Sedmica na tanjiru

4 povoljna obroka

Isprobaj naš način planiranja.

BESPLATNI MINI VODIČ



4 recepta · 16 porcija · jedna lista za kupovinu

Okvirni trošak namirnica: 29,21 KM

Cijene iz septembra 2026. · utrošene količine

Četiri obroka i kućni budžet

Četiri recepta po četiri porcije. Obračun koristi cijene namirnica iz objavljenih vodiča „7 domaćih obroka“ i „7 turskih obroka“.

RECEPT	UKUPNO	PORCIJA
Piletina s bulgurom i mrkvom	**9,00**	2,25
Tjestenina u sosu od crvene leće	**3,84**	0,96
Krompir sa špinatom i jajima	**8,59**	2,15
Riža sa slanutkom i povrćem	**7,77**	1,94

UKUPNO ZA 4 OBROKA **29,21 KM**

16 porcija · prosječno 1,83 KM po porciji

Ovo je vrijednost sastojaka koje potrošiš. Kupovina cijelih pakovanja može koštati više; ostatak ostaje za naredne pripreme. Energija i voda nisu uračunate.

Cijene su orijentir iz Sarajeva, septembar 2026, a ne obećanje današnjeg iznosa na kasi. Ukupni iznosi računaju se prije zaokruživanja.

Prvo plan. Onda kuhanje.

Četiri obroka, bez obaveznog rasporeda.

Svaki recept daje četiri okvirne odrasle porcije. Za dvije osobe prepolovi sastojke, ali ne i vrijeme kuhanja. Odaberi redoslijed koji ti odgovara.

Izvagaj pravu količinu.

Meso mjeri sirovo, bez kostiju. Bulgur, tjestenina, leća i riža mjere se suhi. Slanutak se mjeri ocijeđen. Povrće se mjeri očišćeno.

Prvo provjeri kuhinju.

Na zajedničkoj listi precrtaj ono što već imaš. Jogurt, luk, ulje i začini ponavljaju se kroz recepte; ne kupuj ih posebno za svaki obrok.

Šta dobijaš u ovom primjeru?

Četiri nova recepta, trošak po porciji, objedinjenu kupovinu i praktične zamjene. Struktura prati pune vodiče, a recepti su napravljeni posebno za ovaj besplatni primjer.

Cijene zamjena.

Prikazani iznosi vrijede za osnovne sastojke. Povoljnija opcija može promijeniti cijenu, vrijeme, teksturu i alergene; cijena zamjene nije automatski uračunata.

Lista za kupovinu 1/2

Za svaki recept jednom. KM = trošak potrebne količine, ne cijelih pakovanja na kasi.

NAMIRNICA	POTREBNO	OSNOVA CIJENE	KM
Biber	4 g	1,60 / 50 g	0,13
Bijeli luk	24 g	4,95 / 1000 g	0,12
Bulgur, suhi	280 g	2,45 / 500 g	1,37
Crvena leća, suha	240 g	1,85 / 500 g	0,89
Crveni luk	500 g	1,20 / 1000 g	0,60
Jaja	8 kom	11,00 / 30 kom	2,93
Jogurt	700 g	3,75 / 1500 g	1,75
Krompir	1000 g	1,65 / 1000 g	1,65
Mljevena slatka paprika	7 g	1,90 / 100 g	0,13
Mrkva	400 g	1,40 / 1000 g	0,56

Prije kupovine provjeri rok trajanja i šta već imaš kod kuće. Za povrće uračunaj i otpad pri čišćenju.

POVOLJNIJA OPCIJA

Biraj pakovanja prema ukupnoj listi. Za ovih 700 g jogurta prikazan je utrošak, a ne cijena kupovine cijelog pakovanja od 1,5 kg.

Lista za kupovinu 2/2

Za svaki recept jednom. KM = trošak potrebne količine, ne cijelih pakovanja na kasi.

NAMIRNICA	POTREBNO	OSNOVA CIJENE	KM
Pasirani paradajz	500 g	2,85 / 1000 g	1,43
Pileći file	500 g	12,80 / 1000 g	6,40
Riža, suha	280 g	2,50 / 800 g	0,88
Slanutak, ocijeđen	480 g	2,00 / 240 g	4,00
Smrznuto miješano povrće	400 g	2,10 / 400 g	2,10
So	23 g	1,50 / 1000 g	0,03
Tjestenina, suha	320 g	3,00 / 1000 g	0,96
Ulje	80 ml	3,50 / 1000 ml	0,28
Špinat, smrznuti	400 g	3,00 / 400 g	3,00

Slanutak: 2 konzerve sa po 240 g ocijeđenog sadržaja daju potrebnih 480 g i koštaju 4,00 KM. Tečnost koju ocijediš nije korisna masa u obračunu.

POVOLJNIJA OPCIJA

Biraj pakovanja prema ukupnoj listi. Za ovih 700 g jogurta prikazan je utrošak, a ne cijena kupovine cijelog pakovanja od 1,5 kg.

