



Nedjelja

07.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1350 kcal

Doručak

kcal
310

2 tanke kriške (60g) raženog kruha
Jogurt 2,8% mm
2 kriške (cca 30 g) pureće šunke

Međuobrok

kcal
100

2 žlice badema cca 18 g

Ručak

kcal
580

Piletina na mediteranski način

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
4 pileća batka	1 pileći batak
40 ml maslinovog ulja	10 ml maslinovog ulja
1 veliki luk	¼ velikog luka
2 velike rajčice	½ velike rajčice
1 crvena paprika	¼ crvene paprike
60 g zelenih maslina (bez koštica)	15 g zelenih maslina (bez koštica)
60 g crnih maslina (bez koštica)	15 g crnih maslina (bez koštica)
48 g kapara	12 g kapara
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
200 ml mesnog temeljca	50 ml mesnog temeljca
Sol, papar, peršinovo lišće, origano, bosiljak, ružmarin	Sol, papar, peršinovo lišće, origano, bosiljak, ružmarin
200 g riže	50 g riže

Priprema:

Luk i češnjak ogulite i nasjeckajte. Rajčice i papriku očistite, operite i narežite na sitnije komade. Pileće batke isperite pod mlazom hladne vode i osušite na papirnatom ubrusu. Natrljajte ih solju, premažite maslinovim uljem i složite u vatrostalnu posudu. Pecite ih u pećnici na 180°C. U posudi pržite luk na maslinovu ulju dok ne poprimi zlatnu boju. Dodajte rajčice i papriku pa nastavite pirjati još oko 5 minuta. Dodajte češnjak, začinsko bilje, masline i kapare. Posolite i popaprite pa zalijte temeljcem. Ostavite da jelo zakuha, zatim maknite s vatre i njime zalijte pileće batke koje ste pekli oko 30 minuta. Pecite ih još oko 15 minuta. Rižu skuhaite u posoljenoj vodi i servirajte uz piletinu.

Međuobrok

kcal
92

HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom



[više na hipp.hr](http://www.hipp.hr)

Večera

kcal
260

Salata u duginim bojama

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g listova mlade zelene salate (po želji može više)	50 g listova mlade zelene salate (po želji može više)
4 mini rajčice	2 mini rajčice
1 velika mrkva	¼ velike mrkve
1 velika žuta paprika	¼ velike žute paprike
200 g crnih maslina (bez koštica)	25 g crnih maslina (bez koštica)
160 g svježih sir	40 g svježih sir
48 g badema u listićima	12 g badema u listićima
4 žlice maslinovog ulja	1 žlica maslinovog ulja
4 žlice balzamičnog octa	1 žlica balzamičnog octa
1 limun	¼ limuna
2 češnja češnjaka	½ češnja češnjaka
sol	sol

Priprema:

U šalici umutite maslinovo ulje, ocat, limunov sok i naribanu limunovu koricu te nasjeckani češnjak. Posolite. Listove zelene salate operite, ocijedite i osušite na papirnatom ubrusu. Rajčice narežite na četvrtine. Papriku operite, očistite i narežite na kockice. Mrkvu ogulite, operite i narežite na tanke trake. Sir narežite na kockice. Sve sastojke pomiješajte u zdjeli za salatu, dodajte masline, prelijte preljevom i dodajte listiće badema. Promiješajte.

Namirnice za nedjelju:

raženi kruh, jogurt 2,8% mm, pureća šunka, pileći batak, rajčica, crvena paprika, crne masline, mesni temeljac, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, zelena salata, cherry rajčice, mrkva, žuta paprika, svježih sir, listići badema, balzamični ocat

Napitci:

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