



Četvrtak

18.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1340 kcal

Doručak

kcal
320

Hladna zobena kaša od mrkve

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

Priprema:

U prethodno pripremljenu kašu dodati med, grožđice i jogurt.

Međuobrok

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.

Ručak

kcal
cca 550

Ječam i kineski kupus s piletinom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
160 g ječma	40 g ječma
240 g kineskog kupusa	60 g kineskog kupusa
120 g luka	30 g luka
4 rezanja češnjaka	1 rezanj češnjaka
2,5 žlice maslinovog ulja	2/3 žlice maslinovog ulja
đumbir - 4 kolutića debljine oko 1 cm	đumbir - kolutić debljine oko 1 cm
sol, papar, curry prah	sol, papar, curry prah
600 g pilećih prsa- file	150 g pilećih prsa- file
4 žličice ulja	1 žličica ulja
600 g cikle	150 g cikle
4 žličice repičinog ulja	1 žličica repičinog ulja
Sok od limuna	Sok od limuna

Priprema:

Prethodno namočen ječam oprati i staviti kuhati u posoljenu vodu. Kineski kupus nasjeckati na trakice. Zagrijati ulje i dodati nasjeckani luk i češnjak, kada luk postane staklast dodati naribani đumbir, promiješati i dodati narezani kupus. Kratko pirjati uz dodatak malo vode zatim dodati kuhani ječam, sol, papar i malo curry praha. Pileći file posoliti, popapriti i premazati žličicom ulja te speći na gril tavici. Ciklu poslužiti kao salatu.

Međuobrok

kcal
92

HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom



više na hipp.hr

Večera

kcal
230

Salata od slanutka

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
440 g slanutka (iz konzerve ili kuhani)	110 g slanutka (iz konzerve ili kuhani)
200 g mrkve	50 g mrkve
4 žličice repičinog ulja	1 žličica repičinog ulja
2 žličice meda	½ žličice meda
4 suhe rajčica	1 suha rajčica

Priprema:

Ocijediti ili skuhati slanutak te ga isprati pod mlazom vode. Mrkvu krupnije naribati te dodati slanutku. Dodati sitno sjeckanu suhu rajčicu. Pomiješati ulje, limunov sok, začine, žlicu vode i med te s tim prelići salatu. Na kraju posuti žličicom sjeckanog peršina. Može se dodati i sjeckani češnjak.

Namirnice za četvrtak:

Mrkva, zobene pahuljice, med, grožđice, grčki jogurt, cimet, jogurt, chia sjemenke, ječam, kineski kupus, luk, đumbir, file pilećih prsa, cikla (salata), HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom, slanutak, suhe rajčice, listovi peršina

Napitci:

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