STRUČNE SMJERNICE ZA URAVNOTEŽEN DORUČAK



Stajalište i preporuke Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara, temeljeno na EFAD/IBRI znanstvenom okviru

Ova je brošura izrađena prema preporukama International Breakfast Research Initiative (IBRI) i EFAD-ovog Balanced Breakfast Toolkita, uz doprinos recepata razvijenih od strane članova HDND-a. Namijenjena je nutricionistima i dijetetičarima te zdravstvenim djelatnicima različitih profila, ali i općoj populaciji kao stručno utemeljeni jednostavan vodič za svakodnevno kreiranje uravnoteženog doručka.

HRVATSKO DRUŠTVO NUTRICIONISTA I DIJETETIČARA
HDND

1. Zašto je doručak važan?

Doručak je prvi obrok koji tijelu i mozgu daje energiju nakon noćnog razdoblja gladovanja i predstavlja priliku za unos ključnih nutrijenata koje je teško nadoknaditi tijekom ostatka dana. Smatra se da doručak treba pojesti unutar 2 do 3 sata od buđenja.

Pregled prednosti redovite konzumacije doručka

Redovita konzumacija doručka povezana je s boljom kontrolom apetita, sitošću i ukupnom kvalitetom prehrane – osobe koje doručkuju u pravilu unose više vlakana, željeza, kalcija, vitamina D, voća, povrća, cjelovitih žitarica i mliječnih proizvoda.

Doručak je važan izvor nutrijenata u danu!

Doručak može doprinijeti i do jedne trećine dnevnih potreba za vlaknima, željezom, kalcijem, folatom i vitaminom B2.

Rizici preskakanja doručka

Učestalo preskakanje doručka povezuje se s većim rizikom od kardiovaskularnih bolesti, depresije, stresa i šećerne bolesti tip 2. Iako izravan utjecaj na tjelesnu masu nije jednoznačno dokazan, smanjena kvaliteta prehrane zbog preskakanja doručka može dugoročno negativno utjecati na zdravlje i održanje poželjne tjelesne mase kroz život.

“Ne postoji univerzalna preporuka za “idealan” doručak za sve osobe, ali dokazano je da redovit i uravnotežen doručak podržava zdravlje kroz cijeli životni vijek.”

Crtica iz klasične literature

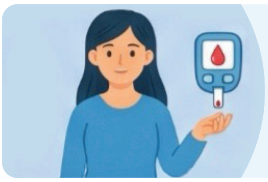
Izreku da je doručak najvažniji obrok u danu prvi je zabilježio Franz Kafka 1915. godine, u pripovijetci “Preobrazba”, pišući o navici Gregorovog oca: “Za Gregorovog oca, doručak je bio najvažniji obrok u danu”.

Što istraživanja pokazuju o doručku?



Srce i krvne žile

Niži rizik od kardiovaskularnih bolesti; povoljniji lipidni profil (ukupni i LDL kolesterol) i niži krvni tlak, osobito uz cjelovite žitarice.



Regulacija šećera u krvi

Do 20% niži rizik od tipa 2 dijabetesa uz redovit doručak; bolja osjetljivost na inzulin.



Kontrola tjelesne mase

Bolja kontrola apetita i sitosti tijekom dana; manji rizik prejedanja i razvoja pretilosti u usporedbi s preskakanjem doručka.



Mentalno zdravlje

Redovito doručkovanje povezano je s nižim rizikom od depresije, stresa i psihičke iscrpljenosti.



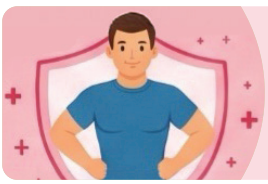
Kognitivne funkcije

Bolja koncentracija, pamćenje i pažnja. To je posebice važno za djecu i njihov uspjeh u školi, ali i za studente i radno aktivnu populaciju.



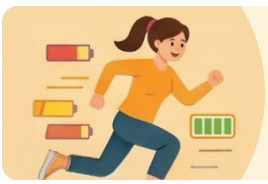
Kvaliteta cjelokupne prehrane

Veći dnevni unos vlakana, željeza, kalcija, vitamina D, voća, povrća i cjelovitih žitarica.



Imunitet

Prilika za unos vitamina C, probiotika i antioksidansa koji podupiru imunološki sustav.



Energija i produktivnost

Stabilnija razina energije i veća tjelesna i mentalna produktivnost tijekom jutra.

EVOLUCIJA DORUČKA: OD MITA I

Svjetske i hrvatske prekretnice

svjetska povijest

ERA 1: PREŽIVLJAVANJE I DOGMA
(antika – 17. st.)



1. 

ANTIKA (Grčka i Rim)
"Ariston" / "ientaculum"
Jednostavan obrok za djecu, radnike i bolesne

2. 

SREDNJI VIJEK
Doručak = znak slabosti i neumjerenosti
Redovnička pravila (npr. sv. Benedikta) ga ignoriraju

3. 

15.-16. STOLJEĆE
Osmanska osvajanja donose börek na Balkan
Preteča bureka, danas doručka uz jogurt diljem regije

4. 

16. STOLJEĆE
Kukuruz stiže pod Habsburzima i osmanskom vlašću
Temelj žganaca i pure – svakodnevnog obroka kontinentalne Hrvatske

5.

16. STOLJEĆE
Thomas Cogan protivi se preskakanju doručka
Upozorava da dugo gladovanje „puni želudac lošim sokovima"

6. 

1748.
Otvorena prva kavana u Zagrebu ("Kod Duna")
Početak kulture kave kao dijela jutarnjeg obreda

ERA 2: INDUSTRI
(18. st. –



1. 

18.-1
Indust
kao "g
Obilni

2. 

19. S
Epider
za lak
1863:
1881:

3. 

1894
Braća
pahulj
Battle

4. 

1925
Edwar
i jaja k
Stvara
obroku

5.

1938
Prva k
instant
Instant

6. 

1945
Uvede
za žita
pakira



MITOVI SE MIJENJAJU. ZNANOST OSTAJE.



DO ZNANSTVENOG STANDARDA

e u razvoju prvog jutarnjeg obroka

hrvatska i regionalna povijest

IJA I MARKETING
1945.)



9. STOLJEĆE

trijska revolucija: doručak
gorivo" za radnike
mesni obroci u SAD-u

TOLJEĆE

mija dispepsije potiče pokret
šu prehranu
Jacksonova "Granula" →
"Glranola" (trademark spor)

Kellog razvijaju kukuruzne
ice za doručaj u sanatoriju
Creek

d Bernays promovira slaninu
ao "znanstveno" zdrav doručak
nje mita o "najvažnijem"
dana"

omercijalno dostupna
kava ulazi na tržište
kava mijenja ritam jutra

na je moderna kutija
rice koja mijenja način
nja i marketing doručka

ERA 3: ZNANSTVENA ERA
(2010-e – danas)



1



2010-e

Proteinska revolucija: ekspanzija skyra, grčkog jogurta i proteina sirutke za stabilnu jutarnju energiju

2



2018.-2024.

Osnivanje IBRI-ja i EFAD Balanced Breakfast Toolkita
Znanstveno utemeljene preporuke zamjenjuju mitove i marketing

3



2023.

HDND obilježava Međunarodni dan nutricionista i dijetetičara događanjem "Doručak s nutricionistima"

DORUČAK NIJE SAMO NAVIKA.
TO JE ULAGANJE U ZDRAVLJE.

- Podaci pokazuju da svako drugo dijete školske dobi u Hrvatskoj ne doručkuje redovito radnim danom, a slični se trendovi bilježe i u Europi i SAD-u, gdje čak 10–30% djece i adolescenata redovito izostavlja doručak. Ta se navika, nažalost, dodatno pogoršava prelaskom u odraslu dob.
- Osobe koje izostavljaju doručak imaju približno 20% viši rizik od razvoja šećerne bolesti tip 2.
- Preskakanje doručka u mladosti povezano je s većim opsegom struka, višom razinom inzulina na tašte i povišenim ukupnim i LDL kolesterolom u odrasloj dobi.
- Istraživanje na više od 13.000 muškaraca pokazalo je da češća konzumacija cjelovitih žitarica za doručak smanjuje rizik od povišenog krvnog tlaka.

