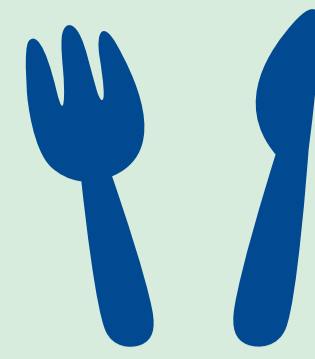




Utorak

23.01.2018.



1323 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 318

1 i ½ kriške (90g) raženog kruha
Čašica jogurta od 200g (1.5% m.m.)
2 kriške (30 g) kuhane nemasne šunke

Međuobrok kcal cca 130

Jedna srednje velika jabuka + 4 badema

Ručak kcal 537

Integralna riža s umakom od leće i povrća

50 g sirove leće
40 g sirove integralne riže
1 jušna žlica ulja
250 g korijena celera
150 g mrkve
60 g luka (½ srednje glavice)
20 g koncentrata rajčice (cca 1 jušna žlica)
100 g zelene salate
Sjeckani peršin
Sol, papar – prstohvat

Priprema:

Leću namočiti 15-tak min i skuhati u vodi. Rižu skuhati odvojeno u posoljenoj vodi. (Poželjno je rižu prethodno namočiti preko noći). Na žlici ulja popirjajti luk, dodati nasjeckanu mrkvu i korijen celera, te prema potrebi podlijevati. Kad povrće omekša, dodati kuhanu leću, koncentrat rajčice i peršin, te dodati vode da se dobije željena gustoća. Umak od leće i povrća poslužiti uz rižu i zelenu salatu.

Međuobrok kcal 92

Voće ili HiPPiS SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi



**NAŠA
PREPORUKA!**

Večera kcal 246

Tjestenina s tunom i rajčicom

40g integralne tjestenine
40g tune (1/2 male konzerve tune u vlastitom soku)
100 g pasirane rajčice
1 žličica ulja
origano ili bosiljak, sol, papar
češnjak i kapare po želji

Priprema:

Skuhati tjesteninu u posoljenoj vodi. Zagrijati ulje, po želji kratko popržiti 1 nasjeckani režanj češnjaka, dodati tunu i pasiranu rajčicu. Ukoliko je potrebno dodati prstohvat soli, malo papra i origana. Tko želi može dodati i par kapara. Umak prelići preko tjestenine i poslužiti.

Namirnice za utorak: raženi kruh, nemasni jogurt, nemasna kuhana šunka, jabuka, bademi, leća (zelena ili crvena po izboru), integralna riža, maslinovo ulje, mrkva, luk, koncentrat rajčice, zelena salata, peršin, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, integralna tjestenina, konzerva tune u salamuri, češnjak, kapare po želji

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