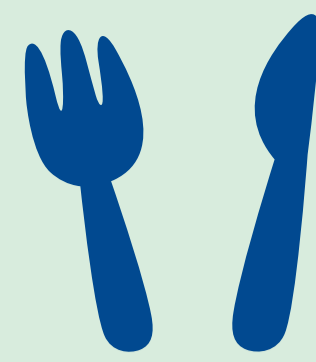




Nedjelja

04.02.2018.



1355 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
323

Čašica jogurta od 150g (1.5% m.m.)
2 kriške (30 g) kuhane nemasne šunke
1 kuhano jaje
1 kriška (60g) raženog kruha

Međuobrok

kcal
cca 100

HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom + 5 badema



**NAŠA
PREPORUKA!**

Ručak

kcal
545

Pirjana junetina s kvinojom

150 g junetine
40 g kvinoje
1 žličica maslinovog ulja
100 g mrkve
100 g luka
1 žličica kurkume (po želji)

Matovilac za salatu 100 g
1 žličica repičinog ili maslinovog ulja
Limunov sok
Sol, papar - prstohvat

Priprema:

Junetinu narezati na kockice. U tavi ili plitkoj padelici s debelim dnom razmazati žlicu maslinovog ulja, zagrijati tavu te istovremeno staviti nasjeckani luk, naribanu mrkvu i meso te po želji žličicu kurkume, posoliti. Promiješati sve par puta pa dodati vode toliko da bude malo iznad svih sastojaka. Poklopiti i na laganoj vatri držati najmanje sat vremena dok se saft ne stisne. Posebno skuhati kvinoju i poslužiti uz saft i salatu od matovilca.

(ukoliko vam kvinoja nije dostupna, zamijenite je s prosom)

Međuobrok

kcal
132

150 ml svježe cijedenog soka od naranče

Večera

kcal
300

Salata s tunom

100 g krumpira
50 g graška
Par listova zelene salate
4 prepolovljene mini rajčice
3 inćuna iz maslinovog ulja (dobro ocijeđena)
120 g tune iz salamure
Žličica maslinovog ulja i 50 g jogurta

Priprema:

Skuhati krumpir narezan na kockice i grašak. U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, grašak, polovice rajčica. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti papirnatim kuhinjskim ručnikom). Tunu rastaviti u male komadiće i rasporediti po salati. Sve preliterati umakom od jogurta i maslinovog ulja.

Namirnice za nedjelju: tuna, grašak, zelena salata, cherry rajčice, inćuni iz ulja, jogurt, naranča, mrkva, luk, kvinoja, junetina, matovilac, maslinovo ulje, repičino ili maslinovo ulje, limun, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, bademi, raženi kruh, jaje, kuhana šunka, jogurt

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