOŠ  
LAKŠE MRŠAVITE**

Prevela Ksenija Vlatković

**Laguna**

Od iste autorke  
DR SUZAN PIRS TOMPSON

***PRAVILNA LINIJA ISHRANE:***  
*naučite da živite zdravi, vitki i slobodni*

Dr Suzan Pirs Tompson

PRAVILNA LINIJA

ISHRANE

ZVANIČNI KUVAR



Naslov originala  
THE OFFICIAL BRIGHT LINE EATING COOKBOOK  
Weight loss made simple

Susan Pierce Thompson, Ph.D

Copyright © 2019 by Susan Pierce Thompson  
Originally published in 2019 by Hay House Inc. USA

Translation copyright © 2021 za srpsko izdanje,  
LAGUNA

# Sadržaj

|   |            |
|---|------------|
| Uvod .....  | 9          |
| <b>DEO I: Revolucionarna otkrića iz neuronauke o održivom mršavljenju</b>                           |            |
| <i>Poglavlje 1</i> Zbog čega Pravilna linija ishrane daje rezultate .....                           | <b>23</b>  |
| <i>Poglavlje 2</i> Kako slediti Pravilnu liniju ishrane .....                                       | <b>43</b>  |
| <i>Poglavlje 3</i> Naučne činjenice u osnovi jednostavne dijeta .....                               | <b>79</b>  |
| <b>DEO II: Recepti i tehnike Pravilne linije ishrane</b>  |            |
| <i>Poglavlje 4</i> Pravilan doručak .....   | <b>91</b>  |
| <i>Poglavlje 5</i> Sve u vezi s povrćem .....   | <b>125</b> |
| <i>Poglavlje 6</i> Savršen tanjir .....   | <b>157</b> |
| <i>Poglavlje 7</i> Hladna jela (ili mogući ručak) .....   | <b>185</b> |
| <i>Poglavlje 8</i> Topla jela (vreme večere) .....  | <b>219</b> |
| <i>Poglavlje 9</i> Prelive, sosovi i salse .....  | <b>249</b> |
| <i>Poglavlje 10</i> Saveti, trikovi i tehnike Doživotnih pobornika<br>Pravilne linije ishrane ..... | <b>273</b> |
| <b>DEO III: Jednogodišnji plan obroka prema Pravilnoj liniji ishrane</b>                            |            |
| <i>Poglavlje 11</i> Nedeljni plan obroka za svaštojede .....  | <b>301</b> |
| <i>Poglavlje 12</i> Nedeljni plan obroka za one koji jedu sveže namirnice .....                     | <b>321</b> |
| Zaključak: Nekoliko reči za kraj .....  | 341        |
| Izvori .....  | 345        |
| Izjave zahvalnosti .....  | 349        |
| O autorki .....   | 351        |





## Uvod

**D**obro došli, čitaoci! Predstavljamo kuvar kakav nikad ranije niste koristili. Ovo nije uobičajeni kuvar za mršavljenje u kome preskačete stranice do recepata, stignete do nedeljnog plana obroka, stegnete palčeve i nadate se da ćete ovog puta uspeti da skinete suvišne kilograme – i nikad se više ne ugojite. Ali to je zato što Pravilna linija ishrane nije običan program za mršavljenje. Uobičajeni programi su samo finansijski modeli koji žive od povratnika. Prema radu objavljenom u *Američkom časopisu za javno zdravlje*, manje od jednog procenta preterano gojaznih ljudi može da dostigne normalan indeks telesne mase za godinu

dana.\* A 78 posto onih koji izgube pet odsto svoje telesne težine, nadoknade gubitak za pet godina.<sup>1</sup> U suštini, bez obzira na to ko drži dijetu i kako izgleda režim kog se pridržava, dijete su u 99 posto slučajeva osuđene na neuspeh. Ako ste pomislili da je greška u vama, znajte da nije.

Svako ko započne sistem i knjigu već je ranije isprobao neku dijetu ili režim mršavljenja. Zapravo, naši istraživači pokazuju da prosečna osoba koja bi da dođe do dobre linije pokuša najmanje šesnaest puta da skine suvišne kilograme; da se oslobodi neprekidne žudnje za hranom; da prekine krug samoubeđivanja, opsesivnih misli i sabotiranja koji svi dobro poznajemo. I ništa joj nije upalilo. Neki su bacili hiljade dolara na konvencionalne programe mršavljenja, koje su potom po ko zna koliko puta obnavljali, dok na kraju sve kilograme koje su izgubili nisu opet vratili – a onda se preko toga još malo ugojili.

