

МАСОВНА ИСХРАНА

др Ана Калушевић



АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ
СТУДИЈА БЕОГРАД
ACADEMY FOR APPLIED
STUDIES BELGRADE



Исхрана специфичних популационих група

Веганска исхрана

Хроно исхрана

Кето исхрана

Исхрана на бази протеина

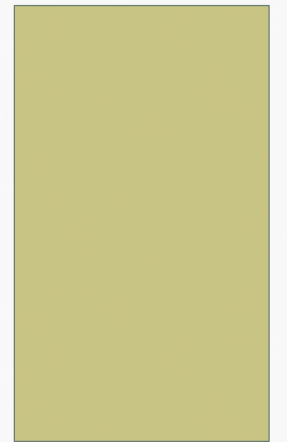
Исхрана и интолеранције (на лактозу и глутен)

Исхрана и религија (по ХАЛАЛ-у и КОШЕР-у)

ВЕГАНСКА ИСХРАНА

ПРЕДЕМЕТ: МАСОВНА ИСХРАНА

ПРОФЕСОР: ДР АНА КАЛУШЕВИЋ
СТУДЕНТ: АЛЕКСАНДРА ПЕЦИЋ ХБ020/2019



УВОД

- Веганство, односно веганизам је пре свега **етички** покрет за укидање било какве врсте експлоатације животиња и њихове употребе у исхрани, као и укидање коришћења материјала за одевање попут крзна или коже, лабораторијског тестирања на животињама и употребе животиња у сврхе забаве (циркуси, зоолошки вртови, рекламни спотови итд..)

- У складу са етиком којом се воде вегани не једу месо, рибу, морске плодове, као ни јаја, млеко, млечне производе, мед нити носе ствари од крзна, вуне, костију или било којих других материјала животињског порекла.
- Такође не користе ни производе које су тестирани на животињама
- (Брендови који не тестирају на животињама :
Alverde, Afrodita, Catrice, Golden rose, Weleda итд)



**NOT TESTED
ON ANIMALS**

- Што се тиче **веганства** и **вегетеријанства**, постоји велика конфузија око та два појма. Основна разлика између веганства и вегетеријанства јесте у томе што је веганизам етички став, а не начин исхране (нити начин побољшања здравља), док је вегетаријанизам искључиво начин исхране који се обично предузима ради побољшања здравља.
- Веганизам је уско повезан са активизмом и борбом за права свих животиња. Главни разлози за овај покрет јесу етички, еколошки и здравствени.

ВЕГАНСТВО

- Веганска исхрана је разноврсна, ослања се на храну на биљној бази. Вегани користе воће, поврће, пуно зелениша, житарице, махунарке, семенке, орашасте плодове.
- За раст и развој организма потребан је довољан унос протеина, калцијума, гвожђа, витамина Б12 и омега-3 масних киселина. Истраживања и искуства људи говоре да вегански начин исхране је довољан за здрав и правилан живот.

ВЕГАНСКИ ИЗВОРИ ПРОТЕИНА

- Сочиво,
- Тофу,
- Грашак,
- Бадем,
- Кикирики,
- Сојино млеко,
- Спанаћ,
- Пиринач,
- Кромпир,
- Броколи,
- Кел,
- Црни пасуљ,
- Леблебија и разне семенке..

БЕНЕФИТИ

- Веганска исхрана може да има много здравствених бенефита.
- Вегани имају:
 - Нижу стопу повећаног крвног притиска,
 - Нижи ризик од типа 2 дијабетеса,
 - 15-20% нижу стопу ризика од рака,
 - Значајно нижи ниво холестерола.
 - Поред потенцијалног побољшања здравља, имајте у виду да је веганска исхрана увек добра због својих бенефита за животиње и планету.

КАЛЦИЈУМ

- Минерал неопходан за развој костију и зуба.



ГВОЖЂЕ

- Важан минерал за црвена крвна зрнца. Апсорпција гвожђа је повећана када се уноси храна која садржи витамин Ц као што су сокови из породице цитруса и парадајз. Веганство најчешће бива под лупом сумње због смањених могућности уноса гвожђа.



ВИТАМИН Д

- Постоје одређене врсте обогаћене хране витамином Д, као што је обогаћен сок од поморанџе и обогаћено сојино млеко и пиринчано млеко.

ЦИНК

- Веганска исхрана може да обезбеди цинк на нивоу или више него што су препоручене дневне дозе. Цинк се налази у житарицама, махунаркама и орасима.



ВИТАМИН Б 12

- Не може се унети кроз биљну исхрану, па се суплементира

2 VEGANSKE OPCIJE ZA DOVOLJNU DOZU *Vitamina B12*

SUPLEMENTI
1x/dnevno
najmanje 500 µg



OBOGAĆENA HRANA
2x/dnevno
najmanje 1.2 µg



ОМЕГА-3 МАСНЕ КИСЕЛИНЕ

- Потребне су за развој мозга и здравље срца. У циљу максимизирања продукције омега-3 масне киселине, вегани треба да укључе алфа-линоленске киселине у исхрани, као што су ланено семе, уље репице, тофу, соја и ораси.

ВИТАМИН А

- Витамин А многи називају `заштитник целог организма`. Јер има улогу да штити ћелијске мембране и јача кожу и слузокожу, чиме спречава настајање бројних инфекција. Појачава функцију имунолошког система.



