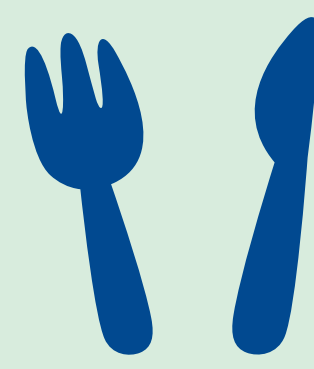




# Četvrtak

08.02.2018.



1431 kcal

25 DANA  
IZAZOV

## Doručak

kcal  
375

200 g posnog mekog sira  
50 g kiselog vrhnja s 12% m.m.  
40 g (1 kriška) kruha od miješanih žitarica  
80 g svježe paprike (oko pola jednog srednjeg ploda)  
Dvije polovice sušenih rajčica  
Ljuta papričica po želji

### Priprema:

Nasjeckati papriku na kockice, usitniti sušenu rajčicu. Pomiješati sir i vrhnje te dodati papriku i suhu rajčicu (ako imamo) i po želji malo ljute papričice te servirati uz kruh.

## Međuobrok

kcal  
130

150 ml svježe cijedenog soka od naranče

## Ručak

kcal  
566

### Zapečeni grah sa salatom od kupusa

230 g graha iz konzerve (ocijeđenog) ili cca 80 g suhog (namočiti dan ranije)  
50 g buđole  
50 g luka  
1 pečena crvena paprika  
100 g pasirane rajčice  
1.5 žlica maslinovog ulja  
Sol, papar, origano, kurkuma  
100 g kupusa za salatu (slatki ili kiseli, po želji)  
Žličica repičinog ulja  
Malo limunovog soka

### Priprema:

Suhi grah staviti kuhati u lonac s dosta vode, kad zakuha, ostaviti da otklopljeno vrije oko 5 minuta, a zatim tu vodu baciti i isprati grah. Ponovno ga staviti kuhati, te u tu vodu dodati komadić buđole. Ako se koristi grah iz konzerve, prvo samo skuhati komadić buđole, a gotov ocijeđeni grah iz konzerve dodati kasnije u tavu. U međuvremenu ispeći papriku i nasjeckati luk. U dubokoj tavi zagrijati ulje, dodati luk, posoliti, ubaciti pola žličice kurkume i sitno nasjeckanu oguljenu pečenu papriku, ako je potrebno i par žlica vode od graha te ostaviti da se lagano pirja. Kad grah postane mekan, ugasiti vatru i grabilicom prebaciti grah u tavu s lukom i paprikom, pritom paziti da ne prebacimo previše vode (ili ubaciti ocijeđeni grah iz konzerve i par minuta ga miješati u tavi s ostalim sastojcima). Buđolu narezati na kockice i dodati pasiranu rajčicu i sve promiješati. Grah mora biti gust kao kaša. Dodati papar i origano, još malo pirjati, ako je grah presuh, dodati još malo vode u kojoj se kuhao. Staviti grah ga u keramički pekač (ili vatrostalnu zdjelicu) te zapeći u pećnici zagrijanoj na 200 stupnjeva cca 15 min. Uz zapečeni grah poslužiti salatu od kupusa i kruh.

## Međuobrok

kcal  
143

Voće ili HiPPiS Smoothie — Jabuka s bananom i crvenim voćem + 20g (cca 2 kockice) sira ribanca



NAŠA  
PREPORUKA!

## Večera

kcal  
217

### Salata sa šunkom i graškom

50 g zamrznutog graška  
60 g nemasne šunke - nasjeckane  
75 g kuhanog krumpira narezanog na kriške  
40 g jogurta  
par listova salate  
par grančica svježe metvice - grubo sjeckane (ili suha)  
prstohvat šećera

### Priprema:

Skuhati grašak prema uputi s vrećice, ocijediti i isprati hladnom vodom. Dodati šunku, krumpir, salatu i trećinu metvice. Preostalu metvicu pomiješati s jogurtom te prelići preko salate.

**Namirnice za četvrtak:** posni meki sir, kiselo vrhnje, kruh od miješanih žitarica, svježa paprika, ljuta papričica, suhe rajčice, naranče, grah, buđola, paprika, maslinovo ulje, kurkuma u prahu, pasirana rajčica, kupus, limun, repičino ulje, tamna čokolada, HiPPiS Smoothie - Jabuka s bananom i crvenim voćem, sir ribanac, kuhana nemasna šunka, krumpir, jogurt, zelena salata, metvica, zamrznuti grašak.

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