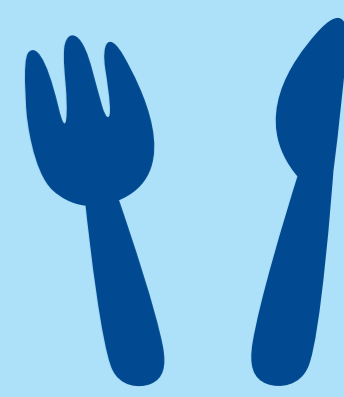


# Srijeda

## 17.04.2019.



**25 DANA**  
**MM IZAZOV**

1380 kcal



## Doručak

**kcal**  
cca 333

150 g posnog mekog kravljeg sira  
1 jušna žlica maslinovog ulja  
35g (cca 3 žlice) palente

### Priprema:

Sir malo posoliti i pomiješati s uljem.  
Palentu skuhati u 140ml posoljene vode i servirati zajedno.

## Međuobrok

**kcal**  
100

HiPPiS Sport – Kruška, banana i grožđe sa zobi+ 5 badema



više na [hipp.hr](http://hipp.hr)

## Ručak

**kcal**  
550

Zapečeni kelj s batatom i šunkom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g kelja	150 g kelja
500 g batata	125 g batata
280 g kuhane nemasne šunke	70 g kuhane nemasne šunke
200 g kiselog vrhnja	50 g kiselog vrhnja
1 luk	¼ luka
8 žličica krušnih mrvica	2 žličice krušnih mrvica
60 g parmezana	15 g parmezana
8 žličica maslinovog ulja	2 žličice maslinovog ulja
1 jaje	¼ jaja
Sol, papar	Sol, papar

### Priprema:

Kelj očistiti i narezati na trakice. Batat oguliti i narezati na manje kockice. Kelj i batat skuhati u posoljenoj vodi. Nasjeckati luk i popržiti ga na ulju dok ne omekša, dodati ocijeđeni kelj i batat te promiješati. Maknuti s vatre i dodati kockice kuhane šunke. Dobivenu smjesu staviti u vatrostalnu zdjelu. Umotite vrhnje sa jajetom. Prelijte po povrću, pospite krušnim mrvicama i ribanim sirom te pecite na 180 stupnjeva, oko 15 minuta.

## Međuobrok

**kcal**  
100

1 žlica badema

## Večera

**kcal**  
300

Salata s dimljenim lososom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g krumpira	100 g krumpira
200 g graška	50 g graška
Nekoliko listova zelene salate	Par listova zelene salate
16 mini rajčica	4 mini rajčice
12 inćuna iz ulja (dobro ocijeđenih)	3 inćuna iz ulja (dobro ocijeđena)
280 g dimljenog lososa (ili za zamjenu 480 g tune iz salamure)	70 g dimljenog lososa (ili za zamjenu 120 g tune iz salamure)
4 žličice maslinovog ulja	Žličica maslinovog ulja
200 g jogurta	50 g jogurta

### Priprema:

Skuhati krumpir narezan na kockice i grašak.

U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, grašak i mini rajčice prerezane na pola. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti kuhinjskim ručnikom). Losos rastrgati u male komadiće i rasporediti po salati. Sve preliti umakom od jogurta i maslinovog ulja.

\*Pripremiti hladnu zobenu kašu za sutra.

### Hladna zobena kaša od mrkve

40g ribane mrkve  
¼ žličice cimeta i prstohvat začina po želji (npr. anis)  
50 g sitnih zobenih pahuljica  
1 žličica meda  
1 žlica groždica  
1 žlica grčkog jogurta

### Priprema:

Pomiješati zobene pahuljice sa mrkvom i začинима, 150ml vode i malo soli. Pokriti i staviti u hladnjak preko noći. Ujutro dodati groždice, med i žlicu grčkog jogurta

### Namirnice za srijedu:

Posni sir, palenta, HiPPiS Sport – Kruška, banana i grožđe sa zobi, bademi, kelj, batat, kuhana šunka, kiselo vrhnje, luk, krušne mrvice, parmezan, jaja, krumpir, grašak, zelena salata, cherry rajčice, inćuni iz ulja, dimljeni losos, jogurt. \*Priprema za četvrtak- mrkva, zobene pahuljice, med, groždice, grčki jogurt, cimet.

### Napitci:

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