

---

---

INSTITUT ZA EKONOMIKU POLJOPRIVREDE – BEOGRAD

Dr Maja Štrbac

# RECEPTI VITALNOSTI

– *Monografija* –

Beograd, 2007.

---

---

---

---

INSTITUT ZA EKONOMIKU POLJOPRIVREDE – BEOGRAD

**RECEPTI VITALNOSTI**  
*Monografija*

**Urednik:**

Prof. dr Drago Cvijanović

**Recenzenti:**

Dr Danilo Tomić, naučni savetnik, Institut za ekonomiku poljoprivrede, Beograd  
Prof. dr Branislav Vlahović, Poljoprivredni fakultet, Novi Sad

**Izdavač:**

Institut za ekonomiku poljoprivrede, Beograd  
Volgina 15, Beograd, tel: 29-72-858, 29-72-848  
Za izdavača: Prof. dr Drago Cvijanović, direktor

**Štamparija:**

DIS PUBLIK d.o.o. Beograd  
Beograd, Braće Jerkovića 111-25 Tel - Fax (011) 39-79-789

**Tiraž:**

500 primeraka

**ISBN ?**

Štampanje ove monografije je u celini finansirano od strane  
Ministarstva nauke Republike Srbije

---

---

---

---

*Knjigu posvećujem deci u  
Institutu za zdravstvenu zaštitu dece i omladine Vojvodine*

---

---



---

---

## PREDGOVOR

---

---



Samo pravilna kvantitativna i kvalitativna ishrana osigurava dobro zdravstveno stanje, pravilan rast i razvijanje svakog čoveka. Stvarne dnevne potrebe čoveka za hranom su individualne i zavise od niza faktora kao što su: uzrast, pol, telesna građa, težina, broj sati utrošenih na razne fizičke aktivnosti i sl.

Ishrana predstavlja biološki proces, koja da bi obezbedila održavanje svih funkcija čovečjeg tela, mora da sadrži sve sastojke: proteine, masti, ugljene hidrate, vitamine i mineralne sastojke.

Svaka gojazna osoba je izložena nizu zdravstvenih rizika koji na različite načine ugrožavaju život. Ispitivanja koja su sprovedena pokazuju da je gojaznost udružena sa oboljenjima srca, hipertenzijom, moždanim udarom i šećernom bolešću, oboljenjima koja su najčešći uzroci prerane smrti. Gojaznost predstavlja i estetski nedostatak. Posebno je značajna činjenica da se radi o problemu koji svaki pojedinac može sam da savlada u cilju borbe protiv mnogih oboljenja i produženja života.

Gojaznost se mora shvatiti kao stanje sa pozitivnim energetske bilansom, a to znači da gojazna osoba uzima više hrane nego što je potrebno. Kada energetske bilans organizma od pozitivnog postane negativan, prekomerna težina počinje da se smanjuje. To se može postići unošenjem manje količine kJ od optimalnih potreba organizma.

Knjiga sadrži 60 dijeta, a nastala je kao sinteza prikupljenih dijeta iz brojne stručne i popularne literature iz ove oblasti. U *prvom* poglavlju, definiše se proces ishrane i vrste ishrane. U *drugom* poglavlju, date su osnovne funkcije hrane i ishrane. Detaljno se objašnjava značaj proteina, masnoća, ugljenih hidrata, vitamina i minerala. Navode se preporuke za dnevni unos napred navedenih elemenata po pojedinim kategorijama stanovništva. U *trećem* poglavlju, ukazuje se na značaj osnovnih grupa namirnica u ishrani: žitarice, povrće, voće, meso, mleko, riba, jaja, konditorski proizvodi i pića. Daje se sadržaj osnovnih i zaštitnih sastojaka u pojedinim namirnicama. U *četvrtom* poglavlju, daju se pripreme za dijetu i veliki broj različitih dijeta: dijeta za gubitak težine, dijeta za sportiste i sl. U *petom* poglavlju, navode se neophodne mere koje treba da doprinesu promenama u ishrani, u cilju poboljšanja iste. U *šestom* poglavlju, daju se osnovne vežbe za jačanje određenih

---

---

grupa mišića, u cilju očuvanja opšte kondicije i dobrog zdravlja. U *sedmom* poglavlju, dat je bonton za stolom. U *osmom* poglavlju, dat je pregled 136 izvora konsultovane literature i dokumentacije. U *devetom* poglavlju, daje se detaljan pregled tabela i slika.

Na ovom mestu želim da se zahvalim svima onima koji su mi pomogli u realizaciji knjige. Pre svih, to su recenzenti: *dr Branislav Vlahović*, redovni profesor sa Poljoprivrednog fakulteta u Novom Sadu i *dr Danilo Tomić*, naučni savetnik Instituta za ekonomiku poljoprivrede iz Beograda. Posebnu zahvalnost upućujem *Ministarstvu nauke Republike Srbije* koje je finansiralo štampu monografije.

Autor,  
Dr Maja Štrbac

---

---

*„Bolesti civilizacije na našem svetu nastaju pre svega preko ishrane,  
pa se zato i samo preko ishrane mogu izlečiti.”*

*Rusch, 1996*

---

---





---

---

# SADRŽAJ

---

---



<b>PREDGOVOR</b> .....	<b>5</b>
<b>1. U V O D</b> .....	<b>13</b>
<b>2. OSNOVNE FUNKCIJE HRANE I ISHRANE</b> .....	<b>17</b>
2.1. Energetska vrednost ishrane .....	19
2.2. Proteini .....	40
2.3. Masnoće .....	45
2.4. Ugljeni hidrati.....	49
2.5. Vitamini.....	51
2.6. Minerali .....	53
<b>3. OSNOVNE GRUPE NAMIRNICA</b> .....	<b>55</b>
3.1. Žitarice .....	55
3.1.1. Pšenica.....	56
3.1.2. Pirinač .....	57
3.2. Povrće.....	57
3.2.1. Paradajz.....	59
3.2.2. Crni i beli luk .....	62
3.2.3. Ostalo povrće (mrkva, kupus, spanać, brokule, krastavac, tikvice, plavi patlidžan, celer, rotkve, paprika, cvekla, salata, i sl.) .....	64
3.3. Krompir .....	67
3.4. Mahunjače .....	70
3.4.1. Pasulj.....	70
3.4.2. Grašak .....	72
3.4.3. Ostale mahunjače (soja, sočivo, bob, boranija i dr.) .....	74
3.5. Voće .....	76