Kratka povijest doručka

Doručak kakav danas poznajemo rezultat je dugog povijesnog puta. Već su stari Rimljani poznavali lagani jutarnji obrok zvan ientaculum – kruh, sir, masline ili ostatke večere, koji su prije svega jeli radnici, djeca i putnici, dok su imućniji građani češće preskakali jutarnji obrok u korist obilnijeg glavnog objeda sredinom dana. U srednjem vijeku doručak je gubio na ugledu: rano jutarnje jelo često se povezivalo s proždrljivošću, pa su ga uglavnom jeli djeca, bolesnici, stariji i oni koji su obavljali težak fizički rad. Tek su industrijalizacija i, potom, snažne marketinške kampanje prehrambene industrije u 20. stoljeću (poput lansiranja gotovih žitarica za doručak 1894. godine) oblikovale doručak kakav danas poznajemo u zapadnom svijetu – brz, praktičan obrok temeljen na žitaricama i mlijeku. Usporedno s time, doručak se razvijao i na hrvatskim i regionalnim prostorima, oblikovan osmanskim, srednjoeuropskim i mediteranskim utjecajima; kava je u Zagrebu u javnim kavanama postala dio jutarnje rutine već sredinom 18. stoljeća (prva zagrebačka kavana otvorena je 1748. godine).

Infografika u nastavku prikazuje najvažnije prekretnice kroz tri velike ere.

Doručak diljem svijeta

Iako se navike razlikuju, doručak je važan obrok na svim kontinentima. U Africi prevladavaju kaše od žitarica i variva, u Aziji jela od riže, mahunarki i povrća, dok se u Sjevernoj Americi doručak tradicionalno sastoji od tosta, jaja, žitarica i slanine. Južna Amerika poznata je po bogatom doručku sa svježim voćem, a u Australiji se zbog klime obično jedu lakši obroci poput tosta i žitarica s voćnim sokom. Bez obzira na kulturne razlike, zajedničko je uvjerenje da doručak treba biti hranjiv i uravnotežen.

2. Doručak kroz različite životne faze

Potrebe i navike vezane uz doručak mijenjaju se tijekom života. Suvremena navika redovitog doručkovanja opisana je U-krivuljom – djeca i osobe starije dobi ga najčešće ne preskaču, dok su adolescenti i odrasli najviše skloni preskakanju zbog nedostatka vremena i drugih obveza.



Djeca i adolescenti

Doručak i međuobroci ključni su za koncentraciju, uspjeh u školi i pravilan rast.

Preporučuje se 5–6 obroka dnevno kako bi se osigurala stabilna razina glukoze potrebna za rad mozga.



Odrasli

Potrebna je edukacija o važnosti doručka radi sprječavanja pogrešnog tumačenja znanstvenih spoznaja i uspostave zdravih prehrambenih navika.



Trudnoća i dojenje

Uravnotežen doručak pomaže u zadovoljavanju povećanih energetskih i nutritivnih potreba trudnica i dojilja.



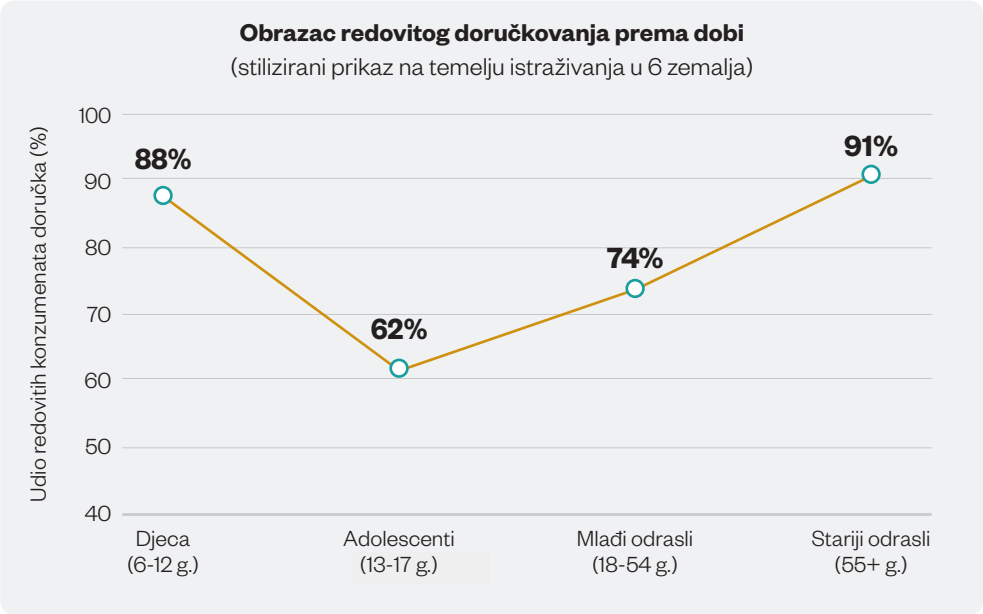
Osobe starije dobi

Češći, manji obroci – uključujući doručak – pomažu starijim osobama postići optimalan energijski i proteinski unos.

Posebnu pažnju treba posvetiti udjelu proteina kako bi se postigla odgovarajuća dnevna distribucija koja podržava očuvanje mišićne mase.

Što donose međunarodna istraživanja o učestalosti i kvaliteti doručka?

Međunarodna inicijativa istraživanja doručka (*International Breakfast Research Initiative,IBRI*) analizirala je nacionalne prehrambene ankete u šest zemalja (Kanada, Danska, Francuska, Španjolska, Velika Britanija i SAD), na uzorku od gotovo 49.000 sudionika. U svih šest zemalja obrazac redovitog doručkovanja prema dobi pokazao je dosljednu U-krivulju: udio je visok u djece, opada tijekom adolescencije, a zatim ponovno raste kod mlađih odraslih i doseže najvišu razinu kod starijih odraslih osoba.



Slika 1. Stilizirani prikaz izrađen na temelju opisanog obrasca (Gibney i sur., 2018., IBRI); ne prikazuje točne objavljene postotke po zemlji, već ilustrira opći trend.

Doručak je posebno važan kod djece školske dobi: istraživanja pokazuju da djeca koja redovito doručkuju postižu bolje rezultate na standardiziranim testovima, imaju veću sposobnost koncentracije u razredu te su kreativnija i zainteresiranija za rad. Preskakanje doručka dovodi se u vezu i s češćim razvojem karijesa kod djece.

Doručak i starija populacija

Podaci o prehrambenom unosu starijih osoba pokazuju da čak 90% ne unosi dovoljno energije, 35% ne unosi dovoljno proteina, a više od 80% ne zadovoljava potrebe za kalcijem, vitaminom D i magnezijem. Udio osoba koje ne zadovoljavaju te potrebe znatno je niži kod onih koji redovito doručkuju.

3. Što čini uravnotežen doručak?

> Ne postoji jedinstvena, međunarodno usuglašena kvantitativna preporuka za doručak. Međunarodna inicijativa istraživanja doručka (IBRI) razvila je preporuke temeljene na uspostavljenim dnevnim nutritivnim smjernicama (WHO/Codex) i promatranom nutritivnom doprinosu doručka.

Cirkadijalni ritam, isprekidani post i vrijeme obroka

Zbog rotacije Zemlje, organizmi su izloženi dnevnom ciklusu svjetla i tame na koji se prilagodio unutarnji "cirkadijalni sat". Sve više dokaza pokazuje da vrijeme obroka, a ne samo njihov sastav, ima važnu ulogu u regulaciji apetita i metabolizma. To područje poznato je kao krononutricija.

Čimbenici koji utječu na cirkadijalni ritam

Dob, kvaliteta sna, etnička pripadnost, rad u smjenama, genetika, tzv. socijalni jet-lag (razlika u ritmu radnim danom i vikendom) te izloženost prirodnom ciklusu svjetla i tame - svi ti čimbenici oblikuju individualni "kronotip" i najbolje vrijeme za obroke.

