



Subota

13.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1400 kcal

Doručak

kcal
cca 340

40 g (4 vrhom pune žlice) zobenih pahuljica-sitnih
150 ml mlijeka 2,8% m.m.
1 žlica grožđica
1 žlica cijelih badema (10g)

Priprema:

Zagrijati mlijeko skoro do vrenja i prelići preko sitnih zobenih pahuljica. Ostaviti par minuta da nabubre. Dodati suho voće i bademe.

Međuobrok

kcal
184

1/2 bregov Protein jogurt natur 330 g



[više na protein.hr](http://više.na.protein.hr)

Ručak

kcal
cca 550

Pureća prsa s mozzarellom i rajčicom

Sastojci za 4 osobe

600 g purećih prsa
8 žličica maslinovog ulja
200 g cherry rajčica
200 g mozzarelle
160 ml bistre juhe

Sastojci za 1 osobu

150 g purećih prsa
2 žličice maslinovog ulja
50 g cherry rajčica
50 g mozzarelle
40 ml bistre juhe

Prilog:

Sastojci za 4 osobe

600 g krumpira
Lisnata zelena salata po izboru
4 žličice maslinovog ulja
Malo limunovog soka
Sol, peršinovo lišće, origano, bosiljak

Sastojci za 1 osobu

150 g krumpira
Lisnata zelena salata po izboru
1 žličica maslinovog ulja
Malo limunovog soka
Sol, peršinovo lišće, origano, bosiljak

Priprema:

Narežite pureća prsa na odreske, istucite ih batom za meso i posolite. Rajčice očistite, operite i razrežite na četvrtine. Istresite ih u zdjelu. Dodajte mozzarellu narezanu na ploške, nasjeckano peršinovo lišće i usitnjeni origano. Posolite, pokapajte maslinovim uljem i sve promiješajte. U velikoj tavi pržite odreske na maslinovu ulju s obje strane. Zalijte ih juhom i pirjajte na laganoj vatri oko 10 minuta. Na svaki odrezak stavite smjesu od rajčice i mozzarelle. Posudu poklopite pa nastavite pirjati na umjerenoj vatri još oko 10 minuta. Povremeno promiješajte i dolijevajte tekućine koliko je potrebno. Poslužite uz kuhani krumpir i zelenu salatu začinjenu s par kapi limunovog soka i žličicom maslinovog ulja.

Međuobrok

kcal
cca 100

Voće ili HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom + 5 badema



[više na hipp.hr](http://više.na.hipp.hr)

Večera

kcal
230

Crvena leća s povrćem

Sastojci za 4 osobe

200 g crvene leće
200 g mlade mrkvice
240 g tikvica
4 žličice peršina
4 žličice maslinovog ulja
4 režnja češnjaka
Malo kapara ili kiselih krastavaca

Sastojci za 1 osobu

50 g crvene leće
50 g mlade mrkvice
60 g tikvica
Žličica peršina
Žličica maslinovog ulja
Režanj češnjaka
Malo kapara ili kiselih krastavaca

Priprema:

Leću ispirati dok voda ne bude bistra te ju staviti kuhati u duplo više vode nego što ima leće. Posoliti. Crvena leća se brzo skuha, već nakon 5 min provjeriti je li kuhana i paziti da se ne raskuha. U međuvremenu u tavici zagrijati ulje, dodati sitno nasjeckani češnjak pa naribanu mrkvu i tikvicu narezanu na polumjesece. Kratko pirjati dok povrće ne omekša, zatim dodati kuhanu leću, posoliti, popapriti i na kraju posuti žličicom sjeckanog peršina. Uz to servirati žličicu kiselih kapara ili krastavčića.

Namirnice za subotu:

grožđice, bademi, 1/2 bregov Protein jogurt natur, pureća prsa, cherry rajčice, mozzarella, bistra juha, krumpir, zelena salata, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, bademi, crvena leća, mlada mrkvice, tikvice, kapare ili kiseli krastavci

Napitci:

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