---

---

3.5.1.	Narandže i mandarine .....	78
3.5.2.	Banane.....	81
3.5.3.	Limun .....	83
3.5.4.	Ostali citrusi .....	85
3.5.5.	Jabuke .....	87
3.5.6.	Grožđe.....	89
3.5.7.	Ostalo voće (kajsije, breskve, kruške, višnje, šljive, dinja, maline, kupina, jagoda, borovnica, i dr.).....	91
3.6.	Meso .....	95
3.6.1.	Goveđe meso.....	100
3.6.2.	Svinjsko meso .....	101
3.6.3.	Jagnjeće meso .....	103
3.6.4.	Pileće meso .....	105
3.6.5.	Ostalo meso (konjsko meso, meso divljači i meso drugih životinja) .....	107
3.7.	Mleko i mlečni proizvodi .....	111
3.8.	Riba .....	119
3.9.	Konzumna jaja.....	122
3.10.	Šećer, med, konditorski proizvodi.....	124
3.11.	Alkoholna pića .....	132
3.11.1.	Vino.....	134
3.11.2.	Pivo .....	136
3.11.3.	Ostala žestoka alkoholna pića (rakija, viski, votka, brendi i dr.).....	138
<b>4.</b>	<b>D I J E T E.....</b>	<b>141</b>
4.1.	Priprema za dijetu.....	144
4.1.1.	Prva priprema.....	144
4.1.2.	Druga priprema .....	144
4.2.	Dijete za gubitak težine .....	145
4.2.1.	Dijeta za metabolizam.....	145
4.2.2.	Dijeta sa narandžama .....	146
4.2.3.	Gurmanska dijeta .....	147
4.2.4.	Mlečna dijeta – 2 kg nedeljno .....	148
4.2.5.	Dijeta sa ugljenim hidratima – 5 kilograma za 3 nedelje .....	149
4.2.6.	Sedmodnevna prolećna dijeta.....	151
4.2.7.	Dijeta 3 plus sa kojom se gubi od 5-6 kilograma za 4 nedelje ...	152
4.2.8.	Dijeta za plažu.....	152
4.2.9.	Bikini dijeta 1.....	153
4.2.10.	Bikini dijeta 2.....	154
4.2.11.	Dijeta 4 kilograma za 4 dana.....	155
4.2.12.	Dijeta 4 kilograma za 3 dana.....	155
4.2.13.	Dijeta 3 kilograma za 3 dana.....	155

4.2.14. Dijeta 3 kilograma za 3 dana.....	156
4.2.15. Dijeta sa kojom se gubi 6 – 7 kilograma za 8 dana .....	156
4.2.16. Dijeta sa kojom se gubi do 1/2 kilograma dnevno .....	156
4.2.17. Grisini dijeta – gubi se do 1/2 kilograma na dan.....	157
4.2.18. Vikend dijeta 1 .....	158
4.2.19. Vikend dijeta 2 .....	158
4.2.20. Dijete za pokvaren stomak ili dijareju.....	159
4.2.20.1. Dijeta .....	159
4.2.20.2. Dijeta .....	159
4.2.20.3. Dijeta .....	159
4.2.20.4. Dijeta .....	159
4.2.21. Dijete kojima se gubi 1 kilogram dnevno .....	159
4.2.21.1. Dijeta .....	159
4.2.21.2. Dijeta .....	160
4.2.21.3. Dijeta .....	160
4.2.21.4. Dijeta .....	160
4.2.21.5. Dijeta .....	160
4.2.21.6. Dijeta .....	161
4.2.21.7. Dijeta .....	161
4.2.21.8. Dijeta .....	161
4.2.21.9. Dijeta .....	161
4.2.21.10. Dijeta .....	162
4.2.21.11. Dijeta .....	162
4.2.21.12. Dijeta .....	162
4.2.21.13. Dijeta .....	162
4.2.22. Četrnaestodnevna dijeta za naglo mršavljenje .....	163
4.2.23. Brza dijeta .....	164
4.2.24. Dijeta – za 2 dana 2 kilograma manje .....	164
4.2.25. Dijeta – za 12 dana 5 – 6 kilograma manje .....	165
4.2.26. Dijeta – za 9 dana 6 kilograma manje .....	165
4.2.27. Kupus dijeta .....	166
4.2.28. Dijeta.....	167
4.2.29. Dijeta.....	168
4.2.30. Dijeta bez ili sa malom količinom ugljenih hidrata.....	168
4.2.31. Dijeta za pročišćavanje organizma.....	170
4.2.32. Dijeta.....	171
4.2.33. Redovna dijeta sportske medicine – svake nedelje 2 kilograma manje .....	171
4.2.34. Dijeta od 750 kalorija.....	174
4.2.35. Dijeta od 1100 kalorija.....	175
4.2.36. Dijeta od 1300 kalorija.....	175
4.2.37. Dijeta od 1600 kalorija.....	176
4.2.38. Dijeta čuvene klinike Mejo u Ročesteru .....	176

---

4.2.39. Atkinsova dijeta .....	176
4.2.40. Dijeta bez soli.....	177
4.2.41. Voćna dijeta .....	177
4.2.42. Dijeta Antoan .....	177
4.2.43. Dijeta sa presnim jelima.....	178
4.2.44. Dijeta bez šećera .....	178
4.2.45. Tečna dijeta .....	178
<b>5. STANJE I MERE UNAPREĐENJA U ISHRANI .....</b>	<b>179</b>
<b>6. PILATES VEŽBE.....</b>	<b>195</b>
<b>7. BONTON ZA STOLOM .....</b>	<b>197</b>
<b>8. L I T E R A T U R A .....</b>	<b>203</b>
<b>9. P R I L O G.....</b>	<b>209</b>
9.1. Spisak tabela.....	209
9.1. Spisak slika.....	212
<b>B I O G R A F I J A .....</b>	<b>213</b>

---

---

# U V O D

---

---



# 1

*„Kada nema zdravlja,  
pamet ne znači ništa,  
umeće se ne vidi,  
snaga se ne može iskazati,  
bogatstvo postaje beskorisno i  
inteligencija ne može biti primenjena.“*  
*Herofilus, 300. godina p.n.e.*