Doručak ima posebnu ulogu u usklađivanju cirkadijalnog ritma jer označava kraj noćnog perioda posta, sna i mirovanja. Zbog tzv. "učinka drugog obroka" (second-meal effect), doručak "priprema" tijelo za bolju regulaciju šećera u krvi nakon sljedećeg obroka – kada se doručak preskoči, glikemijski odgovor na ručak obično je izraženiji.

Što pokazuju kontrolirana istraživanja

Šestotjedno potpuno izostavljanje doručka (bez unosa energije do podneva) dovelo je do značajno niže razine tjelesne aktivnosti u usporedbi s redovitim doručkovanjem – nalaz potvrđen i kod osoba normalne tjelesne mase i kod osoba s pretilošću. Istodobno, izostavljanje doručka u tim istraživanjima nije dosljedno pogoršalo druge pokazatelje kardiometaboličkog zdravlja (npr. kolesterol).

Uz redovito doručkovanje, posljednjih se godina sve više ispituje i niz drugih obrazaca vremenski ograničene prehrane i isprekidanog posta, u cilju bolje metaboličke kontrole te postizanja i održavanja poželjne tjelesne mase. Isprekidani post danas obuhvaća vrlo različite obrasce. Redoviti, predvidljivi raspored obroka unutar istog vremenskog prozora svaki dan (npr. shema 16:8) tijelu je lakše "naučiti" i uskladiti s cirkadijalnim ritmom. Nasuprot tome, nepravilniji obrasci poput dijete 5:2 ili posta svaki drugi dan teže se usklađuju s unutarnjim satom. Kontrolirano istraživanje pokazalo je i da post svaki drugi dan, uz jednak ukupni gubitak tjelesne mase kao kod klasične dijete, može dovesti do većeg gubitka mišićne mase, a ne samo masnog tkiva.

Praktična napomena: kava nakon lošeg sna

Istraživanje je pokazalo da konzumacija kave uz doručak nakon isprekidanog, nemirnog sna može dodatno pogoršati odgovor razine šećera u krvi (oko 50% viši) i inzulina (oko 15% viši) u odnosu na doručak nakon neprekinutog sna. Ako loše spavate, razmislite o tome da ispijanje kave odgodite ili je ne pijete natašte.

Trenutačno ne postoji posebna, jedinstvena preporuka o "idealnom" satu za doručak, a dokazi o izravnoj dugoročnoj koristi isprekidanog posta u usporedbi s redovitim doručkovanjem još su ograničeni i mješoviti. Za većinu populacije redovito doručkovanje, usklađeno s osobnim ritmom, ostaje temelj kvalitetne, uravnotežene prehrane opisane u ovoj brošuri.

Ilustracija zastupljenosti namirnica u uravnoteženom doručku

(osigurava **20-25% dnevnog unosa energije** uz barem **10 g proteina** i **5 g vlakana**)



Jednostavan model "tanjura za uravnoteženi doručak":

- 1 porcija žitarica ili proizvoda od žitarica – po mogućnosti od cjelovitih žitarica
- 1 porcija mliječnih proizvoda
- Najmanje 1 porcija povrća i/ili voća
- Kvalitetan i dostatan izvor proteina (jaja, riba ili meso (umjereno i povremeno), mahunarke i prerađevine od mahunarki, orašasti plodovi)
- Dodatni izvori vlakana i dobrih masnoća: raznovrsne sjemenke, orašasti plodovi, maslac ili namazi od orašastih plodova, avokado, biljna ulja
- Voda ili prirodni napitak bez dodanih šećera za hidraciju
- Ukupno: doručak bi trebao pokrivati otprilike 20–25% dnevnog unosa energije

Okvirne IBRI preporuke za doručak odraslih i djece (pojednostavljeno, prema % dnevne referentne vrijednosti):

Nutrijent	Okvirna preporuka za doručak
Energija	300–500 kcal
Proteini	≥ 10 g
Vlakna	≥ 5 g
Slobodni šećeri	≤ 10% energije doručka
Natrij	< 400 mg
Željezo	≥ 2,8 mg
Kalcij	≥ 250–300 mg
Vitamin D	≥ 1,0 µg

Individualizacija je ključna

Ove vrijednosti okvirne su preporuke, ne kruta pravila. Stvarne kvalitativne i kvantitativne potrebe svake osobe prilagođavaju se njezinom ukupnom dnevnom energetskom cilju i prehrambenim preferencijama (npr. vegetarijanska ili veganska prehrana, sportske potrebe, starija dob, razne bolesti). Za personalizirani plan prehrane obratite se nutricionistu ili dijetetičaru.

Suvremeni fokus na proteine i vlakna

Ukupan dnevni unos proteina u općoj populaciji najčešće nije manjkav, no problem je prije svega u tome što je unos proteina neravnomjerno raspoređen tijekom dana. Doručak pritom najčešće „ispašta" jer se u tradicionalnim obrascima prehrane najvećim dijelom oslanja na kruh, pecivo i žitarice, uz vrlo malo izvora proteina. Zato je važno obratiti pažnju na ukupne dnevne potrebe za proteinima te prema njima uskladiti i količinu proteina u prvom dnevnom obroku – doručak bi trebao sadržavati kvalitetan izvor proteina koji pridonosi ravnomjernijoj raspodjeli unosa tijekom dana. Uz proteine, doručak treba osigurati i dostatnu količinu vlakana, s obzirom na to da velik dio europske populacije ne unosi dovoljno vlakana dnevno.

Kritični nutrijenti	Preporuka i izvori
Proteini	10-30 g u jutarnjem obroku - za sitost i izgradnju te očuvanje mišićne mase
Vlakna	5-8 g – iz cjelovitih žitarica, sjemenki, voća i povrća
Kalcij	Mliječni proizvodi, obogaćeni biljni napici, sezam i druge sjemenke - za zdravlje kostiju
Vitamin D	Masna riba, jaja, obogaćeni proizvodi, izlaganje suncu - za zdravlje kostiju i imunitet
Željezo i vitamini B kompleksa	cjelovite žitarice ili jaja - za održavanje razine energije

Na što obratiti pažnju

Kvaliteta doručka jednako je važna kao i količina unesene energije i nutrijenata. Umjesto crvenog i prerađenog mesa (npr. kobasica, slanina, panceta) i zaslađenih napitaka, birajte nemasne izvore proteina te vodu, nezaslađeni čaj ili kavu. Gotove žitarice i pahuljice s dodanim šećerom, kao i slatki keksi, trebali bi biti iznimka, a ne svakodnevni izbor.

Kada doručak treba individualizirati?

Opće preporuke polazište su za sastavljanje doručka. Njegovu količinu, sastav, teksturu i vrijeme konzumacije potrebno je prilagoditi zdravstvenom stanju, terapiji, apetitu i dnevnom ritmu.

Šećerna bolest i lijekovi koji mogu izazvati hipoglikemiju

Količinu i raspored ugljikohidrata u doručku uskladite s terapijom, tjelesnom aktivnošću i vrijednostima glukoze. Uz inzulin, sulfonilureje ili glinide, odgađanje ili preskakanje obroka može povećati rizik od hipoglikemije. Promjene doručka i terapije uskladite sa zdravstvenim timom. Prednost dajte izvorima ugljikohidrata bogatima vlaknima, uz izvor proteina, a pri ruci imajte glukozu za slučaj hipoglikemije.

U trudnoći

Doručak je prilika za unos proteina, kalcija, željeza i folata. Ako jutarnja mučnina otežava jelo, pokušajte s manjim, jednostavnijim obrokom, a ostatak pojedite poslije. Birajte pasterizirano mlijeko i proizvode od njega, dobro termički obrađena jaja te oprano voće i povrće. Kod gestacijske šećerne bolesti količinu i izbor ugljikohidrata prilagodite vrijednostima glukoze i individualnom planu prehrane.

Kod starijih osoba sa slabijim apetitom

Ponudite manji, ali hranjiv doručak, uz izvor proteina poput jogurta, svježeg sira ili jajeta. Prema potrebi obogatite kašu grčkim jogurtom i medom ili dodajte žlicu maslinova ulja slanom obroku. Doručak se može podijeliti u dva manja obroka, a teksturu prilagoditi mogućnostima žvakanja. Nenamjeran gubitak tjelesne mase, dugotrajan slab apetit ili teškoće gutanja zahtijevaju stručnu procjenu.