ПРИМЕР ПЛАНА ИСХРАНЕ

DAN 1. subota 8.8.2020.	Nutritivne vrednosti na 100 g proizvoda				Kolicina obrok g	Nutritivne vrednosti za količinu u obroku				CENE		
DORUČAK	Cal	masti g	UH g	prot g		Cal	masti g	UH g	prot g	Cena celog pakovanja din	količina u pakovanju g	Cena/obrok
Proteinski musli	449	24	23	28	60	269.4	14.4	13.8	16.8	385	375	61.6
Bademovo mleko	35	3.3	0.5	1.1	200	70.0	6.6	1.0	2.2	399	1000	79.8
Jabuka	52	0	14	1	180	93.6	0.0	25.2	1.8	50	180	50.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
RUČAK						433.0	21.0	40.0	20.8			191.4
Italijanski ravioli - gotovo jelo	83	2.3	13	2.1	270	224.1	6.2	35.1	5.7	229	270	229.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
VEČERA						224.1	6.2	35.1	5.7			229.0
Veganski burger paprika i kukuruz	145	6.8	0.9	15	100	145.0	6.8	0.9	15.0	299	200	149.5
Veganski Aioli namaz	546	58	4.5	0.5	50	273.0	29.0	2.3	0.3	339	180	94.2
Hrskavi hleb raž spelta - 2 kom	364	2	66	8.4	20	72.8	0.4	13.2	1.7	199	250	15.9
1 paradajz	20	0	4	1	150	30.0	0.0	6.0	1.5	50	150	50.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
						0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
OSTALO /užine, napici, slatkiši						520.8	36.2	22.4	18.4			309.6
Matcha (matcha latte)						0.0	0.0	0.0	0.0	1	1	0.0
Bademovo mleko	35	3.3	0.5	1.1	200	70.0	6.6	1.0	2.2	399	1000	79.8
Matcha	1	0	1	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	799	20	79.9
Crna kafa - šoljica	0	0	0	0	10	0.0	0.0	0.0	0.0	549	500	11.0
Hrskavi hleb raž spelta	364	2	66	8.4	10	36.4	0.2	6.6	0.8	199	250	8.0
	1	1	1	1		0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
	1	1	1	1		0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
	1	1	1	1		0.0	0.0	0.0	0.0		1	0.0
						106.4	6.8	7.6	3.0			178.6
SUMA						1,284.3	70.2	105.1	47.9			908.6

1244

632

420

192

51%**34%****15%**

**Академија струковних студија
одсек висока хотелијерска школа**

Предмет Масовна исхрана

Хроно исхрана

Професор: др Ана Калушевић

**Студент: Матеја Браковић
ГБ007/2019**

Шта је прва замисао?



Слика1 : микс брашна за хроно хлеб
(извор: <http://www.biogric.com/proizvod/brasno-za-hrono-hleb-750gr/>)

Шта је заправо?



Слика 2: говеђе месо

(извор:<https://www.logicno.com/hrana-zdravlje/8-iznenadjujucih-prednosti-mesa.html>)



Слика 3: путер

(извор:<http://drgifing.com/rs/puter>)



Слика 4: поврће и воће

(извор:<http://zdravlje.avaz.ba/zdravlje/531968/svakoga-dana-jedite-voce-povrce-zitarice-i-mahunarke>)



Шта не сме?

1.



Слика 5: шећер

(извор:<https://www.in4s.net/sta-secer-radi-nasem-tijelu/?lang=lat>)

2.



Слика 6: бело пшенишно брашно

(извор:<https://shop.persu.rs/proizvod/brasno-t500-1kg-danubius/>)

Правила:

- 1.Оброке не смете прескакати ни у ком случају,
- 2.Протеини и угљени хидрати се једу само за доручак,
- 3.Поштујте интервал између obroka, минимално четири, максимално шест сати,
- 4.Три obroka током једног дана, без ужина и грицкалица,
- 5.Не мерите килажу често,
- 6.Теста су забрањена увече,
- 7.Не смете уносити млеко и јогурт,
- 8.Количина хране није битна,
- 9.Доручак је најобилнији.

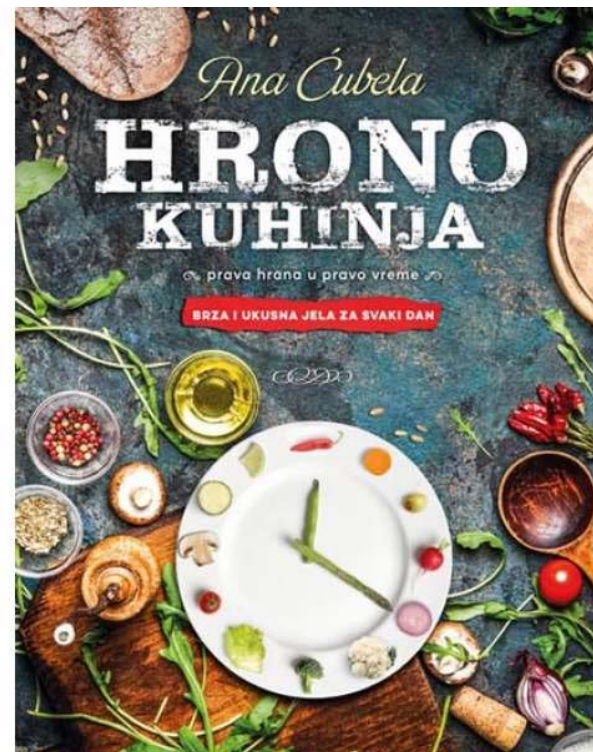
Извор: https://hronoishrana.net/pravila-hrono-ishrane/#Osnovna_pravila_hrono-ishrane

О ауторки



Слика 7.: Ана Ћубела

Извор: <https://search.brave.com/images?q=ana%20%C4%87ubela#3>



Слика 8: књига хроно кухиње

Извор: https://www.vulkani.rs/files/thumbs/files/images/sl_ike_proizvoda/thumbs_600/23249_600_600px.jpg

Кето исхрана



Шта је кето (кетогена) исхрана?