Ali nismo jedino mi takvi.

U Sjedinjenim Američkim Državama više od 70 procenata populacije ima višak kilograma ili je prekomerno gojazno.<sup>2</sup> Gotovo polovina naše bele dece i adolescenata ima višak kilograma ili je prekomerno gojazno, kao i gotovo tri četvrtine naših obojenih mališana i adolescenata.<sup>3</sup> I taj višak kilograma prate ozbiljni zdravstveni problemi: svake godine otkrije se milion i po novih slučajeva dijabetesa tipa 2,<sup>4</sup> zbog čega 84.000 ljudi godišnje ostane bez stopala ili noge,<sup>5</sup> a 63 posto prerano umre od bolesti povezanih s prekomernom težinom.<sup>6</sup>

Međutim, mnogo pre nego što umremo od ovakve ishrane, prestajemo da živimo. Sećam se veoma dobro kako izgleda biti prekomerno gojazan. To je psihički i fizički iznurujuće. Dok sam tromo koračala preko kampusa ka govornici za kojom je u ime mog odseka trebalo da održim govor na dodeli diploma na kalifornijskom Univerzitetu Berkli, svakih nekoliko minuta morala sam da se „uradim“ penastom bombonom, koju sam nosila u džepu, da bih imala snage za to. Jezivo osećanje. I tu je paradoks koji me je gurnuo u ovu oblast ispitivanja, navevši me da stvorim program Pravilne linije ishrane: nije mi bilo teško da dam sve od sebe i da s najboljim ocenama diplomiram i završim doktorat o mozgu iz kognitivnih nauka, ali nisam mogla da kontrolišem svoje jelo.

---

\* Kandidatima za barijatričku operaciju kaže se da je njihov „višak kilograma“ razlika između njihove trenutne i one kilaže koja odgovara BMI 25, što je inače gornja granica „normalne težine“. A obično je kilaža kojoj ljudi teže, ona koju smatraju svojom idealnom težinom, mnogo bliža BMI 21. I obično oni koji se prijave u Kamp obuke za Pravilnu liniju ishrane, smatraju da 35 procenata njihove težine čini višak kilograma.

Razlog je taj što naša tela nisu evoluirala da mogu da prerade modernu „hranu“. Ono što smo od Drugog svetskog rata počeli da unosimo u sebe zarobljava naš mozak i premrežava ga tako da počinje da osujećuje svaki naš pokušaj da izgubimo kilograme. I ta frustrirajuća prepreka, koja dovodi do deprimirajućeg statističkog podatka od jedan posto, zapravo se nalazi u našoj glavi!

Osloboditi mozak iz zarobljeničke pozicije nimalo nije lako. Čak bih rekla da je to doživotna borba. Ali borba koju možemo da dobijemo uz Pravilnu liniju ishrane.

Prošle su dve i po godine otkad sam objavila svoju prvu knjigu *Pravilna linija ishrane*. Za to vreme je nekoliko hiljada ljudi ušlo u naš Kamp obuke i nesebično podelilo informacije o sebi. Zahvaljujući njihovoj pomoći, sad znam još više o putu ka „srećnom, vitkom i slobodnom“ životu.

Naučila sam da će kod ljudi koji su se čitavog života borili s viškom kilograma, snage tuge, gojaznosti i opsesije hranom pružiti žestok otpor. Mozak premrežen pod dejstvom „hrane“ koju danas jedemo neće se tek tako povući niti će lako odustati. Kad sam smislila Pravilnu liniju ishrane, u program sam ugradila tonu podrške i pomoćnih sredstava. Naučili smo da ljudi koji koriste podršku i „ne udaljavaju se od Matičnog broda“ postižu najbolje rezultate. Oni brže izgube suvišne kilograme i osvajaju najveći stepen slobode zato što se u potpunosti predaju novom načinu ishrane.

Naučiti ljude koji ne znaju ništa o Pravilnoj liniji ishrane *kako* da se hrane na ovaj način je svakako najveća podrška koju mogu da im pružim.

