



Srijeda

31.01.2018.



1314 kcal

25 DANA IZAZOV

Doručak

kcal
320

40 g (4 vrhom pune žlice) zobnih pahuljica - sitnih
½ velike banane ili 1 vrlo 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
94

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



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak

kcal
522

Varivo od kelja s pilećim prsima na naglo

200 g kelja
150 g poriluka
90 g krumpira
180 g pilećih prsa bez kože
2 žličice maslinovog ulja
20 g (cca 1 žlica) koncentrata rajčice

Priprema:

Na žličici ulja pirjati poriluk narezan na kolutiće, ako želimo dodati žličicu praha kurkume, dodati krumpir nasjeckan na male kockice, miješati sve oko 1 min te dodati kelj narezan na trakice. Sve dobro promiješati i dodati oko 200 ml vode. Kuhati dok povrće ne omekša, prema potrebi dodati još vode. Pred kraj dodati koncentrat rajčice, posoliti i popapriti. Pileća prsa narezana na šnicle premazati sa žličicom ulja, posoliti, popapriti te kratko ispeći na grill tavici.

Međuobrok

kcal
cca 140

1 porcija pudinga od vanilije

Priprema:

skuhajte puding s pola litre mlijeka prema uputi s vrećice. Podijelite ga u 4 jednake zdjelice. Za međuobrok možete pojesti 1 zdjelicu pudinga.

Večera

kcal
351

150 g šampinjona
1 jaje + 1 bjelanjak
5 HiPP dječjih krekeri od riže
1 žličica ulja

Priprema:

Šampinjone očistiti i nasjeckati na listiće. Na zagrijano ulje staviti nasjeckane šampinjone, malo posoliti (prstohvat) i cijelo vrijeme miješati dok gljive ne puste vodu. Pustiti da voda ispari te dodati razmućeno jaje i bjelanjak u koje smo dodali papra i origana. Miješati dok se jaje ne stisne.

Namirnice za srijedu: zobene pahuljice, banana, bademi, jabuka, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, kelj, poriluk, pileća prsa bez kože, maslinovo ulje, krumpir, koncentrat rajčice, puding od vanilije i mlijeko, šampinjoni, jaja, HiPP dječji kreker od riže.

Napitci: voda, mineralna voda (umjereno), čajevi, umjereno kava bez šećera, HiPP sok s izvorskom vodom (100ml=15kcal)