Kod osoba koje rade u smjenama

Vrijeme prvog obroka prilagodite rasporedu rada i glavnom razdoblju spavanja. Planirajte obroke unaprijed i ponesite jednostavan obrok, primjerice integralni sendvič sa sirom, šunkom, povrćem i malo maslinova ulja; jogurt sa zobenim pahuljicama i sjemenkama; ili kuhano jaje uz zrnati sir, cherry rajčice i integralni kruh. Tijekom noći birajte manje, laganije obroke. Nakon noćne smjene, ako ste gladni, pojedite manji obrok prije spavanja, a izbjegavajte obilan obrok neposredno prije odlaska na počinak.

4. Namirnice koje je poželjno uključiti u doručak



Žitarice i proizvodi od žitarica

Cjelovite žitarice pružaju energiju, vitamine, minerale i antioksidanse. Uključite: kruh od cjelovitog zrna, zobene, proseneili heljdine pahuljice, integralnu rižu, heljdu, pir, proso, raž, ječam, amarant ili kvinoju. Redovita konzumacija zobi dovodi se u vezu i sa smanjenjem ukupnog kolesterola.



Voće i povrće

Voće i povrće osigurava vlakna, vitamine i bioaktivne spojeve uz nizak kalorijski unos. Dodajte sezonsko voće žitaricama ili povrće u sendvič ili omlet. I pečeni grah mogu se računati kao dio dnevnih 5 porcija voća i povrća.



Meso, riba, jaja i mliječni proizvodi

Izvrstan su izvor proteina, minerala, vitamina, masnih kiselina i željeza. Uključite svježi sir, kravlji sir, jogurt ili nemasno mlijeko, uz ili bez žitarica. Crveno i prerađeno meso (kobasice, slanina, panceta) za doručak najbolje je ograničiti na povremeni izbor.



Mahunarke, soja, orašasti plodovi i sjemenke

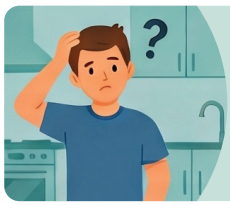
Biljni proteini, omega-6 masne kiseline i vlakna. Dodajte orahe, bademe, bučine ili suncokretove sjemenke žitaricama, ili koristite recepte s mahunarkama.

Doručak i imunitet

Doručak je prilika i za jačanje imuniteta. Vitamin C iz paprike, agruma ili kiselog kupusa, probiotici iz fermentiranih mliječnih proizvoda te antioksidansi iz šarenog voća i povrća (bundeva, mrkva, cikla, bobičasto voće) svakodnevno pridonose zdravlju imunološkog sustava. Začini poput cimeta i kurkume, kao i sjemenke i orašasti plodovi, dodatno obogaćuju doručak korisnim bioaktivnim spojevima.

5. Praktični savjeti za svakodnevni doručak

Razumijevanje osobnih prepreka pomaže u pronalasku rješenja koja doista funkcioniraju.

	PREPREKA	PRIJEDLOG RJEŠENJA
	**Nemam vremena**	Planirajte doručke unaprijed za cijeli tjedan; pripremite prekonoćnu zobenu kašu / chia puding, sendviče ili muffine večer prije; birajte brze recepte tijekom tjedna, a nove isprobajte vikendom.
	**Nisam gladan/ gladna ujutro**	Birajte manje porcije ili lagane opcije s omiljenim okusima; pripremite doručak "za van" i pojedite ga kasnije; pronađite vrijeme koje vama najviše odgovara.
	**Preskačem doručak radi mršavljenja**	Uravnotežen doručak pomaže regulaciji apetita tijekom dana i potiče zdravije prehrambene navike – preskakanje često dovodi do prejedanja kasnije.
	**Zdravi doručak je skup**	Birajte žitarice, sezonsko voće i povrće, planirajte kupovinu prema budžetu, a ostatke večere iskoristite za doručak.
	**Nemam ideja**	Pogledajte HDND-ovu zbirku recepata za doručak i zabilježite svoje omiljene ideje.

Potvrđeno europskim istraživanjem

Anketa EFAD-a provedena među 336 dijetetičara iz 27 europskih zemalja potvrdila je da su nedostatak vremena i osjećaj da ujutro nisu gladni glavne prepreke zdravom doručku u cijeloj Europi, dok je nedostatak novca izraženiji problem u srednjoj i istočnoj Europi. Dijetetičari kao najpotrebnije intervencije ističu povećanje unosa svježeg voća i povrća, smanjenje slatke hrane i prelazak na cjelovite žitarice – što je u skladu s preporukama u ovoj brošuri.

Kako poboljšati tradicionalni doručak

Žitarice i ugljikohidrati

Birajte kruh i žitarice od cjelovitog zrna umjesto rafiniranih

Povrće, voće i napici

Dodajte povrće, npr. špinat u omlet na integralnom tostu

Umjesto zaslađenih napitaka birajte svježe voće

Proteini

Uključite izvor proteina, poželjno biljnog podrijetla

Šećer i sol

Ograničite hranu s dodanim šećerom – provjerite deklaracije

Za začinjavanje koristite začinsko bilje umjesto dodatne soli

Raznolikost i priprema

Birajte raznolike namirnice iz različitih skupina hrane

Primjenjujte zdrave metode pripreme: kuhanje, kuhanje na pari, pečenje, grilanje

Brze ideje za doručak (3-10 minuta)

Uz malo organizacije, priprema zdravog doručka rijetko traje dulje od 3 do 10 minuta. U nastavku je nekoliko brzih ideja razvrstanih prema vrsti namirnica, a odmah nakon njih slijede detaljni, razrađeni recepti članova Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara.

Žitarice i kaše

Müsli žitarice s mlijekom ili fermentiranim mliječnim napitkom – izvor složenih ugljikohidrata, B vitamina, kalcija i proteina.

Zobena kaša s ribanom jabukom, cimetom, sjeckanim bademima i medom.

Jaja

Pečena ili tvrdo kuhana jaja s integralnim pecivom i jogurtom – izvor esencijalnih masnih kiselina, proteina i ugljikohidrata.

Omlet sa špinatom, rajčicom ili gljivama uz krišku integralnog kruha.

Mliječni namazi i svježi sir

Svježi kravlji sir s grčkim jogurtom ili kefirom i integralno pecivo, uz lanene, sezamove, suncokretove ili bućine sjemenke.

Pecivo, tost i sendviči

Integralno pecivo s nemasnom šunkom/ dimljenom ili mariniranom ribom, sirom i svježim povrćem ili salatom.

Proteinski kruh sa sjemenkama s domaćim namazom od slanutka ili drugih mahunarki ili domaćim ribljim paštetama s maslinovim uljem.

Avokado, mozzarella i sušene rajčice na kriški prepečenog kruha.

Voće i smoothie

Svaki doručak vrijedi upotpuniti komadom svježeg voća ili domaćim smoothiejem.

• Smoothie zdjelica – blendano ili ukuhano voće s jogurtom, s granolom (s manjim udjelom šećera) i/ili sjemenkama

Kako složiti doručak od onoga što već imamo?

Za uravnotežen doručak nisu potrebne posebne ili skupe namirnice ni složeni recepti. Zavirite u hladnjak, zamrzivač i kuhinjske ormariće: često već imate sastojke za jednostavan, hranjiv obrok.

Krenite od onoga što imate i dopunite ono što nedostaje.

- Odaberite žitarice ili njihove proizvode, po mogućnosti cjelovite: kruh od cjelovitog zrna, zobene pahuljice, palentu ili već skuhano proso, heljdu, kvinoju ili amarant.
- Dodajte izvor proteina: mlijeko, jogurt, kefir, svježi sir, jaje ili namaz od mahunarki. Ako ste doručak započeli kruhom i pekmezom ili pahuljicama s voćem, upravo taj dio često nedostaje.
- Uključite voće ili povrće: jabuku, bananu, sezonsku salatu, rajčicu ili smrznuto bobičasto voće. Izbor prilagodite sezoni i onome što imate pri ruci.
- Prema sastavu obroka dodajte malo orašastih plodova, sjemenki ili maslinova ulja. Nije potrebno dodavati ih svakom doručku ako on već sadržava dovoljno masti.

Od dostupnih namirnica do cjelovitog obroka

Kruh od prethodnog dana	Prepecite ga i dodajte svježi sir ili jaje te povrće.
Zobene pahuljice i jabuku	Pomiješajte ih s jogurtom ili skuhajte u mlijeku, uz cimet, malo sjemenki i nasjeckanih oraha.
Palentu ili kuhano proso	Poslužite uz jogurt i svježi sir ili uz mlijeko i voće.
Jaja i ostatak povrća	Pripremite omlet i dodajte krišku kruha od cjelovitog zrna.
Kuhani slanutak ili grah	Napravite namaz za kruh i poslužite uz svježe povrće.
Kefir i smrznuto voće	Dodajte zobene pahuljice i žličicu meda te poslužite u zdjelicu ili pripremite gušći smoothie.

Količine prilagodite apetitu, potrebama i ostatku dnevne prehrane. Ostatke prethodnih obroka koristite samo ako su pravilno i pravodobno pohranjeni u hladnjak; kvarljive namirnice ne ostavljajte na sobnoj temperaturi dulje od dva sata.

Dobar doručak ne mora svaki dan biti drukčiji. Nekoliko jednostavnih kombinacija koje volite i lako pripremate može biti temelj održive navike.

6. Zbirka recepata HDND-a

U nastavku donosimo dvadeset uravnoteženih, hranjivih i kreativnih recepata za koje su osmislili i pripremili članovi Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara. Svaki recept prati ujednačen grafički prikaz radi lakšeg snalaženja.





Zobena kaša s jogurtom, sjemenkama i voćem

10 minuta | 1 osoba

Sastojci

- **2 žlice** zobenih pahuljica (sitnih)
- **1 žlica** mljevenih zlatnih lanenih sjemenki
- **2 dl** jogurta (običnog ili s probiotikom)
- **4 žlice** skyr jogurta (oko 60 g)
- **1 žličica** chia sjemenki
- **1 žličica** sjemenki suncokreta
- **1** jabuka bez kore (sitno ribana) ili drugo voće
- **¼ žličice** cejlonskog cimeta
- **2 žlice** svježih ili smrznutih borovnica

Priprema

- Sve sastojke pomiješajte s jogurtom.
- Zobene pahuljice i mljevene lanene sjemenke unaprijed pripremite i čuvajte u staklenci u hladnjaku.
- Umjesto borovnica možete koristiti drugo bobičasto voće; umjesto jabuke, sezonsko voće naribano ili narezano na kockice.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	421 kcal
Masti	16 g
Ugljikohidrati	54 g
Proteini	20 g
Vlakna	9 g

Nutritivna napomena

Izvor prehrambenih vlakana i omega-3 masnih kiselina; lako probavljivo i jednostavno za pripremu.



Prekonoćni proteinski Bircher Muesli „tropic“

5 minuta priprema + noć hlađenja | **1 osoba**

Sastojci

- **6 žlica** mješavine Bircher Muesli (švicarska zobena kaša) bez dodatka šećera
- **20 g** proteina u prahu (npr. whey)
- **1 žlica** chia sjemenki
- **3 dl** biljnog napitka od kokosa i badema
- **1** banana
- **2 žlice** manga ili ananasa, rezanih na komadiće
- **2 prstohvata** kokosovog čipsa za posipanje

Priprema

- Večer prije pomiješajte Bircher Muesli, proteine u prahu i chia sjemenke s napitkom od badema i kokosa te ostavite u hladnjaku da se namoči preko noći.
- Ujutro dobro promiješajte, dodajte sjeckanu bananu i drugo svježe voće (mango, ananas) i pospite kokosovim listićima.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	379 kcal
Masti	10 g
Ugljikohidrati	53 g
Proteini	23 g
Vlakna	9 g

Nutritivna napomena

Izvor prehrambenih vlakana i kalcija; osvježavajuća, tropska varijanta klasične zobene kaše.



Domaća granola s grčkim jogurtom i borovnicama

35 minuta (granola za 15 porcija)

1 osoba

Sastojci

- 65 g (3 porcije) domaće granole (1 šalica krupnih zobenih pahuljica, orašasti plodovi ½ šalice, oko 70 g), sjemenke bundeve, ½ šalice, oko 65 g), suho voće (4 žlice grožđica), 2 žlice meda, 2 žlice kokosovog ili maslinovog ulja, vanilija i začini po želji)
- 2 dl tekućeg jogurta
- 100 g grčkog jogurta 0% m.m.
- 2 žlice svježih borovnica

Priprema

- Za granolu: pomiješajte zobene pahuljice, sjeckane orašaste plodove, sjemenke i začine; u lončiću zagrijte med s uljem i vanilijom te prelijte preko suhih sastojaka.
- Rasporedite u tankom sloju na papir za pečenje i pecite 20-ak minuta na 180 °C, uz miješanje na pola vremena.
- Ohladite, dodajte suho voće, čuvajte u staklenci do dva tjedna.
- Za posluživanje: poslužite granolu s miješanim grčkim i tekućim jogurtom i svježim borovnicama.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	483 kcal
Masti	26 g
Ugljikohidrati	42 g
Proteini	25 g
Vlakna	5 g

Nutritivna napomena

Izvor proteina, vlakana i vitamina E. U nedostatku vremena može se koristiti i kupovna granola – provjerite udio dodanog šećera na deklaraciji.



Svježi sir s jogurtom i vlascem, panceta i svježa paprika s kruhom

15 minuta | 1 osoba

Sastojci

- 100 g svježeg sira
- 3 žlice jogurta (3,2 % m.m.)
- prstohvat svježeg vlasca, sjeckanog
- 50 g pancete
- 1 crvena paprika
- 1 kriška domaćeg zobenog kruha

Priprema

- Pancetu nasjeckajte na komadiće i popržite na suhoj tavi, ostavite da se ohladi na papirnatom ručniku.
- Pomiješajte sir s jogurtom, začinite vlascem i posipajte pancetom.
- Poslužite kao namaz na kruhu, uz svježu papriku.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	486 kcal
Masti	31 g
Ugljikohidrati	28 g
Proteini	26 g
Vlakna	6 g

Nutritivna napomena

Bez dodanog šećera; izvor vlakana, proteina i vitamina C (uz domaći zobeni kruh iz punog HDND materijala).



Tortilja s humusom, škripavcem, salatom i cherry rajčicama

10 minuta

1 osoba

Sastojci

- 1 tortilja od cjelovitog brašna
- 20 g namaza od slanutka (humusa)
- 25 g sira škripavca, narezanog na kockice
- 10 g salate (rukola ili zelena salata, na trakice)
- 15 g cherry rajčica
- Kefir, 2 dl

Priprema

- Tortilju premažite humusom, dodajte sir, salatu i rajčice.
- Po želji dodajte malo balzamico octa ili prstohvat prepečenog sezama.
- Zamotajte i prerežite napola. Poslužiti s kefirom.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	476 kcal
Masti	27 g
Ugljikohidrati	39 g
Proteini	21 g
Vlakna	7 g

Nutritivna napomena

Izvor fosfora, kalcija, vitamina A i B2. Humus se može pripremiti unaprijed i čuvati u hladnjaku do tjedan dana.



Tortilja s jajem i avokadom

10 minuta | 1 osoba

Sastojci

- 1 integralna tortilja
- 2 jaja
- ¼ zrelog avokada
- 2 žlice grčkog jogurta
- 1 žličica maslaca
- sol i papar
- za posluživanje: mladi špinat i cherry rajčice

Priprema

- Jaja umutite i ispecite kao omlet na otopljenom maslacu; posolite i popaprite.
- Avokado zgnječite vilicom ili narežite na kockice.
- Tortilju zagrijte, stavite na nju omlet i avokado, dodajte grčki jogurt i zarolajte.
- Poslužite s mladim špinatom i cherry rajčicama.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	519 kcal
Masti	25 g
Ugljikohidrati	36 g
Proteini	23 g
Vlakna	9 g

Nutritivna napomena

Izvor proteina, vitamina B2 i selena. Tortilju možete obogatiti sezonskim povrćem po želji.



Jaja pečena „na oko“ na integralnom toastu, salata od rikule s cherry rajčicama

10 minuta | 1 osoba

Sastojci

- 2 jaja
- 1 žlica maslinovog ulja za pečenje + 1 žličica za salatu
- 2 kriške integralnog kruha
- 50 g rikule
- 50 g cherry rajčica
- sol i papar

Priprema

- Kruh tostirajte.
- Jaja ispecite na maslinovom ulju.
- Servirajte na tostiranom kruhu uz salatu od rikule i cherry rajčica.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	490kcal
Masti	31 g
Ugljikohidrati	39 g
Proteini	20 g
Vlakna	8 g

Nutritivna napomena

Izvor vitamina C; jaja sadrže lutein i zeaksantin, korisne za zdravlje očiju.



Palačinke od zobenih pahuljica i banane

15 minuta

1 osoba

Sastojci

- 100 g zobenih pahuljica
- 75 g jogurta
- 30 ml mlijeka
- 1 manje jaje (50 g)
- ½ banane (80 g)
- prstohvat soli
- ½ žličice praška za pecivo
- ½ žličice cimeta
- 1 žličica ulja

Priprema

- Zobene pahuljice usitnite u blenderu u brašno.
- Dodajte ostale sastojke i umiješajte u gustu smjesu.
- Na zagrijanom ulju pecite male palačinke dok ne porumene.
- Poslužite s džemom ili svježim bobičastim voćem.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	591 kcal
Masti	19 g
Ugljikohidrati	89 g
Proteini	23 g
Vlakna	13 g

Nutritivna napomena

Izvor prehrambenih vlakana i fosfora.



Integralni griz od pira s drobljenim lješnjacima, kakao zrnima i borovnicama

15 minuta

1 osoba

Sastojci

- 60 g integralne pirove krupice
- 3 dl mlijeka (1,8% m.m.)
- 2 žličice meda
- prstohvat cimeta
- prstohvat vanilije u prahu
- 10 lješnjaka
- 15 g mrvljenih kakao zrna
- 25 g borovnica

Priprema

- Zagrijte mlijeko do vrenja, smanjite vatru i polako uz miješanje dodajte krupicu.
- Kad se ukuha, ugasite vatru i kratko nastavite miješati.
- Dodajte med, cimet i vaniliju.
- Servirajte u zdjelicu, posipajte borovnicama, drobljenim kakao zrnima i tostiranim, zdrobljenim lješnjacima.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	643 kcal
Masti	27 g
Ugljikohidrati	79 g
Proteini	25 g
Vlakna	14

Nutritivna napomena

Izvor prehrambenih vlakana. Kakao zrna bez dodanog šećera odličan su dodatak za obogaćivanje okusa čokolade.



Smoothie od cikle

5 minuta

1 osoba

Sastojci

- 100 g svježe cikle
- 100 g jabuke
- 3 dl tekućeg jogurta (2,8% m.m.)
- 8 polovica oraha
- 10 g grožđica
- 1 žličica chia sjemenki

Priprema

- Sve sastojke stavite u blender i dobro usitnite dok ne dobijete kremastu smjesu.
- Po potrebi dodajte malo vode.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	521 kcal
Masti	29 g
Ugljikohidrati	48 g
Proteini	21 g
Vlakna	5 g

Nutritivna napomena

Izvor prehrambenih vlakana; cikla je poznata kao narodni pomoćnik kod slabokrvnosti zbog udjela željeza.



Integralni kruh s avokadom i jajima

10 minuta

1 osoba

Sastojci

- ½ zrelog avokada
- 1 jaje
- 2 kriške kruha od punog zrna (npr. raženog)
- 50 g zrnatog sira
- 1 žlica tostiranih pinjola
- sol
- svježe mljeveni papar
- maslinovo ulje

Priprema

- Jaje stavite u kipuću vodu i kuhajte 7 minuta.
- Avokado očistite i narežite na komade srednje veličine; jaje ogulite i narežite na kolutiće.
- Tostirajte kruh, a zatim ga namažite zrnatim sirom te po njemu posložite avokado i jaja.
- Pospite tostiranim pinjolima, posolite i popaprite po želji te prelijte s nekoliko kapi maslinovog ulja.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	473 kcal
Masti	25 g
Ugljikohidrati	43 g
Proteini	21 g
Vlakna	9 g

Nutritivna napomena

Kombinacija cjelovitih žitarica, proteina i zdravih masti (jaje, avokado, maslinovo ulje, pinjoli) koja zadovoljava više komponenti uravnoteženog doručka opisanih u ovoj brošuri.



Chia puding s grčkim jogurtom, malinama i borovnicama

10 minuta priprema + min. 4 sata (ili preko noći) hlađenja

1 osoba

Sastojci

- 3 žlice chia sjemenki
- 1,5 dl nezaslađenog bademovog mlijeka
- 150 g grčkog jogurta
- 1 žličica meda
- ½ žličice ekstrakta vanilije
- 2 žlice svježih malina
- 2 žlice svježih borovnica

Priprema

- Chia sjemenke pomiješajte s bademovim mlijekom u staklenci; dobro promiješajte da se sjemenke ne zalijepe.
- Ostavite u hladnjaku najmanje 4 sata ili preko noći, dok sjemenke ne upiju tekućinu i ne stvore gel.
- Grčkom jogurtu dodajte med i ekstrakt vanilije te dobro promiješajte.
- Umiješajte ohlađeni chia gel u zaslađeni vanilija-jogurt dok ne dobijete jednoličnu, kremastu smjesu.
- Prebacite u čašu ili staklenku, a na vrh dodajte svježe maline i borovnice.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	332 kcal
Masti	11 g
Ugljikohidrati	37 g
Proteini	23 g
Vlakna	13 g

Nutritivna napomena

Kombinacija chia sjemenki i grčkog jogurta osigurava oko 23 g proteina po porciji, uz visok udio vlakana i omega-3 masnih kiselina - izvrstan izbor za sitost i stabilnu jutarnju energiju. Priprema se unaprijed, pa je idealan za jutra bez vremena.

Slani muffini od jaja sa špinatom i tikvicom (ili bundevom)

25 minuta

6 mafina (2 porcije, 3 mafina)

Sastojci

- 6 jaja
- 100 g mladog špinata, sitno nasjeckanog
- 1 manja tikvica (ljeti) ili 150 g naribane bundeve (zimi)
- 50 g naribanog sira (npr. gauda ili parmezan)
- 2 žlice mlijeka
- 1 žlica usitnjenih sjemenki lana
- 2 žlice chia sjemenki
- 2 žlice sjemenki sezama (za posipanje)
- sol, papar, prstohvat muškatnog oraščića
- maslinovo ulje za kalup

Priprema

- Zagrijte pećnicu na 180 °C. Kalup za mafine premažite uljem ili obložite papirom za pečenje.
- Umutite jaja i začinite solju i paprom. Chia sjemenke kratko namočite u mlijeku pa pomiješajte s jajima.
- Tikvicu ili bundevu naribajte i lagano ocijedite višak tekućine; nasjeckajte špinat.
- Pomiješajte povrće i sir s umućenim jajima i dodajte usitnjene sjemenke lana.
- Ulijte smjesu u kalupe za mafine do ¾ visine, pospite sjemenkama sezama i pecite 15-18 minuta dok mafini ne narastu i lagano porumene.
- Ostavite da se malo ohlade prije vađenja iz kalupa. Poslužite tople ili hladne.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	504 kcal
Masti	37 g
Ugljikohidrati	10 g
Proteini	33 g
Vlakna	6 g

Nutritivna napomena

Izrazito bogat izvor proteina (oko 33 g po porciji) - u skladu sa suvremenom preporukom od 20-30 g proteina za doručak. Mufffini se mogu pripremiti unaprijed i čuvati u hladnjaku do 3 dana ili zamrznuti, što ih čini odličnim izborom za jutra bez vremena. Umjesto tikvice ili bundeve, ovisno o sezoni, može se koristiti i druga sezonska povrtna kombinacija.





