



Petak

09.02.2018.



1416 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 360

60 g HiPP hrskavih ili voćnih muesli
160 ml obranog mlijeka
1 žlica (cca 10 g) cijelih badema

Priprema:

cca 10 žlica mueslia preliterati sa zagrijanim mlijekom, nasjeckati bademe i dodati u kašu

Međuobrok kcal 94

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



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak kcal 500

Riba na grill tavi i juha od brokule

130 g zamrznutih srdela ili neke druge svježe ribe
150 g krumpira
30 g luka
1 žličica maslinovog ulja
1 žličica repičinog ulja
150 - 200 g brokule
1 režanj češnjaka
1 žlica vrhnja za kuhanje
1 žlica jabučnog octa
Papar po želji

Priprema:

Oprati krumpir i staviti ga kuhati u kori. Srdele odlediti, očistiti i dobro osušiti kuhinjskim papirom. Složiti ih u zdjelu i pošpricati žličicom maslinovog ulja te posoliti. Promiješati lagano rukama da se ulje i sol ravnomjerno rasporede pa ostaviti sa strane. Kad je krumpir dovoljno mekan da ga lako probodemo vilicom, ocijediti ga i oguliti. Luk narezati na tanje kriške, staviti u zdjelicu za salatu. Još topli krumpir narezati na kriške i staviti u zdjelu s lukom s tim da dvije do tri kriške krumpira ostavite sa strane za juhu. Pomiješati ocat s tri žlice vode, malo soli i žličicom repičinog ulja. Promiješati i preliterati preko krumpira. Popapriti i lagano promiješati salatu.

Brokulu dobro oprati i staviti kuhati u malo posoljene vode. Kad postane mekana, odmaknuti s vatre, dodati jedan režanj češnjaka protisnutog kroz drobilicu i sve izmiksati štapnim mikserom u kremastu kašu. Par kriški krumpira koje ste ostavili od salate, zgnječiti vilicom i dodati u juhu. Dodati vode do željene gustoće. Juhu vratiti na vatru, još malo posoliti ako treba, popapriti i neposredno prije gašenja vatre dodati vrhnje za kuhanje.

Zagrijati grill tavu ili ako imate preklopni toster s nastavkom za grill. Posložiti srdele i kratko peći (5-7min). Ako koristite preklopni toster nije ih potrebno okretati, a na grill tavi ih okrenuti čim se s donje strane dovoljno ispeku da se mogu odvojiti od tavnice.

Međuobrok kcal 143

Meki sir s bučnim sjemenkama

100 g mekog sira (možete ga mikserom smiksati u kremu)
10 g bučinih golica

Priprema:

Bučine sjemenke tostirati na suhoj tavnici te čim počnu mirisati i pucketati maknuti s vatre. Pomiješati sa sirom. Možete si prirediti veću količinu sjemenki pa spremite u teglicu za kasnije.

Večera kcal 319

Omlet s povrćem

1 cijelo jaje
2 bjelanjka
150 g poriluka
100 g kelja
1 žličica ulja
150 g naribane mrkve za salatu

Priprema:

Na žličici ulja popirjati poriluk narezan na kolutiće, kelj narezan na tanke trakice i prema potrebi podliterati vodom. Kad povrće omekša dodati 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje smo prethodno zajedno umutili). Ispeći s obje strane i poslužiti uz salatu od naribane mrkve koju malo posolite i poprskajte s par kapi limunovog soka.

Namirnice za petak: HiPP muesli, mlijeko, bademi, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, zamrznuta srdela ili neka druga svježa riba, krumpir, luk, češnjak, maslinovo ulje, repičino ulje, brokula, vrhnje za kuhanje, ocat, meki sir, bučine golicice, jaja, poriluk, kelj, mrkva

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