



Petak

19.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1390 kcal

Doručak

kcal
330

Omlet od povrća

1 cijelo jaje + 2 bjelanjka
150 g poriluka
200 g tikvica
1 žličica ulja
15 g ribanog parmezana

Priprema:

Na žličici ulja popirjati poriluk narezan na kolutiće, tikvice narezane na polumjesece te prema potrebi podliti vodom. Posoliti, popapriti. Kad povrće omekša, dodati 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje prethodno zajedno razmutimo). Ispeći s obje strane i kad je gotovo posuti ribanim parmezanom.

Međuobrok

kcal
100

Jedna velika jabuka ili 2 kivija

Ručak

kcal
cca 540

Pastrva i blitva s krumpirom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
520 g pastrve	130 g pastrve
360 g krumpira	90 g krumpira
4 žličice sjeckanog peršina	1 žličica sjeckanog peršina
1200 g blitve	300 g blitve
6 žlica ulja	1.5 žlica ulja
8 režnjeva češnjaka –po želji	2 režnja češnjaka –po želji
Sol, papar	Sol, papar

Priprema:

Pastrvu posoliti i premazati s malo ulja, dodati grubo nasjeckani peršin i začine po želji te ispeći u pećnici na 200 stupnjeva oko 45 min. Krumpir narezan na kockice kuhati u posoljenoj vodi, kada je krumpir skoro kuhan dodati blitvu i prokuhati dok blitva ne povene. Ocijediti skoro svu vodu zatim preliti s uljem na kome smo kratko prepržili usitnjeni češnjak te sve malo zgnječiti s kuhačom, popariti.

Međuobrok

kcal
107

HiPP Voćna pločica Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom



[više na hipp.hr](http://www.hipp.hr)

Večera

kcal
310

Svježi kravljji sir s rotkvicom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
480 g svježeg posnog kravljjeg sira	120 g svježeg posnog kravljjeg sira
4 žlice kiselog vrhnja (12%)	1 žlica kiselog vrhnja (12%)
480 g rotkvica	120 g rotkvica
4 kriške raženog kruha	1 kriška raženog kruha
Papar, prstohvat soli, slatka paprika u prahu (po želji)	Papar, prstohvat soli, slatka paprika u prahu (po želji)

Priprema:

Pomiješati svježi kravljji sir s vrhnjem, dodati začine po želji. Poslužiti s rotkvicama i kriškom raženog kruha.

Namirnice za petak:

Jaja, poriluk, tikvice, parmezan, jabuka, kivi, pastrve, krumpir, blitva, listovi peršina, HiPP Voćna pločica Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom, posni sir, kiselo vrhnje, rotkvice, raženi kruh, slatka paprika u prahu (po želji).

Napitci:

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