



### PONEDJELJAK:

proso, bademi, orasi, jabuka, med, cimet, jogurt, luk, rajčica, puretina-karabatak, pršut, maslinovo ulje, peršin ili bosiljak, mladi špinat, piment, češnjak, cvjetača, slani incuni, suhe rajčice, jaja, limun ili ocat

### UTORAK

HiPP hrskavi ili voćni muesli, mlijeko, polutvrđi bijeli sir, svježi krastavci, lignje, luk, peršin, maslinovo ulje, krumpir, bundeva(hokaido, turkinja ili slična vrsta), parmezan, rajčica, celer, bučine sjemenke, posni sir, nektarine ili slično voće

### SRIJEDA

zobene pahuljice, banana, bademi, jabuka, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, junetina, kiseli kupus, mljevena crvena paprika, lovorov list, kukuruzna krupica, jabuka, cimet, maslac, muscovado šećer ili med, šampinjoni, batat, korijen celera, češnjak, maslinovo ulje

### ČETVRTAK

posni meki sir, kiselo vrhnje, kruh od miješanih žitarica, svježa paprika, ljuta papričica, suhe rajčice, naranče, grah, buđola, paprika, maslinovo ulje, kurkuma u prahu, đumbir, pasirana rajčica, kupus, limun, repičino ulje, tamna čokolada, HiPPiS Smoothie –Jabuka s bananom i crvenim voćem, sir ribanac, kuhana nemasna šunka, krumpir, jogurt, zelena salata, metvica, zamrznuti grašak.

### PETAK

HiPP muesli, mlijeko, bademi, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, zamrznuta srdela ili neka druga svježa riba, krumpir, luk, češnjak, maslinovo ulje, repičino ulje, brokula, vrhnje za kuhanje, ocat, meki sir, bučine goliće, jaja, poriluk, kelj, mrkva

### SUBOTA

kvinoja, bademi, orasi, med, jabuka, cimet u prahu, HiPPiS SPORT- Kruška banana i grožđe sa zobi, piletina, riža, peršin, maslinovo ulje, cikla, repičino ulje, limun, skuta, brašno, mineralna voda - gazirana, kuhana nemasna šunka, skuta, paprika, kukuruz šećerac, kiselo vrhnje

### NEDJELJA

skuta, med, naranče, mljevena junetina, krušne mrvice, parmezan, jaja, luk, slanina, češnjak, koncentrat rajčice, heljda ili kvinoja, maslinovo ulje, paprika, jabuka ili kivi, zelena salata, krumpir, kukuruz šećerac, mini rajčice, incuni iz ulja, konzerva tune, majoneza smanjene masti ili jogurt