



Petak

12.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1410-1440 kcal

Doručak

kcal
cca 330

150 g posnog mekog kravljeg sira
1 jušna žlica maslinovog ulja
35g (cca 3 žlice) palente

Priprema:

Sir posoliti s prstohvatom soli i pomiješati s uljem. Palentu skuhati i servirati zajedno.

Međuobrok

kcal
90

HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi



više na hipp.hr

Ručak

kcal
545-575

Rolice od filea pastrve na podlozi od cous-cousa i povrća

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
4 pastrve (cca 600 g jestivog dijela)	1 pastrva (cca 150 g jestivog dijela)
160 g cous-cousa	40 g cous-cousa
1 crvena paprika	¼ crvene paprike
160 g mrkve	40 g mrkve
100 g maslaca	25 g maslaca
Peršin list – količina po želji	Peršin list – količina po želji
60 g vrhnja za kuhanje	15 g vrhnja za kuhanje
povrtni temeljac	povrtni temeljac

Priprema:

Pastrvu očistite, filetirajte, posolite i popaprite pa zarolajte da dobijete rollice. Rollice zatim zamotajte u prijanjajuću foliju, zavežite krajeve pa poširajte u vodi oko 10 minuta. Papriku, tikvicu i mrkvu narežite na što sitnije kockice. U tavi zagrijte maslac, dodajte cous-cous i povrće, kratko popržite, začinite pa podlijevajući s povrtnim temeljcem kuhajte oko 5 minuta. Po želji: u užu plastičnu posudu stavite peršin, vrhnje za kuhanje, sol i vodu pa izradite štapnim mikserom da dobijete pjenastu konzistenciju. Rollice pastrve izvadite iz folije, stavite na podlogu od cous-cousa i povrća, ukasite pjenicom od peršina i poslužite. Ili samo pospite s nasjeckanim listovima peršina - uštedjet ćete 30 kcal :-)

Međuobrok

kcal
124

z bregov Protein skyr natur 200 g



više na protein.hr

Večera

kcal
320

Salata od cikle, buče i mekog sira

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
2 zrela avokada narezana na kockice	½ zrelog avokada narezanog na kockice
12 cherry rajčica (prerezane na pola)	3 cherry rajčice (prerezane na pola)
120 g krastavaca narezanog na kockice	30 g krastavaca narezanog na kockice
200 g sira škripavca narezanog na kockice (može dimljeni)	50 g sira škripavca narezanog na kockice (može dimljeni)
par listova zelene salate narezane na trakice	par listova zelene salate narezane na trakice
4 žličice sjeckanog peršina	1 žličica sjeckanog peršina

Za preljev:

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
2 režnja češnjaka	½ režnja češnjaka
4 žličica soka od limuna	1 žličica soka od limuna
2 žlice maslinovog ulja	½ žlice maslinovog ulja

Priprema:

Za preljev pomiješati protisnuti češnjak sa malo soli, sokom od limuna i maslinovim uljem te ostaviti da odstoji. U zdjeli za salatu pomiješati sve sastojke i neposredno prije serviranja preliti preljevom.

Namirnice za petak:

posni sir, kukuruzna krupica, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, pastrve, cous-cous, povrtni temeljac, crvena paprika, mrkva, maslac, vrhnje za kuhanje, Z bregov Protein skyr natur, avokado, cherry rajčice, krastavac, sir škripavac (ili dimljeni), zelena salata.

Napitci:

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