



# Nedjelja

05.05.2019.



**25 DANA**  
MM IZAZOV

1370 kcal

## Doručak

**kcal**  
cca 290

Zrnati sir s maslinama

200 g zrnatog sira  
40 g kruha od miješanih žitarica ( 1 šnita )  
15 g maslina bez koštica

## Međuobrok

**kcal**  
oko 100

Voće ili HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem  
+ 5 badema



više na [hipp.hr](http://hipp.hr)

## Ručak

**kcal**  
cca 500

Gulaš od junetine

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
2 žlice repičinog ulja	½ žlice repičinog ulja
2 velika luka	½ velikog luka
4 veća češnja češnjaka	1 veći češanj češnjaka
480 g nemasne junetine	120 g nemasne junetine
4 žličice sjemenki kima	1 žličica sjemenki kima
4 žličice mljevene dimljene paprike	1 žličica mljevene dimljene paprike
800 g sjeckane rajčice iz konzerve	200 g sjeckane rajčice iz konzerve
1200 ml povrtnog ili mesnog temeljca	300 ml povrtnog ili mesnog temeljca
800 g batata	200 g batata
2 zelene paprike	½ zelene paprike
280 g jogurta	70 g jogurta
2 vezice peršina	Pola vezice peršina

### Priprema:

Zagrijati ulje u dubokoj tavi, dodati sjeckani luk i češnjak, posoliti i uz miješanje pirjati dok luk ne postane staklast, dodati junetinu narezanu na kockice i miješati dok junetina ne dobije zlatno-smeđu boju. Dodati sjemenke kima i mljevenu papriku, promiješati, dodati sjeckanu rajčicu i temeljac, ponovno dobro promiješati zatim poklopiti i ostaviti na laganoj vatri oko 30 min. Zatim dodati batat i zelenu papriku narezanu na kockice i kuhati narednih 20 min ili koliko je potrebno da svi sastojci omekšaju. Poslužiti malo ohlađeno, uz dodatak jogurta i sjeckanog peršina.

## Međuobrok

**kcal**  
92

Skuta s medom

### Priprema:

100 g skute pomiješamo sa žličicom meda ili javorovog sirupa.

## Večera

**kcal**  
320

Omlet s povrćem

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
4 cijela jaja	1 cijelo jaje
8 bjelanjaka	2 bjelanjka
600 g poriluka	150 g poriluka
400 g kelja	100 g kelja
4 žličice ulja	1 žličica ulja
600 g naribane mrkve za salatu	150 g naribane mrkve za salatu

### Priprema:

Na žličici ulja popirjati poriluk narezan na kolutiće, kelj narezan na tanke trakice i prema potrebi podliti vodom. Kad povrće omekša dodati 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje smo prethodno zajedno umutili). Ispeći s obje strane i poslužiti uz salatu od naribane mrkve koju malo posolite i poprskajte s par kapi limunovog soka.

### Namirnice za nedjelju:

zrnati sir, kruh od miješanih žitarica, masline, voće ili HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem, bademi, junetina, kim, mljevena dimljena paprika, sjeckana rajčica iz konzerve, povrtni ili mesni temeljac, batat, paprika, jogurt, listovi peršina, skuta, javorov sirup po želji, jaja, poriluk, kelj, mrkva

### Napitci:

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