



The background features a dark, textured surface with various cooking ingredients: two large wooden spoons (one for mixing and one for serving), a red chili pepper, a small bowl of white salt, a small bowl of colorful peppercorns, some dried rosemary sprigs, and a glass bowl filled with golden oil. A single red leaf is also visible near the bottom left of the text area.

# Omega recepti

za vaš uravnotežen obrok

[www.mojbimal.ba](http://www.mojbimal.ba)



Bimal  
omega

omega 3





# Šta su omega 3 i omega 6 masne kiseline?

Omega 3 i omega 6 masne kiseline predstavljaju izuzetno značajne, esencijalne masne kiseline za ljudski organizam. Važne su za normalno funkcionisanje našeg tijela jer su odgovorne za regulisanje različitih fizioloških procesa.





# Zašto su omega kiseline važne za zdravlje?

Iako neophodne i esencijale za ljudski organizam, naše tijelo ne posjeduje sposobnost da samo stvara omega 3 i omega 6 masne kiseline. Za održavanje zdravlja, a naročito kardiovaskularnog sistema izuzetno je značajan unos ovih sastojaka kroz hranu i ulja bogata omega kiselinama. Uravnoteženom ishranom i aktivnim načinom života, na jednostavan i prirodan način pomažemo našem tijelu u prevenciji protiv različitih bolesti.



# Gdje se sve nalaze omega kiseline?

Osim što su bogata vitaminom E, biljna ulja posjeduju značajan udio omega 3 i omega 6 masnih kiselina. Takođe, unosom hrane prirodno bogate omega kiselinama, poput ribe, morskih plodova, avokada, orašastih plodova, čija sjemenki i sjemenki lana omogućavamo produkciju ovih esencijalnih kiselina u organizmu. Vodeći računa o umjerenom unosu, te balansiranoj ishrani, možemo pomoći našem tijelu da izbací toksine, te da vrši sintezu pozitivnih sastojaka iz hrane koju konzumiramo.



## Krem supa od brokule

Za vas smo pripremili nekoliko recepata za uravnotežen obrok, bogat omega kiselinama. Zahvaljujući nezaobilaznom sastojku BIMAL OMEGA ulju, priprema hrane nikada nije bila jednostavnija, a mirisi iz vaše kuhinje privući će pažnju vaših najdražih.



## Patlidžan na krompiru

## Pasta sa piletinom i avokadom

## Riba sa povrćem

## Zobene palačinke sa bademovim brašnom

**Bimal**  
omega



1



# Krem supa od brokule



1h



4 osobe

## Sastojci:

- pola kg brokule
- 1 crveni luk
- 2 čena bijelog luka
- 2 krompira
- 2 dl vrhnja za kuhanje
- **BIMAL OMEGA** ulje
- so, biber, list svježeg vlasca
- 1,5 l vode



## Priprema:

Crveni i bijeli luk nasjeckati što sitnije i propržiti na **BIMAL OMEGA** ulju dok ne omekša. Brokule i krompir takođe narezati na sitnije komade, te dodati u luk.

Nakon par minuta dodati vodu i kuhati još 10-20 minuta. Iz supe potom izvaditi povrće i propasirati ga dok se ne dobije jednolična smjesa pa vratiti nazad u supu. Dodati vrhnje za kuhanje, so i biber, te pustiti da supa zavrije pa pomiješati sitno nasjeckan vlasac.

Po želji ukrasiti sa nekoliko cijelih kuhanih cvjetova brokule, te s malo vrhnja na vrhu.



# Patlidžan na krompiru



1,5h



4 osobe

## Sastojci:

- 2 patlidžana
- 5 većih krompira
- 3 čena bijelog luka
- 2 lovorova lista
- 2 dl vrhnja za kuhanje
- 100 g topljivog sira
- 2 kašike pekarskog kvasca
- 1 limun
- **BIMAL OMEGA** ulje
- so, biber

## Priprema:

Patlidžane oprati i presjeći ih napolja. Po mesnatom dijelu patlidžana iscijediti limun i posoliti. Ostaviti patlidžan da odstoji pola sata kako bi pustio višak vode i gorčine. Isječen krompir prvo prokuhati u vodi, a zatim složiti u tepsiju. Na krompir poredati patlidžan koji ste prethodno po površini malo izrezali. Bijeli luk isjeckati i dodati po patlidžanu zajedno sa pekarskim kvascem i lovorovim listom. Kada je sve spremno, obilno zaliti **BIMAL OMEGA** uljem. Ubaciti u prethodno zagrijanu rernu na 200 stepeni, i peći 25 minuta, ili po želji i duže, uz povremeno okretanje patlidžana. Pred kraj, zaliti vrhnjem za kuhanje i ostaviti da se zapeče.