Кетогена исхрана је здрав начин исхране који се заснива на високом уносу удравих масноћа, умереном уносу протеина и врло ниском уносу угљених хидрата. Кетогена исхрана дели много сличности са Аткинсовом и дијетом са мало угљених хидрата.

Укључује драстично смањење уноса угљених хидрата и њихову замену мастима. Ово смањење угљених хидрата доводи ваше тело у метаболичко стање које се зове кетоза.

Када се то догоди, ваше тело постаје невероватно ефикасно у сагоревању масти за енергију. Такође претвара масти у кетоне у јетри, који могу снабдевати енергију за мозак (Национални институти за здравље).

Кетогена дијета може изазвати значајно смањење шећера у крви и нивоа инсулина. Ово, заједно са повећаним кетонима, има неке здравствене предности (Национални институти за здравље).

Различите врсте кетогене исхране

Стандардна кетогена дијета (СКД): Ово је дијета са веома мало угљених хидрата, умереним протеинима и високим садржајем масти. Обично садржи 70% масти, 20% протеина и само 10% угљених хидрата

Циклична кетогена дијета (ЦКД): Ова дијета укључује периоде са високим уносом угљених хидрата, као што је 5 кетогених дана након којих следе 2 дана са високим садржајем угљених хидрата.

Циљана кетогена дијета (ТКД): Ова дијета вам омогућава да додате угљене хидрате око тренинга.

Кетогена дијета са високим садржајем протеина: Ово је слично стандардној кетогеној дијети, али укључује више протеина. Однос је често 60% масти, 35% протеина и 5% угљених хидрата.

Шта је кетоза?

Кетоза је повећање нивоа кетона у телу. Производња кетона се повећава у неколико ситуација, укључујући и дијету са веома мало угљених хидрата.

Кетоза је метаболичко стање у којем ваша крв има високу концентрацију кетона, односно бета-хидроксибутирата.

Појављује се када ваше тело почне да користи масти као главни извор горива због ограниченог приступа глукози или шећеру у крви, што је обично узроковано гладовањем, постом или исхраном са веома мало угљених хидрата.

Кетоза и кетогена исхрана

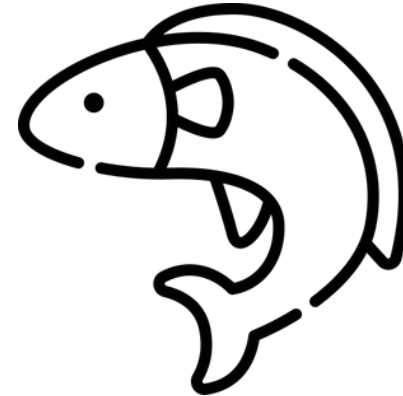
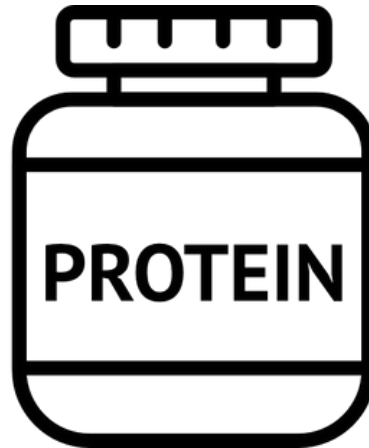
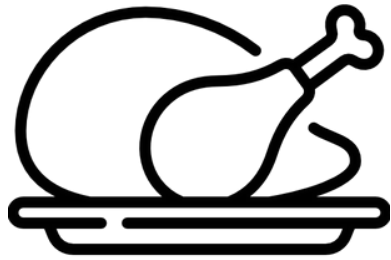
Да бисте ушли у стање кетозе, можда ћете морати да једете мање од 50 грама угљених хидрата дневно, понекад и само 20 грама. Тачан унос угљених хидрата који ће изазвати кетозу зависи од појединца.

Да бисте то постигли, морате уклонити или значајно смањити већину намирница богатих угљеним хидратима из своје исхране, укључујући:



Prednosti i mane visokoproteinske ishrane

Vukašin Andrejić



gs019/2019

Koliko je proteina dnevno dovoljno?

Na osnovu telesne težine odrasle osobe je moguće odrediti kolike su dnevne potrebe za unosom proteina.



Kolicina proteina koju trebate da unosite takodje zavisi od: broja godina, pola, težine i fizicke aktivnosti.

2g proteina / po kilogramu telesne mase

Prednosti visokoproteinske ishrane

- Smanjuje apetit
- Povecava mišićnu masu i snagu
- Ubrzava metabolizam i smanjuje masne naslage
- Smanjuje krvni pritisak



- Smanjuje apetit

Duže ostajemo sitii, to nam moze pomoci tokom pravljnja porcija.

Lakše gubimo na kilaži ako smo u kaloriskom deficitu.

Takodje ako se osećamo sitim teže dobijamo na kilogramima pogotovo ako nas proteini zasite pre nego sto unesemo dovoljno kalorija.

Zavisi od našeg cilja.

- **Povecava mišićnu masu i snagu**

Snazno telo ne samo da radi bolje tokom svakodnevnih aktivnosti, već i mišići sagorevaju više kalorija od masti, čak i u mirovanju.

