



Ponedjeljak

05.02.2018.



1326 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
330

Proseka kaša s voćem

40 g prosa (+ 40 g za ručak)
1 žlica badema (cca 10 g)
1 žlica oraha (cca 10 g)
1/2 jabuke
1 žličica meda
Cimet po želji

Priprema:

Opremo proso tako da nekoliko puta promijenimo vodu u posudi u kojoj se nalazi, zatim ga premjestimo u cjedilo i isperemo pod mlazom vode te dobro ocijedimo. Staviti proso u lonac za kuhanje te dodati 2,5x više vode nego što ima proso. Kuhati oko 10 min i kad se proso raskuhalo, ugasi vatra i ostaviti poklopljeno još 5 min. Odvojiti pola količine prosa te dodati naribanu jabuku, sjeckane bademe i orahe te žličicu meda. Po želji dodati i malo cimeta u prahu. Ostatak kuhanog prosa spremite u hladnjak do ručka.

Međuobrok

kcal
cca 100

200 g jogurta s 1,5% m.m.

Ručak

kcal
550

Pirjana puretina s prosom

50 g luka
50 g rajčice (svježe ili iz konzerve)
150 g purećeg mesa (karabatak) bez kostiju i kože
30 g pršuta
1 žlica maslinovog ulja
1 žličica sjeckanog peršina ili bosiljka
Kuhano proso od doručka
1 žličica maslinovog ulja
Sol, papar
50 g mladog (baby) špinata
Začin piment - 1/4 žličice (po želji)
1 režanj češnjaka
Zelena lisnata salata- po želji

Priprema:

Puretinu i pršut narezati na trakice te nasjeckati luk. U dubljoj tavi zagrijati žlicu ulja te baciti trakice puretine na ulje i kratko miješati dok meso ne promijeni boju i pusti malo soka. Izvaditi meso sa strane na prethodno pripremljen tanjur, a u tavu ubaciti luk uz miješanje, posoliti te dodati nasjeckanu rajčicu i pršut te pirjati dok luk ne omekša, podliti s malo vode ako je potrebno. Zatim vratiti meso u tavu i dodati vode malo više od onoga koliko treba da pokrije sve sastojke. Ostaviti da se lagano pirja oko pola sata. Povremeno promiješati i dodati još malo vode ako je potrebno. Pred kraj dodati sjeckani peršin ili bosiljak. Na žličici ulja popržiti nasjeckani češnjak te dodati prosenu kašu koju ste ostavili od doručka. S kuhačom razmrviti kašu na manje komadiće te dodati piment i prethodno oprani mladi špinat. Prevrnuti par puta dok špinat ne povene, a proso bude ravnomjerno zagrijano. Popariti po želji i poslužite uz pirjanu puretinu. Ako želite, uz ručak poslužite i zelenu salatu.

Međuobrok

kcal
96

HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



NAŠA
PREPORUKA!

Večera

kcal
300

Salata od cvjetače

100g cvjetače
50 g mladog (baby) špinata
2-3 fileta slanin inćuna u ulju
Malo limunovog soka ili jabučnog octa
1 režanj češnjaka po želji
Dvije polovice suhe rajčice (ako nemamo može i 3 mini rajčice narezane na pola)
2 jaja

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 ocijedene filete inćuna i suhe rajčice (ako koristite svježe mini rajčice, samo ih razrezati na pola). Ako želite, nasjeckati i češnjak. Iscijediti limunov sok ili ocat pomiješati s par žlica vode. 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 ponedjeljak: proso, bademi, orasi, jabuka, med, cimet, jogurt, luk, rajčica, puretina - karabatak, pršut, maslinovo ulje, peršin ili bosiljak, mladi špinat, piment, češnjak, cvjetača, slani inćuni, suhe rajčice, jaja, limun ili ocat

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