

METABELLY

IZVJEŠTAJ

VAŠ VODIČ ZA PREHRANU

PREDSTAVLJA
METABELLY SCIENCE



+385-95-818-1678

info@metabelly.com

Dračevac 3D, 21000 Split

2025

<https://metabelly.com/>



SMJERNICE ZA PREHRANU

REDOVITI DODACI PREHRANI

1. Omega 3 - 2 kapsule uz ručak do kraja bočice pa uvesti
Mollers riblje ulje s okusom limuna (čuvati u hladnjaku) – 1 čajna žličica
ponedjeljkom, srijedom, petkom, nedjeljom
 2. U PERIODU TRENINGA I UTAKMICA Kreatin– 2 do 3 grama otopljeni u vodi, bilo
kada u danu
 3. PO POTREBI KOD UMORA ashwagandha 500 mg ILI rodiola (ružičasti žednjak)
300 mg
– 1 kapsula u razdoblju nakon predavanja, prije početka treninga
 4. Magnezijev glicinat u prahu Kal magnesium calming powder (325 mg po dozi) – 1
ravna čajna žličica otopljena u vodi, prije ili nakon treninga
 5. Probiotik doma: Vivomiix u vrećicama (čuvati u hladnjaku), staviti prah u praznu
šalicu, dodati par kapi vode, pomiješati i dodati 2 dcL vode, pola sata prije spavanja.
Prvih 8 tjedana, 1 vrećica prije spavanja, potom nastaviti 1 x tjedno.
- Probiotik tijekom putovanja (utakmica van države): Mybiotik Protect nutrimmun, 1
vrećica otopljena s vodom prije spavanja

TIJEKOM KONDICIJSKIH PRIPREMA I SEZONE UTAKMICA:

- Nove pripravke uvijek uvesti u fazi treninga. Nemojte novi pripravak po prvi puta
uzeti na
dan utakmice.
6. PO POTREBI NAKON INTENZIVNIH TRENINGA Elektroliti – 1 vrećica do kraja
kutije pa
uvesti Biosline enerplus reintegra – 2 vrećice nakon treninga
 7. Proimmun mybiotik glutamin 5 grama – 1 čajnu žličicu umiješati u 3 dcL vode,
popiti
natašte ili između dva obroka
 8. Mucozinc (multivitamin + 2 g glutamina) – 20 grama umiješati zajedno s
glutaminom
 - u 3 dcL vode, popiti natašte ili između dva obroka

SMJERNICE ZA PREHRANU

Preporuke o prehrani na temelju sastava crijevne mikrobiote

Analizom sastava crijevne mikrobiote nisu pronađene patogene bakterije. Potvrđen je nedostatak blagotvornih rodova *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Njihov nedostatak doprinosi proljevu. Stoga je sada nužna suplementacija probioticima. Nije nađena vrsta *Escherichia coli*, no kako Nikša nema upalne bolesti crijeva smatram da sada nije potrebno uvesti suplementaciju s probiotikom *E. coli* Nissle 1917. Sada uvodimo *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Također su smanjeni rodovi i vrste bakterija koje stvaraju za zdravlje blagotvorne kratkolančane masne kiseline: *Dorea longicatena*, *Coprococcus*, *Ruminococcus* i *Blautia*. Njihov nedostatak je pokazatelj nedovoljnog unosa vlakana putem prehrane. Snižena je brojnost *Bacteroides thetaiotaomicron* koja smanjuje brojnost patogenih bakterija u crijevima te moguće povezana s manjim rizikom od proljeva.

S ciljem povećanja brojnosti spomenutih bakterija savjetujem sljedeće:

- Svaki dan pojesti voće, povrće, integralnu žitaricu, biljne začine i orašaste plodove.
- Grah, slanutak ili leću jesti 2 x tjedno, kao zamjenu za meso.
- Svaki dan barem u jednom obroku jesti žitaricu ili proizvod od žitarice (kruh, tjestenina, dvopek, tortilja, palenta) koji ima barem 5 grama vlakana na 100 grama proizvoda)
- Zobene i druge pahuljice (flocken) koje nisu ekspanzirane (gepufft) niti u obliku flakes-a, treba prvo kratko skuhati u vodi.
- Među jogurtima dati prednost funkcionalnim jogurtima s dodatkom inulina ili probiotika: dukat sensia fibers, dukat b.aktiv, z'bregov fortia, danone actimel, imlek balans+
- Svaki obrok i međuobrok neka sadrži voće i/ili povrće.
- Dnevni unos svježeg voća neka bude barem 300 grama:
<https://baktiv.hr/2021/07/20/voce-kao-super-hrana/>

SMJERNICE ZA PREHRANU

Dosadašnju prehranu obogatiti sa sljedećom hranom:

- hrana bogata omega-3 masnim kiselinama: skuša, losos, haringa, sardina, inćun, ulje od lana, sjemenke lana, chia sjemenke, orasi;
- maslinovo ulje;
- masline, kiseli krastavci, kiseli kupus i drugo ukiseljeno povrće;
- šparoge, mrkva, tikva, patlidžan, komorač, brokula, artičoke, grašak, poriluk, luk, češnjak;
- integralna riža, integralna pšenica, integralna zob, integralni ječam, integralna raž, integralno proso, pšenične mekinje;
- grah, leća, slanutak;
- jabuke, nedozrijele banane, kivi, divlje borovnice, američke borovnice, maline, kupine,
- citrusi: naranča, mandarina, klementina, limun;
- kakao pripremljen s biljnim napitkom umjesto životinjskim mlijekom, zeleni čaj, crni čaj.