Aminokiseline takodje:

- Normalizuju varenje
- Obezbeđuju energiju za vaše telo
- Regulišu raspoloženje pomažući u proizvodnji hormona
- Proizvode neurotransmitere
- Održavaju zdravu kožu, kosu i nokte

MANE

:

Mogući su nedostaci hranljivih materija:

U ishrani sa visokim sadržajem proteina često nedostaje dijetalnih vlakana što može izazvati zatvor i druge zdravstvene probleme.

Dobijanje dovoljno dijetetskih vlakana nije važno samo za zdravlje debelog creva, već takođe pomaže u smanjenju upale i zaštiti od raka.

Previše proteina može biti nebezbedno za one sa hroničnim bolestima.

Ljudi sa oboljenjem bubrega ne bi trebalo da slede dijetu bogatu proteinima bez prethodnog razgovora sa svojim lekarom.

Telo pretvara višak proteina u glukozu da bi se koristila za energiju, što bi moglo da izazove skok nivoa šećera u krvi kod osoba sa dijabetesom.

Suplementacija i

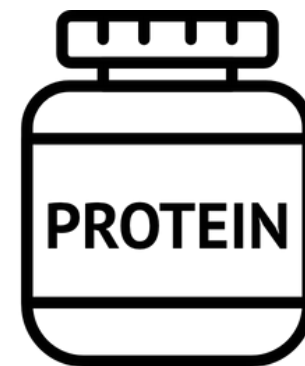
Prednosti

Whey - surutka

Brzo se apsorbuje, lako se rastvara u vodi, obično ima bolji ukus.

Casein - kazein

Sporo se apsorbuje, duže stvara osećaj sitosti i koristi se obično pred spavanje.



Suplementacija i Mane

Whey

Velika razlika u ceni i kvalitetu, prisustvo GMO soje, veliki broj novonastalih breznova čiji nutritivni sastav se razlikuje od deklaracije


Casein

- nije poželjan za osobe koje su intolerante na laktozu
- Najviše hrani maligne ćelije

Biljne alternative proteinske suplementacije

- **Veganski protein iz graška**
- **Protein iz soje**
- **Semena konoplje**
- **Laneni protein**
- **Suncokretov protein**



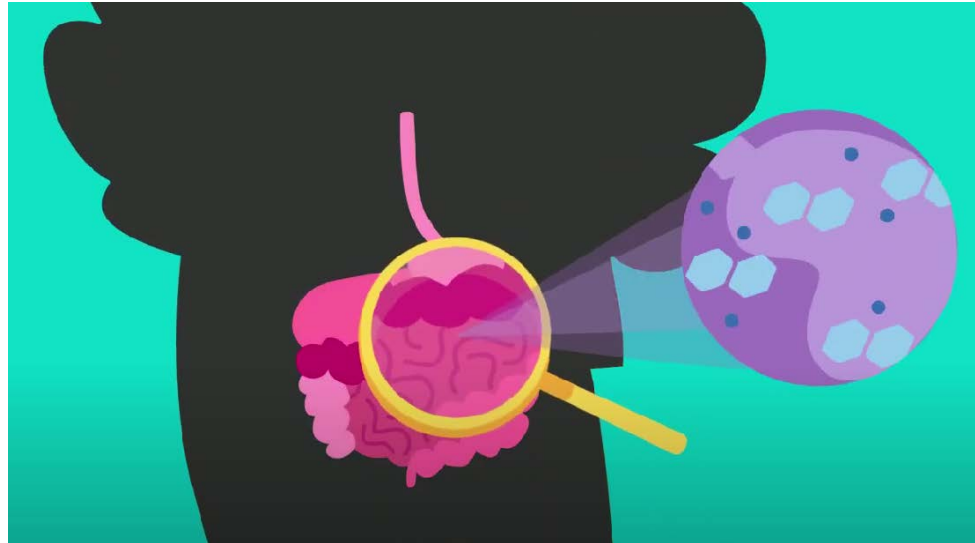
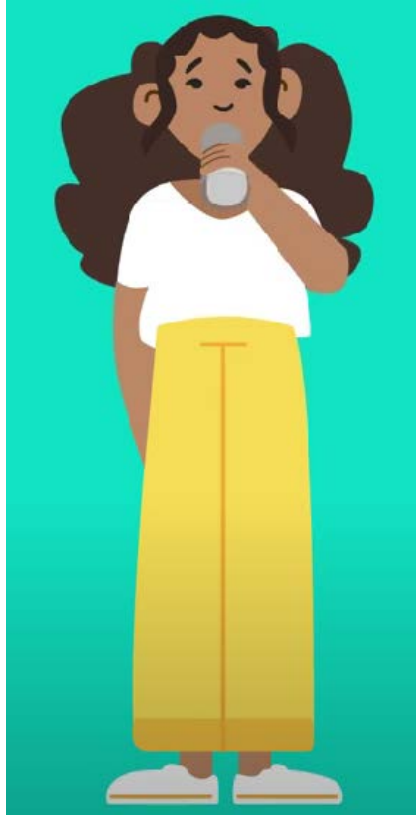
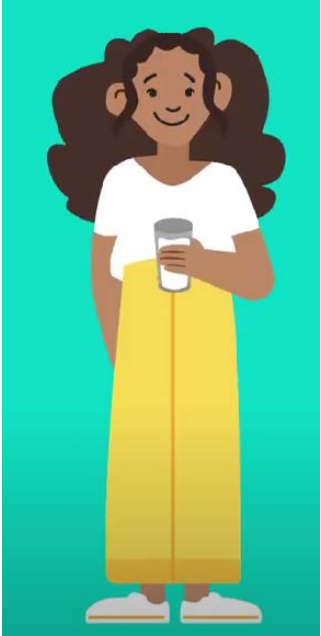