Imajući sve to na umu, ovde ću izjaviti nešto što će možda delovati pomalo čudno kao uvod u jedan kuvar: Pravilna linija ishrane nema veze s hranom. Većina dijeta je plan ishrane. I većina je slična. Mnoge su dobre i prilično zdrave. Zapravo, većina ljudi pronalazi Pravilnu liniju ishrane posle dijeta u kojima su jeli mnogo sveže, biljne hrane. Oni već jedu mnogo povrća i hranu bogatu hranljivim sastojcima – ali i dalje su prekomerno gojazni i navučeni na jelo.

Ono što Pravilnu liniju ishrane razlikuje od svih drugih režima jeste sam program. U sledećim poglavlju ću ukratko rezimirati četiri Pravilne linije i glave delove programa. Ali kako biste pronašli polaznu tačku iz koje ćete sagledati sopstvenu ishranu i što bolje iskoristili ovaj kuvar, posetite stranicu [www.foodfreedomquiz.com](http://www.foodfreedomquiz.com) i uradite petominutni Kviz slobode ishrane, pomoću koga ćete odrediti gde se nalazite na desetostepenoj Skali podložnosti. Smislila sam tu mernu skalu kako bih pomogla ljudima da kvantitativno odrede koliko ih snažno privlači rafinisana hrana.



Oni koji pređu šesti podjeljak treba da znaju da im verovatno neće biti dovoljno da samo pročitaju ovu rekapitulaciju Pravilnih linija i najvažnijih delova programa da bi dostigli – i sačuvali – željenu kilažu. Zato vam najiskrenije savetujem da odete na internet i pridružite se jednom od naših Kampova obuke. Ne morate nikuda da putujete; sve možete da završite iz svoje kuće. Samo vam je potreban internet. Ako to ipak nije moguće, nabavite knjigu *Pravilna linija ishrane* i pročitajte je. Ne morate da je kupite – nađite je u biblioteci ili pozajmite od prijatelja. Moja najiskrenija želja jeste da uspete.

Ali istraživanja pokazuju da ako imate mozak koji se veoma teško odupire zavodljivosti primamljive hrane, morate iskoristiti sva raspoloživa naučna otkrića, sva dostupna sredstva podrške ugrađena u program i sve informacije o tome *kako* da koristite Pravilnu liniju ishrane. A da sam sve to uključila u ovu knjigu, ona bi imala 1.500 strana.

Zato vas najiskrenije molim: nemojte da osujetite sebe. Nemojte da ovo bude još jedna stvar koju ste pokušali i od koje ste odustali.

Svrha našeg kuvara jeste da vam objasnimo ovu vrstu ishrane s mnogo više pojedinosti nego u prvoj knjizi, i da podelimo znanja do kojih smo došli zahvaljujući hiljadama Doživotnih pobornika Pravilne linije ishrane kako biste pripremu jela što je moguće više pojednostavili. (Doživotnim pobornicima Pravilne linije ishrane zovemo one koji su prošli kroz naš Kamp obuke i onda rešili da do kraja života budu srećni, vitki i slobodni, ali i da se ne udaljavaju od Matičnog broda kako bi sačuvali snažne i jasne linije.) Svi smo ovde zato da bismo vam pomogli, a ovaj

kuvar je naš poklon vama. Ni u kom slučaju ne želimo da bilo ko od vas pomisli kako ga prelazak na novi način ishrane prevazilazi i da to iskoristi kao izgovor da ne uvede promenu koja mu može spasiti život. Ako vam pitanje *Šta da jedem?* deluje kao nesavladivi mentalni izazov, ova knjiga će vam rešiti taj problem. Sve je tako razrađeno da možete da odustanete od donošenja svih vrsta odluka na putu do Slobode ishrane, ako tako želite. Možete da se pridržavate plana obroka iz Trećeg dela knjige sve vreme dok budete mršavili. A možete i da koristite naše recepte kako biste razbili monotoniju svoje sadašnje ishrane. Obe mogućnosti smo razradili do tančina.

Takođe ćete pronaći mnogo saveta u vezi s pripremanjem i čuvanjem hrane u Drugom delu, koje je sakupila naša zajednica Doživotnih pobornika Pravilne linije ishrane, a nauka potkrepila. Saveti su koncipirani tako da vas podrže na svakom koraku puta, posebno u divljem svetu povrća, koji je za vas možda potpuno neotkriven teren. Obećavam vam da za svako vaše pitanje – svaki izazov pred kojim se nađete – neko već ima spreman odgovor. Iskoristite njihovo kolektivno iskustvo.

