



# Subota

04.05.2019.



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

1370 kcal

## Doručak

**kcal**  
cca 350

Kvinoja s voćem

40 g kvinoje  
1 žlica badema (cca 10-15 g)  
1 žlica oraha  
1/2 jabuke  
1 žličica meda  
Cimet po želji

### Priprema:

Oprati kvinoju i dobro ocijediti. Staviti u lonac te dodati duplo više vode nego što ima kvinoje. Pustiti da zakuha, zatim smanjiti vatru i lagano kuhati dok ne upije svu vodu (otprilike 20 minuta). Maknuti kvinoju s vatre te dodati naribanu jabuku, sjeckane bademe i orahe te žličicu meda. Po želji možete dodati i malo cimeta u prahu.

## Međuobrok

**kcal**  
cca 110

30 g (oko 3 kockice) sira ribanca

## Ručak

**kcal**  
cca 550

Piletina s brokulom i rižom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
2 žlice ulja	½ žlice ulja
600 g medaljona od pilećih prsa	150 g medaljona od pilećih prsa
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
400 g brokule	100 g brokule
400 ml pilećeg temeljca ili vode	100 ml pilećeg temeljca ili vode
4 žličice kukuruznog brašna	1 žličica kukuruznog brašna
2 žlice meda	½ žlice meda
Malo ribane korice limuna	Malo ribane korice limuna
Sok od dva limuna	Sok od pola limuna
60 g indijskih oraščića	15 g indijskih oraščića
200 g basmati riže	50 g basmati riže

### Priprema:

Zagrijati ulje u dubljoj tavi, dodati pileće medaljone i pržiti 3-4 min dok ne dobiju zlatnu koru. Maknuti meso iz tave te dodati češnjak narezan na ploške i manje „cvjetice“ brokule. Posoliti i miješati minutu dvije zatim poklopiti i pirjati još koju minutu dok brokula ne omekša. Po potrebi dodati žlicu, dvije vode. Pomiješati pileći temeljac, brašno i med te uliti u tavu i miješati dok se ne zgusne. Vratiti i piletinu u tavu, promiješati, dodati sok i koru od limuna i sjeckane indijske oraščiće (prethodno ih se može tostirati na suhoj tavici). Promiješati i poslužiti uz kuhanu basmati rižu.

## Međuobrok

**kcal**  
92

HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom



više na [hipp.hr](http://hipp.hr)

## Večera

**kcal**  
cca 270

Riblja juha

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
480 g oslića ili škarpine	120 g oslića ili škarpine
120 g luka	30 g luka
4 žličice ulja	1 žličica ulja
200 g celer - stapke	50 g celer - stapke
400 g krumpira	100 g krumpira

### Priprema:

Na maslinovom ulju pirjati češnjak i luk te dodati zavrelu vodu, na komade narezan oslić ili škarpinu, na štapiće narezan celer i krumpir narezan na veće kockice. Posoliti, popapriti i kuhati oko 15 min.

### Namirnice za subota:

kvinoja, bademi, orasi, jabuka, cimet, sir ribanca-kockice, pileći medaljoni, brokula, pileći temeljac, kukuruzno brašno, indijski oraščići, basmati riža, HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom, oslić ili škarpina, stabljike celera, krumpir

### Napitci:

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