Ishrana je proces koja ima dva osnovna cilja: pružanje izvora energije i održavanje strukture organizma i njegovo normalno funkcionisanje. Ishrana je jedan od najvažnijih spoljnih činilaca koji uslovljavaju dobro ili loše zdravlje i utiču na radnu sposobnost i dužinu ljudskog života. Poznavanje i pravilna primena savremenih znanja o ishrani omogućavaju čoveku da svesno utiče na životne procese u organizmu. *Kusmin, Katerin, (1988)* navodi: „Toliko smo danas izloženi raznim štetnim uticajima, koje niko od nas ne može da izbegne. Jedina oblast u kojoj možemo da se zaštitimo, jer smo tu sami sebi gospodari, je ishrana. Od svakog od nas zavisi da li želi da izmeni svoju sudbinu. Ako prestanemo da se isključivo hranimo veštačkim, industrijskim proizvodima i počnemo da unosimo u svoj organizam dovoljno proizvoda koje nam nudi sama priroda, naš život će postati lepši i lakši: svakodnevni zamor, intelektualni i fizički, nedovoljna koncentracija, neotpornost i na najobičnije bolesti, poremećaji organa za varenja, razne alergije – svi će ovi problemi iščeznuti.“ Ljudi su danas u stanju ne samo da nabroje koji su sastojci hrane potrebni telu nego i u kojoj količini i u kakvom obliku ih ono najbolje iskorišćava. Zadatak ishrane je složen: ona treba da pruži organizmu materijal za rast i izgradnju ćelija, da mu obezbedi energiju koja je potrebna telu za vršenje telesnog i umnog rada i da mu obezbedi sastojke koji će ga štititi od eventualnog oboljenja.

*“Razlikuju se sledeće vrste ishrane:*

---

---

- *Mesna ishrana* je bogata proteinima i mastima zahvaljujući velikom učešću mesa i ribe, koji su osnova ovog načina ishrane. Mnogi nutricionisti su mišljenja da takva ishrana dovodi do negativnih posledica po zdravlje (višak mokraćne kiseline i holesterola, fermentacija u crevnom aparatu, veći rizik od dobijanja neke srčane bolesti kao što su infarkt i angina pektorisa, pa i raka).
- *Mesna i biljna ishrana* se podjednako sastoji od hrane biljnog i životinjskog porekla. Ovo je najrasprostranjeniji vid ishrane danas među ljudima.
- *Ovo-lakto-vegetarijanska ishrana* se sastoji od jaja, mleka i mlečnih proizvoda u umerenim količinama i mnoštva namirnica biljnog porekla: žitarica, voća, povrća. U takvoj ishrani meso i riba se ne upotrebljavaju. Ima više prednosti u odnosu na prethodno pomenuti način ishrane: lako se primenjuje i prilagođava deci, dok odraslim ljudima nutricionisti svakako preporučuju da ograniče upotrebu jaja na tri komada sedmično, i da koriste mlečne proizvode s manjim procentom masti da bi izbegli porast holesterola. Takva ishrana smatra se zadovoljavajućom u pogledu unošenja hranljivih sastojaka.
- *Lakto-vegetarijanska ishrana* podrazumeva korišćenje samo mleka i mlečnih proizvoda od hrane životinjskog porekla. Takva ishrana takođe zadovoljava kriterijume što se tiče unošenja hranljivih sastojaka, jer mlečni proteini predstavljaju dodatak koji obogaćuje proteine biljnog porekla, te se na taj način dobijaju potrebne esencijalne aminokiseline neophodne ljudskom organizmu.
- *Striktno biljna ishrana* se sastoji od namirnica isključivo biljnog porekla. Ova ishrana sadrži sve hranjive sastojke, proteine i vitamin B-12. Ovakav način ishrane daje najbolje rezultate u sprečavanju i lečenju degenerativnih hroničnih bolesti kao što su ateroskleroza (zakrečavanje krvnih sudova, angina pektorisa, infarkt miokarda), reumatske bolesti i rak.“ ([www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk))

Prema *Vlahoviću*, (1999) kada se postavlja pitanje koja je ishrana najbolja, nije moguće dati generalni odgovor jer su stvarne potrebe podređene nizu subjektivnih faktora, uslova sredine i osobina svakog pojedinca. Svakodnevni izbor namirnica i način ishrane, može imati određene posledice (pozitivne ili negativne) na zdravlje. Na izbor namirnica i jela svakog pojedinca može uticati niz različitih faktora. Iako ishranu svakako regulišu glad i sitost, izbor namirnica nije određen samo fiziološkim i nutritivnim potrebama svakog pojedinca, već i ostalim faktorima kao što su: ukus, miris i izgled hrane, socijalni i emocionalni faktori (znanje, stavovi prema hrani i zdravlju, navike, životna iskustva, umeće kuvanja), zatim kulturni, verski i ekonomski faktori (dohodak potrošača, cena namirnica). „Za dobro zdravlje i bolju radnu produktivnost nisu važni samo određeni kvalitet i količina unete hrane, već i odgovarajući režim ishrane, koji uključuje i njen bio-

loško-fiziološki ritam.” (Pokorn, 1990) Pomenuti autor navodi, da čovek hranom zadovoljava potrebe za hranljivošću iz vitamina, mineralnih sastojaka, esencijalnih masnih kiselina, esencijalnih amino kiselina i vode, a potrebe za energijom iz ugljenih hidrata, masti i belančevina. Takođe, navodi da jelovnik treba da bude sačinjen od osnovnih namirnica (mleko i mlečni proizvodi, meso i mesni proizvodi, žita i žitni proizvodi, voće i povrće) i paralelnih namirnica – slatke namirnice, masne namirnice, začini i mirišljave trave. Sve životne namirnice koje sačinjavaju ishranu ne sadrže podjednako materije koje su organizmu potrebne. Neke sadrže velike količine hranljivih materija, a druge, pak, sadrže tzv. zaštitne materije. I jedne i druge čovek uzima iz životinjskog i biljnog sveta svesno ili instiktivno, po navici ili ukusu, i često takav izbor, posmatran sa gledišta pravilne ishrane, može da bude pogrešan. „Rizici kojima su ljudi izloženi preko hrane, načina ishrane i spoljašnje sredine, Svetska zdravstvena organizacija (SZO) klasifikovala je prema stepenu opasnosti na sledeći način:

1. Mikrobiološki agensi,
2. Opasnost usled nepravilne ishrane,
3. Zagađivači okoline,
4. Prirodni toksikanti u namirnicama,
5. Rezidui pesticida,
6. Prehrambeni aditivi.” (Stanković, 2004)

Prema Pejanoviću, i sar., (2006) konvencionalna poljoprivredna proizvodnja predstavlja deo sistema robne proizvodnje zasnovane na kvantitetu, koja se bazira na uvođenju takvih agro i zootehničkih mera, koje omogućavaju dobijanje visokih prinosa, međutim, ostavlja negativne posledice na zdravlje. Pomenuti autori navode, da organska poljoprivredna proizvodnja u prvi plan ističe kvalitet i bezbednost, uz izbegavanje primene sintetičkih mineralnih đubriva, sredstava za zaštitu biljaka, regulatora rasta u stočarstvu i aditiva za stočnu hranu. „Osnovne karakteristike organske proizvodnje su:

1. Zamena useva i rast mahuna (graška i porodice pasulja) da bi se sakupio azot iz vazduha za hranjenje zemljišta;
2. Izbegavanje hemijske kontrole korova, štetočina i oboljenja;
3. Upravljanje đubrenje;
4. Održavanje zdravog zemljišta.“ ([www.consumer.co.yu](http://www.consumer.co.yu)).

