



Trajanje akcije
8.10-6.11.

Biram zdravije, biram PerSu

saveti
recepti
preporuke

Mesec dana
SuPer cena

Marija Glušac

Nutricionista - dijetetičar
NutriM tim



Moje ime je Marija Glušac, i već osam godina vodim nutricionistički studio "NutriM", koji posluje na dve lokacije (Nova Pazova i Novi Beograd).

Kroz individualne planove ishrane, moj tim i ja pomogli smo više od 3500 ljudi da unaprede svoje zdravlje, izgube višak kg i nauče kako da se hrane bez odricanja.

Radimo sa odraslima, decom, trudnicama i dojiljama, a svaki plan prilagođavamo stvarnom životu - bez restriktivnih pravila i neodrživih dijeta.

Verujem da kvalitetna ishrana ne treba da bude kazna i odricanje, već podrška svakodnevnom životu. Učim ljude kako da prepoznaju pravu glad, steknu zdrave navike i pronađu balans u ishrani koji mogu da zadrže zauvek.

Marija Glušac
Nutricionista-dijetetičar
Moj instagram profil je [nutricionista_mara](#),
a naš sajt www.nutrim.rs

U nastavku su predlozi proizvoda, recepta i saveta za promociju zdravijih navika u ishrani kroz PerSu katalog. Svi recepti su prilagođeni deci i porodici, koriste proizvode iz PerSu asortimana, i mogu se jednostavno pripremiti kod kuće.

Voće i povrće nisu direktno spomenuti u predlozima, ali to se podrazumeva - sve sezonsko što je dostupno, velika je preporuka. ❤️

Top 10

preporučenih proizvoda za zdraviju ishranu



Grčki jogurt 2%
Olympus 150 g

Bogat izvor proteina. Odličan izbor za doručak, užine ili smuti.



Badem pečeni Fina
100 g

Odličan izvor zdravih masti, vitamina E i minerala. Savršen kao užina i dodatak različitim jelima (kaše, smutiji, salate)



Ovsene pahuljice Fun&Fit
250 g

Integralna žitarica bogata vlaknima, beta glukonom koji utiče pozitivno na kolesterol u krvi. Može se koristiti u kašama, smoothieima ili kombinovati sa mlečnim proizvodima.



Sir Cottage cheese
Olympus 180 g

Odličan izvor proteina, niskomasan, idealan za decu i odrasle. Može se kombinovati u slanim i slatkim varijantama.



Hleb Wasa original
205 g

Hrskavi hleb od celog zrna, i praktičan za užine i glavne obroke.



Proteinski puding Z'Bregov
180 g više vrsta

Brz i praktičan izvor proteina, odličan za užinu ili nakon fizičke aktivnosti. Može se kombinovati sa voćem i/ili orašastim plodovima.



Instant palenta Fun&Fit
60 g

Brza priprema, izvor složenih ugljenih hidrata, odlična opcija za brz doručak ili večeru. Može se kombinovati sa grčkim jogurtom, nemasnim sirom, semekama, spanaćem.



Humus Ribella
200 g

Namaz od leblebija je odličan kao izvor biljnih proteina, zdravih masti i složenih hidrata. Odlično ide kao dodatak sendvičima ili zasebno kao namaz uz povrće.



Ovseni napitak Boom Box
1 l

Niskokalorična biljna alternativa mleku za ljude kojima smeta kravlje mleko, idealna za doručak, kaše, smoothie ili užinu. Dobro se kombinuje sa žitaricama ili smutijima.



Čia crna konzumna Lučar
100 g

Bogate omega 3 masnim kiselina i vlaknima. Sjajan dodatak kašama, smutijima i može zasebno da se pravi kao puding. Lako se kombinuje uz kravlje i biljno mleko, jogurt, a može biti i dodatak salatama.



