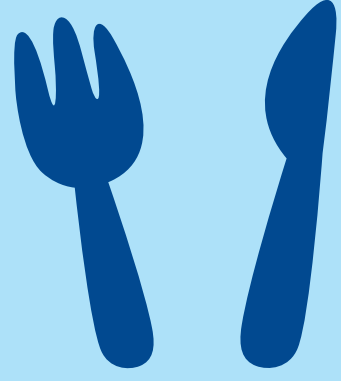




Četvrtak

11.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1400 kcal

Doručak

kcal
355

Savršeni omlet s povrćem

- 2 jaja (srednje velika)
- 40 g jogurta 2,8% m.m.
- 1 žlica ulja
- 200 g povrća narezanog na ploške ili rezance (npr: tikvice,patliđan, luk, paprika i sl.)
- Sol, papar

Priprema:

Povrće popecite u tavi na jakoj vatri, s malo maslinovog ulja. Zatim odložite povrće na stranu te ga začinite sa soli i paprom. U istoj tavi, na malo vrućeg ulja ispecite jaja koja ste prethodno umutili s jogurtom tako da se zapeče vanjska strana (kao palačinke ali nemojte okretati). U sredinu još polumekog omleta stavite povrće, djelomično preklopite omlet i zatim ga ostavite poklopljenog u vrućoj tavi još 2-3 minute.

Međuobrok

kcal
150

200 ml svježe cijedenog soka od naranče + žlica badema (cca 10 g)

Ručak

kcal
510

Pirjana junetina s prosom i salatom od cikle

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g junetine	150 g junetine
160 g prosa	40 g prosa
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja
400 g mrkve	100 g mrkve
400 g luka	100 g luka
4 žličice kurkume (po želji)	1 žličica kurkume (po želji)
600 g salate od cikle	150 g salate od cikle
4 žličice repičinog ulja	1 žličica repičinog ulja
Limunov sok, sol papar	Limunov sok, sol papar

Priprema:

Junetinu narezati na kockice. U tavi s debelim dnom razmazati žlicu maslinovog ulja, zagrijati tavu te istovremeno staviti nasjeckani luk, naribanu mrkvu i meso te po želji žličicu kurkume. Posoliti. Promiješati sve par puta pa dodati vode malo da prekrije sve sastojke. Poklopiti i na laganoj vatri kuhati najmanje sat vremena dok se umak ne stisne. Posebno skuhati proso i poslužiti ga uz junetinu i salatu od cikle.

Međuobrok

kcal
100

1 banana

Večera

kcal
290

Salata od cikle, buče i mekog sira

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
320 g svježe cikle	80 g svježe cikle
200 g mekog sira	50 g mekog sira
320 g buče	80 g buče
40 g klica po vlastitom ukusu	10 g klica po vlastitom ukusu
40 g sjeckanih bučinih koštica	10 g sjeckanih bučinih koštica
8 žlica soka od limuna	2 žlice soka od limuna
4 žlice Acceta Balsamica	1 žlica Acceta Balsamica
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja
sol, crni papar i češnjak u prahu po vlastitom ukusu	sol, crni papar i češnjak u prahu po vlastitom ukusu

Priprema:

Buču ogulite i narežite na kockice pa stavite na papir za pečenje i pecite u pećnici na 190 °C da omekša. Ciklu ogulite i narežite na kockice jednake veličine kao i one od buče. Meki sir također. Koštice buče grubo nasjeckajte. Sve kockice stavite u zdjelicu i prelijte dresingom koji ste pripremili od limuna, Acceta i maslinovog ulja. Lagano promiješajte i pospite košticama i klicama.

Namirnice za četvrtak:

Jaja, jogurt 2,8% m.m., tikvice, patliđan ili paprika, naranče, bademi, junetina, proso, mrkva, kurkuma, cikla, banane, meki sir, buča, klice (po izboru), bučine sjemenke

Napitci:

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