Piletina s bulgurom i mrkvom

4 porcije · Aktivno: 25 min · Ukupno: 35–40 min

Okvirno: 9,00 KM | Po porciji: 2,25 KM

Sastojci

500 g pileći file · 280 g bulgur, suhi · 250 g mrkva · 150 g crveni luk · 6 g bijeli luk · 20 ml ulje · 3 g mljevena slatka paprika · 6 g so · 1 g biber · 200 g jogurt

Voda: 600 ml vode za bulgur; dodatno po potrebi.

Pribor: Široka duboka tava s poklopcem, daska i nož.

Priprema

1. Luk sitno nasjeckaj, mrkvu nareži na sitne kockice, a bijeli luk usitni. Piletinu na zasebnoj dasci nareži na kockice od oko 2 cm.

2. Na ulju dinstaj luk i mrkvu 5 minuta. Dodaj piletinu i peci 6–8 minuta uz okretanje. Dodaj bijeli luk i mljevenu papriku, kratko promiješaj.

3. Umiješaj bulgur, so i biber. Ulij 600 ml vode, zagrij do vrenja i poklopi. Kuhaj na blagoj vatri 12–15 minuta ili prema pakovanju bulgura; po potrebi dolij malo vode.

4. Provjeri da je bulgur mekan, tečnost upijena i piletina u sredini dostigla 74 °C. Skloni s vatre, ostavi poklopljeno 5 minuta i razrahli viljuškom.

5. Podijeli na četiri porcije. Uz svaku posluži 50 g jogurta.

Da bude jednostavnije

Bulgur i piletina kuhaju se u istoj tavi. Koristi krupniji bulgur za kuhanje; vrlo sitni bulgur traži drugačije vrijeme i količinu vode.

Alergeni: Pšenica/gluten i mlijeko.

POVOLJNIJA OPCIJA

Bulgur možeš zamijeniti istom suhom količinom riže. Vodu i vrijeme prilagodi pakovanju; osnovni obračun koristi bulgur.

Tjestenina u sosu od crvene leće

4 porcije · Aktivno: 20 min · Ukupno: 35–40 min

Okvirno: 3,84 KM | Po porciji: 0,96 KM

Sastojci

320 g tjestenina, suha · 240 g crvena leća, suha · 500 g pasirani paradajz · 150 g mrkva · 150 g crveni luk · 6 g bijeli luk · 20 ml ulje · 2 g mljevena slatka paprika · 6 g so · 1 g biber

Voda: 600 ml vode za sos; voda za kuhanje tjestenine.

Pribor: Lonac za tjesteninu, duboka tava i cjedilo.

Priprema

1. Leću isperi. Luk nasjeckaj, mrkvu krupno naribaj, a bijeli luk usitni. Na ulju dinstaj luk i mrkvu 5 minuta.

2. Dodaj bijeli luk i mljevenu papriku, kratko promiješaj pa ulij pasirani paradajz i 600 ml vode. Dodaj leću, so i biber.

3. Kuhaj na blagoj vatri, djelimično poklopljeno, 20–25 minuta dok leća ne omekša. Povremeno promiješaj i dolij malo vode ako sos postane pregust.

4. Pred kraj skuhaj tjesteninu prema pakovanju, bez dodatne soli u vodi. Prije cijeđenja sačuvaj 150 ml vode od kuhanja.

5. Pomiješaj tjesteninu sa sosom. Dodaj sačuvanu vodu postepeno samo ako treba. Zagrij još minutu i podijeli na četiri porcije.

Da bude jednostavnije

Crvena leća se ne namače i tokom kuhanja se djelimično raspadne, pa prirodno zgusne sos. Zelena leća nije direktna zamjena u ovom vremenu pripreme.

Alergeni: Pšenica/gluten; moguća jaja u tjestenini.

POVOLJNIJA OPCIJA

Koristi osnovni brend suhe tjestenine i pasiranog paradajza. Svježi paradajz traži dodatno čišćenje i duže ukuhavanje; isplativost zavisi od sezonske cijene.

Krompir sa špinatom i jajima

4 porcije · Aktivno: 25 min · Ukupno: 45–50 min

Okvirno: 8,59 KM | Po porciji: 2,15 KM

Sastojci

1000 g krompir · 400 g špinat, smrznuti · 8 kom jaja · 100 g crveni luk · 6 g bijeli luk · 300 g jogurt · 20 ml ulje · 6 g so · 1 g biber

Voda: Voda za kuhanje krompira; 50 ml za špinat.

Pribor: Lonac, tava, zdjela i posuda za pečenje oko 20 × 30 cm.

Priprema

1. Zagrij rernu na 200 °C. Krompir oguli i nareži na kockice oko 2 cm. Prelij vodom i kuhaj oko 10–12 minuta nakon vrenja, gotovo do mekoće. Ocijedi.

2. Na 15 ml ulja dinstaj sjeckani luk 4 minute. Dodaj bijeli luk, smrznuti špinat i 50 ml vode. Poklopi i kuhaj 8–10 minuta, uz razdvajanje špinata.

3. Otkrij tavu i pusti da višak tečnosti ispari. Jaja razmuti sa 150 g jogurta, solju i biberom.

4. Posudu premaži preostalih 5 ml ulja. Rasporedi krompir i špinat, pa prelij smjesom jaja. Peci 20–25 minuta, dok se sredina potpuno ne stegne i dostigne 74 °C.

