



Ponedjeljak

01.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1430 kcal

Doručak

kcal
333

40 g zobnih pahuljica
150 ml svježeg mlijeka
½ veće li jedna manja jabuka
1 žlica grožđica

Priprema:

U lonac stavite mlijeko i pahuljice, uz miješanje zagrijte do vrenja i kuhajte oko 5 min. Naribajte jabuku te ju zajedno s grožđicama dodajte u zadnjoj minuti kuhanja.

Međuobrok

kcal
100

Voće ili HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom + 5 badema



Ručak

kcal
cca 570 po porciji

Sočna piletina iz pećnice

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
1 kg pilećeg mesa (batak, zabatak, prsa...)	250 g pilećeg mesa (batak, zabatak, prsa...) - jestivi dio cca 160 g
1 veća zelena paprika	¼ veće zelene paprike
1 glavica luka	¼ glavice luka
2 veće rajčice	½ veće rajčice
malo ulja, mljevena ljuta crvena paprika, sol, papar	½ žlice maslinovog ulja, mljevena ljuta crvena paprika, sol, papar
50 g maslaca	12,5 g maslaca
1 šalica povrtnog temeljca	¼ šalice povrtnje juhe
	40 g kuhane integralne riže-prilog

Priprema:

Pileće komade dobro nasolite i odložite na hladno. Povrće očistite i narežite na rezance. U tavi zagrijte ulje te popecite komade piletine sa svake strane po pet minuta. Vatrostalnu zdjelu ili dublji lim za pečenje premažite maslacem te na maslac položite popečene komade piletine. U istoj tavi popecite narezano povrće samo nekoliko minuta. Začinite ga solju, paprom i ljutom paprikom po želji te sve prelijte temeljcem. Kada zavri, prelijte umak po piletini. Stavite sve peći u pećnicu zagrijanu na 200 °C. Pecite oko 30 minuta. Poslužite vruće izvađeno iz pećnice, a kao prilog preporučujemo rižu.

Međuobrok

kcal
130

150 ml svježe cijedenog soka od naranče+ žlica badema (cca 9 g)

Večera

kcal
297 po porciji

Zapečeni šampinjoni sa svježim krem sirom

Sastojci za 2 osobe	Sastojci za 1 osobu
1 žlica maslinovog ulja	½ žlice maslinovog ulja
200 g šampinjona	100 g šampinjona
125 g svježeg krem sira	63 g svježeg krem sira
sol, papar, začinsko bilje (vlasac, peršin i mažuran)	sol, papar, začinsko bilje (vlasac, peršin i mažuran)

Priprema:

Krupnijim šampinjonima maknite stabljike, a šešire naglo popecite sa svih strana na malo maslinova ulja. Maknite s vatre, lagano posolite i popaprite, nabodite na štapiće i premjestite u posudu za pečenje. Udubine napunite svježim krem sirom i zapecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C oko pet minuta. Poslužite ih vruće posute svježim nasjeckanim začinskim biljem.

Namirnice za ponedjeljak:

zobene pahuljice, svježe mlijeko, jabuke, grožđice, HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom, bademi, pileće meso (batak, zabatak, prsa...), zelena paprika, luk, rajčica, povrtna juha, naranče, integralna riža, šampinjoni, svježi krem sir, začinsko bilje (vlasac, peršin, mažuran)

Napitci:

voda, mineralna voda (umjereno), čajevi, kava bez šećera (umjereno), HiPP sok s izvorskom vodom