ŠTO ZNAČI JESTI NA MEDITERANSKI NAČIN?

KORAK 1. KOJU HRANU TREBA JESTI TIJEKOM SVAKOGA GLAVNOG OBROKA: RUČKA I VEČERE?

Svaki glavni obrok sadrži povrće, maslinovo ulje, cjelovite žitarice i proizvode od cjelovitih žitarica te voće za desert. Dva puta tjedno, umjesto žitarica, neka se na tanjuru nađe krumpir.

KORAK 2. KOJU HRANU TREBA JESTI BAREM JEDANPUT NA DAN, NE NUŽNO U SVAKOM OBROKU?

Svaki dan jedemo šaku oraha, lješnjaka, badema, ukiseljenih maslina ili sjemenki (primjerice, buče). Barem jedan obrok na dan treba pripremiti s biljnim začinima (primjerice s češnjakom, peršinom, bosiljkom, origanom, lovorovim listom...). Svaki dan treba pojesti 1-2 šalice jogurta ili mlijeka. Jednu za doručak, a drugu tijekom dana.

KOJU HRANU NE BI TREBALO JESTI SVAKI DAN, ALI BI JE TREBALO JESTI SVAKI TJEDAN?

Jelu za ručak ili večeru (koje sadrži povrće, maslinovo ulje i cjelovite žitarice) dodajemo i hranu bogatu proteinima. Hrana bogata proteinima je riba, meso, sir, jaja, grah, leća i slanutak. U mediteranskoj prehrani crveno meso jede se najviše jedanput tjedno, kao i šunka ili kobasice. Bijelo meso jede se najviše dva puta tjedno. Jaja se jedu dva puta tjedno. Sir se jede dva puta tjedno. Riba se jede tri puta tjedno, a mahunarke (grah, slanutak i leća) se jedu barem tri puta tjedno.

Ako zbrojimo sve ove brojke, dobit ćemo zbroj 14. Matematika je jasna. U jednom tjednu imamo upravo 14 glavnih obroka (ručkova i večera).

Nismo zaboravili na slatko! Slatkiši i kolači s dodanim šećerom jedu se dva puta tjedno kao desert na kraju obroka.

PRILAGODITE VAŠ JELOVNIK ZA OPTIMALNO ZDRAVLJE

U ovom dokumentu pronaći ćete primjer jelovnika za tri dana, dizajniran kako biste mogli iskusiti prednosti mediteranske prehrane, poznate po svojim brojnim zdravstvenim koristima. Ovaj trodnevni jelovnik poslužit će vam kao ogledni primjerak uravnotežene i raznolike mediteranske prehrane. Jelovnik obiluje povrćem, voćem, cjelovitim žitaricama, zdravim mastima dok istovremeno ima uravnotežen omjer proteina biljnog i životinjskog podrijetla.

Važno je naglasiti da je ovaj jelovnik okvirni primjer i trebao bi biti prilagođen prema vašim osobnim potrebama, preferencijama i preporukama vaše nutricionistice. Nakon detaljnog razgovora i analize vaših rezultata istraživanja mikrobioma, nutricionistica će vam preporučiti namirnice koje su najbolje za vas i vaše jedinstvene bakterije.



PRIMJER JELOVNIKA MB

DAN 1	DORUČAK: Jogurt s medom i bobičastim voćem Integralne palačinke MEĐUOBROK: Kruška i tostirani lješnjaci RUČAK: Salata od kvinoje s komadićima feta sira, crnim maslinama, krastavcima, rajčicom, začinjena s maslinovim uljem i limunovim sokom VEČERA: File od bakalara s blitvom pripremljena na maslinovom ulju Pečeni krumpir
DAN 2	DORUČAK: Kuhana heljdina kaša s dodatkom nasjeckanih tostiranih badema i suhih šljiva Jogurt MEĐUOBROK: Jabuka i jogurt RUČAK: Ječam s kuhanim jajima, maslinovim uljem, začinjen paprikom i peršinom VEČERA: Tjestenina od cjelovitog brašna s umakom od rajčice, crvenim grahom i maslinama Salata od radiča s maslinovim uljem i tostiranim sjemenkama suncokreta
DAN 3	DORUČAK: Integralni kruh s namazom od 100% lješnjaka i pekmezom Jogurt MEĐUOBROK: Voćna salata od ananasa i kivija jogurt RUČAK: Crna riža s kozicama, crvenim radičem, maslinovim uljem, tostiranim indijskim oraščićima (ili orasima), začinjeni limunovim sokom i češnjakom VEČERA: Varivo od leće, mrkve i riže, začinjeni peršinom