5. Ostavi 5 minuta prije rezanja. Podijeli na četiri porcije i posluži s preostalih 150 g jogurta.

Da bude jednostavnije

Krompir kuhaj dok pripremaš špinat. Dobro ocijeđen špinat pomaže da zapečeno jelo ne ostane vodenasto.

Alergeni: Jaja i mlijeko.

POVOLJNIJA OPCIJA

Koristi obični jogurt i suncokretovo ulje. Smrznuti špinat je lako odmjeriti; odvoji potrebnu količinu, a ostatak pakovanja zadrži zamrznut.

Riža sa slanutkom i povrćem

4 porcije · Aktivno: 20 min · Ukupno: 30–35 min

Okvirno: 7,77 KM | Po porciji: 1,94 KM

Sastojci

280 g riža, suha · 480 g slanutak, ocijeđen · 400 g smrznuto miješano povrće · 100 g crveni luk · 6 g bijeli luk · 200 g jogurt · 20 ml ulje · 2 g mljevena slatka paprika · 5 g so · 1 g biber

Voda: Voda za rižu prema pakovanju; 100 ml za povrće.

Pribor: Lonac, velika tava s poklopcem i cjedilo.

Priprema

1. Rižu isperi i skuhaj prema pakovanju, bez dodatne soli. Za neke vrste dugog zrna početna mjera je oko 560 ml vode; prednost ima uputstvo proizvođača.

2. Slanutak ocijedi i isperi. Potrebno je 480 g ocijeđene mase, odnosno dvije konzerve po 240 g korisnog sadržaja. Luk i bijeli luk nasjeckaj.

3. Na ulju dinstaj luk 4 minute. Dodaj bijeli luk i mljevenu papriku, zatim smrznuto povrće i 100 ml vode. Poklopi i kuhaj 8–10 minuta, do mekoće povrća.

4. Dodaj slanutak, so i biber. Zagrij 3–4 minute. Umiješaj kuhanu rižu, otkrij i kratko zagrij dok višak tečnosti ne ispari.

5. Podijeli na četiri porcije i uz svaku posluži 50 g jogurta. Posluži odmah.

Da bude jednostavnije

Koristi već kuhani slanutak. Osnovni obračun uključuje francusku povrtnu mješavinu od 400 g po cijeni 2,10 KM.

Alergeni: Mlijeko; provjeri povrtnu mješavinu zbog mogućeg celera.

POVOLJNIJA OPCIJA

Umjesto konzerve možeš koristiti suhi slanutak, zasebno namočen i potpuno skuhan prema pakovanju. Odmjeri 480 g nakon kuhanja; potrebno je dodatno vrijeme, a cijena ove zamjene nije uključena.

Cijene su vodič, ne obećanje

Kako je računato

Trošak = cijena pakovanja × potrebna količina / korisna količina pakovanja. Za konzerve se koristi ocijeđena masa. Zbirovi se računaju prije zaokruživanja; zbroj prikazanih stavki može odstupati za koji fening.

Koji cjenovnici su korišteni

Cijene su preuzete iz domaćeg i turskog vodiča iz septembra 2026. Za zajedničke namirnice korišten je domaći cjenovnik, a za bulgur, crvenu leću, špinat i slanutak turski. Mljevena paprika je računata po 1,90 KM/100 g.

Pretpostavke

Pasirani paradajz je obračunat približno kao 1 l = 1 kg. Ulje je suncokretovo. Povrtna mješavina je 2,10 KM/400 g, jogurt 3,75 KM/1,5 kg. Voda i energija nisu uključene.

Planiraj pripremu, ne dugo stajanje

Piletinu čuvaj u frižideru prema roku na deklaraciji i pripremi je unutar 1–2 dana ili je ranije zamrzni. Ostatke rasporedi u plitke posude i stavi u frižider unutar 2 sata.

Posebno za rižu

Ohladi je brzo, idealno unutar jednog sata, čuvaj u frižideru i potroši unutar 24 sata. Podgrijavaj najviše jednom, dok ne bude vrela kroz cijelu porciju.

Provjeri deklaracije

Alergeni su navedeni uz svaki recept. Tragovi alergena i sastav zavise od proizvoda. Ovaj vodič nije cjelodnevni nutritivni plan niti medicinski program.

Sigurnost hrane: FoodSafety.gov · USDA FSIS · UK Food Standards Agency

Tvoj sljedeći obrok ima plan.

Ovo je mali primjer načina na koji planiramo obroke. U punim kolekcijama pronađi sedam recepata za po četiri porcije, liste za kupovinu i pregled troškova.



7 domaćih obroka

Poznati okusi za svaki dan.

5,99 KM



7 turskih obroka

Turski okusi u kućnoj kuhinji.

5,99 KM

Svaki vodič se kupuje zasebno. Odaberi kolekciju, preuzmi PDF i koristi ga kad god planiraš obroke.

www.sedmicanatanjiru.com

Instagram i TikTok: @SedmicaNaTanjiru