Na kraju svakog poglavlja predstavimo vam jednog Doživotnog pobornika Pravilne linije ishrane – pročitajte njihove priče i pogledajte fotografije koje su snimljene pre početka programa i nakon njega. Oni govore o svojim slučajevima zato što žele da znate da su i oni jednom bili tu gde se vi sada nalazite – bili su cinični, puni nade, sumnjičavi, očajni – i domogli su se druge obale. Predali su se planu da bi danas, kao što ćete videti na njihovim licima, živeli istinski srećni, vitki i slobodni.

U Drugom delu recepti su kategorisani na način koji će vam možda biti neobičan. Jedina od pravilnih linija u našem programu jesu obroci: samo ih je tri u danu, i između njih nikad ništa ne grickamo.\* Kao i svi drugi, i mi ih zovemo doručak, ručak i večera. Ali tu prestaje svaka sličnost. Našu hranu uglavnom delimo u četiri kategorije – doručak, tanjir, hladna jela i topla jela. Činije su evoluirale jer su s vremenom ljudi utvrdili da umesto da na veliki tanjir serviraju posebno pripremljene proteine, povrće (sveže i/ili kuvano), žitarice, voće i masti, mogu sve da pomešaju u jedno izuzetno ukusno jelo koje obično jedu iz velike činije. Zapravo,

---

\* Ima Doživotnih pobornika Pravilne linije ishrane koji su tako modifikovali svoj plan da dnevno imaju manje ili više obroka od tri (dva, četiri, pet) što je i dalje u okviru Pravilnih linija – održivo, dokle god se hrana jede u vidu unapred pripremljenih obroka bez grickanja i užina između obroka.

na poslednjem redovnom godišnjem Porodičnom okupljanju pristalica Pravilne linije ishrane, mnogi ljudi su u koferu doneli svoju veliku drvenu činiju za salatu.

Ipak, moramo da kažemo da ovaj okvir ostavlja prostor za zapanjujuću fleksibilnost. I mada nekuvana jela u činijama zovemo „Verovatni ručak“, a kuvana „Oblast večere“, istina je da neki među nama radije jedu kuvano povrće i zato će pojesti činiju variva za ručak. Mnogi koji žive u toplijim klimatskim podnebljima uglavnom jedu samo nekuvana jela. Neki ljudi se drže one vrste recepata koje ćete pronaći u poglavlju „Savršeni tanjir“. Ali svako od ovih jela možete pretvoriti u ručak ili večeru pod uslovom da pratite svoj plan ishrane i upotrebite pravu količinu proteina, povrća, žitarica, voća i masti preporučenih za obrok.

Recepti su optimizovani prema planu mršavljenja za žene. Ovde ćemo dati jednu napomenu o količinama povrća u receptima. U standardnom planu za gubljenje kilograma potrebno je pojesti 170 grama povrća za ručak i 400 grama za večeru, i to povrće možete pojesti sirovo ili kuvano. Mnogi korisnici Pravilne linije ishrane podele 570 grama povrća koje možete pojesti u jednom danu na 285 za ručak i 285 za večeru, radi jednostavnosti. Ima i onih koji su na planu koji im dopušta da pojedu više od 570 grama povrća dnevno. Dobra vest je da nijedan recept nećete pokvariti ako povećate ili smanjite količinu povrća u receptu kako biste se držali svog plana. Samo tačno izmerite grame pre serviranja.

Navešćemo takođe i veličinu porcije i dodatna uputstva za muškarce, kojima je u proseku potrebno više proteina i kalorija. Za one koji su skinuli suvišne kilograme i sada su na Planu ishrane za održavanje težine (prema kome je dopušteno više žitarica celog zrna), razradićemo ono što nazivam „plesom održavanja“ u delu „Dostizanje željene kilaže“ na kraju Drugog poglavlja. Ali zasad treba da znate da je osnovni koncept da možete unositi malo više hrane kad uđete u fazu održavanja kilaže jer više ne morate da mršavite. Na primer, možete da pripremite grilovani tofu i paprike tačno prema receptu u fazi kad mršavite, ali kad pređete na održavanje možete da ih servirate s pirinčem.