Prema [www.terras.org.yu](http://www.terras.org.yu) organske proizvode treba konzumirati:

- ✓ Zato što su zdravi po Vas i vašu porodicu:
- sadrže korisne i hranjive materije;
- bogati su vitaminima, mineralima, antioksidantima i drugim biološki aktivnim materijama.

## ✓ Zato što su bezbedni:

- ne sadrže štetne materije po zdravlje (ostatke pesticida, teških metala, hormona, veterinarskih preparata, mikotoksina);
- imaju niži sadržaj nitrata i nitrita;
- ne sadrže sintetičke aditive i preparate na bazi GMO.

## ✓ Zato što imaju bolji tehnološki kvalitet:

- veći sadržaj suve materije omogućuje bolje održavanje proizvoda u toku lagerovanja i transporta;
- prilikom prerade troši se manje energije.

## ✓ Zato što imaju veću biološku vrednost:

- proizvodnja u harmoniji sa zakonitostima prirode daje proizvodu veću životnu snagu koja je direktno odgovorna za imunitet i vitalnost ljudskog organizma.

## ✓ Zato što imaju izvanredan ukus, boju i aromu.

Zbog svih gore navedenih razloga proizvodnja i promet organskih poljoprivrednih proizvoda beleži tendenciju neprekidnog porasta. Danas se praktikuje u preko stotinu zemalja na više od 24 miliona hektara uz ukupnu vrednost proizvodnje od oko 23 milijarde US \$. „Evropska agencija za istraživanje tržišta (GFK) navodi rezultate istraživanja (2003), gde oko 70% građana Evropske unije podržava povratak što prirodnijem načinu proizvodnje hrane, ali samo 20% njih izjavljuje da je dovoljno upoznato sa suštinom problematike. Prema rezultatima istraživanja iste agencije 57% stanovnika Nemačke pokazuje ekološku svest (1999). Na pitanje da li potrošač u EU razlikuje neki eko-proizvod od konvencionalnih proizvoda, manje od 50% odgovorilo je da razlikuje proizvode po vrednosti, tako što rangiraju proizvođače, ambalažu i način pakovanja.“ (Vlahović, Štrbac, Maja, 2007) Osnovne hranljive i neophodno potrebne supstance za izgradnju, održavanje i pravilno funkcionisanje čovečjeg organizma su proteini, masti, ugljeni hidrati, mineralne materije, vitamini i voda. Prve tri spadaju u hranljive, a ostale u zaštitne materije. Pravilnom ishranom čovek zadovoljava potrebe organizma za energijom i potrebnom količinom hranljivih i zaštitnih materija koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja. „Savremeni tempo života, civilizacijska groznica, stres, nepravilna ishrana, loše navike, udaljavanje od prirode imaju mnogobrojne posledice po naš organizam, a problem br. 1 u svetu je gojaznost – bolest savremenog doba. Kao i kod svake bolesti i kod gojaznosti organizmu je potrebna pomoć. Ne postoji brza čarobna formula protiv gojaznosti. Osnova je Vaša rešenost da pobedite ovu bolest.“ ([www.narodnikar.co.yu](http://www.narodnikar.co.yu)) Hranom se osigurava unos sastojaka nužnih za izgradnju tkiva (proteini, gvožđe, kalcijum), energija za metabolizam i telesnu aktivnost (masti i ugljeni hidrati), te nutrijenti potrebni za fiziološke funkcije organizma (vitamini i minerali).



---

---

# LITERATURA

---

---



# 8

- [1] BASIOTIS, P., LINO, M. (2000): *Nutrition*, „A Publication of the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion, Washington
  - [2] BOŽIDAREVIĆ, Desanka, VLAHOVIĆ, B., MIRILOV, M., ŽIŽIĆ, Radmila (1995): *Ishrana stanovništva – potrošnja kao činilac razvoja agroindustrijske proizvodnje*, IV Kongres o hrani: „Razvoj agroindustrijske proizvodnje Jugoslavije”, Knjiga 1, Beograd
  - [3] BOŽIDAREVIĆ, Desanka, RADOVANOVIĆ, M. (1985): *Marketing hrane u funkciji unapređenja ishrane*, Simpozijum: „Marketing hrane u funkciji unapređenja ishrane”, Sombor
  - [4] BOŽIDAREVIĆ, Desanka (1982): *Kvantitativne promene ishrane u zavisnosti od dohotka domaćinstava u Jugoslaviji*, „Hrana i ishrana”, broj 7 – 10, Beograd
  - [5] BOŽIĆ, Dragica (2005): *Kvalitet ishrane stanovništva Evropske Unije i Srbije*, Beograd
  - [6] COUTSOUDIS, Anna, TAYLOR, Myra (2000): *Food*, Atina
  - [7] CVRTILA, Željka (2003): *Higijensko značenje histamina namirnica*, „Meso“, broj 4, Zagreb
  - [8] ĆIRIĆ, Emina (2005): *Kalorije opasnije od side i malarije*, „Lisa“, broj 7, Beograd
  - [9] VAJIĆ, I. (1985): *Prehrambena industrija kao bitan faktor unapređenja prehrane*, Simpozijum: „Marketing hrane u funkciji unapređenja ishrane”, Sombor
  - [10] VLAHOVIĆ, B. (1999): *Potrošnja poljoprivredno prehrambenih proizvoda u svetu i SR Jugoslaviji*, Novi Sad
  - [11] VLAHOVIĆ, B. (1993): *Obeležja proizvodnje i potrošnje svinjskog mesa u zemljama Evropske Zajednice*, Menadžment, marketing i informacioni sistemi u funkciji razvoja poljoprivrede, Beograd
  - [12] VLAHOVIĆ, B. (2003): *Tržište poljoprivredno–prehrambenih proizvoda*, Novi Sad
  - [13] VLAHOVIĆ, B., ŠTRBAC, Maja, (2006): *Obeležja potrošnje pilećeg mesa u Evropskim zemljama*, Letopis naučnih radova, broj 1, Novi Sad
- 
-