Grčki jogurt bowl s orasima, medom i narom

5 minuta

1 osoba

Sastojci

- 200 g grčkog jogurta
- 1 žlica meda
- 2 žlice oraha, sitno lomljenih
- 3 žlice zrna nara
- prstohvat cimeta (po želji)

Priprema

- Grčki jogurt stavite u zdjelicu.
- Prelijte medom.
- Pospite lomljenim orasima i zrnima nara.
- Po želji pospite prstohvatom cimeta i odmah poslužite.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	484 kcal
Masti	17 g
Ugljikohidrati	57 g
Proteini	30 g
Vlakna	16 g

Nutritivna napomena

Brz doručak s oko 30 g proteina po porciji - grčki jogurt i orasi zajedno osiguravaju dugotrajnu sitost, dok zrna nara dodaju antioksidanse i osvježavajuću, blago kiselkastu notu. Gotovo za manje od 5 minuta.



Cjelovito pecivo s maslacem od kikirikija, bananom i cimetom

3 minuta

1 osoba

Sastojci

- 1 pecivo od cjelovitog zrna, 100 g
- 1 žlica prirodnog maslaca od kikirikija (100% kikiriki, bez dodanog šećera)
- ½ banane, narezane na kolutiće
- prstohvat cimeta
- po želji: prstohvat chia sjemenki za dodatna vlakna

Priprema

- Kruh tostirajte po želji.
- Namažite maslacem od kikirikija.
- Poslužite s kolutićima banane i posipom cimeta.
- Po želji dodajte prstohvat chia sjemenki za dodatna vlakna.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	362 kcal
Masti	12 g
Ugljikohidrati	61 g
Proteini	11 g
Vlakna	12 g

Nutritivna napomena

Idealna opcija bez kuhanja za užurbana jutra- gotovo za 3 minute. Za dodatne proteine poslužite uz čašu mlijeka, jogurta ili kefira, ili isprobajte proteinsku varijantu 15a u nastavku.

Varijanta: Proteinski bagel s jogurtom

30 minuta

4 bagela (1 bagel = 1 porcija)

Sastojci

- 250 g glatkog brašna (može i cjelovito pirovo ili pšenično brašno)
- 200 g gustog grčkog jogurta (10% m.m.) ili skyra
- 1 žličica praška za pecivo
- ½ žličice soli
- 1 umućeno jaje, za premaz
- sjemenke sezama, maka ili suncokreta, za posipanje

Priprema

- Zagrijte pećnicu na 190 °C i pleh obložite papirom za pečenje.
- Pomiješajte brašno, prašak za pecivo i sol.
- Dodajte grčki jogurt i umijesite meko tijesto - dovoljno je mijesiti samo dok se sastojci ne sjedine.
- Tijesto podijelite na 4 dijela, svaki oblikujte u kuglicu, blago spljoštite, a zatim prstom probušite rupu u sredini i oprezno je proširite na 2-3 cm.
- Bagele posložite na pleh, premažite umućenim jajetom i pospite sjemenkama.
- Pecite 20-22 minute dok ne dobiju lijepu zlatnu boju.
- Poslužite tople ili ohlađene, prerezane napola, uz dodatak namaza po želji (npr. svježi sir, avokado, losos). Za doručak iskoristite jedan bagel iz ove serije.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	325 kcal
Masti	8 g
Ugljikohidrati	53 g
Proteini	12 g
Vlakna	2 g

Nutritivna napomena

Bageli od samo nekoliko sastojaka s oko 12 g proteina po komadu - odličan izbor za pripremu unaprijed jer se mogu zamrznuti i brzo odmrznuti ili prepeći na tavi. Za dodatan protein poslužite s još malo grčkog jogurta, svježeg sira ili kriškom lososa.

Recept HDND-a, inspiriran tehnikom pripreme s bloga Like Chocolate, 2026.



Integralni toast s mariniranim inćunima, rukolom, rajčicom i maslinovim uljem

10 minuta

1 osoba

Sastojci

- 1-2 kriške integralnog kruha
- 6-8 mariniranih inćuna (u maslinovom ulju)
- šaka rukole
- 1 manja rajčica, narezana na kockice ili tanke kolutiće
- 5-6 crnih ili zelenih maslina
- maslinovo ulje ekstra djevičansko
- svježe mljeveni papar
- po želji: par kapi limunova soka

Priprema

- Kruh tostirajte do hrskavosti.
- Rukolu i rajčicu operite; rajčicu narežite na kockice ili tanke kolutiće.
- Tost prekrijte rukolom, zatim posložite marinirane inćune i rajčicu.
- Dodajte masline, prelijte s malo maslinova ulja i po želji poškropite limunovim sokom.
- Začinite svježe mljevenim paprom i odmah poslužite.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	306 kcal
Masti	12 g
Ugljikohidrati	40 g
Proteini	15 g
Vlakna	9 g

Nutritivna napomena

Jadranska, mediteranska varijanta doručka - inćuni su izvrstan izvor omega-3 masnih kiselina i kalcija, a maslinovo ulje i masline dodaju zdrave nezasićene masti. Brz, osvježavajući izbor s izraženim slanim, mediteranskim okusom.





Kefir i skyr bowl sa slanom granolom

5 minuta (uz unaprijed pripremljenu slanu granolu)

1 osoba

Sastojci

- 100 ml kefira
- 100 g skyra
- 3-4 žlice slane granole (1 porcija, 26 g) (recept ispod, priprema unaprijed za cca 15 porcija)
- 30 g nasjeckanih badema
- po želji: svježe začinsko bilje (mladi luk ili peršin) za posipanje

Priprema

- Za slanu granolu: zagrijte pećnicu na 150 °C (s ventilatorom) i obložite lim papirom za pečenje.
- Pomiješajte 4 žlice tahinija, 2 žlice maslinova ulja, 1 žlicu javorova sirupa, 1 žlicu češnjaka u prahu, žličicu dimljene paprike, žličicu sumaka, žličicu krupne morske soli, žličicu sušenog timijana, žličicu sušenog origana, ½ žličice tucane ljute paprike i 2 žlice prehrambenog kvasca u glatku smjesu.
- Umiješajte 1 šalicu (80 g) krupnih zobenih pahuljica, ¼ šalice (30 g) bučinih sjemenki, ½ šalice (65 g) indijskih oraščića, ¼ šalice (35 g) suncokretovih sjemenki i ¼ šalice (37 g) sezama.
- Ravnomjerno rasporedite smjesu po limu i pecite 30 minuta, uz jedno okretanje na pola pečenja.
- Dobro ohladite i čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi (traje nekoliko tjedana) - dovoljno za oko 15 porcija.
- Za posluživanje: pomiješajte kefir i skyr u omjeru 50:50 u zdjelici, pospite s 3-4 žlice slane granole neposredno prije jela kako bi ostala hrskava i dodajte nasjeckane bademe.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	427 kcal
Masti	29 g
Ugljikohidrati	22 g
Proteini	25 g
Vlakna	5 g

Nutritivna napomena

Kombinacija dvaju fermentiranih mliječnih proizvoda (kefir i skyr) osigurava probiotike i oko 25 g proteina po porciji, a slana granola dodaje hrskavost, zdrave masti i biljne proteine iz tahinija, sjemenki i oraščića - nesvakidašnja, slana varijanta jogurt zdjelice.

Proteinske palačinke od svježeg sira

15 minuta

1 osoba (4-5 manjih palačinki)

Sastojci

- 150 g svježeg sira (posnog ili polumasnog)
- 2 jaja
- 3 žlice zobenih pahuljica (ili 30 g zobenog brašna)
- ½ žličice praška za pecivo
- ½ žličice cimeta
- prstohvat soli
- ulje ili maslac za pečenje
- za posluživanje: svježe voće (jagode, borovnice) i po želji med ili javorov sirup

Priprema

- Svježi sir, jaja, zobene pahuljice, prašak za pecivo, cimet i sol izmiksajte štapnim mikserom ili u blenderu dok ne dobijete glatku, gustu smjesu.
- Zagrijte tavu na srednjoj vatri i lagano podmažite uljem ili maslacem.
- Žlicom ulijevajte manje količine smjese na tavu i pecite palačinke 2-3 minute sa svake strane dok ne porumene.
- Poslužite tople, uz svježe voće i po želji med ili javorov sirup.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	514 kcal
Masti	19 g
Ugljikohidrati	48 g
Proteini	36 g
Vlakna	6 g

Nutritivna napomena

Ovaj doručak je „proteinska bomba“ zahvaljujući kombinaciji svježeg sira i jaja, namijenjen za osobe s povećanim potrebama ili tjelesno aktivne osobe koje moraju ostvariti visok dnevni unos proteina. Odličan izbor nakon jutarnjeg treninga ili za duže održavanje sitosti tijekom prijepodneva.