Utvrđićete da su recepti u ovoj knjizi možda malo drugačiji od onih na koje ste navikli. Mi koji se pridržavamo Pravilne linije ishrane jedemo tačno određenu količinu povrća, žitarica, voća, proteina i masti. I to se vrlo lako postiže kad ih spremate zasebno. Na primer, izmerite 170 grama pečenog povrća, recimo bundeve, i stavite na tanjir pored 110 grama mesa i 170 grama pasulja, uz to stavite i porciju masti i neku voćku, i gotovo. Prosto kao pasulj!

Punjenje tanjira postaje malo komplikovanije kad hranu pripremate prema receptu u kome se kombinuju namirnice iz različitih grupa. Ako nameravate da ih pomešate, morate malo više da razmislite o tome kako ćete za svaku odrediti pravilnu količinu. U knjizi ima mnogo recepata koji čitavu priču pojednostavljuju tako što izbegavaju kombinovanje različitih grupa hrane, ali ima i mnogo onih u kojima se prave različite kombinacije. No mi smo se potrudili da i te recepte pojednostavimo što smo više mogli tako što smo naveli uputstvo kako da na kraju ipak u tanjiru imate tačnu količinu svake upotrebene grupe namirnica.

U nekim slučajevima savetujemo vam da prvo zasebno pripremite sastojke, a onda ih izmerite i na kraju spojite. U drugim slučajevima sve namirnice spremamo zajedno, i zato je prvi korak da tačno izmerimo količine svakog sastojka, pa je broj porcija unapred određen.

Konačno, čak je i kod jednostavnih recepata ponekad poznata veličina porcije, ali ne i ukupan broj porcija koje možete dobiti iz pripremljenog jela. Na primer, veličina porcije ratatuja je 170 grama, ali ne možemo unapred znati koliko će porcija od 170 grama biti u gotovom jelu jer su neke tikvice veće a druge manje. U tom slučaju za broj porcija navodimo samo „nekoliko“.

Radi jednostavnosti, porcija kuvanog povrća je u većini jela 170 grama, i to možete računati ili kao ukupnu porciju povrća za ručak ili kao večernju porciju kuvanog povrća. Kad pripremate večeru prema nekom od ovih recepata, dodajte i 230 grama salate kako biste za večeru ukupno pojeli 400 grama povrća.

I konačno, u Trećem delu vam dajemo nedeljne i mesečne planove obroka za one koji žele da eliminišu svaki vid odlučivanja u fazi skidanja kilograma. Ali to su samo predlozi. Svaki recept koji smo naveli u tabeli slobodno zamenite nekim drugim koji smo naveli u knjizi. Među receptima zaista ima za svačiji ukus, bez obzira na to kakvu hranu volite ili koja dijetetska ograničenja imate. Mrzite brokoli? Ne morate da ga jedete. Više volite paleo dijetu? Slobodno prilagodite tome Pravilnu liniju ishrane.

Znam da vam se čini da ćete morati dobro da napregnete vijuge, ali posle samo nekoliko nedelja ovakve ishrane proces se sve više automatizuje i naposletku se osećate vrlo čudno ako se *ne hranite* ovako. Usput ćete postepeno dobiti telo kakvo ste priželjkivali, a možda će nestati i bolovi koje ste godinama osećali ili ćete baciti razne lekove koje ste pili. Stalno smo svedoci toga. I zato vam se na ovim stranama obraćaju direktno Doživotni pobornici Pravilne linije ishrane – ljudi koji





su u jednom trenutku izgubili svaku nadu, a danas žive ispunjenim, energičnim i *neopterećenim* životom.

I još samo ovo da kažem: činjenica je da je skidanje kilograma iscrpljujuće. Po definiciji treba da unosite manje kalorija nego što trošite da biste naterali telo da pređe na mukotrpan proces trošenja unutrašnjih zaliha. Osim toga, budući da u ćelijama sala čuvamo toksine, kad one počnu da se smanjuju sav taj otrov ispušta se u naš krvotok, pa zbog toga osećamo stravičan umor. Ništa od toga nije zabavno. I zato želim da poslednji put prođete kroz taj proces – i da ga više nikad u životu ne ponovite.

A onda želim da zauvek održavate kilažu o kojoj ste sanjali.