Ovsene pahuljice
Fun&Fit 250 g

-10%
~~103,69~~
92,99
371,96/kg



Ovseni napitak
sa badenom
Boom Box 1 l

-10%
~~349,47~~
313,99
313,99/l



OVSENA KAŠA SA BOBIČASTIM VOĆEM

Potrebni sastojci:

- Ovsene pahuljice Fun&Fit 40 g (3 kašike)
- Čia semenke Lučar 10 g (2 kašičice)
- Kakao (1 kašičica)
- Boom box bademovo mleko 200 ml
- Pola banane
- Pola šoljice borovnica ili drugog bobičastog voća
- Kikiriki
- Cimet

Način pripreme:

Skuvati ovsene pahuljice u bademovom mleku. Dodati čia semenke, kakao i cimet. Kuvati dok se ne zgusne. Kada je gotovo, skloniti sa vatre, pa dodati izgnječenu bananu, pa opet izmešati. Na kraju dodati borovnice i kašičicu kikiriki putera.

Nutritivne vrednosti:

Kcal: 445 kcal
UH: 62 g
P: 14 g
M: 17 g

Malina
125 g



-261,25
249,90
1999,20/kg

Čia crna konzumna
Lučar 100 g



-11%
-169,97
149,99
1499,90/kg

Kikiriki puter Lučar
170 g



-14%
-279,97
239,99
1411,71/kg

Kikiriki puter sa čokoladom Sweet Fit 32 g
Bademov puter sa kokosom Sweet Fit 32 g



-15%
-164,97
139,99
4.374,69/kg

Probiotik ovsena kaša crveno voće,
bela čokolada Vitalia 60 g



-19%
-129,74
104,99
233,31/kg

Ovsena proteinska kaša Sweet Fit 80 g
više vrsta



do -17%
-199,97 i -175,50
164,99
2.062,38/kg

Pahuljice to! 400 g
ovsene, ražane



94,99
237,48/kg

Ovseni napitak Boom Box 1 l
više vrsta



-10%
-349,47
313,99
313,99/l

Ovseni napitak Boom Box 500 ml
više vrsta



-10%
205,59
184,99
369,98/l



Sir Cottage cheese
Olympus 180 g

-11%
~~224,94~~
199,99
1111,06/kg

Instant palenta
Fun&Fit 60 g

-10%
~~57,04~~
50,99
849,83/kg

PALENTA SA COTTAGE SIROM

Potrebni sastojci:

- Instant palenta Fun&Fit (60 g – jedna kesica)
- Cottage sir Olympus 100 g
- Čia semenke Lučar 15 g (jedna kašika)
- Jedno kuvano jaje
- Šaka baby spanaća

Način pripreme:

Instant palentu preliti sa vrelom vodom (po uputstvu sa pakovanja), dodati šaku baby spanaća, čia semenke i sve pomešati. Na kraju umešati cottage sir i dodati jedno kuvano jaje isečeno na kolutove

Nutritivne vrednosti:

Kcal: 472 kcal
UH: 56 g
P: 25 g
M: 14 g

Instant palenta sa sirom Fun&Fit
55 g



-10%

-65,81

58,99

1072,55/kg

Jaja A klasa Slobodanka
10 komada



169,90

169,90/pak

Mleveni lan Lučar
100 g



-14%

-69,97

59,99

599,90/kg

Saveti za organizaciju ishrane u porodici - male promene koje prave razliku.

Pijte dovoljno tečnosti

- Uvedite naviku čaša vode pre svakog obroka.
- Možete dodati i biljne čajeve i blagu limunadu.
- Smanjuje potrebu za preslatkim sokovima.

Postavite rutinu obroka

- Redovni doručak, užine i večera pomažu stabilizaciji šećera u krvi i sitosti.
- Rutina olakšava roditeljima da deca ne "grickaju" između obroka, a odraslima da imaju energiju tokom celog dana.

Priprema povrća i voća unapred

- Operite i isekajte povrće (šargarepa, paprika, krastavac) i voće na početku nedelje.
- Pakujte ih u male staklene posude sa poklopcem i koje ćete moći da koristite svaki dan.
- Spremno voće i povrće olakšava pripremu obroka kada ste u gužvi ili ste mnogo gladni.