- [14] VLAHOVIĆ, B., ŠTRBAC, Maja, (2007): „Trendovi u proizvodnji svinjskog mesa u Evropi”, Simpozijum sa međunarodnim učešćem: Veterinarska medicina, stočarstvo i ekonomika u proizvodnji zdravstveno bezbedne hrane, Herceg Novi
- [15] VLAHOVIĆ, B., ŠTRBAC, Maja, (2007): „Osnovne karakteristike tržišta i marketinga proizvoda organske poljoprivrede“, Ekonomika poljoprivrede, Beograd
- [16] VRAČARIĆ, B, ATANACKOVIĆ V. (1990): *Stavovi i preporuke dosadašnjih kongresa za ishranu naroda Jugoslavije*, „Hrana i ishrana”, broj 2 – 3, Beograd
- [17] GILLETTE, Cynthia, GARDEN, Julie (2004): *Medical problems and food*, New York
- [18] GINTER, E. (1996): *Živeti bez bolesti*, Beograd
- [19] DAJMOND, H., DAJMOND, Merilin (2001): *Zdravi i vitki*, Beograd
- [20] DŽINLENSKI, B., SAVIĆ, I. (1990): *Savremene tendencije u proizvodnji i potrošnji namirnica*, „Hrana i ishrana“, broj 2 – 3, Beograd
- [21] ĐOKIĆ, Jelena, ILIĆ, Lada, i sar. (2005): *Rudnik biljnih belančevina*, „Lisa“, broj 6, Beograd
- [22] ĐOKIĆ, Jelena, i sar. (2003): *Beli luk – lek i preventiva*, „Lisa“, broj 9, Beograd
- [23] ŽIVADINOVIĆ, Ljiljana (2002): *Cela apoteka u kapi meda*, „Lepota i zdravlje”, Novi Sad
- [24] ŽIVKOVIĆ, Bojana (2001): *Da li vam pretili osteoporoza*, „Bazar“, broj 936, Beograd
- [25] ZARAI, Rika (1997): *Moja prirodna medicina*, Beograd
- [26] ILIĆ, Lada, JELIĆ Biljana, i sar. (2005): *Soja – biljno meso*, „Lisa“, broj 5, Beograd
- [27] ILIĆ, Lada, i sar. (2003): *Šargarepa – lek i hrana*, „Lisa“, broj 5, Beograd
- [28] ILIĆ, Lada i sar. (2004): *Zrno – zlata vredno*, „Lisa“, broj 2, Beograd
- [29] IVANOV, D. (2003): *Med i polen – prirodni čuvari zdravlja*, „Lepota i zdravlje”, Novi Sad
- [30] JELIĆ, Biljana, i sar. (2005): *Paradajz kao dar ljubavi*, „Lisa“, broj 34 Beograd
- [31] JELIĆ, Biljana, i sar. (2003): „*Krastavac – u ishrani i kozmetici*“, „Lisa“, broj 30, Beograd
- [32] KAPLAN, Marion, BONDIL, A. (1989): *Vaša ishrana prema učenju dr Kusmin*, Beograd
- [33] KARABEG, Emira, ŠIBALIĆ, Milica (1986): *Makrobiotika*, Beograd
- [34] KAROLAY, D. (2003): *Salamureno meso i zdravlje ljudi*, „Meso“, broj 5, Zagreb
- [35] KARPER, Dž. (1995): *Hrana Vaš čudesni lek*, Beograd
- [36] KOVAČEVIĆ, Nada (1999): *Hrana koju priroda daje*, „VIVA”, Beograd
- [37] KOCIJANČIĆ, M., KOCIJANČIĆ, Radojka (1991): *Ishrana za dug život*, Beograd

- [38] KOZAČINSKI, Z., HADŽIOSMANOVIĆ, M. (2003): *Održivost svježeg pilećeg mesa*, „Meso“, broj 2, Zagreb
- [39] KREMENOVIĆ, G. (1996): *Opšte voćarstvo*, Glas srpski, Banja Luka
- [40] KUZMANOVIĆ, Ž. (2003): *Kako proizvesti higijenski besprijeorne proizvode*, „Meso“, broj 2, Zagreb
- [41] KUZMIN, Katerin (1989): *Spasite svoje telo*, Beograd
- [42] LUCAS, J. (1983): *Vegetarijanska prehrana*, Zagreb
- [43] MAKSIMOVIĆ, Vesna (2003): *Da li je soja koju jedemo genetički modifikovana*, „Zdrav život“
- [44] MALINOVIĆ, Snežana (2004): *Ukusne i sočne breskve*, „Dobro jutro“, broj 388, Novi Sad
- [45] MILANOVIĆ, M. (2002): *Prehrambena industrija SR Jugoslavije*, Beograd
- [46] PAUL, A. (1978): *The Composition of Foods*, London
- [47] PEJANOVIĆ, R. i sar., (2006): *Organska proizvodnja kao novi oblik agrobiznisa (povodom novog Zakona o organskoj poljoprivredi)*, Ekonomika poljoprivrede, Tematski broj (13-667)
- [48] PEŠIĆ, N. (2002): *Krompir – zlatnožuto blago*, „Lisa“, broj 50, Beograd
- [49] PEŠIĆ, N. (2005): *Piramida za dug život*, „Lisa“, broj 5, Beograd
- [50] PETERS, E. (1980): *Sve o ishrani 1. knjiga*, Beograd
- [51] PETERS, E. (1980): *Sve o ishrani 2. knjiga*, Beograd
- [52] PETROVIĆ, J. (1990): *Ekonomsko i socijalno sadejstvo bitnih faktora koji određuju mogućnost i nužnost razvoja ishrane i zaštite zdravlja potrošača*, „Hrana i ishrana“, broj 2 – 3, Beograd
- [53] PETROVIĆ, M. (2005): *Hrana za bogove koju svi vole*, „Blic žena“, broj 11, Beograd
- [54] PETROVIĆ, M. (2005): *Voće i sveže i suvo*, „Blic žena“, broj 11, Beograd
- [55] PETROVIĆ, M. (2005): *Od čega si sit od toga si i zdrav*, „Blic žena“, broj 16, Beograd
- [56] POKORN, D. (1989): *Vino je više od alkoholnog pića*, „Hrana i ishrana“, broj 3 – 4, Beograd
- [57] POKORN, D. (1990): *Ritam unošenja hrane i ritam po zdravlje*, „Hrana i ishrana“, broj 2-3, Beograd
- [58] POROBIĆ, S. (2004): *Moć meda*, „Dobro jutro“, broj 388, Novi Sad
- [59] PUDAR, Georgina (2004): *Od viška glava ipak boli*, „Lisa“, broj 47, Beograd
- [60] RAKOČEVIĆ, Milka (2007): *Hrana kao lek*, „Lisa“, broj 17, Beograd
- [61] RASEL, Džejn (1994): *Citati o zdravlju*, „Tajne vašeg zdravlja“, Beograd