I to je moguće.

Posle pet godina trajanja uverili smo se da je program Pravilne linije ishrane neobično i nenormalno uspešan *ako ga se ljudi uredno pridržavaju* – ako svakodnevno planiraju šta će jesti, održavaju jasne Pravilne linije i prihvataju plan kako je zamišljen. Ali ako već na početku počnete da pravite ustupke, ili startujete dobro a onda se pod naletom samopouzdanja opustite i zastranite, ponovo ćete vratiti kilograme, a s njima i razočaranje, bolove u zglobovima i očajanje.

Oni među nama koji su uspeali pridržavali su se formule. Mi *verujemo* u plan i stvarno ga *sprovodimo*. Odrekli smo se starog odnosa prema hrani i načina na koji smo je zamišljali i iskorišćavali. Shvatamo da bismo mnogo ranije uspeali u svojoj nameri samo da smo znali kako. I zato ovaj novi način ishrane prihvatamo čista srca, dopuštajući da nam se mozak oblikuje pod dejstvom novih navika. U isto vreme, *negujemo* svoju zajednicu. I tako postajemo deo okruženja u kome naš novi način ponašanja, inače u potpunosti suprotan od čitave aktuelne kulture ishrane, postaje normalno ponašanje, koje se neprekidno ojačava i obnavlja. Jer ovo društvo kome pripadamo, *svakog dana* nagriza našu rešenost. I zato moramo stalno da je obnavljamo.

Od ovog trenutka i vi postajete deo naše zajednice. Dopustite nam da vam pomognemo da postanete onakvi kakvi ste oduvek želeli da budete. Dopustite nam da vam pomognemo da živite srećni, vitki i slobodni.

# BETSI MEJNARDI

*Nekad*



*Sad*



**POČETAK: 24. januar 2017.**

**NAJVEĆA TEŽINA: 118 kilograma**

**TEŽINA NA POČETKU: 113 kilograma**

**ŽELJENA TEŽINA POSTIGNUTA: 2. jula 2018.**

**TRENTNA TEŽINA: 67 kilograma**

**VISINA: 170 cm**

**K**ad sam počela da držim Pravilnu liniju ishrane u januaru 2017. godine, sumnjala sam da ću uspeti. Ja sam jedna od onih koje su isprobale skoro sve poznate dijetе. I uvek sam uspešno skidala kilograme, ali sam ih i vraćala. Nedavno sam dostigla verovatno najveću kilažu u svom životu i fizički sam se osećala jezivo, patila sam zbog svog izgledа, ljutila se na sebe što sam i ovog puta omanula. Ne verujući iskreno da ću uspeti da na duže staze izbacim šećer i brašno, prijavila sam se u Kamp obuke Pravilne linije ishrane. Prihvatila sam njihovu mantru: „Idemo dan po dan“, i uspela sam da sačuvam pravilne linije. Trebalo mi je godinu i po dana da skinem 45 kilograma, i sad sam na Režimu održavanja. Zaista nisam očekivala da ću se toliko promeniti na ovom putovanju.

Nikad ranije nisam kuvalа. Otvorila bih frižider ili ostavu i uzela nešto za jelo, а jela sam mnogo i smrznute obroke. Sad kuvam i pripremam svoja jela: jednostavna, laka, takva da mi prijaju.

Imala sam običaj da grickam i žvaćem nešto po čitav dan. Sad nikad ne grickam između obroka i ne razmišljam neprekidno о hrani.

Nekad sam retko kupovala povrće. Sad su mi kolica u prodavnici uvek puna svežih proizvoda.

Pre Pravilne linije ishrane pakovanje kupljene salate bi mi se često pokvarilo u frižideru. Sad kupujem povrće dvaput nedeljno i pojedem sve što kupim.

Ranije sam na zajedničke proslave donosila piće ili čaše i tanjiriće. Sad ljudi traže da spremim moje pečeno povrće ili ogromnu činiju specijalne salate.

Otkad imam novi identitet kao Doživotni pobornik Pravilne linije ishrane poraslo mi je samopouzdanje. Više od godinu dana sam čuvalа svoju ogromnu odeću jer nisam bila sigurna da mi neće ponovo zatrebati. Sad prihvatam svoj novi identitet i znam da će uz podršku, koju mi program pruža, ovo biti moj život i ubuduće. Osim što sam skinula kilograme, skinula sam sa sebe i kilograme prevelike odeće. I znam da mi nikad više neće zatrebati.

