

*Befit-ova*  
KNJIŽICA  
ZDRAVIH  
ZAJTRKOV

KNJIŽICA ZDRAVIH ZAJTRKOV PO BEFIT  
METODI S KORISTNIMI NASVETI



BEFIT

Vaš košček zdravja



# POZDRAVLJENI!

Pred vami je naša prva knjižica receptov zdravih zajtrkov. Ideje zajtrkov so primerne tako za zdravo prehranjevanje, še posebej pa, če želite izgubiti kak kilogram. Pri Befitu smo namreč specialisti za hujšanje. Za dolgoročno in učinkovito izgubo kilogramov z obroki, sestavljenimi individualno po vaši meri, nas kontaktirajte in s strokovno pomočjo bo vaša izguba kilogramov enostavnejša.

Prek mobilnih številk sva vam na voljo **Mojca Cepuš** na številki 040 469 818 in **Anja Pristavec** na številki 051 234 278.

Če raje napišete mail, pišite na [mojca@prehrana.info](mailto:mojca@prehrana.info) ali [anja@prehrana.info](mailto:anja@prehrana.info).

Naročite se na individualni posvet z meritvijo telesne sestave že danes. Naša praksa od leta 2007 je namreč pokazala, da idealnega trenutka za začetek diete ni in ga nikoli ne bo. Pomembno pa je, da si postavite cilj in mu zavestno sledite.

Ob striktnem držanju posebej za vas napisanega jedilnika zagotavljamo izgubo teže.



Všečkajte in sledite našemu FB profilu **Befit**:

<https://www.facebook.com/mojcaanjabefit/>

Lahko se včlanite tudi v skupino **Befit - uporabno znanje o hujšanju in prehrani**: <https://www.facebook.com/groups/242008622992612/>.

Prednost skupine je ta, da ste obveščeni ob vsaki objavi v skupini.

Na spletni strani [www.prehrana.info](http://www.prehrana.info) lahko sledite našim novičkam.

Veseli bomo vaše povratne informacije in fotografij jedi, pripravljenih po naših receptih. Z recepti tudi eksperimentirajte, naj vam služijo kot osnova.

Hvala, ker nas berete in veseli bomo, če boste knjižico delili še s svojimi prijatelji in znanci in jim s tem pomagali do boljšega počutja in bolj zdravih prehranjevalnih navad.

Preden pa se lotite branja receptov, je pomembno, da razumete še nekaj naslednjih pravil, navodil za samostojno sestavo zajtrkov.

Poleg tega vas ob vsakem receptu čaka še dodaten nasvet, saj pri Befitu poudarjamo, kako pomembno je razumevanje funkcij hrane.

Predlagamo, da si knjižico natisnete in jo imate vedno pri roki, saj je naš namen, da vam pomagamo v tistih trenutkih, ko res ne veste, kaj bi jedli, da bo dobro za vaše počutje in hkrati okusno.



BEFIT  
*Vaš košček zdravja*

## 5 KLJUČNIH PRAVIL ZA DOBER ZAJTRK:

- Vsako jutro pred zajtrkom spijte kozarec vode s sokom pol limone in žličko lanenega ali ribjega olja (lahko kapsula).
- Že zajtrk je priložnost, da povečate svoj vnos vlaknin z zelenjavo in polnovrednimi viri ogljikovih hidratov.
- V času hujšanja je optimalno, da je vaš zajtrk sestavljen iz 1/2 zelenjave. Omejitev navzgor ni, zelenjave lahko pojedete v neomejenih količinah.
- Če v zajtrku ni zelenjave, je to potrebno upoštevati pri drugih obrokih.
- Dobro je, da vaš zajtrk ni sladek. Kadar vključuje sadje, naj bo manj sladko.

## KAJ NAJ ZAJTRK VSEBUJE?

- Vsebina ni na voljo v brezplačni izdaji.

## + 3 BONUS NASVET:

Vsebina ni na voljo v brezplačni izdaji.