- [62] RANĐELOVIĆ, N. (1985): *Specifičnosti agromarketinga u uslovima poremećenih odnosa na tržištu hrane, Marketing hrane u funkciji unapređenja ishrane*, Simpozijum: „Marketing hrane u funkciji unapređenja ishrane”, Sombor
- [63] SIMIĆ, B. (1990): *Trend u ishrani naroda Jugoslavije, uticaj na zdravstveno stanje i radnu produktivnost, i preventivne dijetetske mere*, „Hrana i ishrana”, broj 2 – 3, Beograd
- [64] SIMIĆ, B. (1977): *Medicinska dijetetika*, Medicinska knjiga, Beograd
- [65] SIMIĆ, B. (1990): *Gojaznost kao faktor rizika*, „Hrana i ishrana”, broj 2 – 3, Beograd
- [66] SIMOPOULOS, A. (2001): *The Mediterranean Diets: What Is So Special about the Diet of Greece, The Scientific Evidence*, Supplement: AICR's 11th Annual Research Conference on Diet, Nutrition and Cancer
- [67] SKELIN, I. (2004): *Šta je to genetski modifikovana hrana*, Zagreb
- [68] STAMBOLOVIĆ, V., ŠEŠIĆ, N., ŠILIC, Ružica, ČIČIĆ, B. (1987): *Alternativna medicina*, Beograd
- [69] SUČIĆ, S. (2003): *Psychological Science*
- [70] STANKOVIĆ, D. (1970): *Voće i voćni sok*, Beograd
- [71] STANKOVIĆ, D. (1984): *Od grane do hrane*, Beograd
- [72] STANKOVIĆ, I. (2004): *Znate li šta su to aditivi?*, „Zdrav život“
- [73] STOJANOVIĆ, M. (2000): *ABC zdravlja i zdrave ishrane*, Beograd
- [74] STOLIĆ, Mirjana (2003): *Menopauza bez teškoća*, „Lepota i zdravlje“, Novi Sad
- [75] SUBOTIČANEC, Kornelija (1990): *Kvalitativni prehrambeni deficiti i njihov zdravstveni značaj*, „Hrana i ishrana”, broj 2-3, Beograd
- [76] ŠTRBAC, Maja (2004) : *Obeležja potrošnje poljoprivredno-prehrambenih proizvoda u Srbiji i Crnoj Gori*, Magistarski rad, Novi Sad
- [77] ŠTRBAC, Maja (2004): *Obeležja potrošnje poljoprivredno-prehrambenih proizvoda po socio-ekonomskim kategorijama domaćinstava u Srbiji i Crnoj Gori*, Tematski zbornik – Kapital u poljoprivredi, Palić
- [78] ŠTRBAC, Maja (2005): *Potrošnja mesa i mesnih prerađevina u Srbiji i Crnoj Gori*, Agroekonomika, broj 34-35, Novi Sad
- [79] ŠTRBAC, Maja, VLAHOVIĆ, B., CVIJANOVIĆ, D. (2006): *Struktura potrošnje proteina u Evropi*, Ekonomika, broj 5-6, Niš
- [80] ŠTRBAC, Maja, VLAHOVIĆ, B., CVIJANOVIĆ, D. (2006): *Obeležja potrošnje povrća u Evropi*, Ekonomika poljoprivrede, broj TB/2006, Beograd
- [81] ŠTRBAC, Maja, CVIJANOVIĆ, D., VLAHOVIĆ, B. (2006): *Prognoza potrošnje voća za 2007. godinu*, Ekonomika poljoprivrede, broj 4/2006, Beograd
- [82] ŠTRBAC, Maja, VLAHOVIĆ, B., CVIJANOVIĆ, D. (2007): *Projekcija potrošnje poljoprivredno-prehrambenih proizvoda za 2007. godinu u Evropi*, Zbornik naučnih radova 2007. Vol.13 Br. 1-2; Beograd

- [83] ŠTRBAC, Maja, VLAHOVIĆ, B., CVIJANOVIĆ, D. (2007): „*Stanje i tendencije potrošnje poljoprivredno-prehrambenih proizvoda*“, Ekonomske teme, Ekonomski fakultet, Niš
- [84] ŠTRBAC, Maja, (2007): „*Uporedna analiza potrošnje poljoprivredno-prehrambenih proizvoda*“, Monografija, Beograd
- [85] TOMIĆ, D. (2004) : *Ideje i inicijative o poljoprivredi i selu*, Novi Sad
- [86] THOMAS, GREANY, Kristin (2004): *Nutrition*, Boston
- [87] THOMSON, A. D. (1992): *Interaction of nutrients and alcohol: Absorption, transport, utilization, and metabolism*, Nutrition and Alcohol
- [88] LEVITSKY, D., YOUN, Trisha (2004): *The More Food Young Adults Are Served, the More They Overeat*, Human Nutrition and Metabolism
- [89] TEAS, Jane, LERMAN, R. (2001): *The Macrobiotic Diet in Cancer*, Supplement: AICR's 11th ANNUAL Research Conference on Diet, Nutrition and Cancer
- [90] TUCAKOV, J. (1994): *Lekovite biljke na dohvata ruke*, „Tajne vašeg zdravlja“, Beograd
- [91] TUCAKOV, J. (1971): *Lečenje biljem*, Beograd
- [92] TYSON, J. (1976): *Food for a Future*, London
- [93] USDA Center for Nutrition Policy and Promotion (1999): *The Healthy Eating Index*, Washington
- [94] USDA Center for Nutrition Policy and Promotion (2000): *Consumption of Food Group Servings, People's Perceptions vs. Reality*, Washington
- [95] ĆIRIĆ, B. (2003): *Pedeset puta ne starenju*, „Lepota i zdravlje“, Novi Sad
- [96] ĆIRIĆ, Emina (2004): *Živeti zdravo sa holesterolom*, „Lisa“, broj 19, Beograd
- [97] HAJDEN, Z., BRAND, G. (1989): *Zdrava hrana – zdravo srce*, Beograd
- [98] HAJDENRI, Kerolajn (1986): *Uvod u makrobiotiku*, Beograd
- [99] HILL, A. (1979): *A Visual Encyclopedia of Unconventional Medicine*, New York
- [100] HOLFORD, P. (1998): *100 %zdravlje*, Beograd
- [101] HOOPER, M., BURY, R. (2001): *Who Built the Pyramid?* Candlewick Press, Cambridge
- [102] HOLFORD, P. (1999): *Biblija optimalne ishrane*, Novi Sad
- [103] CEKIĆ, Vladana (2003): *Mast nije uvek štetna*, „Lepota i zdravlje“, Novi Sad
- [104] DŽINLESKI, B., SAVIĆ, I. (1990): *Savremene tendencije u proizvodnji i potrošnji namirnica*, „Hrana i ishrana“, broj 2 – 3, Beograd
- [105] WALKER, N. W. (1971): *Diet and Salad Suggestions*, Norwalk Press, Arizona
- [106] WILKINSON, J., BOOLES, D. (2004): *Body-Weight Changes during Growth in Puppies of Different Breeds*, Supplement: WALTHAM International Science Symposium: Nature, Nurture, and the Case for Nutrition