Исхрана особа интолерантних на лактозу

Професор: Проф.
Др Ана Калушевић
Студент: Кристина
Лојаница
ГБ024/2019;

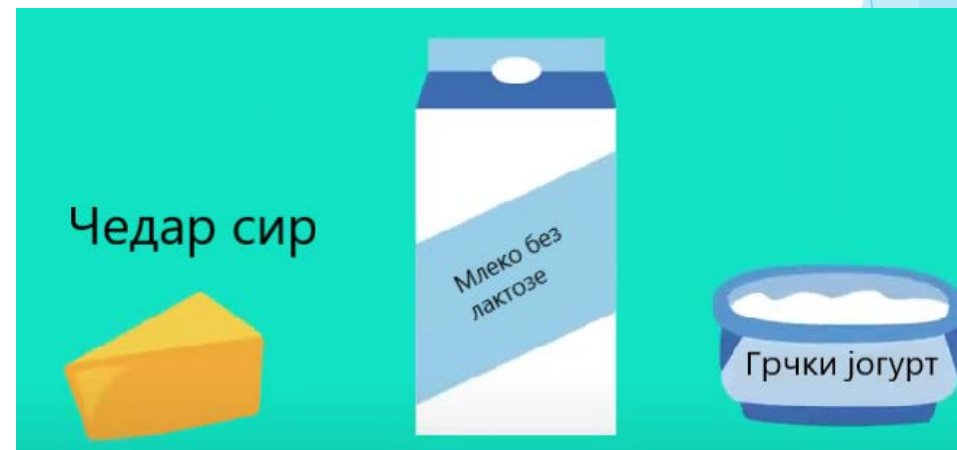
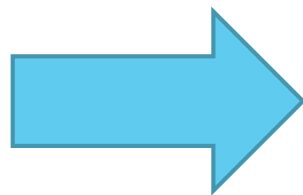
Шта је интолеранција на лактозу ?

- ▶ Интолеранција на лактозу- немогућност варења мличног шећера (лактозе)



Исхрана

- ▶ Различити степени осетљивости
- ▶ Хранљиве материје из млечних производа
- ▶ Калцијум, фосфор, протеини и витамин Д
- ▶ Замена- јогурт, грчки јогурт, чедар сир и пармезан
- ▶ Постепено увођење малих количина млека и млечних производа



Лактазни производи

- ▶ Таблете и капи лактазе уз конзумирање млечних производа
- ▶ Неке групе не би смеле да користе таблете и капи



Дојиле



Труднице



Деца

Немлечни производи	Садржај калцијума
Сардине са костима, 100 g	351 mg
Рабарбара, замрзнута, кувана 128 g	348 mg
Сојино млеко, обично и са укусом ваниле, са додатком калцијума и витамина А и Д	299 mg
Спанаћ, замрзнути, кувани, 128 г	291 mg
Лосос, конзервисан, са костима, 85 г	181 mg
Пинто пасуљ, куван, 100 г	79 mg
Брколи, куван, 100 г	62 mg
Поморанџа, 100 г	61 mg
сојино млеко, оригинално и ванила, небогаћено, 128 g	52 mg
Зелена салата, 100 г	13 mg
Туњевина, бела, конзербирана, 100 г	12 mg
Млеко и млечни производи	
јогурт, обичан, обрано млеко, 200 g	452 mg
млеко, смањена масноћа, са додатком витамина А и Д, 128 g	293 mg
швајцарски сир 100 g	224 mg
свежи сир, ниске масноће, 100 g	206 mg
сладолед, ванила, 50 g	84. g

Старосна група	Препоручен унос приликом исхране (mg/дану)
1-3 године	700 mg
4-8 година	1000 mg
9-18 година	1300 mg
19-50 година	1000 mg
51-70 година, мушке особе	1000 mg
51-70 година, женске особе	1200 mg
70+ година	1200 mg
14-18 година; труднице/дојиље	1300 mg
19-50 година; труднице/дојиље	1000 mg

Пример оброка

Ред. број	Потребне намирнице	Јед. Мере	Количина	Калорије
1.	Сардине са костима- конзервисане у уљу	Кг	0,200	668 kcal
2.	Со	Кг	0,003	/
3.	Бибер	Кг	0,002	5.58 kcal
4.	Лимета	Кг	0,010	3 kcal
5.	Зелена салата	Кг	0,030	0.3 kcal
6.	Мирођија	Кг	0,005	8.6 kcal
8.	Парадајз	Кг	0.050	10 kcal
9.	Рукола	Кг	0.050	17 kcal
10.	Краставац	Кг	0.050	6 kcal
11.	Укупно	к		718.48 kcal

Академија струковних студија Београд
Одсек: Висока хотелијерска школа
Предмет: Масовна исхрана
Тема: Безглутенска исхрана

Студент: Павле Миленковић ГС026/2019

Ментор: др Ана Калушевић



ВИСОКА
ХОТЕЛИЈЕРСКА ШКОЛА
БЕОГРАД

THE COLLEGE OF
HOTEL MANAGEMENT
BELGRADE



Увод

- Глутен је композитни протеин који се налази у пшеници и сродним житарицама, као што су раж и јечам. Због своје лепљиве текстуре, глутен тестима даје еластичност, помаже подизање теста и одржавање облика. Није редак случај да се глутен користи и у козметичкој индустрији.
- Овај протеин се може наћи и у свим производима који се праве од њих попут пекарских производа, кекса, производа који садрже јечмени слад, неке врсте индустријских сосева, пиво,...

