



# Četvrtak

02.05.2019.



**25 DANA**  
**MM IZAZOV**

1400 kcal

## Doručak

**kcal**  
cca 350

### Hladna zobena kaša

50 g sitnih zobnih pahuljica-namočenih večer prije  
¼ žličice cimeta  
2 žlice jogurta  
50 g jagoda ili nekog bobičastog voća  
Žličica meda  
½ žlice kokosovog ulja

#### Priprema:

Ako je potrebno, razrijediti zobenu kašu sa malo vode. Dodati jogurt, med, kokosovo ulje te promiješati. Na vrh rasporediti nasjeckane jagode ili bobičasto voće.

## Međuobrok

**kcal**  
cca 115

200 g jogurta s 1,5% m.m.

## Ručak

**kcal**  
550

### Špinat na mlijeku s piletinom i pire krumpirom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g špinata	150 g špinata
400 ml mlijeka	100 ml mlijeka
2,5 žlice ulja	2/3 žlice ulja
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
2 žličice brašna	½ žličice brašna
Sol, papar	Sol, papar
800 g krumpira	200 g krumpira
120 ml vrhnja za kuhanje	30 ml vrhnja za kuhanje
2 žličice ulja	1/2 žličice ulja
520 g filea pilećih prsa	130 g filea pilećih prsa

#### Priprema:

Oguliti krumpir i staviti kuhati u posoljenu vodu. Špinat oprati, blanširati i ocijediti. Zagrijati ulje, staviti nasjeckani češnjak, brašno i nasjeckani špinat. Promiješati i dodati mlijeko. Posoliti i popapriti, uz povremeno miješanje kuhati oko 10 min. Napomena: može se koristiti i zamrznuti špinat. Piletinu posoliti i premazati s pola žličice ulja. Kada je krumpir kuhan, izliti vodu i zgnječiti ga s vrhnjem za kuhanje u pire. Piletinu kratko ispeći na grill tavi.

## Međuobrok

**kcal**  
92

HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom



više na [hipp.hr](http://hipp.hr)

## Večera

**kcal**  
290

### Tjestenina s tunom i rajčicom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g tjestenine-sitnije	50 g tjestenine-sitnije
160 g tune (2 male konzerve tune u vlastitom soku)	40 g tune (1/2 male konzerve tune u vlastitom soku)
400 g pasirane rajčice	100 g pasirane rajčice
4 žličice ulja	1 žličica ulja
Origano ili bosiljak, sol, papar	Origano ili bosiljak, sol, papar
Češnjak i kapare po želji	češnjak i kapare po želji

#### Priprema:

Skuhati tjesteninu u posoljenoj vodi. Zagrijati ulje, po želji kratko popržiti 1 nasjeckani češanj češnjaka, dodati tunu i pasiranu rajčicu. Ukoliko je potrebno dodati prstohvat soli, malo papra i origana. Tko želi može dodati i par kapara. Umak preliti preko tjestenine i poslužiti.

#### Namirnice za četvrtak:

Zobene pahuljice, cimet, jogurt, jagode (ili neko drugo bobičasto voće), špinat, krumpir, vrhnje za kuhanje, file pilećih prsa, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, sitnija tjestenina (fussili, pužići, mašnice, ) pasirana rajčica, konzerva tune, origano, kapare i bosiljak po želji.

#### Napitci:

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