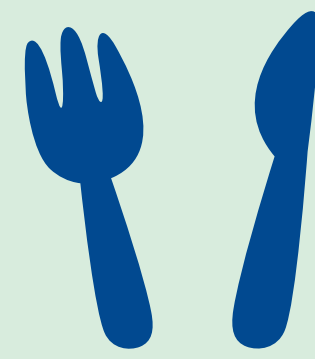




Srijeda

07.02.2018.



1308 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
320

40 g (4 vrhom pune žlice) zobnih pahuljica-sitnih
½ velike banane ili 1 jako mala
Pola srednje jabuke ili jedna mala
1 žlica cijelih badema (10g)

Priprema:

U dubokom tanjuru zgnječiti bananu vilicom, dodati pahuljice i preliti s oko 150 ml kipuće vode. Ostaviti da pahuljice nabubre te zatim dodati bademe i sitno sjeckane jabuke. Sve promiješati.

Međuobrok

kcal
94

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak

kcal
560

Sekeli gulaš i desert od jabuke

150 g kiselog kupusa
100 g junetine
1 žlica ulja
50 g luka
Mljevena slatka paprika
Lovorov list
Papar, sol
35 g kukuruzne krupice za palentu
Palenta: 35 g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice skuhati s 140 ml vode i prstohvatom soli

Za desert:

1 jabuka
5 g maslaca
5 g (1 žličica) tamnog šećera Muscovado ili žličica meda
50 ml vode

Priprema:

Narezati luk i kupus ukoliko već nije narezan. Zagrijati ulje, dodati luk i propirjati dok luk ne povene. Na luk dodati komadiće mesa te sve zajedno pirjati uz podlijevanje vodom i malo bijeloga vina. Na to dodati kiseli kupus i začine te pirjati dok meso i kupus ne budu mekani. Servirati uz kuhanu palentu.

Za desert oprati jabuku, osušiti je i izdubiti sredinu. Staviti je u malu vatrostalnu posudu te u sredinu jabuke dodati žličicu tamnog muscovado šećera (ako koristite med, dodati ga tek kada su jabuke pečene), jabuku preliti rastopljenim maslacem, posuti prstohvatom cimeta te podliti vodom. Jabuke peći dok ne omekšaju, oko 30 min na 180-200 stupnjeva u pećnici ili poklopljene u inox posudi s debelim dnom na laganoj vatri na ploči za kuhanje.

Međuobrok

kcal
cca 100

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

Večera

kcal
234

150 g šampinjona
100 g batata
100 g celera-korijen
Žličica ulja
Češnjak

Priprema:

Povrće očistiti, šampinjone narezati na četvrtine, batat i celer na kockice srednje veličine te sve staviti u vatrostalnu posudu s poklopcem. Režanj češnjaka staviti neoguljen. Preliti sa žličicom ulja, posoliti, popapriti, dobro promiješati te staviti u zagrijanu pećnicu da se 15 min peče poklopljeno, a zatim otklopljeno dok batat ne bude mekan.

Namirnice za srijedu: zobene pahuljice, banana, bademi, jabuka, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, junetina, kiseli kupus, mljevena crvena paprika, lovorov list, kukuruzna krupica, jabuka, cimet, maslac, muscovado šećer ili med, šampinjoni, batat, korijen celera, češnjak, maslinovo ulje

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