

Finesa

dr Ana Gifing


**HRONO
KUVAR**

- Riznica hrono ishrane -

 dr Gifing





*Želimo da vam se zahvalimo
na kupovini Hrono Kuvara
i nadamo se da će vam pomoći
u odabiru dnevnog
jelovnika*

NAPOMENA

Ova knjiga je praktičan i maštovit vodič za primenu principa zdrave ishrane.

Namenjen je prvenstveno osobama koje su zdrave i žele da unaprede svoje zdravlje, zatim svima koji žele da izgube kilograme na zdrav način, kao i onima koji imaju problem sa masnoćama u krvi.

Osobe koje imaju ozbiljnije zdravstvene tegobe trebalo bi da se podvrgnu dijagnostičkim procedurama, jer je u tom slučaju jelovnik individualan. Svi koji žele da dobiju na težini moraju imati individualni vodič a dijabetičari mogu očekivati uspešno regulisanje šećera u krvi, ali je takođe neophodno da budu pod kontrolom lekara.

U ovoj knjizi su dati primeri zdravih obroka, a ukoliko postoji potreba za određenim restrikcijama, najbolje je poslušati individualni savet nutricionista i za to vreme koristiti odabrane sugerisane recepte.

Vaš centar



**HRONO
KUVAR**



SADRŽAJ



DORUČAK

8-79



RUČAK

80-129



VEČERA

130-169



SLATKO

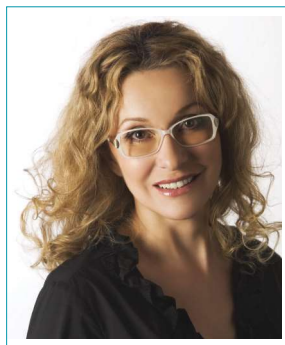
170-187



POSNO

188-199

REČ AUTORA



U svetu danas postoje hiljade izdatih kuvara, ali nijedan nije kao ovaj koji je nastao kao proizvod hiljada razmenjenih informacija i iskustava maštovitih, inovativnih i kreativnih ljudi. Svi oni su se našli u isto vreme, na istom mestu koje ih je motivisalo za razvoj ovog predivnog projekta.

Ova knjiga je Riznica recepata, autentična, jedinstvena i nesvakidašnja zbirka hrano recepata. Na moje veliko zadovoljstvo, neke od autorki recepata poznajem lično. Većinu, na žalost, nisam lično upoznala, ali sam svakako osetila njihovu naklonost i odanost metodama zdrave ishrane i ona je prisutna u svakoj reči objavljenoj u ovoj bogatoj Riznici.

Svim koautorima se od sveg srca zahvaljujem na izraženoj plemenitosti, kao i želji da podele sa drugima svoja iskustva, proistekla iz njihove dobre volje, velikog truda i istrajnosti.

U ovom izdanju nismo bili u mogućnosti da objavimo sve tekstove koje smo želeli. Da smo izabrali sve

originalne recepte, koje smo dobili, ova knjiga bi bila veća od najveće knjige na svetu. Rad na izboru recepata (i njihovih autora) je bio izuzetno težak i trajao je skoro deset meseci.

Zahvaljujem se u ime svojih saradnika i u svoje ime svim koautorima, čija su imena objavljena u ovoj Riznici. Hvala i svim budućim koautorima, čiji će recepti biti štampani u narednoj knjizi.

Verujem da će ovo biti jedno inspirativno druženje, kroz koje će se i sam program ishrane dr Gifing unapredivati, ali i postati sastavni deo principa ishrane većine ljudi.

Ana Gifing

VELIKU ZAHVALNOST DUGUJEMO



- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| • <i>Boba Vlajsavljević</i> | • <i>Jasmina Radović</i> |
| • <i>Slavica Tutić</i> | • <i>Gordana Golijanin</i> |
| • <i>Aleksandra Stojić</i> | • <i>Ljiljana Cimeša</i> |
| • <i>Jadranka Blažić</i> | • <i>Gabrijela Kocić</i> |
| • <i>Vanja Živanović</i> | • <i>Olivera Lazarević</i> |
| • <i>Biljana Lund</i> | • <i>Milica Bradić</i> |
| • <i>Suzana Rabić</i> | • <i>Mirna Milosavljević</i> |
| • <i>Lana Strajnić</i> | • <i>Milena Stojanović</i> |
| • <i>Dragana Dorđević</i> | • <i>Daliborka Ništer</i> |
| • <i>Sofija Čulibrk</i> | • <i>Slađana Stanković</i> |
| • <i>Anka Pejanović</i> | • <i>Jelena Maričić</i> |
| • <i>Mirjana Vasiljević</i> | • <i>Katarina Popović Gluščević</i> |
| • <i>Aleks Dorđević</i> | • <i>Slađana Popović</i> |



ŠTA JE HRONO ISHRANA?



Program hrono ishrane dr Gifing je primenjena fiziologija ljudskog organizma u oblasti nutricije.

Ovakav program ishrane omogućava, da se bez velike muke, za kratko vreme, nauče principi zdrave ishrane, pravilnog izbora i poželjnih kombinacija različitih namirnica, koji se mogu primeniti na svim geografskim širinama i dužinama.

Program ishrane dr Gifing isključivo vodi računa o kombinaciji satnice sa glikemijskim indeksom namirnica, njihovim glikemijskim opterećenjem i indeksom sitosti, acido-baznom balansu, kao i o tome koje su namirnice izvori, a koje inhibitori preterane aktivnosti estrogena.

Program ne podrazumeva brojanje kalorija, merenje težine namirnica i određivanje količina hrane.

Naprotiv, filozofija ovog programa ishrane je u tome da svaki čovek dobije znanje koje će biti osnov za njegovu sopstvenu inicijativu, maštovitost i snalaženje u svakodnevnim životnim situacijama.

Prednost programa hrono ishrane dr Gifing je u tome što se nikada ne javlja takozvani jo-jo efekat (gubljenje-vraćanje težine), a metabolički poremećaji se trajno rešavaju, jer je izuzetno individualizovan.

