

# SHOPPING LISTA - Dobri izvori masnoća:

\*Navedeni sadržaj kalorija nalazi se u 12-13 grama namirnice (1 jušna žlica)

\*\* Navedeni sadržaj kalorija nalazi se okvirno u 100 grama namirnice

## Životinjski

*	NAMIRNICA	Opis
100*	Maslac	Maslac je energetski i nutritivno visoko vrijedan mliječni proizvod. Maslac se često brka sa margarinom tako da je dobro znati razlikovati ta dva proizvoda. Maslac se sastoji se od 82% masti u kojoj su otopljeni vrijedni vitamini. U vodenom dijelu nalaze se otopljeni proteini, vitamini topivi u vodi i mliječni šećer. Margarin je prehrambeni proizvod dobiven industrijskom preradom biljnih ulja i sadrži visoki udio trans-masnih kiselina tako da je nutritivo gledano maslac prirodnija i zdravija namirnica jer zahvaljujući svom sastavu maslac relativno lako podnosi oksidacijske procese koji nastaju zagrijavanjem tako da se uspješno koristi u pripremi jela i ne mijenja svoj stupanj razgradnje u probavnom traktu čak i ako je kuhan ili zagrijavan s ostalim sastojcima u jelu.
110*	Ghee maslac	Ghee je 99%-tni maslac, tzv.pročišćeni maslac koji često poistovjećujemo s indijskom (ajurvedska) kuhinjom koja veliča njegov fini okus i zdrave karakteristike. Dobiva se procesom kuhanja maslaca na niskoj temperaturi. Za vrijeme kuhanja iz maslaca isparava voda dok se krute mliječne tvari odvajaju i uklanjaju žlicom. Ghee se koristi umjesto ulja za pirjanje ili za kuhanje variva i juha.
400+**	Tvrđi sirevi	Prehrambena i zdravstvena vrijednost sireva ovisi o kvaliteti i vrsti mlijeka od kojeg se sir proizvodi te samom tipu sira. Tvrđi sirevi (žuti) za razliku od bijelih (svježih) sireva imaju veći udio proteina ali i masnoća. Dok se svježi sirevi preporučaju više od tvrdih, i tvrđi masni sirevi mogu biti dio zdrave uravnotežene prehrane ako ne pretjerujemo s unosom.
120*	Svinjska mast	Po svom sastavu svinjska mast je oko 40% zasićena mast a oko 50 % mononezasićena mast (najviše ima oleinske i palmitoleinske kiseline) te sadrži oko 10 posto polinezasićenih masti (linolna, linolenska, arahidonska i DHA), tako da svinjska mast sadrži zasićene masnoće i kolesterol, ali ne sadrži vrlo opasne transmasne kiseline već zdrave masnoće koje, kada ih umjereno koristimo tijelu pružaju mnoge dobrobiti.
115*	Guščja mast	Ova mast izrazito je bogata nezasićenim masnim kiselinama koje pomažu ljudskom organizmu u kontroli kolesterola u krvi. Prema pozitivnim učincima na ljudski organizam guščja mast nalazi se u istom rangu kao i maslinovo ulje. Guščja mast koristi se u spremanju hrane kao i svaka druga mast životinjskog podrijetla, ali s razlikom da guščja mast daje namirnicama poseban okus, a uz to je i puno zdravija od najzastupljenije svinjske masti. Također, guščja mast se u narodnoj medicini koristi u liječenju bronhitisa tako da se konzumira zajedno s kruhom ili se maže po prsima.
155**	Jaja	Istina jeste da je jaje, točnije žumanjak jajeta bogat izvor kolesterola, no od ukupnih masti u jajetu, više od polovice otpada na nezasićene masne kiseline. Bjelanjak se sastoji pretežno od vode i proteina a žumanjak je nutritivno najvažniji dio jaja, koji je bogat proteinima, željezom, fosforom, kao i masnoćom, vitaminima i mineralima. Jedno jaje, opet ovisno o veličini ima 65 – 75 kcal, te 185 – 215 mg kolesterola, tako da zbog toga vrijedi preporuka o smanjenju unosa jaja kod osoba sa povišenim kolesterolom ali prije svega bi te osobe trebale izbjegavati konzumirati proizvode kao što su majoneza, deserte sa dodatkom jaja, tjestenine koje se pripremaju sa jajima i dr. ali ne i jaje kao cjelovitu namirnicu.
120+**	Riba	U najvećem broju slučajeva "skromne" i jeftine plave ribe najbolji su i najveći izvor zdravih masnoća. Osim Lososa, Tune i ostalih skupljih varijanti, najčešća i najjeftinija srdela, nalazi se na samom vrhu "top liste" nutricionistički visoko vrijednih namirnica a upravo su masti sadržane u ribama od velike vrijednosti jer riblje meso sadrži većinom nezasićene masne kiseline, a ne one zasićene kakve nalazimo u mesu životinja. Najbogatiji su izvor omega-3 masne kiseline.
55+**	Grčki jogurt	Grčki tip jogurta zapravo je punomasni jogurt kojem su dodani određeni sastojci kako bi ga ugustili. Takav tip jogurta ne sadrži viši udio proteina, a manji udio ugljikohidrata u usporedbi s klasičnim jogurtom, no značajan je izvor zasićenih masti. Osoba prosječnih energetskih potreba u iznosu od 2000 kalorija s unosom od oko 2 jogurta grčkog tipa doseže gornju granicu preporuka za unos zasićenih masti tako da sa masnim jogurtima moramo znati biti umjereni. Za osobe koje kontroliraju unos kalorija bolje je držati se običi jogurta sa manjim udjelom masti i svakako je preporučljivo izbjegavati sve vrste "voćnih" jogurta jer se u velikoj većini slučajeva radi o "aromama" a ne o dodatku voća. Voće u jogurt dodajte sami ako želite slatku poslasticu.