Uključivanje dece u pripremu hrane

- Deca rado jedu ono što su sama pripremila.
- Neka pomažu u slaganju mini sendviča ili mešanju kaša sa ovsenim pahuljicama i voćem.
- Na taj način razvijaju zdrave navike i veštine kuvanja.

više na strani 16...



Grčki jogurt 2%
Olympus 150 g

-10%

—87,29

77,99

519,93/kg



Badem pečeni
Fina 100 g

—214,97

199,99

1999,90/kg



OLYMPUS GRČKI JOGURT + BOBIČASTO VOĆE + BADEM

Potrebni sastojci:

- Olympus grčki jogurt 2%mm – 150 g
- Pola šolje bobičastog voća
- Kašičica meda
- 15ak badema Fina

Način pripreme:

Grčki jogurt prebaciti u činiju, dodati med, voće i preko bademe.

Nutritivne vrednosti:

Kcal: 290 kcal
UH: 33 g
P: 18 g
M: 11 g

Šumsko voće Frikom
300 g



-364,79
339,99
1133,30/kg

Ananas komad



-269,90
249,90
249,90/kom

Lešnik pečeni Fina
100 g



-249,97
229,99
2299,90/kg

Zaslađivač stevia Harmony
100 tableta



-13%
-439,97
379,99
379,99/pak

Zaslađivač stevia Harmony
500 tableta



-10%
-779,97
699,99
699,99/pak

belkino





Hleb Wasa original
205 g

~~218,98~~
199,99
999,95/kg



Hummus natural
Ribella 200 g

-10%

~~229,48~~

206,53
1032,65/kg

9.10-6.11.



SENDVIČ SA HUMUSOM

Potrebni sastojci:

- Wasa hleb 4-5 kom
- Humus Ribella 80 g
- Sirova šargarepa
- Olympus grčki jogurt 150 g

Način pripreme:

Wasa hleb premazati humusom, dodati rendanu šargarepu, malo soli i služiti uz olympus grčki jogurt.

Nutritivne vrednosti:

Kcal: 512 kcal
UH: 48 g
P: 25 g
M: 26 g

Avokado
komad



-16%
239,90
199,90
199,90/kom

Humus Ribella 200 g
više vrsta



9.10-6.11.
-10%
229,48
206,53
1032,65/kg

Pileće grudi Neoplanta
330 g - 1 kg



-15%
1179,97
998,98
998,98/kg

9.10-6.11.
-15%
424,42
390,46
1183,21/kg

Hleb od žitarica bez glutena Pan
Multigrano Schar 250 g



-15%
359,22
304,99
1219,96/kg

Hleb bez glutena Pan Rustico,
250 g



-15%
359,22
304,99
1219,96/kg

Hleb bez glutena Pan blanco Schar
250 g



-15%
322,64
273,99
1095,96/kg

Hleb Mestmacher
500 g



275,00
269,99
539,98/kg

Integralni rezani hleb San
450 g



-10%
95,00
84,99
188,87/kg



Proteinski puding
Z'Bregov 180 g

~~179,97~~
165,58
919,89/kg



PROTEINSKA UŽINA

Potrebni sastojci:

- Zbregov proteinski puding 180 g
- Banana
- 10ak badema Fina

Način pripreme:

Proteinski puding
poslužiti sa bananom i
10ak badema.

Nutritivne vrednosti:

Kcal: 445 kcal
UH: 62 g
P: 14 g
M: 17 g

Himalajska roze so Sanaterra
500 g



264,96

238,99

477,98/kg

Himalajska roze so Sanaterra
100 g



-107,64

95,99

959,90/kg

Organski dodatak jelima
Sanaterra 150 g



-316,02

283,99

1893,27/kg

Integralne špagete Danubius
500 g



114,02

228,04/kg

Integralna testenina Danubius 400 g
više vrsta



91,22

228,05/kg

Pasulj crveni Podravka
400 g



161,64

404,1/kg

Limunov sok Limmi
200 ml



239,97

1199,85/l

Sirće balzamiko Ponti
250 ml



354,38

1417,50/l

Raw bar Bonžita 50 g
više vrsta



-19%
~~124,97~~
99,99
1999,80/kg

Žitni bar kajsija Vitanova
20 g



~~38,90~~
36,99
1849,5/kg

Žitni bar Vitanova 20-25 g
više vrsta



~~47,09~~
44,99
2249,50/kg

Keks sa komadićima čokolade Gullon
Chip Choc 125 g



-15%
~~263,63~~
223,99
1791,92/kg

Proteinski bar Vitalia 30 g
više vrsta



-15%
~~159,98~~
134,99
337,48/kg

Kolač probiotik Vitalia 55 g
više vrsta



-19%
~~143,76~~
115,99
579,95/kg

Keks sa čokoladnim punjenjem
Gullon Ronditas 186 g



-15%
~~440,33~~
373,99
2010,7/kg

Keks Gran Cereale 250 g
više vrsta



149,57
598,28/kg

150,48
601,92/kg

Suncokret slani Mogyi
200 g



190,58
952,90/kg

Seme bundeve pečeno suvo
Mogyi 130 g



263,25
2025,00/kg

Kikiriki pečeni slani u opni Fina
300 g



115,09
383,63/kg

Pire Nutrino 200 g
više vrsta



-20%
216,00
171,99
859,95/kg

Matični sok od aronije Lučar
750 ml



-10%
748,35
669,99
893,32/l

Napitak Aloe Vera 500 ml
više vrsta



-11%
282,00
249,99
499,98/l

Ceđeni sok DTL PerSu 250 ml
više vrsta



195,99
783,96/l

Sok Marella 750 ml
morning, afternoon, evening



-391,50
363,99
485,32/l

Sok Marella imuno energy
750 ml



-459,00
425,99
567,99/l

Sok Marella detox morning
250 ml



-155,25
143,99
575,96/l

Sok Marella imuno energy
250 ml



-182,25
168,99
675,96/l

Saveti za organizaciju ishrane u porodici

- male promene koje prave razliku.

Planiranje obroka unapred

- Napravite nedeljni jelovnik i obavljajte jednu veću nabavku nedeljno – uključite doručak, užine i večeru.
- Iskoristite proizvode iz PerSu Top 10 (jogurt, humus, ovsene pahuljice) za brze obroke.
- Planiranje smanjuje improvizaciju i impulsivnu kupovinu

Male promene u kupovini

- Stavite kvalitetnije proizvode na vidljivo mesto u frižideru.
- Deca češće biraju ono što je lako dostupno.

Alternative za slatkiše i grickalice

- Umesto klasičnih čokolada i keksa, ponudite crnu čokoladu, gullon keks, proteinski puding, jogurt sa medom i voćem
- Umesto grickalice, ponudite kokice ili Basket lanene pločice.

Bonus savet: Ako deca traže nešto slatko ili grickalicu, detetu uvek na tanjir ponudite malu količinu slatkog uz malo voća i malo integralnih krepera ili orašastih plodova

Pravilo „dobro izbalansiranog tanjira”

- Polovina tanjira neka budu povrće i voće, četvrtina proteini (meso, riba, jaja, mlečni proizvodi, proizvodi na bazi soje – tofu sir i tempeh) i četvrtina tanjira složeni ugljeni hidrati (pirinač, integralna testenina, krompir, palenta, ovsene pahuljice, integralni hleb i dvopek...)
- Vizuelno i lako za pamćenje.

Kombinujte poznato i novo

- Dodajte po jednu novu namirnicu nedeljno (chia semenke, humus, novo sezonsko voće, crnu čokoladu umesto mlečne i slično).
- Deca bolje prihvataju promene kada se kombinuju sa omiljenom hranom.

Porodični obroci

- Jedite zajedno što češće – deca tada upijaju zdrave navike.