Ali možda je najvažnije to što sam od osobe koja stalno drži dijetu postala ona koja nikad ne jede šećer i brašno. I više nikad ne kažem: „Ne smem to da jedem“ već samo: „Ja to ne jedem“. Uživam u obrocima koje spremam prema Pravilnoj liniji ishrane i srećna sam što sam se oslobodila stalnog razmišljanja о hrani. Zauvek ću biti zahvalna Pravilnoj liniji ishrane i ovoj zajednici.





*Prvi deo*

# Revolucionarna otkrića iz neuronauke o održivom mršavljenju



# Španska jaja

Recept priložila *Marija Ines Segret*

NASUMIČNO  
IZABRAN  
PRIMER RECEPTA

Broj porcija: **1** | Veličina porcije: **celo gotovo jelo** | Stepen izazovnosti: 🛑🛑

## U SVAKOJ PORCIJI IMA:

| POVRĆA   | VOĆA         | PROTEINA         | MASNOĆA  | ŽITARICA         |
|----------|--------------|------------------|----------|------------------|
| <b>0</b> | <b>170 g</b> | <b>1 porcija</b> | <b>0</b> | <b>1 porcija</b> |

### *Sastojci*

**Barenog krompira toliko da odvojite 110 g za jednu porciju (otprilike jedan krompir srednje veličine)**

**2 jajeta**

**prstohvat soli**

**ulje u spreju**

**prstohvat čili praha (po želji)**

**170 g mešanog bobičastog voća**

### *Priprema*

Ogulite krompir (ako želite) i isecite ga na tanke šnite. Krompir treba dobro skuvati, što je otprilike sedam minuta.

U posudi razbijte jaja. Posolite ih i umutite.

Kad je krompir kuvan, izmerite 110 g i dodajte jajima.

Uljem poprskajte mali tiganj i zagrejte ga na vatri srednje jačine. Kad je vruć, sipajte jaja i krompir.

Pecite dok se donji deo ne zapeče, što je otprilike minut ili dva; potom obrnite omet i dopecite ga još minut. Pospite čilijem u prahu.

Dodajte bobičasto voće (kao na slici) da biste dobili kompletan obrok.

**VARIJANTA ZA MUŠKARCE:** obrok napravite s tri jajeta.

# Salata od sušenog paradajza i lisnatog kelja

NASUMIČNO  
IZABRAN  
PRIMER RECEPTA

Recept priložila *Linda Dal*

Broj porcija: 6 | Veličina porcije: ¼ gotovog jela | Stepen izazovnosti: 📢📢

## U SVAKOJ PORCIJI IMA

| POVRĆA | VOĆA | PROTEINA | MASNOĆE         | ŽITARICA |
|--------|------|----------|-----------------|----------|
| 230 g  | 0    | 0        | trećina porcije | 0        |

### Sastojci

85 g suvog paradajza, koji nije pakovan u ulju

340 g lisnatog kelja

30 ml maslinovog ulja

230 g šargarepe

310 g čeri ili grožđe paradajza

55 g crvenog luka, seckanog

170 g crvene paprike, seckane

170 g žute paprike, seckane

limeta, sok

balzamiko, po ukusu

jabukovo sirće, po ukusu

prstohvat soli i crnog bibera

### Priprema

U šerpu sipati vodu i pustiti da proključa. Sklonite sa šporeta.

Potopite suvi paradajz u vruću vodu 30 minuta, potom ga ocedite i isecite.

Operite listove lisnatog kelja i uklonite centralnu žilu. Sitno isekajte listove i stavite u veliku činiju. (Možete ih staviti i u super secka ako hoćete da komadići budu sitniji).

Sipajte maslinovo ulje i utrljajte prstima u listove lisnatog kelja.

Oljuštite šargarepu i sitno je izrendajte.

Dodajte šargarepu, suvi paradajz, luk i paprike lisnatom kelju.

Začinite svežim sokom limete, balzamikom i jabukovim sirćetom. Posolite i pobiberite.

### VARIJANTA ZA MUŠKARCE:

nema modifikacija.

### Varijacije:

→ Ako želite da zaokružite porciju masnoće, dodajte 40 g gvakamolea.