## Biljni

*	NAMIRNICA	Opis
115+**	<b>Masline</b>	Masline sadrže masnoće, ali isključivo one dobre. Takve masnoće ne ostaju 'zaglavljene' u masnim stanicama već ih tijelo koristi i troši te time pomažu kod mršavljenja. Masline se ističu visokim udjelom jednostruko nezasićenih masnih kiselina (čak 75 %), s povoljnim učinkom na zdravlje a pogotovo su crne masline bogate masnim kiselinama i antioksidansima koji hrane, hidratiziraju i štite kožu. Masline su izvrsna grickalica uz obrok ili između njih jer će vas zasititi na najzdraviji mogući način.
120*	<b>Maslinovo ulje</b>	Birajte hladno prešana maslinova koja imaju blagotvoran utjecaj na srce i krvne žile zbog visokog sadržaja jednostruko nezasićenih masnih kiselina (77%). Čak i mala ga djeca probavljaju neusporedivo lakše nego bilo koje druge vrste masnoća, budući da je majčino mlijeko najbogatije upravo oleinskom kiselinom. Jednom kada se naviknete na okus obožavat ćete ga u svim jelima a pogotovo u salatama. Zahvaljujući specifičnom sastavu masnih kiselina, maslinovo ulje za razliku od većine drugih često korištenih biljnih ulja ima točku dimljenja na 210°C, znatno iznad temperature pripreme hrane, što ga čini stabilnijim i poželjnijim u odnosu na druga biljna ulja.
550+**	<b>Tamna čokolada</b>	Kada već biramo čokoladu, neka to bude ona sa min.60-70% kakaa... Bogata je fosforom, magnezijem i željezom pa ipak, negativna strana je to što ima prilično visoku energetska vrijednost jer 100 g čokolade uglavnom sadrži oko 550 kcal. S obzirom na to da 50 posto ukupnog sastava kakao zrna zauzimaju masti i da se pri proizvodnji čokolade dodaje određena količina šećera, taj podatak ne iznenađuje. Koliko je smijemo pojesti ovisi o našem kalorijskom unosu. Svakako jedan do dva reda tamne čokolade neće naškoditi, bitno je da ne pojedemo cijelu i ne koristimo ju svakodnevno.
550+**	<b>Sjemenke</b>	Sjemenke naima sadrže masti, ali je u njihovu sastavu zastupljeno više nezasićenih masnih kiselina. Nisu ni egzotične niti nedostupne iako djeluju kao ptičja hrana, Chia, Konoplja, Lan, Sezam, Bundeve, Suncokret... sve su sjemenke zdrave i koristite ih svakodnevno, pogotovo ako imate potrebu nešto grickati. U 30 grama sjemenki dobivamo u prosjeku 13 grama dobrih masti, gram vlakana te čak 15-20 grama proteina. Jedna jušna žlica sjemenki lana (koja se lako može ubaciti u salatu, jogurt ili juhu) a
