



Ponedjeljak

12.02.2018.



1301 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
366

Jaja sa šampinjonima

150 g šampinjona
2 jaja
1 žličica maslinovog ulja
4 žlice mlijeka
150 g kuhane cikle
malo limunovog soka
1 žličica repičinog ili maslinovog ulja

Priprema:

Šampinjone očistiti i nasjeckati na listiće. Na zagrijano ulje staviti nasjeckane šampinjone, malo posoliti (prstohvat) i miješati dok gljive ne puste vodu. Kad većina vode ispari, dodati mlijeko, promiješati i pustiti da tekućina ponovno ispari. Dodati razmućena jaja uz dodatak papra i origana. Miješati dok se jaje ne stisne. Poslužiti sa salatnom od kuhane cikle začinjene 1 žličicom repičinog ulja i limunovim sokom.

Međuobrok

kcal
94

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak

kcal
551

Špinat na mlijeku s piletinom i pire krumpirom

150 g špinata
100 ml mlijeka
2/3 žlice ulja
1 režanj češnjaka
1/2 žličice brašna
Sol, papar
200 g krumpira
30 ml vrhnja za kuhanje
1/2 žličice ulja
130 g filea pilećih prsa

Priprema:

Oguliti krumpir i staviti kuhati u posoljenu vodu. Špinat oprati, blanširati i ocijediti. Zagrijati ulje, staviti nasjeckani češnjak, brašno i nasjeckani špinat. Promiješati i dodati mlijeko. Posoliti i popapriti, uz povremeno miješanje kuhati oko 10 min. Napomena: može se koristiti i zamrznuti špinat. Piletinu posoliti i premazati s pola žličice ulja. Kada je krumpir kuhan, izliti vodu i zgnječiti ga s vrhnjem za kuhanje u pire. Piletinu kratko ispeći na grill tavi.

Međuobrok

kcal
100

Jedna veća jabuka

Večera

kcal
220

Zapečena muškatna tikva s mozzarellom i kuhanom šunkom

200 g tikve
40 g mozzarelle
50 g kuhane nemasne šunke
3 cherry rajčice

Priprema:

Tikvu oguliti i narezati na kolutove debljine 1/2 cm, rasporediti po papiru za pečenje i na svaku krišku staviti mozzarellu, narezanu šunku i na vrh kolutiće cherry rajčica. Staviti u pećnicu da se zapeče te prema želji posuti nasjeckanim bosiljkom.

Namirnice za ponedjeljak: šampinjoni, jaja, maslinovo ulje, cikla, repičino ulje, limun, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, špinat, pileći file, krumpir, vrhnje za kuhanje, brašno, sol, papar, češnjak, jabuka, muškatna tikva, mozzarella, kuhana nemasna šunka, mini rajčice.

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