### Savet

Salatu možete držati u frižideru nedelju dana.



# PRIMER NEDELJNOG PLANA

## ZIMA PRVA NEDELJA

| <i>Ponedjeljak</i>  | <i>Utorak</i>   | <i>Sreda</i>                           | <i>Četvrtak</i>                                 | <i>Petak</i>                           | <i>Subota</i>                          | <i>Nedjelja</i>                         |
|---|---|--|---|--|--|---|
| <b>DORUČAK</b>  | <b>DORUČAK</b>  | <b>DORUČAK</b>                         | <b>DORUČAK</b>                                  | <b>DORUČAK</b>                         | <b>DORUČAK</b>                         | <b>DORUČAK</b>                          |
| 110 g ovsene kaše   | 110 g ovsene kaše   | 110 g ovsene kaše                      | 110 g ovsene kaše                               | 110 g ovsene kaše                      | 110 g ovsene kaše                      | 110 g ovsene kaše                       |
| 240 ml običnog nemasnog grčkog jogurta                              | 240 ml običnog nemasnog grčkog jogurta                              | 240 ml običnog nemasnog grčkog jogurta | 240 ml običnog nemasnog grčkog jogurta          | 240 ml običnog nemasnog grčkog jogurta | 240 ml običnog nemasnog grčkog jogurta | 240 ml običnog nemasnog grčkog jogurta  |
| jedna jabuka  | jedna jabuka  | jedna jabuka                           | jedna jabuka                                    | jedna jabuka                           | jedna jabuka                           | jedna jabuka                            |
| cimet   | cimet   | cimet                                  | Cimet   | cimet                                  | cimet                                  | cimet                                   |
| <b>RUČAK</b>  | <b>RUČAK</b>  | <b>RUČAK</b>                           | <b>RUČAK</b>                                    | <b>RUČAK</b>                           | <b>RUČAK</b>                           | <b>RUČAK</b>                            |
| špageti bundeva na italijanski način                                | špageti bundeva na italijanski način                                | špageti bundeva na italijanski način   | ratatuj, brzo pripremljene i sočne pileće grudi | pileća čorba s povrćem                 | pileća čorba s povrćem                 | meksički tiganj s tikvicama i junetinom |
| jedna kruška  | jedna kruška  | jedna kruška                           | jedna pomorandža ili 170 g mandarine            | jedna pomorandža ili 170 g mandarine   | jedna pomorandža ili 170 g mandarine   | jedna jabuka                            |
|   |   |  | 55 g maslina                                    | 55 g avokada                           | 55 g avokada                           |   |
| <b>VEČERA</b>   | <b>VEČERA</b>   | <b>VEČERA</b>                          | <b>VEČERA</b>                                   | <b>VEČERA</b>                          | <b>VEČERA</b>                          | <b>VEČERA</b>                           |
| jednostavno pečeno povrće za sve sezone svinjetina iz ekspres lonca | jednostavno pečeno povrće za sve sezone svinjetina iz ekspres lonca | pečeni karfiol pljeskavica od 110 g    | pečeni karfiol pljeskavica od 110 g             | čorba od belog pasulja i bundeve       | prženi mrvljeni karfiol (s jajima)     | prženi mrvljeni karfiol (s jajima)      |
| 230 g salate  | 230 g salate  | 230 g salate                           | 230 g salate                                    | 110 g salate                           | 110 g salate                           | 110 g salate                            |
| južnjački preliv sa sirćetom  | južnjački preliv sa sirćetom  | gvakamole                              | gvakamole                                       |  |  |   |

**Dr Suzan Pirs Tompson**  
PRAVILNA LINIJA ISHRANE – ZVANIČNI KUVAR  
Kako da još lakše mršavite

*Za izdavača*  
Dejan Papić

*Urednik*  
Srđan Krstić

*Lektura*  
Vladimir Stokić

*Korektura*  
Saša Novaković, Dragoslav Basta

*Slog i prelom*  
Predrag Bujić

*Dizajn korica*  
Marija Vasović

*Tiraž*  
2000

Beograd, 2021.

*Štampa i povez*  
Rotografika, Subotica

*Izdavač*  
**Laguna**, Beograd, Resavska 33  
Telefon: 011/3341711  
www.laguna.rs  
email: info@laguna.rs

CIP – Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд