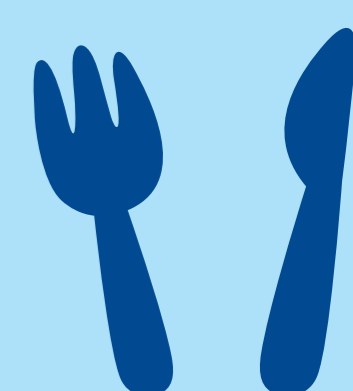




Nedjelja

14.04.2019.



25 DANA
MY IZAZOV

1480 kcal

Doručak

kcal
360

Namaz od slanutka

120 g slanutka
2 žlice maslinovog ulja
Režanj češnjaka protisnutog kroz drobilicu
2 žlice limunovog soka
2 žlice soja sosa (nije obavezno)
Papar, žličica sjeckanog peršina

Servirati uz:

2 tanke šnite miješanog raženog kruha
2 cherry rajčice
malo alfalfa klica ili matovilac

Priprema:

Napomena: za doručak serviramo samo pola od dobivene količine namaza.
Slanutak skuhati. Sve sastojke za namaz staviti u posudu za miksiranje i dobro izmiksati štapnim mikserom. Za doručak servirati pola dobivene količine namaza uz dvije kriške kruha. Na vrh svake šnite staviti polovice mini rajčica i alfalfa klice ili par listića matovilca.

Međuobrok

kcal
100

1 srednja do veća jabuka ili 2 kivija

Ručak

kcal
580

Pileći file s pjenastim pireom od cikla i celera

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
500 g pilećeg filea	125 g pilećeg filea
400 g cikla	100 g cikla
200 g korijena celera	50 g korijena celera
2 krumpira	½ krumpira
100 ml mlijeka	25 ml mlijeka
2 žlice maslaca	½ žlice maslaca
4 žličica maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja
Sol, češnjak u prahu	Sol, češnjak u prahu
200 g basmati riže	50 g basmati riže

Priprema:

Ciklu, celer i krumpir ogulite te narežite na kockice pa stavite u malo posoljenu vodu da kuha dok ne omekša. Procijedite, zgnječite u pire i u još vruće umiješajte maslac i zagrijano mlijeko. Začinite sa soli i dodajte malo češnjaka u prahu. Dok se povrće kuha, u zagrijanoj grill tavi, popecite pileći file sa obje strane do željene boje. Odložite na toplo dok ne završite pire. Rižu skuhaite u posoljenoj vodi.
Posluživanje: Pileći file obložite pireom i servirajte sa sezonskom mladom zelenom salatom i kuhanom rižom.

Međuobrok

kcal
180

Namaz od slanutka

Priprema:

Namaz od slanutka koji je ostao od doručka servirati uz pola paprike narezane na štapiće.

Večera

kcal
260

Salata od cvjetače

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g cvjetače	100 g cvjetače
200 g mladog (baby) špinata	50 g mladog (baby) špinata
8-12 fileta slanin inćuna u ulju	2-3 fileta slanin inćuna u ulju
Malo limunovog soka ili jabučnog octa	Malo limunovog soka ili jabučnog octa
4 režnja češnjaka po želji	1 režanj češnjaka po želji
8 polovica suhih rajčica (ili 12 mini rajčica narezanih na pola)	Dvije polovice suhe rajčice (ili 3 mini rajčice narezane na pola)
8 jaja	2 jaja
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja

Priprema:

Cvjetaču rastaviti na male cvjetice i skuhati na pari ili u malo vode. Paziti da se ne prekuha i da ostane hrskava. Tvrdo skuhati jaja. Dok se cvjetača i jaja kuhaju, nasjeckati ocijeđene filete inćuna i suhe rajčice (ako koristite svježe mini rajčice, samo ih razrezati na pola). Ako želite, dodati i nasjeckani češnjak. Iscijediti limunov sok ili ocat te ga pomiješati s par žlica vode i žličicom ulja. Izvaditi cvjetaču u zdjelu za salatu, poprskati je otopinom octa ili limunovim sokom, te dodati sjeckane inćune i rajčice (tko želi i češnjak). Zatim dodati listiće mladog špinata i pomiješati. Jaja narezati na četvrtine i staviti povrh salate.

Namirnice za nedjelju:

slanutak, soja umak, raženi kruh, cherry rajčice, alfalfa klice ili matovilac, jabuke ili kivi, pileći file, cikla, celer, maslac, basmati riža, cvjetača, baby špinat, slani inćuni, suhe rajčice (ili cherry), jaja

Napitci:

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