HiPP u SPORTU

PONEDJELJAK:

pileća prsa bez kože, Muesli od integralnih žitrica , mlijeko s niskom mliječnom masti , orašasti plodovi po izboru, slatki kupus, mrkva, luk, maslinovo ulje ili repičino ulje, kukuruzna krupica, 1 jaje, HiPPis SPORT - Banana i breskva s integralnim žitaricama, kreker od riže, lisnata zelena salata po izboru, limun, kurkuma ili drugi začin

UTORAK

raženi kruh, nemasni jogurt, nemasna kuhana šunka, jabuka, bademi, leća (zelena ili crvena po izboru), integralna riža, maslinovo ulje, mrkva, luk, koncentrat rajčice, zelena salata, peršin, HiPPis SPORT -Kruška banana i grožđe sa zobi, integralna tjestenina, konzerva tune u salamuri, češnjak, kapare po želji

SRIJEDA

muesli od integralnih žitrica, mlijeko, suho voće, batat, pureća prsa bez kože, celer, češnjak, bundeva, HiPPis SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, ječam, poriluk, luk, mrkva

ČETVRTAK

meki kravlji sir, kukuruzna krupica, grah, ječam, mrkva, luk, kupus, ulje, HiPPis Smoothie -Breskva i jabuka s bananom, sir ribanac, zamrznuti grašak, nemasna kuhana šunka, krumpir, jogurt, metvica

PETAK

muesli od integralnih žitrica, mlijeko sa niskom mliječnom masti, banana, pastrva, blitva, krumpir, komorač, češnjak, HiPPis Smoothie - Breskva i jabuka s bananom, kreker od riže, brašno polubijelo, sir, jogurt, kokosovo ulje, mineralna voda

SUBOTA

med, jabuka ili kivi, tikvice, luk, pire od rajčice, pureća prsa bez kože i kostiju, češnjak, kocka za povrtni temeljac, jogurt, luk, umak od soje- nije nužno, peršin, HiPPis Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, bademi, krumpir, jaje, tuna u salamuri, inčuni u ulju, grašak, zelena salata, majoneza smanjenog udjela masti

NEDJELJA

zobene pahuljice, bademi, grožđice, mlijeko, sir ribanac, junetina, mrkva, peršin, celer, brokula ili cvjetača, krumpir, repičino ulje, limun, senf, češnjak, par kockica tamne čokolade, HiPPis SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, raženi kruh, jogurt, kuhana šunka