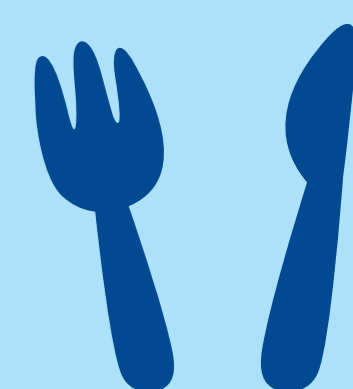




Srijeda

01.05.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1360 kcal

Doručak

kcal
360

Namaz od slanutka

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
480 g kuhanog slanutka (ili iz konzerve)	120 g kuhanog slanutka (ili iz konzerve)
8 žlica maslinovog ulja	2 žlice maslinovog ulja
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
8 žlica limunovog soka	2 žlice limunovog soka
4 žlice soja sosa (po želji)	1 žlica soja sosa (po želji)
Papar, žličica sjeckanog peršina	Papar, žličica sjeckanog peršina

Po osobi, servirati uz:
2 tanke kriške miješanog raženog kruha
2 mini rajčice
Malo alfa alfa klica ili matovilac

*Napomena: za doručak servirati samo pola od dobivene količine namaza

Priprema:

Sve sastojke za namaz staviti u posudu za miksiranje i dobro izmiksati štapnim mikserom. Za doručak servirati pola dobivene količine namaza uz dvije kriške kruha. Na vrh svake kriške staviti polovice mini rajčica i alfa alfa klice ili par listića matovilca. Ostatak namaza spremite u hladnjak za kasnije.

Međuobrok

kcal
94

HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom



[više na hipp.hr](http://www.hipp.hr)

Ručak

kcal
cca 500

Varivo od poriluka sa svinjskim fileom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
1 kg poriluka	250 g poriluka
600 g krumpira	150 g krumpira
6 žlica maslinovog ulja	1,5 žlica maslinovog ulja
600 g svinjskog filea	150 g svinjskog filea
4 žlice koncentrata rajčice	1 žlica koncentrata rajčice
Sol, papar, kurkuma	Sol, papar, kurkuma

Priprema:

Dobro oprati poriluk i narezati ga na kolutiće. Krumpir oguliti i narezati na kockice. Zagrijati žlicu ulja, dodati poriluk, posoliti i stalno miješati, dodati pol žličice kurkume u prahu i kockice krumpira, još par puta promiješati te dodati vodu ili povrtni temeljac. Popapriti, dodati žlicu koncentrata rajčice i kuhati dok krumpir i poriluk ne omekšaju. U međuvremenu narezati svinjski file na medaljone debljine 3 cm, posoliti i popapriti ih, zagrijati tavu, dodati ulje, peći sa svake strane 2-3 minute. Po želji u tavu staviti i par polovica češnja češnjaka. Kada su obje strane gotove malo zapeći i rubove medaljona. Poslužiti uz poriluk.

Međuobrok

kcal
180

Namaz od slanutka

Priprema:

Namaz od slanutka koji je ostao od doručka servirati uz pola paprike narezane na štapiće.

Večera

kcal
230

Crvena leća s povrćem

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g crvene leće	50 g crvene leće
200 g mlade mrkvice	50 g mlade mrkvice
240 g tikvice	60 g tikvice
4 žličice peršina	Žličica peršina
4 žličice maslinovog ulja	Žličica maslinovog ulja
4 češnja češnjaka	Češanj češnjaka
Sol, papar	Sol, papar

Priprema:

Leću ispirati dok voda ne bude bistra te ju staviti kuhati u duplo više vode nego što ima leće. Posoliti. Crvena leća se brzo skuha, već nakon 5 min provjeriti je li kuhana i paziti da se ne raskuha. U međuvremenu u tavici zagrijati ulje, dodati sitno nasjeckani češnjak pa naribanu mrkvu i tikvicu narezanu na polumjesece. Kratko pirjati dok povrće ne omekša, zatim dodati kuhanu leću, posoliti, popapriti i na kraju posuti žličicom sjeckanog peršina. Uz to servirati žličicu kiselih kapara ili par krastavčića.

Pripremiti zobenu kašu za sutra:

50 g sitnih zobnih pahuljica pomiješati sa ¼ žličice cimeta, prstohvatom soli i 100 ml vode te ostaviti preko noći.

Namirnice za srijedu:

slanutak (svježi ili iz konzerve), soja sosa (po želji), raženi kruh, mini rajčice, alfa alfa klice ili matovilac, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, poriluk, krumpir, svinjski file, koncentrat rajčice, paprika, crvena leća, mlada mrkvice, tikvice, listovi peršina, kapari ili kiseli krastavci.

*Priprema za četvrtak- zobene pahuljice, cimet

Napitci:

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