



# Subota

20.04.2019.



**25 DANA**  
**MM IZAZOV**

1360 kcal

## Doručak

**kcal**  
330

### Proso s bademima i voćem

40 g prosa  
1 žlica badema (cca 10 g)  
1 žlica oraha (cca 10 g)  
1/2 jabuke  
1 žličica meda  
Cimet po želji

#### Priprema:

Ispirati proso dok voda ne bude bistra. Zatim ga staviti u lonac za kuhanje te dodati 2,5x više vode nego što ima proso. Kuhati oko 10 min i kada se proso raskuha, ugasiti vatru i ostaviti poklopljeno još 5 min. Dodati naribanu jabuku, sjeckane bademe i orahe te žličicu meda. Po želji se može dodati i malo cimeta u prahu.

## Međuobrok

**kcal**  
100

200 g jogurta s 1,5% m.m.

## Ručak

**kcal**  
cca 510

### Pirjana junetina s cous cousom i zelenom salatom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g junetine	150 g junetine
200 g cous-cousa	50 g cous-cousa
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja
400 g mrkve	100 g mrkve
400 g luka	100 g luka
4 žličice kurkume (po želji)	1 žličica kurkume (po želji)
Lisnata zelena salata po izboru	Lisnata zelena salata po izboru
4 žličice repičinog ulja	1 žličica repičinog ulja
Limunov sok	Limunov sok
Sol, papar	Sol, papar

#### Priprema:

Junetinu narezati na kockice. U tavi s debelim dnom razmazati žlicu maslinovog ulja, zagrijati tavu te istovremeno staviti nasjeckani luk, naribanu mrkvu i meso te po želji žličicu kurkume, posoliti i popapriti. Miješati pa zatim dodati toliko vode da bude malo iznad svih sastojaka. Poklopiti i na laganoj vatri držati najmanje sat vremena dok se umak ne stisne. Cous-cous pripremiti prema uputi s pakiranja i poslužiti ga uz junetinu i salatu.

## Međuobrok

**kcal**  
150

1 kruška i 10 g oraha

## Večera

**kcal**  
cca 270

### Riblja juha

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
280 g oslića	120 g oslića
120 g luka	30 g luka
4 žličice ulja	1 žličica ulja
200 g celer- stapke	50 g celer- stapke
400 g krumpira	100 g krumpira
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka

#### Priprema:

Na maslinovom ulju pirjati češnjak i luk te dodati zavrelu vodu, na komade narezan oslić, na štapiće narezan celer i krumpir narezan na veće kockice. Posoliti, popapriti i kuhati oko 15 min.

#### Namirnice za subotu:

Proso, bademi, orasi, jabuke, med, cimet, jogurt, junetina, cous-cous, mrkva, luk, kurkuma (po želji), lisnata salata po izboru, limun, kruške, oslić, stabljike celera, krumpir.

#### Napitci:

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