



Nedjelja

21.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1350 kcal

Doručak

kcal
320

Namaz od avokada

1/2 zrelog avokada
1/2 žličice limunovog soka (ili više po želji)
1/2 češnja češnjaka (po želji)
1 žličica repičinog ulja ili maslinovog ulja
Sol, papar, sjeckani peršin
Par cherry rajčica
1 kriška kruha od miješanih žitarica

Priprema:

Avokado razrezati po dužini, izvaditi košticu i žlicom odvojiti mesnati dio od kojeg vilicom napravimo pire. U pire od avokada dodati protisnuti češnjak, limunov sok, ulje, prstohvat soli, papra i peršina prema ukusu. Servirati na kruhu uz rajčice narezane na polovice.

Međuobrok

kcal
92

HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom



više na hipp.hr

Ručak

kcal
585

Piletina s pečenim povrćem

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g batata	150 g batata
720 g pilećih prsa bez kože + 400 g za večeru	180 g pilećih prsa bez kože + 100 g za večeru
6 žlica maslinovog ulja	1.5 žlica maslinovog ulja
1200 g korijena celera	300 g korijena celera
8 režnjeva češnjaka	2 režnja češnjaka
600 g bundeve (Hokaido ili sl.)	150 g bundeve (Hokaido ili sl.)

Priprema:

Pileća prsa (svu količinu) premazati sa uljem, soli, paprom i začинима po želji. Povrće oguliti pa batat i bundevu narezati na veće kocke, a celer na nešto manje. Češnjak ostaviti u ljusci. Složiti povrće u posudu za pečenje, politi žlicom ulja, posoliti i sve promiješati. U sredini posude napraviti mjesta za meso i staviti piletinu. Pećnicu zagrijati na 200 stupnjeva, staviti poklopljenu posudu i peći oko 45 min, potom otklopiti i peći još 15 min, dok povrće ne bude mekano. Odvojiti malo više od trećine mesa za večeru. Češnjak istisnuti iz kore i pastu iskoristiti kao dodatak uz meso i povrće.

Međuobrok

kcal
140

Puding od vanilije

Vrećica pudinga od vanilije

Priprema:

Skuhati puding s pola litre mlijeka prema uputi s vrećice. Podijeliti ga u 4 jednake zdjelice. Za međuobrok možete pojesti 1 zdjelicu pudinga.

Večera

kcal
215

Salata od piletine s mahunama

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g pilećih prsa (od ručka)	100 g pilećih prsa (od ručka)
800 g mahuna (zamrznutih)	200 g mahuna (zamrznutih)
4 žličice repičinog ulja	1 žličica repičinog ulja
4 žlice soka od limuna	1 žlica soka od limuna
Sol i papar	Sol i papar

Priprema:

Piletinu od ručka narezati na kockice, mahune skuhati. Kuhane mahune i pečenu piletinu pomiješati i dodati ocijeđeni sok limuna, maslinovo ulje, papar, sol. Po želji se može dodati i sitno sjeckani češnjak.

Namirnice za nedjelju:

Avokado, kruh sa sjemenkama, cherry rajčice, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, batat, pileća prsa, korijen celera, bundeva, vrećica pudinga od vanilije, mahune (smrznute).

Napitci:

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