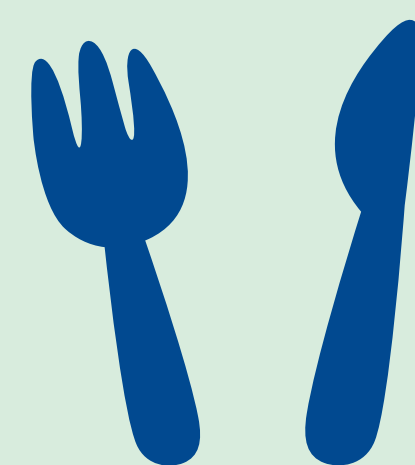




Ponedjeljak

22.01.2018.



1261 kcal

Doručak

kcal
302

60 g muesli od integralnih žitarica
160 ml mlijeka s malim postotkom
mliječne masti



Priprema:

cca 10 jušnih žlica mueslia preliterati
sa zagrijanim mlijekom

Međuobrok

kcal
100

1 žlica (15g) orašastih plodova

Ručak

kcal
513

Varivo od slatkog kupusa s pilećim prsima na naglo

120 g sirovog kupusa
40 g mrkve (1/2 mrkve srednje veličine)
30 g luka (1/4 glavice luka srednje veličine)
1.5 jušne žlice maslinovog ulja
Sol, papar
Kurkuma ili drugi začin po želji – 1 čajna žličica
2 dl vode

180 g pilećih prsa

Palenta:
35g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice skuhati sa 140 ml vode i
prstohvatom soli

Priprema:

Kupus narežite na trakice, a mrkvu na kolutiće. Zagrijte 1 žlicu ulja, popirajte luk, dodajte kurkumu u prahu ili drugi začin po izboru, zatim dodajte mrkvu pa kupus, podlijte vodom i kuhajte dok povrće ne omekša. Začinite s pola žličice soli te paprom. Na tavi ugrijte žličicu ulja i na njoj ispecite piletinu koju ste prethodno začinili s prstohvatom soli i papra. Odvojeno skuhajte palentu i poslužite uz varivo.

Međuobrok

kcal
96

HiPPis SPORT Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



Večera

kcal
250

1 kuhano jaje
150 g zelene lisnate salate po izboru
1 čajna žličica repičinog ili maslinovog ulja
i žličica jabučnog octa ili soka od limuna
5 komada kreker od riže



Priprema:

Salatu začiniti s uljem i octom te dodati narezano tvrdo kuhano jaje.

Potrebne namirnice za ponedjeljak: pileća prsa bez kože, muesli od integralnih žitarica, mlijeko, orašasti plodovi po izboru, slatki kupus, mrkva, luk, maslinovo ili repičino ulje, kukuruzna krupica, 1 jaje, HiPPis SPORT - Banana i breskva s integralnim žitaricama, kreker od riže, lisnata zelena salata po izboru, sol, papar, ocat, limun, kurkuma ili drugi začin po želji

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