Какве преоблеме изазива глутен?

- Када се говори о симптомима који глутен може проузроковати, честа појава су проблеми са кожом, дигестивним трактом, главабољом и респираторним проблемима. Глутен може бити кривац многих здравствених проблема, од мањих симптома као што су: поспаност, малаксалост, главобоља, проблеми са килограмима до симптома који могу узруковати веће здравствене проблеме: дигестивне, респираторне и дематолошке сметње.

Безглутенска исхрана

Поред неопходне безглутенске исхране код алергичних на глутенске житарице и оболелих, глутенска дијета свима може помоћи ка здравим променама у исхрани. Фокусирање на праве намирнице одваја нас од лоших, устаљних навика, као што је на пример одлазак у пекару.

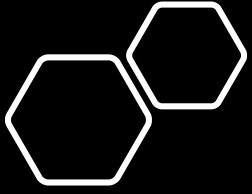
Скривени трагови глутена могући су због контаминације у самој производњи (такав је случај са овсем) или због додатака у рецептури.

- **Безглутенска исхрана је неопходна код неких људи којих је утврђена целијакија.**
- **Безглутенском исхраном не губи се ни један неопходан елемент за уредан развој детета и здрав живот одраслих.**



Дозвољене намернице за употребу у безглутенској дијети

- Месо, риба и морски плодови
- Јаја
- Млечни производи Месне прерађевине (проверене без додатака које садрже глутен)
- Масти и уља
- Сво поврће
- Сво воће
- Сви орашаста плодови
- Чоколада
- Бомбоне Вино
- Напици
- Безглутенске житарице (водити рачуна о контаминацији)



Житарице

- Житарице које можемо да користимо у безглутенској исхрани су: пиринач, кукуруз, просо, хељда, киноа и производи од ових житарица.



Поврће, махунарке, печурке и воће

- Уколико користимо индустријске производе о поврћа, махунарки, печурака и воћа морамо водити рачуна о декларацијама и могућим контаминацијама глутеном.
- Коришћење ушећереног воћа је дозвољено уколико је проверена припрема и кандирање је обављено конзумним кристалним шећером.





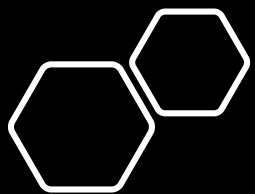
Коштуњави плодови

- Сирови и термички обрађени коштуњави плодови се могу користити. Не саветује се употреба уколико су миксеви или уколико су коштуњави плодови обложени неким глазурама.



Месо, риба и морски ПЛОДОВИ

- Све врсте меса и сви начини припреме, осим поховања са брашном од недозвољених житарица. Дозвољене су све врсте домаћих месних прерађевина без додатака глутена (често се суво месо уваља у брашно).



Јаја (кувана или пржена)

- Не користити поховану храну осим у кућним условима где је припрема проверена и без глутена.



Млеко

- Млеко и млечни производи су природно без глутена. Међутим у индустријској производњи, неки од произвођача у млечне производе додају глутен (обратити пажњу на састав и алерген инфо).





Напици

- Кафа и чајеви су дозвољени (при производњи кафе произвођач може додати јечам или раж – користити само кафу од проверених произвођача са лиценцом да производе кафу без глутена)

Мени за безглутенску исхрану (дневни) са тебело за недељни мени

Доручак:

- Качамак са младим сиром и јогуртом – 350г (253.1 kcal = 1058 kJ)

Ужина:

- Свеже воће – 200г (200kcal = 836kJ)

Ручак:

- Мусака од тиквица са месом 400г (576.4 kcal = 2409.4 kJ)

Ужина:

- Кувана хељда са орасима 150г (435kcal = 1818.3 kJ)

Вечера:

- Паприка пуњена сиром и јајима 300г (204kcal = 852.7 kJ)

	Понедељак	Уторак	Среда	Четвртак	Петак	Субота	Недеља
Доручак	Палента кајмаком сланином	са Без. Глу. Пита и са месом јогурт	Намаз и печене рибе	од Овсене пахуљице додацима пиринчано млеко	Качамак са младим + сиром јогуртом	са Просене пахуљице и	Без. Глу. Пита са сиром и јогурт
Ужина	Воће	Воће	Воће	Воће	Воће	Воће	Воће
Ручак	Јунећа чорба са поврћем, салата	Вариво од тиквица пилетином	од Гулаш са јунећег и пиринач, салата	од Ћуфте јунећег меса без јаја, пире кромпир	од Вариво шаргарепа + јун. Месо + барен кромпир	Пасуљ без меса	Риба и пекарски кромпир
Ужина	Просо на млеку	Колач јабуке орасима	од Кифлице без са глутена	Кекс хелде	од Јабука кекс глутена	+ Колач без шаргарепе	од Слатки десерт пиринчани
Вечера	Поврће + месо	Кукурузне погачице млади сир јогурт	Пире + карфиола + туњевином	од Пица са глутена	без Броколи рерне пилетином сос	из Пилећи батак са спанаћем +	Палачинке од хелдиног брашна са џемом

Дневни унос калорија

Исхрана трудница – 2600 kcal

Исхрана породиља - 3300 kcal

Исхрана предшколаца – девојчице (1550kcal), а дечаи (1700kcal)

