



# Srijeda

03.04.2019.



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

1489 kcal

## Doručak

**kcal**  
302

60 g HiPP hrskavih voćnih mueslia  
160 ml obranog mlijeka

### Priprema:

cca 10 žlica mueslia preliterati sa zagrijanim mlijekom.

## Međuobrok

**kcal**  
184

1/2 bregov Protein jogurt natur 330 g



više na [protein.hr](http://protein.hr)

## Ručak

**kcal**  
633

Rižoto od sipe sa šafranom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
560 g očišćene sipe	140 g očišćene sipe
280 g integralne riže	70 g integralne riže
1 komorač	1/4 komorača
1 glavica luka	1/4 glavice luka
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
40 g maslaca	10 g maslaca
100 g naribanog tvrdog sira	25 g naribanog tvrdog sira
2 žlice maslinovog ulja	1/2 žlice maslinovog ulja
1 paketić šafrana	malo šafrana
Povrtni temeljac	Povrtni temeljac

### Priprema:

Na maslinovom ulju popržite usitnjeni luk i češnjak, dodajte sipu narezanu na manje komadiće, začinite i pržite dok ne omekša uz povremeno podlijevanje temeljcem. Zatim dodajte rižu i šafran pa kuhajte dok ne omekša uz podlijevanje temeljcem. Maknite rižoto sa vatre pa umiješajte maslac i naribani tvrdi sir. Komorač narežite na tanke ploške pa ga kratko popržite sa svake strane na maslinovom ulju, posolite.

## Međuobrok

**kcal**  
92

Voće ili HiPPis SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi



više na [hipp.hr](http://hipp.hr)

## Večera

**kcal**  
278

Rolice od pureće šunke i sirnog namaza

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
12 šnita pureće šunke	3 šnite pureće šunke
320 g sirnog namaza light	80 g sirnog namaza light
200 g salate	50 g salate
160 g kuhanog krumpira	40 g kuhanog krumpira
4 žličice light majoneze	1 žličica light majoneze

### Priprema:

Krumpir narežite na ploške i skuhaite u slanoj vodi, ocijedite i ohladite. Ohlađenom krumpiru dodajte sol, majonezu i limunov sok po vlastitom ukusu. Šnite šunke premažite light sirnim namazom, zarolajte i stavite u zamrzivač nekoliko minuta da se stisnu. U posudu dodajte opranu lisnatu salatu, a na nju položite salatu od krumpira i majoneze i na samom kraju rollice od šunke i sira.

### Namirnice za srijedu:

HiPP hrskavi voćni muesli, obrano mlijeko, 1/2 bregov Protein jogurt natur, sipa, komorač, tvrdi sir za ribanje, šafran, povrtni temeljac, HiPPis Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom, pureća šunka, sirni namaz light, salata po izboru, krumpir, light majoneza

### Napitci:

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