

Subota

10.02.2018.



1465 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
353

Kvinoja s voćem

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

Priprema:

Oprati kvinoju tako da nekoliko puta promijenite vodu u posudi u kojoj se nalazi, zatim je premjestite u cjedilo i isperete pod mlazom vode te dobro ocijedite. Staviti kvinoju u lonac za kuhanje te dodati duplo više vode nego što ima kvinoje. Pustiti da zakuha, zatim smanjiti vatru i lagano kuhati dok kvinoja ne upije svu vodu (otprilike 20 minuta). Maknuti kvinoju s vatre te dodati naribanu jabuku, sjeckane bademe i orahe te žličicu meda. Po želji dodati i malo cimeta u prahu. Ako vam kvinoja nije dostupna, zamijenite ovaj doručak s nekim iz prethodnih menija.

Međuobrok

kcal
92

Voće ili HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak

kcal
550

Pileći rižoto sa salatom od cikle

120 g piletine bez kostiju i kože
60 g riže za rižoto
2/3 žlice maslinovog ulja
Žlica sjeckanog peršina
Sol, papar

200 g kuhane cikle za salatu
1 žličica repičinog ulja
1 žličica soka od limuna

Priprema:

U dubljoj posudi koja može ići u pećnicu zagrijati maslinovo ulje i staviti očišćenu i opranu rižu. Kratko miješati rižu na ulju te dodati 6 žlica vode i ostaviti da se pirja nekoliko minuta. Dodati piletinu narezanu na manje komade i podliti s jednom čašom povrtnog temeljca ili vode. Posoliti, popapriti, dodati peršin i staviti u pećnicu zagrijanu na 220 stupnjeva na pola sata. Druga je varijanta da uz podlijevanje i miješanje rižoto dovršiti na ploči za kuhanje bez stavljanja u pećnicu. Rižoto poslužiti uz salatu od kuhane cikle i začiniti repičinim uljem i limunovim sokom.

Međuobrok

kcal
120

Skuta s medom

100 g skute pomiješamo s 2 žličice meda ili javorovog sirupa

Večera

kcal
319

Slane palačinke - 2 kom

Za 4 kom palačinki :
100 g polubijelog brašna
1 jaje
2 dcl mineralne vode-gazirane
Prstohvat soli
Kokosovo ulje (ili suncokretovo)

Za nadjev:
20 g kuhane nemasne šunke
40 g skute
40 g paprike
30 g kukuruza šećerca iz konzerve
2 žlica kiselog vrhnja
Papir po želji

Priprema:

Jaje, brašno i mineralnu vodu umutiti u gusto tekuće tijesto. Zagrijati tavu sa žličicom kokosovog ili suncokretovog ulja, kada se zagrije odliti višak. Ispeći 2 palačinke, a ostatak smjese ostaviti u hladnjaku za sutra.

Nasjeckati šunku i papriku na male kockice, pomiješati s kukuruzom, skutom i kiselim vrhnjem te tom smjesom napuniti dvije palačinke.

Namirnice za subotu: kvinoja, bademi, orasi, med, jabuka, cimet u prahu, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, piletina, riža, peršin, maslinovo ulje, cikla, repičino ulje, limun, skuta, brašno, mineralna voda - gazirana, kuhana nemasna šunka, skuta, paprika, kukuruz šećerac, kiselo vrhnje

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