



Subota

03.02.2018.



1309 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 320

Namaz od avokada

1/2 zrelog avokada
1/2 žličice limunovog soka (ili više po želji)
1/2 češnja češnjaka
1 žličice repičinog ulja ili maslinovog ulja
Sol, papar, sjeckani peršin
Par cherry rajčica
1 kriška kruha od miješanih žitarica

Priprema:

Avokado razrezati po dužini, izvaditi košticu i žlicom odvojiti mesnati dio od kojeg vilicom napravimo pire. U pire od avokada dodati protisnuti češnjak, limunov sok, ulje, prstohvat soli, papra i peršina prema ukusu. Servirati na kruhu uz rajčice narezane na polovice.

(ukoliko vam avokado nije dostupan, zamijenite ovaj obrok s nekim od predhodnih doručaka, a pri tome obratite pozornost na vrijednost kcal)

Međuobrok kcal 132

150 ml svježe cijedenog soka od naranče

Ručak kcal 545

Mljevena puretina s povrćem i integralnom rižom

150 g mljevenog purećeg mesa
50 g sirove integralne riže
100 g mrkve
100 g cvjetače
30 g luka (1/4 glavice luka srednje veličine)
1 režanj češnjaka
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar
1/4 žličice naribanog đumbira
1/2 žličica kurkume (po želji)
50-100 g zelene salate
1 žličica maslinovog ili repičinog ulja

Priprema:

Na zagrijano ulje dodati sjeckani luk i češnjak, dodati po želji pola žličice kurkume u prahu, dodati đumbir, zatim na sitne kockice narezanu mrkvu, cvjetaču rastavljenu na male cvjetice i mljeveno pureće meso, podliti vodom i kuhati na laganoj vatri dok meso nije u potpunosti kuhano. Poslužiti s integralnom rižom koju ste skuhali odvojeno i zelenom salatam.

Međuobrok kcal 92

HiPPiS SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi



NAŠA
PREPORUKA!

Večera kcal 220

Zapečene tikvice s mozzarellom i kuhanom šunkom

200 g tikvica
40 g mozzarelle
50 g kuhane nemasne šunke
3 cherry rajčice

Priprema:

Tikvicu narezati na kolutiće debljine 1/2 do 1 cm, rasporediti po papiru za pečenje i na svaku krišku staviti mozzarellu, narezanu šunku, a na vrh kolutiće cherry rajčica. Staviti u pećnicu da se zapeče te prema želji posipati nasjeckanim bosiljkom.

Namirnice za subotu: avokado, cherry rajčice, kruh od više vrsta žitarica, naranče, mljevena puretina, integralna riža, cvjetača, mrkva, đumbir, zelena salata, repičino ili maslinovo ulje, maslinovo ulje, luk, HiPPiS SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi, tikvica, mozzarella, kuhana šunka

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