



Petak

05.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1386 kcal

Doručak

kcal
320

Zobene pahuljice

40 g zobnih pahuljica-sitnih
½ velike banane ili 1 jako mala
Pola srednje jabuke ili jedna mala
1 žlica cijelih badema (10g)

Priprema:

U dubokom tanjuru zgnječiti bananu vilicom, dodati pahuljice i preliti s oko 150 ml kipuće vode. Ostaviti da pahuljice nabubre te zatim dodati bademe i sitno sjeckane jabuke. Sve promiješati.

Međuobrok

kcal
92

Jogurt 0,9% mm

Ručak

kcal
600

Čili sirne tortilje s fileom jadranskog oslića i carpacciom od avokada

Sastojci za 4 tortilje	Sastojci za 1 tortilju
200 g svježeg krem sira light	50 g svježeg krem sira light
4 srednje tortilje	1 srednja tortilja
4 filea kuhanog oslića	1 filea kuhanog oslića
2 avokada	½ avokada
1 žuta paprike	¼ žute paprike
4 žlice soka od limuna	1 žlice soka od limuna
4 žlice maslinova ulja	1 žlice maslinova ulja
ljuta papričica u prahu, sol, papar, malo svježe majčine dušice	ljuta papričica u prahu, sol, papar, malo svježe majčine dušice

Priprema:

Tortilje samo malo zagrijte kako bi postale savitljive i sočnije. Premažite ih sa svježim krem sirom (light) kojeg ste prethodno pomiješali s malo čili papričice u prahu, na to stavite file oslića i žutu papriku te savijte u rolicu. Odložite na hladno. Avokado narežite na što tanje ploške, posložite na tanjure i prelijte limunovim sokom i maslinovim uljem.

Međuobrok

kcal
94

HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi



više na hipp.hr

Večera

kcal
280

Meditranska salata s tunjevinom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g tunjevine (iz konzerve)	100 g tunjevine (iz konzerve)
160 g mekog sira	40 g mekog sira
60 g maslina	15 g maslina
200 g mini rajčica	50 g mini rajčica
48 g kapara	12 g kapara
1 limun	1/4 limuna
2 žlice maslinovog ulja	½ žlice maslinovog ulja
Sol, papar, origano, bosiljak	Sol, papar, origano, bosiljak

Priprema:

Tunjevinu i kapare ostavite da se ocijede. Maslinama izvadite koštice te ih narežite. Rajčice i meki sir narežite na ploške. U velikoj zdjeli pomiješajte sastojke, posolite i popaprite, dodajte nasjeckani origano i bosiljak, maslinovo ulje i limunov sok. Dobro promiješajte i dosolite prema ukusu. Salata se može poslužiti s alfalfa klicama.

Namirnice za petak:

banane, jogurt 0,9% mm, svježi krem sir light, tortilje, file oslića, avokado, žuta paprika, ljuta papričica u prahu, majčina dušica, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, konzerva tunjevine, meki sir, masline, kapari, origano, bosiljak

Napitci:

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