



Ponedjeljak

22.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1450 kcal

Doručak

kcal
310

Svježi kravljji sir s rotkvicom

- 120 g svježeg posnog kravljeg sira
- 1 žlica kiselog vrhnja (12% m.m.)
- 120 g rotkvice
- 1 kriška raženog kruha
- Papar, prstohvat soli, slatka paprika u prahu (po želji)

Priprema:

Pomiješati svježi kravljji sir s vrhnjem, dodati začine po želji. Poslužiti s rotkvicama i kriškom raženog kruha.

Međuobrok

kcal
150

Voćna salata od banane i jagoda

- 1 srednja banana
- 130 g jagoda
- 1 žličica meda
- Par kapi soka od limuna

Priprema:

Nasjeckati bananu na kolutiće, pokapati s malo limunovog soka, dodati nasjeckane jagode i žličicu meda te sve promiješati.

Ručak

kcal
cca 570

Grčki zapečeni grah i zelena salata

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
800 g velikog bijelog graha iz konzerve ili oko 280 g suhog namočiti dan ranije	200 g velikog bijelog graha iz konzerve ili oko 70 g suhog namočiti dan ranije
200 g luka	50 g luka
4 češanja češnjaka	1 češanj češnjaka
400 g pasirane rajčice	100 g pasirane rajčice
4 žličice meda	1 žličica meda
4 žlice vinskog octa	1 žlica vinskog octa
120 g feta sira	30 g feta sira
6 žlica maslinovog ulja	1.5 žlica maslinovog ulja
Sol, papar, svježi peršin	Sol, papar, svježi peršin

Sastojci za salatu:

- Lisnata zelena salata po izboru
- Žličica repičinog ulja
- Malo limunovog soka

Priprema:

Ocijediti grah iz konzerve ili skuhati suhi grah. Staviti ga u vatrostalnu zdjelu i dodati sjeckani luk i češnjak, pasiranu rajčicu, med, ocat. Posoliti, popapriti, dodati sjeckani peršin i maslinovo ulje. Promiješati da se svi sastojci prožmu. Doliti vode koliko je potrebno da sav grah bude u tekućini. Peći na 190 stupnjeva oko 50 minuta. Razmrviti feta sir i posuti po grahu.

Međuobrok

kcal
107

HiPP voćna pločica Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom



više na hipp.hr

Večera

kcal
310

Proljetna salata sa šunkom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
500g krumpira	125 krumpira
4 jaja	1 jaje
240 g šampinjona	60 g šampinjona
8 žličice octa acceto balsamico	2 žličice octa acceto balsamico
8 žličica maslinovog ulja	2 žličice maslinovog ulja
Sjeckanog češnjaka-po želji	malo sjeckanog češnjaka-po želji
Zelena salata po izboru	zelena salata po izboru
200 g nemasne šunke	50 g nemasne šunke

Priprema:

Skuhajte jaje i krumpir narezan na veće kocke. Šampinjone narezane na kockice kratko prepržite na tavici. Sve sastojke ostavite da se malo ohlade. Gljive poprskajte s octom i ostavite da se mariniraju. Za to vrijeme ogulite jaje. U zdjelu stavite krumpire, salatu i šunku narezanu na kockice te dodajte gljive i preostali ocat, ulje i češnjak. Na vrh posložite jaja narezana na kolutiće.

Namirnice za ponedjeljak:

Svježi kravljji sir, vrhnje, rotkvice, raženi kruh, slatka paprika u prahu, banane, jagode, med, grah (suhi ili iz konzerve), pasirana rajčica, feta sir, zelena salata, svježi peršin, HiPP voćna pločica Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom, krumpir, jaja, šampinjoni, nemasna šunka.

Napitci:

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