**Bimal**  
omega

2

**Bimal**  
omega



3





# Pasta sa piletinom i avokadom



1h



4 osobe



## Sastojci:

- 300 g paste
- 300 g piletine
- dva avokada (ili jedan veći)
- dva veća paradajza, isjeckana na kockice
- šaka špinata
- **BIMAL OMEGA** ulje
- so, biber, malo balzamiko sirćeta
- 50 g parmezana (ili drugog sira po izboru)

## Priprema:

Skuhati pastu i ostaviti da se ocijedi. Piletinu ispeči na **BIMAL OMEGA** ulju, pa ostaviti sa strane da se malo ohladi. So, biber i balzamiko sipati u posudu i tu dodati isjeckani paradajz i avokado, kao i šaku špinata. Takođe se može dodati i još začina po ukusu. Sve dobro izmiješati pa dodati isjeckanu pečenu piletinu i pastu. Na kraju salati dodati parmezan ili neki drugi rendani sir po želji.



# Riba sa povrćem



1,5h



2 osobe

## Sastojci:

- 2 cijele ribe po želji
- limun
- **BIMAL OMEGA** ulje
- 2 čena bijelog luka
- so
- ruzmarin, list peršuna
- povrće po želji

## Priprema:

Napraviti marinadu sa **BIMAL OMEGA** uljem, bijelim lukom, soli, te ruzmarinom i peršunom. Očišćenu i opranu ribu premazati cijelu sa marinadom i ostaviti da odstoji pola sata u frižideru. Povrće koje ste izabrali našjeckati i staviti u tepsiju, a zatim dodati mariniranu ribu i dodati **BIMAL OMEGA** ulje. Pažljivo peći i servirati uz svježu salatu.



**Bimal**  
omega



4

Bimal  
omega

5



# Zobene palačinke sa bademovim brašnom



1h



4 osobe



## Sastojci:

- 50 g zobenog brašna
- 50 g bademovog brašna
- 3 kašike bijelog brašna
- 1 kašika praška za pecivo
- 1 jaje
- 2,5 dl bademovog mlijeka
- malo meda
- so
- **BIMAL OMEGA** ulje



## Priprema:

U posudi pomiješati zobeno, bademovo i bijelo brašno, prašak za pecivo, so, jaje i mlijeko. Miksati dok ne dobijte jednoličnu smjesu bez grudvica. Smjesu ostaviti da odstoji oko 10 minuta. Na tavi zagrijati **BIMAL OMEGA** ulje, dodati dio smjese i peći dok se ne pojave mjehurići. Okrenuti palačinku i peći je još malo.

Po želji, palačinke premazati.



### Naziv recepta:

.....

.....



### Sastojci:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Priprema:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Naziv recepta:



.....

.....



.....  .....



\* \* \* \* \*

## Sastojci:

## Priprema:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Naziv recepta:

.....

.....



### Sastojci:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Priprema:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Naziv recepta:



.....

.....



10



2020-2021

## Sastojci:

## Priprema:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Naziv recepta:**

.....

.....



**Sastojci:**

**Priprema:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Pozivamo vas da podijelite sa nama vaše recepte,

a mi ćemo ih rado objaviti na društvenim mrežama.

Pišite nam u porukama na BIMAL Facebook ili Instagram profilu, kao i na našu [info@bimaldd.com](mailto:info@bimaldd.com) e-mail adresu.

Ukoliko želite više recepata i savjeta kako da napravite samo vaš uravnotežen obrok, pozivamo vas da posjetite stranicu [www.mojbimal.ba](http://www.mojbimal.ba) ili da nam pišete na pomenute BIMAL profile. Sve što vas zanima o našem BIMAL OMEGA ulju uvijek možete dodatno provjeriti sa nama.



bimalbrcko



bimal\_ulje



**Započnite dan  
sa OMEGA receptima.**



[www.mojbimal.ba](http://www.mojbimal.ba)