120+*	<b>Ulje od sjemenki</b>	Sezamovo ulje, Laneno ulje, Arganovo ulje, Konopljino ulje, Ulje od crnog kima, sjemenki grožđa ili malina... sva su ulja proizvedena od sjemenki izuzetno bogata makro i mikro nutrijentima (proteinima, zdravim mastima vitaminima i mineralima). Po sastavu masnih kiselina slična su ekstra djevičanskom maslinovom ulju samo je potrebno da pronađete okuse koji vam odgovaraju i kombinirate ih sa raznim jelima. Koristite žličicu takvih ulja svakodnevno kako bi osjetili sve njihove dobrobiti.
590+**	<b>Tahini</b>	Tahini je namaz od sezama koji sadrži hrpu vlakana i dobrih masnih kiselina. Možete ga koristiti u pripremi raznih jela ili mazati na punozrnatu kruhu, kombinirati sa jogurtom, voćem i žitaricama. Ima specifičan zemljani okus (pogotovo kada je nezaslađen) a samo dvije žlice tahinija imaju 200 kalorija, stoga ne pretjerujte.
570+**	<b>Orašasti plodovi</b>	Orasi, bademi, lješnjaci, kikiriki: izvrstan su izvor zdravih masnoća i male količine proteina. Nisu sve vrste orašastih plodova jednako dobre ali svaka ima svoje dobrobiti tako da ih kombinirajte kada trebate zdravi snack ili ih ubacite u salatu, shake, zobenu kašu i sl. Vaše tijelo, osobito srce, bit će vam veoma zahvalno.
120+*	<b>Ulje od orašastih plodova</b>	Ulje od oraha, badema ili lješnjaka... isto kao i ulja od sjemenki, izuzetno bogata makro i mikro nutrijentima (proteinima, zdravim mastima vitaminima i mineralima). Po sastavu masnih kiselina slična su ekstra djevičanskom maslinovom ulju samo je potrebno da pronađete okuse koji vam odgovaraju i kombinirate ih sa raznim jelima. Koristite žličicu takvih ulja svakodnevno kako bi osjetili sve njihove dobrobiti.
580+**	<b>Maslac od orašastih plodova</b>	Isto kao i kod ulja orašastih plodova postoji i maslac (namaz) proizveden od orašastih plodova kao što su kikiriki, orah, badem isl.. dobar su izvor zdravih masnoća a možete njima začiniti laganu salatu za večeru ili ih koristiti u međuobroku sa npr. kriškom jabuke ili zobenog kruha a možete ih dodati i u proteinski shake.
115+*	<b>Riblje ulje</b>	Dobar dodatak prehrani u svakom trenutku i za svakoga pogotovo za one koji jedu malo ribe jer su primarni izvor zdravih masnoća u obliku pročišćenih gel kapsula.
110+*	<b>Kokosovo ulje i maslac</b>	Kokosovo ulje je dobar izvor zasićenih biljnih masnoća a možete koristiti pri kuhanju jer ne gubi sva svoja dobra svojstva prilikom zagrijavanja kao i maslac jer se dobro kombinira sa mnogim jelima.
160+**	<b>Avokado</b>	Dok je sve drugo voće ponajprije sastavljeno od ugljikohidrata, avokado u najvećem postotku čine masti i to zdrave. Ima intenzivan, bogat okus i kremastu teksturu a treba biti dovoljno zreo za konzumaciju. Izvrstan je dodatak mnogim jelima pogotovo sushiju i salatama. Možete ga pripremiti kao umak i dodatak jelima.

