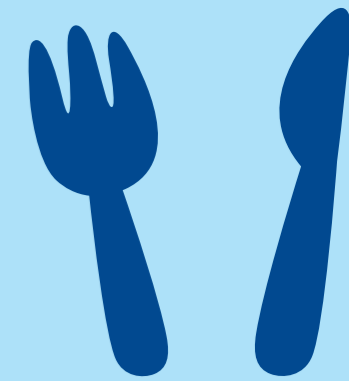




Utorak

16.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1430 kcal

Doručak

kcal
300

60 g HiPP hrskavih ili voćnih mueslija
160 ml obranog mlijeka

Priprema:

Oko 10 žlica mueslija preliterati sa zagrijanim mlijekom.

Međubrok

kcal
150

HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem
+ 10 g badema



više na hipp.hr

Ručak

kcal
500

Pohana puretina iz pećnice i cvjetača sa sjemenkama

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g purećih prsa bez kože i kostiju	150 g purećih prsa bez kože i kostiju
4 jaja	1 jaje
4 žlice kukuruzne krupice	1 žlica kukuruzne krupice
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja
800 g cvjetače	200 g cvjetače
4 žličice sezama	1 žličica sezama
4 kolutića đumbira	1 kolutić đumbira
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 190 stupnjeva. Narezati meso na šire trakice i uvaljati ih u brašno, zatim u umućeno jaje te na kraju u kukuruznu krupicu s dodatkom soli i papra. Posložiti na papir za pečenje, poprskati sa žličicom ulja i staviti u pećnicu na otprilike pola sata, dok ne postane hrskavo. Može se koristiti opcija pečenja s ventilatorom. Cvjetaču očistiti, rastaviti na manje cvjetice. Na ulju kratko popržiti sitno nasjeckan češnjak, odmah staviti cvjetaču, promiješati i podlijevati s malo vode. Pirjati dok cvjetača ne omekša. Naribati kolutiće đumbira debljine cca 1 cm te ga prstima stisnuti i iscijediti sok po pirjanoj cvjetači. Na kraju posuti prženim sjemenkama sezama. Cvjetaču poslužiti uz puretinu.

Međubrok

kcal
150

Jogurt s chia sjemenkama

Priprema:

U 150 g jogurta s 1.5% m.m. dodati žlicu chia sjemenki te ostavimo da odstoji 10 min.

Večera

kcal
330

Zapečena narančasta tikva sa sirom i kuhanom šunkom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
800 g tikve	200 g tikve
280 g mozzarelle ili nekog drugog sira	70 g mozzarelle ili nekog drugog sira
280 g kuhane nemasne šunke	70g kuhane nemasne šunke
12 cherry rajčica	3 cherry rajčice

Priprema:

Tikvu oguliti i narezati na kolutove debljine ½ cm, rasporediti po papiru za pečenje i na svaku krišku staviti mozzarellu, narezanu šunku i na vrh kolutiće cherry rajčica. Staviti u pećnicu da se zapeče te prema želji posuti nasjeckanim bosiljkom.

Namirnice za utorak:

HiPP hrskavi ili voćnih muesli, HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem, bademi, pureća prsa, kukuruzna krupica, cvjetača, sezam, đumbir, jogurt, chia sjemenke, tikva (buča), mozzarella (ili neki drugi sir), kuhana šunka, cherry rajčice

Napitci:

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