Pržena banana sa zobenim pahuljicama i skyrom

5 minuta

1 osoba

Sastojci

- 1 žličica maslaca
- 1 banana
- 40 g zobenih pahuljica
- 1 žlica meda
- Bademi i indijski oraščići, 15 g
- 100 g skyra

Priprema

- U tavi otopiti maslac.
- Dodati zobene pahuljice, rasporediti ih po tavi, a zatim dodati i bananu narezanu na kolutiće.
- Zasladiti medom i peći uz povremeno potresanje tave kako bi se zobene pahuljice zalijepile za banane.
- Peći dok se porumene.
- U zdjelicu servirati skyr pa na vrh dodati pržene banane, posuti nasjeckanim orašastim plodovima i poslužiti.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	499 kcal
Masti	14 g
Ugljikohidrati	79 g
Proteini	20 g
Vlakna	8 g

Nutritivna napomena

Banana i zobene pahuljice čest su izbor za doručak, a ova ih kombinacija donosi u malo drugačijem izdanju – kratko pržene s bananom i medom, uz skyr i orašaste plodove za dodatak proteina, vlakana i zdravih masti.



Pohani kruh iz air-fryera

15 minuta | 1 osoba

Sastojci

- Dvije kriške starog integralnog kruha (100 g)
- 1 jaje
- 50 mL mlijeka
- Pola žličice cimeta
- Pola žličice ekstrakta vanilije
- 1 žličica šećera
- 1 žličica maslinova ulja
- 100 g skyra ili grčkog jogurta (za posluživanje)

Priprema

- Umutiti jaje s mlijekom, a zatim umiješati i šećer, cimet i vaniliju.
- Umakati komade kruha u smjesu i staviti peći. Prije pečenja poškropiti s maslinovim uljem. Peći u air-fryeru ili pećnici 10ak minuta. Okrenuti na pola pečenja.
- Poslužiti sa skyrom.

Nutritivne vrijednosti (po porciji)

Nutrijent	Vrijednost po porciji
Energija	427 kcal
Masti	14 g
Ugljikohidrati	56 g
Proteini	26 g
Vlakna	9 g

Nutritivna napomena

Integralni kruh i skyr osiguravaju dobar udio proteina i vlakana, a korištenjem starog kruha recept je i mali doprinos smanjenju bacanja hrane

7. Zaključak

Doručak nije samo prvi obrok u danu - to je prilika za unos ključnih nutrijenata, potporu koncentraciji i produktivnosti te izgradnju zdravih prehrambenih navika koje traju cijeli život. Mali koraci, poput dodavanja voća, izbora cjelovitih žitarica ili planiranja doručka unaprijed, mogu značajno unaprijediti kvalitetu prehrane.

Za personalizirane savjete prilagođene vašim potrebama, obratite se nutricionistu ili dijetetičaru.

O ovoj brošuri

EFAD Breakfast Toolkit, na kojem se temelji velik dio ove brošure, razvijen je na temelju ankete provedene među 336 dijetetičara iz 27 europskih zemalja. Ispitanici su kao najkorisnije alate za rad s klijentima istaknuli upravo tiskane infografike s preporukama (39%) i primjere zdravih recepata i jelovnika (21%) - stoga smo za edukativnu brošuru HDND-a odabrali upravo ovaj format.

8. Izvori

Affinita A, Catalani L i sur. Breakfast: a multidisciplinary approach. Ital J Pediatr. 2013;39:44.

Alonso-Aperte E, García-González A, Maroto-Novalbos M i sur. Implementing Nutrient Recommendations for Breakfast in Europe through Dietetic Practice – The EFAD Breakfast Toolkit Survey. Proceedings. 2023;91(1):238.

Anderson HA. Breakfast: A History. Lanham: AltaMira Press, 2013.

Bi H i sur. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis. Public Health Nutr. 2015;18(16):3013-9.

British Dietetic Association (BDA). Healthy Breakfast – Food Fact Sheet. Siječanj 2026., www.bda.uk.com.

Buča M. [video] Brzi proteinski bagels od samo nekoliko sastojaka. Like Chocolate, listopad 2024. (tehnika pripreme testa od brašna i jogurta, prilagođeno).

Chamorro R, Jouffe C, Oster H i sur. When should I eat: A circadian view on food intake and metabolic regulation. Acta Physiol. 2023;237(3):e13936.

EFAD – The European Federation of the Associations of Dietitians. Balanced Breakfast Toolkit for Dietitians, 2024.

Franzago M, Alessandrelli E, Notarangelo S i sur. Chrono-Nutrition: Circadian Rhythm and Personalized Nutrition. Int J Mol Sci. 2023;24(3):2571.

Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F i sur. Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. Nutrients. 2018;10(5):559.

Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F i sur. Podaci o obrascu doručkovanja prema dobi u 6 zemalja (Kanada, Danska, Francuska, Španjolska, UK, SAD). Nutrients. 2018;10(10):1540.

Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F i sur. Towards an Evidence-Based Recommendation for a Balanced Breakfast – A Proposal from the International Breakfast Research Initiative. Nutrients. 2018;10(10):1540.

HDND. Doručkom s nutricionistima obilježen Međunarodni dan nutricionista i dijetetičara, priopćenje, 8.3.2023., www.hdnd.hr.

Hrvatsko društvo nutricionista i dijetetičara (HDND). Doručak s potpisom stručnjaka. www.hdnd.hr.

Lopez-Minguez J, Gómez-Abellán P, Garaulet M. Timing of Breakfast, Lunch, and Dinner. Effects on Obesity and Metabolic Risk. Nutrients. 2019;11(11):2624.

O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D i sur. The Role of Breakfast in Health: Definition and Criteria for a Quality Breakfast. J Acad Nutr Diet. 2014;114(12 Suppl 3):S8-S9.

S potpisom nutricionista: 10 uravnoteženih, hranjivih i kreativnih recepata za doručak. Kreni zdravo (dnevnik.hr), 10.3.2023. (izvor: medijsko priopćenje HDND-a).

Smith HA, Betts JA. Nutrient timing and metabolic regulation. J Physiol. 2022;600(6):1299-1312.

Takagi H i sur. Meta-Analysis of Relation of Skipping Breakfast With Heart Disease. Am J Cardiol. 2019;124(6):978-986.

Zagreb.info / Kava.hr. Prva kavana u Zagrebu.

Zahedi H i sur. Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis. Nutr Neurosci. 2022;25(6):1250-1264.

Potpuni popis znanstvenih izvora dostupan je u izvornom EFAD Balanced Breakfast Toolkitu.

Impressum

AUTORI

Prof.dr.sc. Darija Vranešić Bender
Klinički bolnički centar Zagreb, Klinika za unutarnje bolesti, Odjel za kliničku prehranu

Dr.sc. Eva Pavić, Doc.dr.sc. Valentina Rahelić, Zrinka Šmuljić, mag.nutr., Anka Jurković, mag.nutr., Sandra Bival, mag.nutr. i Nikola Mesarić, mag.nutr.
Klinički bolnički centar Zagreb, Služba za prehranu i dijetetiku

Dr.sc. Irena Martinis, Mirna Šporčić, mag.biotech. i Jelena Pugelnik, mag.nutr.
Klinička bolnica Dubrava, Odjel prehrane i Savjetovalište za prehranu

Mirja Zupčić, mag.nutr. i Tena Škunca, mag.nutr.
Vitaminoteka d.o.o.

NAKLADNIK

Hrvatsko društvo nutricionista i dijetetičara, Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb
Zagreb, 2027.

QR kod

Mjesto za QR kod digitalne verzije brošure
(dodaje se naknadno)

HRVATSKO
DRUŠTVO
NUTRICIONISTA
I DIJETETIČARA
HDND