- [107] [www.krstarica.kuvar.com](http://www.krstarica.kuvar.com)
- [108] [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)
- [109] [www.nutrition.org](http://www.nutrition.org)
- [110] [www.nutrition.about.com](http://www.nutrition.about.com)
- [111] [www.nojevi.com](http://www.nojevi.com)
- [112] [www.zdravlje.hr](http://www.zdravlje.hr)
- [113] [www.meatnews.com](http://www.meatnews.com)
- [114] [www.veg.bg.ac.yu](http://www.veg.bg.ac.yu)
- [115] [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)
- [116] [www.zdravibili.com](http://www.zdravibili.com)
- [117] [www.nutrix.hr](http://www.nutrix.hr)
- [118] [www.coolinarika.com](http://www.coolinarika.com)
- [119] [www.hrana.com](http://www.hrana.com)
- [120] [www.yu-fittnes.com](http://www.yu-fittnes.com)
- [121] [www.dnevnik.co.yu](http://www.dnevnik.co.yu)
- [122] [www.udruzenjebanja.co.yu](http://www.udruzenjebanja.co.yu)
- [123] [www.serbiafood.com](http://www.serbiafood.com)
- [124] [www.povrce.com](http://www.povrce.com)
- [125] [www.mleko.co.yu](http://www.mleko.co.yu)
- [126] [www.mlekarna-celeia.si](http://www.mlekarna-celeia.si)
- [127] [www.zcza.org.yu](http://www.zcza.org.yu)
- [128] [www.templez.com](http://www.templez.com)
- [129] [www.vreme.com](http://www.vreme.com)
- [130] [www.ekonomist.co.yu](http://www.ekonomist.co.yu)
- [131] [www.zdraviilepi.com](http://www.zdraviilepi.com)
- [132] [www.consumer.co.yu](http://www.consumer.co.yu)
- [133] [www.terras.org.yu](http://www.terras.org.yu)
- [134] [www.serbiafood.co.yu](http://www.serbiafood.co.yu)
- [135] [www.narodnilekar.co.yu](http://www.narodnilekar.co.yu)
- [136] [www.cigota.co.yu](http://www.cigota.co.yu)

---

---

# P R I L O G

---

---



# 9

## 9.1. Spisak tabela

<i>Tabela: 1. Dnevne energetske potrebe čoveka u kJ</i> .....	21
<i>Tabela: 2. Osnovne namirnice u kj / kcal računato na 100 grama</i> .....	22
<i>Tabela: 3. Preporučene namirnice po krvnim grupama</i> .....	31
<i>Tabela: 4. Poželjna dnevna količina proteina prema životnom dobu (u gramima)</i> .....	43
<i>Tabela: 5. Sadržaj proteina u 100 grama jestivog dela namirnica u gramima</i> .....	44
<i>Tabela: 6. Sadržaj masnih kiselina (%)</i> .....	46
<i>Tabela: 7. Poželjna količina masti prema životnom dobu (grama dnevno)</i> .....	47
<i>Tabela: 8. Količina holesterola u mg u 100 grama namirnica</i> .....	49
<i>Tabela: 9. Poželjna dnevna količina ugljenih hidrata prema životnom dobu (u gramima)</i> .....	50
<i>Tabela: 10. Pregled najvažnijih vitamina</i> .....	52
<i>Tabela: 11. Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u nekim vrstama žita (računato na 100 grama)</i> .....	56
<i>Tabela: 12. Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u paradajzu (računato na 100 grama)</i> .....	60
<i>Tabela: 13. Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u luku (računato na 100 grama)</i> .....	63
<i>Tabela: 14. Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u mrkvi, kupusu, spanaću i salati (računato na 100 grama)</i> .....	66

---

---

<b>Tabela: 15.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u krompiru (računato na 100 grama) .....	68
<b>Tabela: 16.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u pasulju (računato na 100 grama) .....	71
<b>Tabela: 17.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u grašku (računato na 100 grama) .....	73
<b>Tabela: 18.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u mahunarkama (računato na 100 grama) .....	75
<b>Tabela: 19.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u narandži i mandarini (računato na 100 grama) .....	79
<b>Tabela: 20.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u banani (računato na 100 grama) .....	81
<b>Tabela: 21.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u limunu (računato na 100 grama) .....	83
<b>Tabela: 22.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u mangu i kiviju (računato na 100 grama) .....	85
<b>Tabela: 23.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u jabuci (računato na 100 grama) .....	87
<b>Tabela: 24.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u grožđu (računato na 100 grama) .....	89
<b>Tabela: 25.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u breskvi, jagodi, kupini, malini, kruški, šljivi i višnji (računato na 100 grama) .....	94
<b>Tabela: 26.</b> Sadržaj energetskih materija u mesu (računato na 100 grama) .....	97
<b>Tabela: 27.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u goveđem mesu (računato na 100 grama) .....	100
<b>Tabela: 28.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u svinjskom mesu (računato na 100 grama) .....	102
<b>Tabela: 29.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u janjećem mesu (računato na 100 grama) .....	104
<b>Tabela: 30.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u pilećem mesu (računato na 100 grama) .....	106
<b>Tabela: 31.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u konjskom mesu, mesu kunića, kozijem mesu, mesu srne i divljeg zeca (računato na 100 grama) .....	108