Nemojte grijehiti misleći da pri mršavljenju trebate izbjegavati sve masnoće.

Masnoće su dio nas. Potrebne su da bi naše tijelo dobro funkcioniralo. Trebaju radi hormonalne ravnoteže, živčanih i moždanih funkcija i mnogih drugih tjelesnih funkcija.

Ne odričite se nekih namirnica samo zato što "mislite" da su previše masne.

Čak i masnoće životinjskog porijekla koje se često smatraju "lošim" imaju svoje dobre strane jer pomažu tijelu da bolje apsorbira vitamine topive u mastima, a često su i jeftinije od biljnih masnoća a dobre strane orašastih plodova puno su korisnije od ono malo masnoća koje ćete unijeti ako pojedete šačicu badema.

Kod masnoća je samo važan pravilan izbor i ne pretjerati sa količinama.

### **Masti koje trebate izbjegavati:**

- **PRŽENU I POHANU HRANU:** Krušne mrvice i prženje u dubokom ulju dodaju nepotrebne jednostavne ugljikohidrate i puno kalorija u vidu masti. Umjesto pohane piletine i chicken nuggetsa uzmite običnu pečenu piletinu, umjesto ribljih štapića uvijek birajte riblje filete a umjesto bečke šnicle obično pečeno meso. Takve male stvari čine najveću razliku.
- **PEKARSKÉ PROIZVODE:** Rafinirana peciva se danas obično konzumiraju umjesto doručka. Primjer: krofne, čajni keksi, rolade, burek isl. Pa iako se danas svi trude naglašavati da se izbacuju zasićene trans masnoće iz takve hrane, trebali biste izbjegavati kupovati hranu na takvim mjestima jer zapravo ne možete znati kako je točno pripremljena i koje se masti koriste za pripremu. Industrijski pripremljen kruh, zamrznut ili pakiran sa rokom trajanja je isto loš izbor. Primjer: baguette sa češnjakom, kruh za tost, dvopek isl. Uvijek je najbolji izbor pripremiti sami takve namirnice kada si ih poželimo jesti.
- **MARGARIN I PAŠTETE:** Paštete su ostaci industrijske hrane pomješane sa svakavim aditivima i masnoćama, nisu zdrav namaz za kruh a isto tako i margarin. To je jednako kao i da ste obično suncokretovo ulje stavili na kruh, radije koristite maslinovo ili kokosovo ulje ili maslac.
- **BILJNA ULJA KAO ŠTO SU PALMINO I SUNCOKRETOVO ULJE:** Nezdrav izbor jer sadrže previše Omega-6 masnih kiselina u usporedbi sa Omega-3 masnim kiselinama. Najbolja ulja za pripremu i dodatak jelima su laneno ulje, maslinovo i ulje od konoplje.
- **TJESTENINE I GOTOVI OBROCI:** Gotovi i polugotovi obroci, zamrznuti ili konzervirani, spremni za konzumaciju u ambalaži za brzo odleđivanje su uvijek pripremani sa najjeftinijim mogućim sastojcima i puni aditiva i pojačivača okusa a da ne govorimo o tome da se uvijek pripremaju sa nekvalitetnim biljnim uljima. Primjer: makaroni sa sirom, rižoto sa povrćem, lasagnje, ravioli, goveđi gulaš isl.
- **SLANE GRICKALICE:** Sve grickalice pakirane u šarenu ambalažu izbjegavajte u širokom luku. Primjer: krekeri, kokice, sušena govedina, čips, štapići isl. Sami iskokajte kokice u tavi ako poželite grickati nešto, pripremite sami pržena zrna soje ili slanutka sa malo soli ili ispecite tanke hrskave pločice od integralnog brašna ako vam se gricka nešto.
- **GOTOVI DESERTI:** Gotovi deserti spremni za konzumaciju, pojedinačno pakirani ili zamrznuti. Primjer: torte, wafli, mousse, sladoled, čokolade, puding isl. Uvijek postoji zdravija varijanta za svaki desert koji poželite.