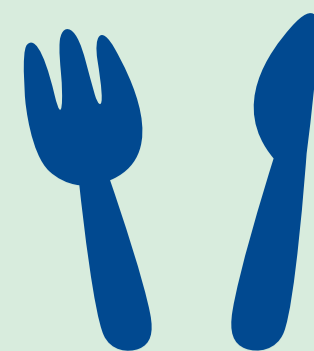




Četvrtak

01.02.2018.



1377 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 307

150 g posnog mekog kravljeg sira
50 g jogurta 1,5 % m.m.
Palenta: 35g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice skuhati s 140 ml vode i prstohvatom soli

Priprema:

Sir posoliti s prstohvatom soli i pomiješati s jogurtom te servirati s palentom.

Međuobrok kcal 94

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



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak kcal 540

Špageti sa šampinjonima i mladim špinatom

100 g integralnih špageta
100 g šampinjona
50 g mladog (baby) špinata
25 g gorgonzole ili nekog drugog kremastog sira po izboru
1 žličica maslinovog ulja

Priprema:

Zagrijati vodu u velikom loncu, posoliti i skuhati špagete prema uputi s pakiranja. U međuvremenu zagrijati ulje u velikoj dubokoj tavi te dodati nasjeckane šampinjone, kratko ih uz miješanje popržiti dok ne omekšaju, po potrebi podliti vodom. Ocijedite špagete, istresite ih u tavu s gljivama te dodajte oprani špinat i sir. Na laganoj vatri sve skupa miješati dok špinat ne povene, a sir se otopi.

Međuobrok kcal cca 150

Jogurt s chia sjemenkama

Priprema:

u 150 g jogurta s 1.5% m.m. dodati žlicu chia sjemenki te ostaviti da odstoji 10 min.

Večera kcal 286

125 g purećih prsa bez kože
150 g batata
2 režnja češnjaka
1 rajčica ili par mini rajčica (cca 60 g)
Žličica ulja

Priprema:

Meso narezati na deblje trakice, batat na kockice, sve staviti u vatrostalnu posudu, poskropiti sa žličicom ulja, posoliti i promiješati, dodati cijelu rajčicu/rajčice i češnjak u ljusci. Peći 10 min poklopljeno te još narednih cca 15 min otklopljeno na 190 stupnjeva.

Namirnice za četvrtak: posni meki sir, jogurt, kukuruzna krupica, HiPPiS SPORT-Banana, naranča, kruška i mango s rižom, integralni špageti, šampinjoni, mladi špinat, gorgonzola ili slično, chia sjemenke, pureća prsa bez kože, batat, češnjak, cherry rajčice

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