Исхрана у школском добу од 7-14 год. девојчице (1750kcal), а дечаи (2200 kcal), 15-16 год. девојчице (2100-2300 kcal), а дечаи (2200-2500 kcal)



Ishrana prema HALAL standardu

Profesor: Ana Kalušević

Student: Milica Todorović
HS010/2019

Uvod

- Reč Halal se najčešće koristi u odnosu na hranu i prehranu propisanu u Kuranu. Halal je standard kojim se potvrđuje da su proizvodi u skladu sa islamskim propisima.
- Islamski zakon o ishrani razlikuje hrane i pića koji su dozvoljeni (halal) i onu koju Bog zabranjuje (haram).
- Da li je nešto haram ili halal zavisi i od načina na koji je hrana pripremljena i obrađena, npr. jela pripremljena sa alkoholom, mašću, želatinom i sl. su zabranjena.

Halal

- Halal se primenjuje na različite vrste proizvoda i usluga: hranu, kozmetiku, lekove, odeću, obuću, nameštaj, turizam i ugostiteljstvo...
- Najčešće se primenjuje u prehrambenoj i farmaceutskoj industriji, kao i proizvodnji kozmetike.
- Da bi meso bilo po Halal standardu, klanje dozvoljenih životinja mora biti u skladu sa sledećim zahtevima: životinja koja se kolje mora biti pažljivo tretirana, zdrava i živa, a osoba koja obavlja čin klanja mora biti psihički zdrav i osposobljen za tu aktivnost. Zabranjeno je da to radi osoba pod dejstvom alkohola.

Proces sertifikacije

- Da bi jedan proizvodni proces dobio Halal sertifikat potrebno je da se primeni niz kontrolisanih postupaka koji su u skladu sa islamskim propisima, kako bi proizvod ili usluga muslimanima bili prihvatljivi za konzumiranje ili korišćenje.
- Sertifikate dodeljuju organizacije ovlašćene od strane islamske verske zajednice.
- Sertifikat važi jednu godinu, tokom koje se vrši redovna kontrola
- Tokom proizvodnje i pripreme halal hrane postoji mnogo načina da se ona „oharami“. Primer riba spremljena u vinu, sladoledi sa ukusom ruma, sve što sadrži alkohol i razni emulgatori za produžavanje roka trajanja, koji mogu da budu životinjskog porekla što ih čini neprihvatljivim.



- Halal hrana dostupna je širom sveta, a takođe je prihvatljiva za sve životne dobi i pripadnike drugih religija, a sve namirnice su zdravstveno ispravne. Namirnice koje nose oznaku Halal moraju biti pripremljene prema Halal standardu.

Jelovnik

- Doručak
- Kajgana s dimljenim lososom

Losos na 300g	
Energetska vrednost	618 kCal
Proteini	66 g
Masti	36 g

Nutritivna vrednost 4 jaja	
Energetska vrednost	588 kCal
Proteini	44,6 g
Ugljeni hidrati	4,4 g
Masti	48,52 g

- Užina
- Banana mafini sa urmama

Nutritivna vrednost 2 jaja	
Energetska vrednost	294kCal
Proteini	22,3 g
Ugljeni hidrati	2,2 g
Masti	24,26 g

Banana 100g	
Energetska vrednost	88 kCal
Proteini	1,1 g
Ugljeni hidrati	23 g
Vlakna	2,6 g
Masti	0,3 g

Urme 100 g	
Energetska vrednost	228 kCal
Proteini	2,45 g
Ugljeni hidrati	75,03 g
Vlakna	8 g
Masti	0,39 g

- Ručak
- Krem čorba od karfiola i šargarepe

Nutritivna vrednost šargarepe na količinu od 100g	
Energetska vrednost	41 kCal
Proteini	0,93 g
Ugljeni hidrati	9,58 g
Šećeri	4,74 g
Vlakna	2,8 g
Masti	0,24 g

Nutritivna vrednost karfiola na količinu od 100g	
Energetska vrednost	25 kCal
Proteini	1,98 g
Ugljeni hidrati	5,30 g
Vlakna	2,50 g
Masti	0,10 g
od kojih zasićene	0,03 g

- Večera
- Piletina s povrćem

Pileće belo meso na količinu od 300 g	
Energetska vrednost	360 kCal
Proteini	67,5g
Masti	7,86 g

Boranija na 300g	
Energetska vrednost	93 kCal
Proteini	5,46 g
Ugljeni hidrati	21,54 g
Vlakna	10,2 g
Masti	0,36 g

