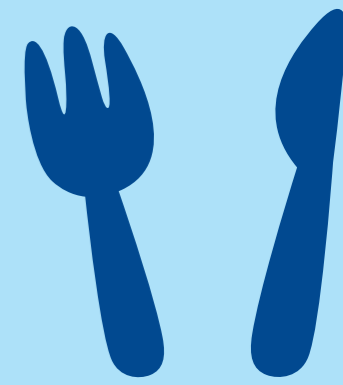




Utorak

02.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1400 kcal

Doručak

kcal
350

Proljetni omljet

1 cijelo jaje + 2 bjelanjka
150 g mladog luka
200 g tikvica
1 žlica ulja
3 cherry rajčice

Priprema:

Na žličici ulja popirajte bijeli dio mladog luka narezanog na kolutiće, dodajte tikvice narezane na manje kockice, rajčice narezane na četvrtine te prema potrebi podlijte vodom. Posolite, popaprite. Kad povrće omekša, dodajte nasjeckani zeleni dio mladog luka te odmah zatim 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje ste prethodno zajedno razmutili). Ispecite na laganoj vatri s obje strane.

Međuobrok

kcal
92

HiPPiS SPORT - Kruška, banana i grožđe sa zobi



Ručak

kcal
580

Brza musaka od poriluka

200 g poriluka
100 g mljevenog junećeg mesa
1 jaje
50 g kiselo vrhnje 12% mm
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar

Mlada zelena lisnata salata po izboru
1 žličica repičinog ulja ili maslinovog ulja
Žličica soka od limuna ili jabučnog octa

Priprema:

Dobro operite poriluk, narežite na kolutiće pa ga još jednom operite. Zagrijte pola žlice ulja u dubljoj tavi te popirajte poriluk uz miješanje dok ne povene. Po želji dodajte pola žličice kurkume u prahu. U drugoj tavi na preostalom ulju pirajte mljeveno meso. Pomiješati poriluk i meso, posoliti i popapriti, dodati razmućeno jaje i vrhnje te u maloj vatrostalnoj zdjelici zapeći u pećnici na 200 stupnjeva dok se ne napravi korica na vrhu. Salatu oprati i začiniti s repičinim uljem i sokom od limuna ili octom te poslužiti uz musaku.

Međuobrok

kcal
169

200 g jogurta s 0,9% m.m. i 1 mala jabuka

Večera

kcal
209 po porciji

Preprženo povrće sa svježim sirom 209 kcal po porciji

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
12 malih bukovača	3 male bukovače
100 g poriluka	25 g poriluka
100 g mrkve	25 g mrkve
100 g tikvica	25 g tikvica
100 g svježe crvene ili zelene paprike	25 g paprike
100 g klica graha	25 g klica graha
100 g svježi sir posni	25 g svježi sir posni
2 češnja češnjaka	pola češnja češnjaka
30 ml maslinova ulja	7 ml maslinovog ulja
	1 šnita kruha od miješanih žitarica

Priprema:

Sve povrće očistite, operite i osušite na papirnatom ubrusu i narežite na trake. Na maslinovom ulju kratko popržite nasjeckani češnjak. Dodajte povrće, klice od graha i gljive. Sastojke pržite na jakoj vatri oko 10 minuta. Posolite i popaprite, promiješajte i maknite s vatre. Poslužite uz šnitu kruha.

Namirnice za utorak:

jaja, mladi luk, tikvice, cherry rajčice, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, poriluk, juneće mljeveno meso, kiselo vrhnje 12% mm, jogurt 0,9% mm, bukovače, mrkva, crvena ili zelena paprika, klice graha, svježi sir posni, kruh od mješanih žitarica

Napitci:

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