## ZAKAJ JE ZAJTRK TAKO POMEMBEN?

Vsebina ni na voljo v brezplačni izdaji.



BEFIT  
Vaš košček zdravja

## MNENJA NAŠIH ZADOVOLJNIH STRANK

»Vsakič ko se pojavi problem, ki ga sama ne morem rešiti, poiščem pomoč. In krasno pomoč sem dobila od nutricionistke Mojce Cepuš. Je topla oseba in ti pozorno prisluhne. Je profesionalka, ve kaj dela in poseduje ogromno znanja o prehrani. In sem se odločila za Mojčin jedilnik po moji meri... Prosila sem jo le naj mi ne vzame čokolade. In res, jedilnik raznovrsten, 5 obrokov na dan vmes tudi vrstica čokolade, ki se ji nisem hotela odreči. Kilogrami pa so šli lepo dol. Naj omenim, da imam težave s ščitnico... tiste vrste ko se rediš in posledično sem verjela, da meni ni pomoči. Ni res... vse se da. Samo potrebuješ nekoga, ki te vodi na pravilen način. Res pa je, da je pomembna tudi naša volja in pripravljenost da narediš nekaj zase. Vzela sem še dodatno uro izobraževanja in se naučila kombinirati, tako da komaj čakam, da si pripravim svoj jedilnik... seveda pod budnim očesom Mojce. In moj moto: denar, ki ga vložiš vase je najboljša naložba v življenju!«

*Mateja iz Ljubljane*

»Svojo izkušnjo na Befit bi opisal kot šolo, ki ti za večno spremeni življenje. Pri Anji Pristavec, ki je bila moja mentorica, lahko rečem, da sem se v svojih odraslih letih končno naučil jesti. Čeprav se morda to sliši čudno, vendar sem celo življenje užival hrano narobe. Anja me je na najinih srečanjih in pri analizah mojega dnevnika hranjenja konstantno opozarjala na moje »grehe in napake« in na koncu, lahko rečem, da sem postal samostojen pri načrtovanju in izbiri hrane, ki jo zaužijem. Z Anjinimi nasveti sedaj na zelo enostaven način vzdržujem svojo telesno težo in kljub kakšnim sladkim pregreham ne nabiram kilogramov.«

*Robert iz Ljubljane*



BEFIT  
*Vaš košček zdravja*

## MNENJA NAŠIH ZADOVOLJNIH STRANK

»S pomočjo Mojce Cepuš sem shujšal 25 kil, in če ste tudi sami resni v namenu se znebiti prekomerne telesne teže, vam strokovno pomoč Mojce močno priporočam. Sam sem se pri 31 letih in 175 cm znašel s skoraj 95 kilami, pa nisem »skoraj nič jedel«. Nekega poletnega dne sem se sedel h kosilu, ko se mi je trebuh naslonil na noge! Zame je bil to tisti ključni trenutek, ko sem se zavedel, da bom v zvezi s tem nekaj korenitega ukrenil. Mojca mi je podala vse potrebno znanje, nudila podporo, in zagotavljala samo-disciplino, in čeprav sem shujšal jaz, nisem shujšal sam, ampak z Mojčino pomočjo in pa seveda ob podpori žene. V prvih treh mesecih sem shujšal 15 kil, preostalih 10 pa v naslednje pol leta. Nikoli nisem bil lačen, jedel sem hrano v kateri sem užival, prehranjevalne navade pa sem dobesedno postavil na glavo in ob hujšanju tudi pazil na ohranjanje mišične mase s tekom in telovadbo, vse po navodilih Mojce. Danes mi je o prehrani veliko več jasnega in že dve leti brez težav in lakote vzdržujem težo pod 70 kg, po občutku pa jem več kot prej – odličen občutek!«

*Tomi iz Ljubljane*



BEFIT  
Vaš košček zdravja

# Jajca z avokadom

Hiter in preprost zajtrk, ki združuje vsa tri makrohranila - beljakovine, kompleksne ogljikove hidrate in zdrave maščobe. Takšen hranljiv obrok vas bo nasitil in zagotovil energijo za uspešen začetek dneva.