<b>Tabela: 32.</b> Sastav nojevog i ostalih vrsta mesa na 100 grama .....	110
<b>Tabela: 33.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u mleku (računato na 100 grama) .....	112
<b>Tabela: 34.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u jogurtu i kiselom mleku (računato na 100 grama) .....	114
<b>Tabela: 35.</b> Energetske materije mleka i nekih mlečnih proizvoda u gramima (računato na 100 grama) .....	118
<b>Tabela: 36.</b> Energetska vrednost sveže i prerađene ribe (u kJ na 100 grama jestivog dela) .....	119
<b>Tabela: 37.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u nekim vrstama ribe (računato na 100 grama) .....	120
<b>Tabela: 38.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u jajima (računato na 100 grama) .....	122
<b>Tabela: 39.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u šećeru (računato na 100 grama) .....	124
<b>Tabela: 40.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u medu (računato na 100 grama) .....	126
<b>Tabela: 41.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u keksu i vaflima (računato na 100 grama) .....	128
<b>Tabela: 42.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u čokoladi (računato na 100 grama) .....	130
<b>Tabela: 43.</b> Energetske materije nekih pića u gramima (računato na 100 grama) .....	132
<b>Tabela: 44.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u vinu (računato na 100 grama) .....	134
<b>Tabela: 45.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u pivu (računato na 100 grama) .....	136
<b>Tabela: 46.</b> Sadržaj osnovnih i zaštitnih hranljivih sastojaka u rakiji, viskiju, rumu, votki i konjaku (računato na 100 grama) .....	138
<b>Tabela: 47.</b> Preporuke u ishrani za osobe sa prekomernom telesnom masom .....	182
<b>Tabela: 48.</b> Ostvarena (period 1992-2002) i predviđena (2007. godina) prosečna godišnja potrošnja osnovnih namirnica u Srbiji i Crnoj Gori .....	191

**9.1. Spisak slika**

*Slika: 1. Piramida pravilne ishrane..... 26*

---

---

# BIOGRAFIJA

---

---



Maja Štrbac, rođena je 07. jula 1972. godine u Vrbasu. Osnovnu školu završila je u Crvenki, a srednju Ekonomsku školu u Kuli.

Na Ekonomski fakultet u Subotici upisala se 1991. godine, diplomirala je 1996. godine, na smeru marketing, kada je odbranila diplomski rad pod naslovom „*Organizovanje i zaštita potrošača*“.

Za vreme magistarskih studija, smer marketing poljoprivredno-prehrambenih proizvoda na Poljoprivrednom fakultetu u Novom Sadu, ostvarila je prosečnu ocenu 9,17. Promovisana je u magistra poljoprivrednih nauka 2004. godine na Poljoprivrednom fakultetu u Novom Sadu, kada je odbranila magistarski rad pod naslovom „*Obeležja potrošnje poljoprivredno-prehrambenih proizvoda u Srbiji i Crnoj Gori*“.

Doktorsku disertaciju pod naslovom „*Uporedna analiza potrošnje poljoprivredno-prehrambenih proizvoda*“ odbranila je 2006. godine na Poljoprivrednom fakultetu u Novom Sadu, na osnovu čega je stekla naučni stepen doktora poljoprivrednih nauka.

U organizaciji BSI (British Standards Institution) iz Londona, uspešno je pohađala obuke iz oblasti ISO 9001 i ISO 22000 i dobila sertifikat za internog auditora ISO 9001:2001 (*ISO 9001:2000, Internal Auditor, BSI Management Systems*) 6. decembra 2005. godine i sertifikat za uvod u ISO 22000:2005 (*Food Safety ISO 22000:2005, Introduction, BSI Management Systems*) 5. aprila 2006. godine.

Radila je u “CARL ZEISS” predstavništvu za Srbiju i Crnu Goru u Beogradu 1997. godine. Iste godine pohađa kurs iz oblasti logističkih usluga u „CARL ZEISS“ predstavništvu za Istočnu Evropu u Budimpešti (Mađarska).

U “YUCO” Poslovni sistem u Novom Sadu bila je v.d. direktor marketinga u periodu 1997-1998. godine. U „YUCO-Trgovina“ bila je angažovana u komercijalnoj službi za prodaju kozmetike „*Multiaktiv*“ 1998. godine.

---

---

U “LECO-Instrumente” predstavništvu za Srbiju i Crnu Goru u Novom Sadu radi na poslovima iz oblasti marketinga i prodaje u periodu 2000-2003. godine. U “LECO-Instrumente” predstavništvu za Istočnu Evropu u Pragu (Češka Republika) pohađala je kurs iz oblasti logističkih usluga 2001. godine.

U Naučnom institutu za ratarstvo i povrtarstvo u Novom Sadu radi u službi kvaliteta i zaštite životne sredine od novembra 2005. godine, a od 15. maja 2006. godine u istoj ustanovi bila je rukovodilac sistema kvaliteta i zaštite životne sredine.

U Institutu za ekonomiku poljoprivrede u Beogradu radi od novembra 2006. godine.

Član je stručnog udruženja: Evropska asocijacija agrarnih ekonomista.

Angažovana je u naučno-istraživačkom radu na projektu: *Multifunkcionalna poljoprivreda i ruralni razvoj u funkciji uključenja Republike Srbije u Evropsku uniju*, koje finansira i Ministarstvo nauke Republike Srbije.

Učestvovala je na nacionalnim i inostranim naučno-stručnim skupovima. Do sada je objavila jednu monografiju i više naučnih radova nacionalnog i međunarodnog značaja.

Govori, čita i piše engleski jezik.

**CIP KATALOGIZACIJA - NAKNADNO!!!!**

**CIP – KATALOGIZACIJA U PUBLIKACIJI**  
**Nародна библиотека Србије, Београд**

??????

**RECEPTI VITALNOSTI** : monografija ?????, 2007 (Beograd :  
Dis public) . – 213 str. : ilustr. ; 24 cm

Tiraž 500. – ????? ??????????????????????????????  
??????????????????????????????.

**ISBN ??-?????-??-? ( )**

a) ???????  
COBISS. SR – ID ???????

