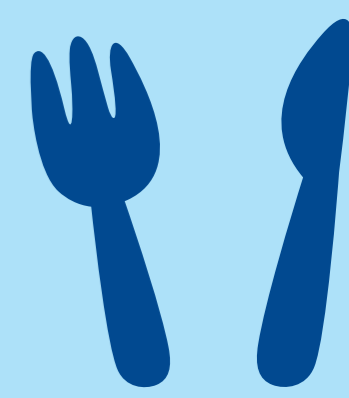




# Ponedjeljak

15.04.2019.



**25 DANA**  
MIZAZOV

1450 kcal

## Doručak

**kcal**  
366

### Jaja sa šampinjonima

150 g šampinjona  
2 jaja  
1 žličica maslinovog ulja  
4 žlice mlijeka  
150 g cikle (salata ili svježja)

#### Priprema:

Šampinjone očistiti i nasjeckati na listiće. Na zagrijano ulje staviti nasjeckane šampinjone, malo posoliti (prstohvat) i miješati dok gljive ne puste vodu. Kad većina vode ispari dodati mlijeko, promiješati i pustiti da tekućina ponovno ispari. Dodati razmućena jaja uz dodatak papra i origana. Miješati dok se jaja ne stisnu. Poslužiti s ciklom na salatu.

## Međuobrok

**kcal**  
92

HiPPiS Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom



više na hipp.hr

## Ručak

**kcal**  
540

### Integralna riža s umakom od zelene leće i povrća

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g zelene leće	50 g zelene leće
160 g integralne riže	40 g integralne riže
4 žlice maslinovog ulja	1 žlica maslinovog ulja
1 kg korijena celera	250 g korijena celera
600 g mrkve	150 g mrkve
240 g luka (2 srednje glavice)	60 g luka (½ srednje glavice)
80 g koncentrata rajčice (cca 4 žlice)	20 g koncentrata rajčice (cca 1 žlica)
Zelena salata	Zelena salata
Sjeckani peršin, sol, papar	Sjeckani peršin, sol, papar

#### Priprema:

Zelenu leću prvo namočiti 30-ak min pa skuhati u vodi. Rižu skuhati odvojeno u posoljenoj vodi. (Poželjno je rižu prethodno namočiti preko noći i tu vodu baciti). Na ulju pirjati luk, dodati nasjeckanu mrkvu i korijen celera te prema potrebi podlijevati. Kad povrće omekša, dodati kuhanu zelenu leću, koncentrat rajčice i peršin te dodati vode da se dobije željena gustoća. Umak od leće i povrća poslužiti uz rižu i zelenu salatu po izboru.

## Međuobrok

**kcal**  
150

### Svježi sir sa sjemenkama suncokreta

100 g mekog sira (možemo ga mikserom smiksati u kremu)  
10 g sjemenki suncokreta  
Soja sok

#### Priprema:

Sjemenke tostiramo na suhoj tavici te čim počnu mirisati i pucketati zalijemo žlicom soja sosa, miješamo te ih maknemo s vatre kad postanu suhe. Pomiješamo sjemenke sa sirom.

## Večera

**kcal**  
300

### Salata s tunom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g krumpira	100 g krumpira
200 g mladog graška	50 g mladog graška
Nekoliko listova zelene salate	Par listova zelene salate
16 prepolovljenih mini rajčica	4 prepolovljene mini rajčice
12 inćuna iz maslinovog ulja (dobro ocijeđenih)	3 inćuna iz maslinovog ulja (dobro ocijeđena)
480 g tune iz salamure	120 g tune iz salamure
4 žličice maslinovog ulja	Žličica maslinovog ulja
200 g jogurta	50 g jogurta

#### Priprema:

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

#### Namirnice za ponedjeljak:

Šampinjoni, jaja, mlijeko, cikla (salata ili svježja), HiPPiS Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom, zelena leća, integralna riža, korijen celera, mrkva, luk, koncentrat rajčice, zelena salata, listovi peršina, svježi sir, sjemenke suncokreta, soja umak, krumpir, grašak, cherry rajčice, tuna u salamuri, jogurt.

#### Napitci:

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