Ishrana prema Košer standardu

Student:
Nikola Vitorović

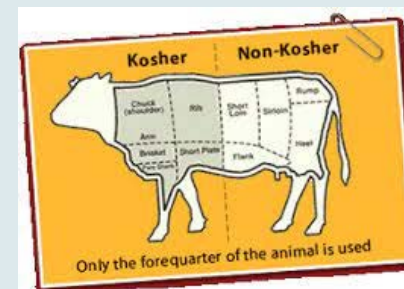
Profesor:
Dr Ana Klaušević



HALAL STANDARD



KOŠER STANDARD



KOŠER = ODGOVARAJUĆI

ODREĐUJE

- Koja vrsta hrane može da se jede

ODREĐUJE

- Kako hrana mora biti pripremljena

ODREĐUJE

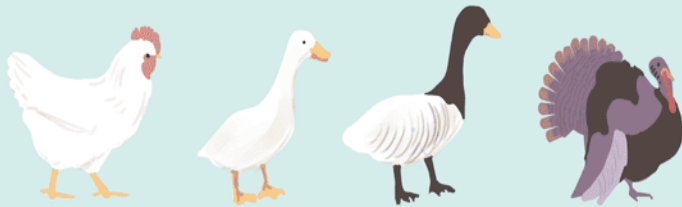
- Koja hrana može da se jede zajedno

Kosher vs. Non-Kosher Foods from the spruce

Kosher



Beef & Lamb

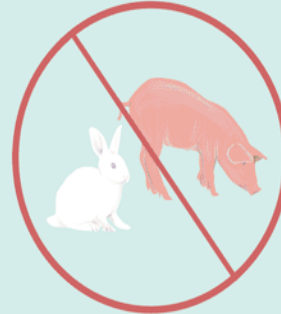


Chicken, Duck, Goose, & Turkey



Fish with fins & scales

Not Kosher



Pork & Rabbit



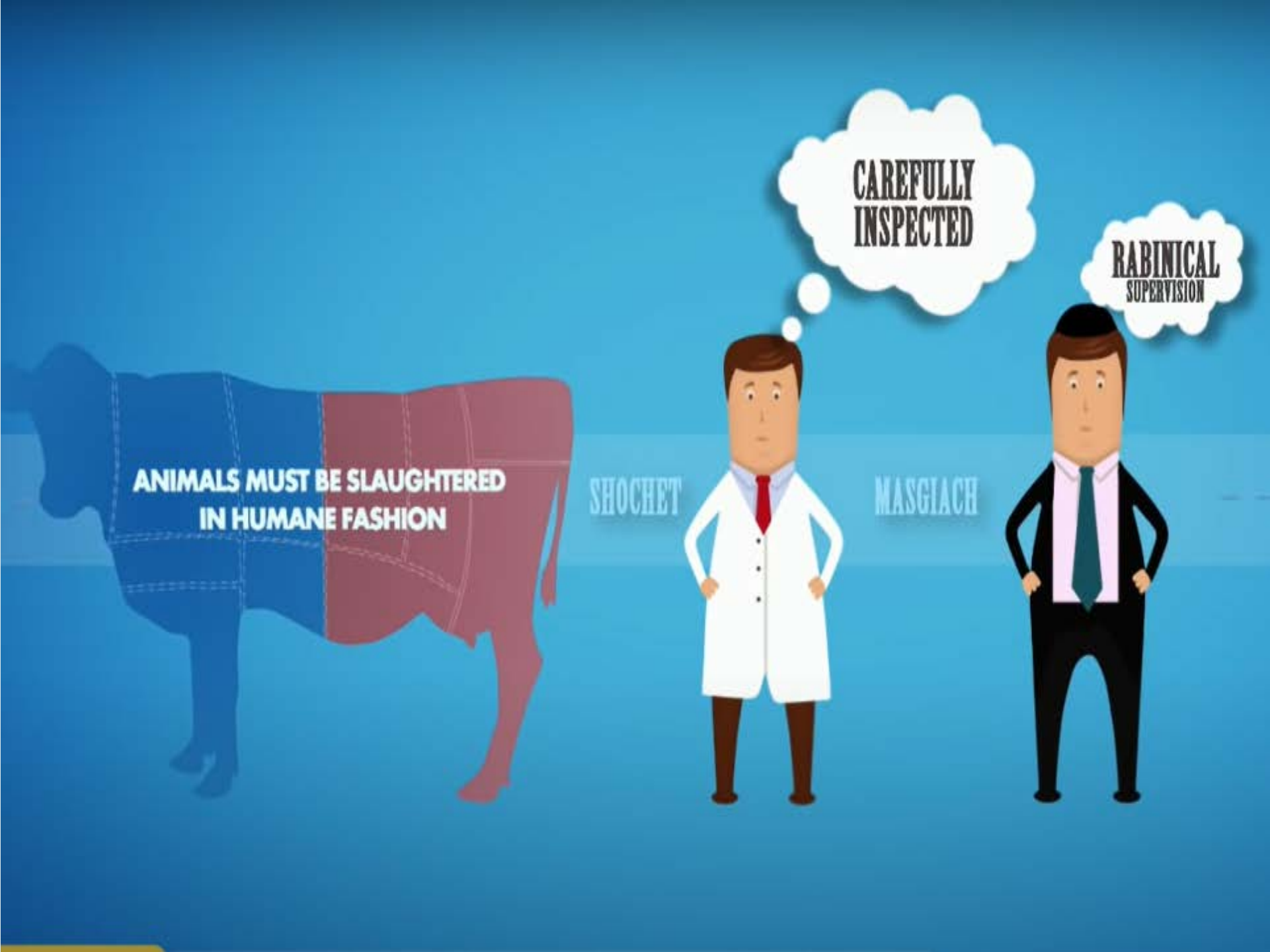
Certain Birds



Catfish, Sturgeon,
& Shellfish



Meat & Dairy
Together



**ANIMALS MUST BE SLAUGHTERED
IN HUMANE FASHION**

SHOCHET

MASGIACH

**CAREFULLY
INSPECTED**

**RABINICAL
SUPERVISION**

DON'T MIX



CHEESEBURGERS ARE NOT KOSHER

MILK



X



Ne zaboravi!

1. Standar proizišao iz Tore
2. Papkari, preživari, određene ptice, ribe sa perajima i krljuštima mogu da se jedu
3. Nije svo meso Košer
4. Nadzor rabina
5. Meso i mleko ne mogu da se kombinuju
6. Odvojena priprema i čuvanje namirnica