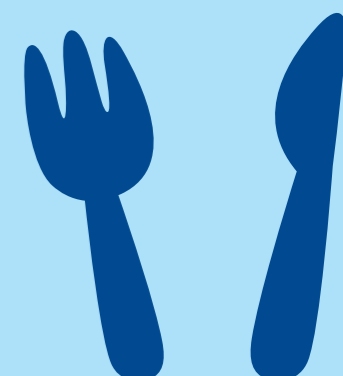




# Subota

## 06.04.2019.



### 25 DANA

MM IZAZOV

## 1400 kcal

## Doručak

**kcal**  
353

### Kvinoja s voćem

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

#### Priprema:

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

## Međuobrok

**kcal**  
184

1/2 bregov Protein jogurt natur 330 g



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

## Ručak

**kcal**  
500

### Sarmice od blitve i purećeg mljevenog mesa

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g purećeg mljevenog mesa	100 g purećeg mljevenog mesa
2 šalice riže	1/2 šalice riže
1 jaje	1/4 jaja
sol, papar, češnjak u prahu	sol, papar, češnjak u prahu
10 listova blitve (većih)	2-3 lista blitve (većih)
0,1 l kiselog vrhnja 12% mm	25 ml kiselog vrhnja 12% mm
1 žlica koncentrata rajčice	1/4 žlice koncentrata rajčice
500 ml mesnog temeljca	125 ml mesnog temeljca
Malo brašna	Malo brašna

#### Priprema:

Pureće mljeveno meso izmiješajte s rižom, jajetom i začinima u jednoličnu masu. Listove blitve prokuhajte 2 - 3 minute u kipućoj vodi i odmah ocijedite. Punite ih smjesom od puretine i riže, oblikujte manje valjčice (sarmice) i posložite ih u lonac. Prelijte mesnim temeljcem u koji ste razmutili koncentrat rajčice te kuhajte na laganoj vatri 35 - 40 minuta. Pripazite da sarmice uvijek budu prekrivene tekućinom (po potrebi dolijevati malo vode). Pri kraju kuhanja zgusnite s malo brašna razmućenog u kiselom vrhnju i začinite po potrebi. Prokuhajte još 2 - 3 minute.

## Međuobrok

**kcal**  
100

Jedna srednja do veća jabuka ili 2 kivija / ili HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem



više na [hipp.hr](http://hipp.hr)

## Večera

**kcal**  
264

### Brokula s bademima i narančom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g brokule	100 g brokule
28 g maslaca	7 g maslaca
48 g badema u listićima	12 g badema u listićima
1 crvena naranča	1/4 crvene naranče
48 ml pjenušavog vina (ili bilo kojeg bijelog vina)	12 ml pjenušavog vina (ili bilo kojeg bijelog vina)
100 g mekog sira	25 g mekog sira
sol	sol

#### Priprema:

Brokulu očistite, natrgajte na cvjetice, operite i osušite na papirnatom ubrusu. U posudi na maslacu polako pirjajte brokulu oko 5 minuta. Dodajte bademe i nastavite pirjati oko 5 minuta. Dodajte sok od naranče i vino. Posolite i nastavite pirjati u poklopljenoj posudi još oko 5 minuta. Brokulu poslužite s naribanim mekim sirom.

#### Namirnice za subotu:

kvinoja, orasi, med, 1/2 bregov Protein jogurt natur, pureće mljeveno meso, blitva, kiselo vrhnje 12% mm, koncentrat rajčice, mesni temeljac, kivi / jabuka ili HiPPiS Smoothie - Jabuka s bananom i crvenim voćem, brokula, listići badema, crvena naranča, bijelo vino, meki sir.

#### Napitci:

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