



Nedjelja

11.02.2018.



1430 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
300

Palačinke sa skutom i medom - 2 kom

Od tijesta koje nam je ostalo od prethodnog dana ispeći 2 palačinke.

30 g skute

3 žličice kiselog vrhnja

ribana korica neprskane naranče ili limuna

2 žličice meda

Priprema:

Skutu zgnječiti vilicom, dodati vrhnje, med i ribanu koricu naranče te napuniti palačinke. Ako vam je draža slana varijanta, med zamijenite kriškom sjeckane kuhane nemasne šunke.

Međuobrok

kcal
130

150 ml svježe cijeđenog soka od naranče

Ručak

kcal
570

Štruca od mljevene junetine

Za štrucu:

12 g krušnih mrvica

2 žličice fino ribanog parmezana

120 g mljevene junetine

30 g luka - nasjeckani

20 g suhe slanine - fino nasjeckane

Pola reznja češnjaka - fino nasjeckanog

Žličica koncentrata rajčice

Jaje

40 g heljde ili kvinoje

50 g paprike

Pola reznja češnjaka - fino nasjeckanog

Žličica maslinovog ulja

Zelena salata

Priprema:

Heljdu ili kvinoju oprati i staviti kuhati. Zagrijati pećnicu na 190 stupnjeva. Pomiješati po žličicu krušnih mrvica i parmezana i ostaviti sa strane. Jaje umutiti vilicom. Ostale sastojke za štrucu staviti u zdjelu, posoliti, popapriti, dodati oko ¼ do ½ umućenog jaja te dobro izmiješati rukama. Staviti u malu keramičku zdjelicu za pečenje i na vrh posipati mješavinu parmezana i krušnih mrvica. Ako radite ručak za više osoba, količine namirnica proporcionalno povećati i štrucu peći u plehu s obloženim papirom za pečenje. Manju količinu u zdjelici peći oko pola sata, a štrucu za više osoba oko 40 do 45 min te ostaviti da se barem 5 min prije rezanja ohladi. Za prilog na žličici ulja kratko popržiti češnjak i papriku te na to dodati kuhanu heljdu ili kvinoju. Uz to servirati i zelenu salatu.

Međuobrok

kcal
cca 100

Jedna veća jabuka ili 2 kivija

Večera

kcal
330

Salata sa tunom i jajima

100 g krumpira

1 jaje

50 g kukuruza šećerca

Par listova zelene salate

4 prepolovljene mini rajčice

3 inćuna iz ulja (dobro ocijeđena)

80 g tune iz salamure

2 žlice majoneze sa smanjenim udjelom

masti (ili jogurt)

Priprema:

Odvojeno skuhati krumpir narezan na kockice i jaje. U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, kukuruz, polovice rajčica i oguljeno jaje narezano na četvrtine. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti papirnatim kuhinjskim ručnikom). Tunu rastaviti u male komadiće i rasporediti po salati. Majonezu pomiješati s 1 žlicom hladne vode i tu smjesu preliti preko svih sastojaka.

Namirnice za nedjelju: skuta, med, naranče, mljevena junetina, krušne mrvice, parmezan, jaja, luk, slanina, češnjak, koncentrat rajčice, heljda ili kvinoja, maslinovo ulje, paprika, jabuka ili kivi, zelena salata, krumpir, kukuruz šećerac, mini rajčice, inćuni iz ulja, konzerva tune, majoneza smanjene masti ili jogurt

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