## Sestavine:

- 2 domači jajci
- 50 g polnozrnatega kruha
- 50 g avokada
- 2 žlici limoninega ali limetinega soka
- strok česna
- češnjevi paradižniki
- sol, poper

## Postopek:

1. Avokadov namaz pripravimo tako, da z vilicami pretlačimo avokado, limonin ali limetin sok ter sesekljan česen. Začinimo s soljo in poprom.
2. Nato pripravimo poširani jajci, lahko jih tudi spečemo na oko.
3. Na kruh naneseemo avokadov namaz, nanj položimo poširani jajci, dodamo paradižnik ter začinimo po okusu.

Energijska vrednost obroka:  
365 kcal/ 1527 kJ

Dodatni nasvet:  
Ključno je, da rumenjaki ostane tekoči.



BEFIT  
Vaš košček zdravja

# Prosenka kaša z borovnicami

Brezglutenski zajtrk za vse ljubitelje raffaella.



## Sestavine:

- 60 g prosene kaše
- 100 g borovnic
- 1 jušna žlica kokosove moke ali otružkov
- 4 polovičke orehov
- cimet, surov kakav

## Postopek:

1. Kašo čez noč namočimo v vodi. Zjutraj jo odlijemo in v sveži vodi kuhamo (5-7 minut) s ščepecem soli.
2. Kuhani kaši dodamo borovnice, orehe in kokosov čips.
3. Po želji dodamo še cimet in surov kakav.

Energijska vrednost obroka:  
360 kcal/ 1506 kJ

## Dodatni nasvet:

Lahko uporabimo zamrznjeno sadje, ki ga čez noč odtajamo v hladilniku.



BEFIT  
Vaš kosček zdravja

# Bananine palačinke z omako iz jagodičevja

Okusen zajtrk za vse, ki se radi posladkate na zdrav način.



## Sestavine:

- 1 jajce
- 1 srednje velika banana
- 40 g ovsenih kosmičev
- ½ čajne žličke cimeta
- ½ čajne žlička pecilnega praška
- 50 g grškega jogurta
- pest jagodičevja (svežega ali zamrznjenega)

## Postopek:

1. Z vilico pretlačimo banano in dodamo ovsene kosmiče, ki smo jih zmleli v fino moko, pecilni prašek, jajce ter cimet. Dobro premešamo.

2. Palačinke spečemo na srednjem ognju na malo masla. Za eno palačinko vzamemo eno veliko žlico mase.

3. Jagodičevje z dodatkom žlice vode pokuhamo na srednjem ognju, dokler se ne zmehča. Z vilicami naredimo pire, po želji dodamo cimet.

4. Palačinke zložimo ena na drugo ter prelijemo z omako iz jagodičevja in grškim jogurtom.

Energijska vrednost obroka:

380 kcal/ 1590 kJ

Dodatni nasvet:

Maso za palačinke lahko pripravite že večer prej in tako zjutraj prihranite na času.



BEFIT  
*Vaš košček zdravja*

**Befit, prehransko svetovanje Mojca Cepuš s.p.**

Sedež: Trnoveljska cesta 2, 3000 Celje

Poslovni prostor Ljubljana: Valjhnova 11, 1000 Ljubljana

Poslovni prostor Celje: Ljubljanska cesta 5, 3000 Celje

[www.prehrana.info](http://www.prehrana.info)

Avtor knjižice: Ekipa Befit

Recepte prispevali: Anja Rutar, Anja Pristavec, Mojca Cepuš



**Mojca Cepuš**  
040 669 818



**Anja Pristavec**  
051 234 278



**Anja Rutar**  
051 470 381

**Leto izdaje 2017.**

**Prepovedano je objavljane ali kopiranje tekstov brez predhodnega dovoljenja.**