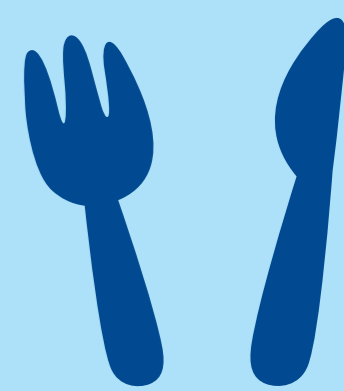




Srijeda

10.04.2019.



25 DANA

MM IZAZOV

1365 kcal

Doručak

kcal
300

60 g HiPP hrskavih ili voćnih mueslia
160 ml obranog mlijeka

Priprema:

Oko 10 žlica mueslija prelići sa zagrijanim mlijekom.

Međubrok

kcal
124

1/2 bregov Protein skyr natur 200 g



više na protein.hr

Ručak

kcal
540

Pureći odrezak s umakom od zelenog papra

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g purećeg odreska	150 g purećeg odreska
240 g lučica	60 g lučica
4 stabljike celera	1 stabljika celera
100 g amaranta (ili prosa)	25 g amaranta (ili prosa)
40 g zelenog papra	10 g zelenog papra
20 g brašna	5 g brašna
4 žlice ulja	1 žlica ulja
4 šalice pilećeg temeljca	1 šalica pilećeg temeljca
acceto balsamico, sol, papar	acceto balsamico, sol, papar

Priprema:

Pureće odreske začinite. Amarant (ili proso) kuhajte u pilećem temeljcu dok ne omekša, ocijedite i začinite. Lučice očistite, popržite na ulju, posolite pa dodajte acceto i pirjajte dok ne omekšaju. Stabljike celera ogulite, narežite na duljinu od 4 cm, popržite na ulju dok ne omekša, začinite pa punite žlijebave kuhanim amarantom (ili prosom). Pureći odrezak popržite sa svake strane, odložite na toplo pa u istoj tavi popržite zeleni papar, dodajte brašno i podlijte pilećim temeljcem. Vratite puretinu i krčkajte sve zajedno nekoliko minuta.

Međubrok

kcal
cca 150

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom + 10 badema



više na hipp.hr

Večera

kcal
250

Tjestenina s tunom i rajčicom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
160 g integralne tjestenine	40g integralne tjestenine
160 g tune (2 male konzerve tune u vlastitom soku)	40 g tune (1/2 male konzerve tune u vlastitom soku)
400 g pasirane rajčice	100 g pasirane rajčice
4 žličice ulja	1 žličica ulja
origano ili bosiljak, sol, papar	origano ili bosiljak, sol, papar
češnjak i kapare po želji	češnjak i kapare po želji

Priprema:

Skuhati tjesteninu u posoljenoj vodi. Zagrijati ulje, po želji kratko popržiti češnjak, dodati tunu i pasiranu rajčicu. Ukoliko je potrebno, dodati prstohvat soli, malo papra i origana. Po želji dodati i par kapara. Umak prelići preko tjestenine i poslužiti.

Namirnice za srijedu:

1/2 bregov Protein skyr natur, pureći odrezak, lučice, stabljike celera, amarant (ili proso), zeleni papar, pileći temeljac, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, integralna tjestenina, tuna u konzervi, pasirana rajčica, kapari, origano, bosiljak

Napitci:

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