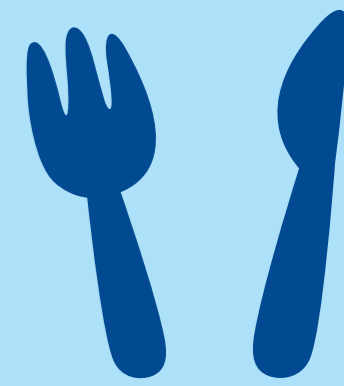




Četvrtak

04.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1350 kcal

Doručak

kcal
310

Svježi kravljji sir s rotkvicom

120 g svježeg posnog kravljjeg sira

1 žlica kiselog vrhnja (12% m.m.)

120 g rotkvice

1 kriška raženog kruha

Papar, prstohvat soli, slatka paprika u prahu (po želji)

Priprema:

Pomiješati svježi kravljji sir s vrhnjem, dodati začine po želji. Poslužiti s rotkvicama i kriškom raženog kruha.

Međuobrok

kcal
92

HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom



[više na hipp.hr](http://www.hipp.hr)

Ručak

kcal
600

Kineski rižini rezanci sa slatkim čili umakom i piletinom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
440 g pilećeg filea	110 g pilećeg filea
400 g rižinih rezanaca	100 g rižinih rezanaca
160 g žutih okruglih mahuna	40 g žutih okruglih mahuna
160 g mladog luka	40 g mladog luka
1 crvena paprika	1/4 crvene paprike
100 g sojinih klica	25 g sojinih klica
100 g bambus stabljika	25 g bambus stabljika
slatki čili umak, soja, ulje	slatki čili umak, soja, ulje

Priprema:

Mahune očistite, narežite na prutiće pa blanširajte u posoljenoj vodi. Papriku narežite na manje prutiće, a luk na tanko. Pileći file narežite na što tanje trakice pa marinirajte u soja umaku. U zagrijani wok dodajte ulje, zatim pileći file pa svo povrće i slatki čili umak. Pržite što kraće jer povrće mora ostati hrskavo. Poslužite uz rižine rezance koje ste skuhali u posoljenoj vodi 1-2 minute.

Međuobrok

kcal
130

Jedna srednje velika jabuka + 4 badema

Večera

kcal
217

Salata sa šunkom i graškom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g mladog graška	50 g mladog graška
240 g nasjeckane pureće šunke	60 g nasjeckane pureće šunke
300 g kuhanog krumpira narezanog na kriške	75 g kuhanog krumpira narezanog na kriške
160 g jogurta 0,9% mm	40 g jogurta 0,9% mm
više listova salate	par listova salate
par grančica metvice - grubo sjeckane (ili suhe)	par grančica metvice - grubo sjeckane (ili suhe)

Priprema:

Skuhati grašak, ocijediti i isprati hladnom vodom. Dodati šunku, krumpir, salatu i trećinu metvice. Preostalu metvicu pomiješati s jogurtom te preliterati preko salate.

Namirnice za četvrtak:

svježi sir posni, rotkvice, raženi kruh, HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom, pileći file, rižini rezanci, žute mahune, sojine klice, bambus stabljike, čili umak, soja umak, mladi grašak, jogurt 0,9% mm, metvica

Napitci:

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