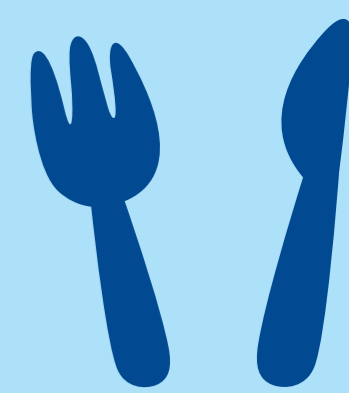


# Utorak

23.04.2019.



**25 DANA**  
MM IZAZOV

1400 kcal

## Doručak

**kcal**  
300

60 g HiPP hrskavih ili voćnih muesli  
160 ml obranog mlijeka

### Priprema:

cca 10 žlica mueslia preliterati sa zagrijanim mlijekom.

## Međuobrok

**kcal**  
150

HiPPiS Sport – Kruška, banana i grožđe sa zobi  
+ 10 g badema



više na hipp.hr

## Ručak

**kcal**  
cca 570

Pureća prsa sa zelenom zlevankom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g purećeg filea	150 g purećeg filea
8 žličica ulja	2 žličice ulja
4 režnja češnjaka	1 režanj češnjaka
8 žlica soja sosa	2 žlice soja sosa
1 šalica vode	Četvrt šalice vode

Za zlevanku:

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g posnog sira	50 g posnog sira
2 jaja	½ jajeta
80 g kukuruznog brašna	20 g kukuruznog brašna
80 g integralnog pšeničnog brašna	20 g integralnog pšeničnog brašna
8 žličica maslinovog ulja	2 žličice maslinovog ulja
100 g kiselog vrhnja 12% m.m.	25 g kiselog vrhnja 12% m.m.
300 g vrhova mlade koprive ili špinata	75 g vrhova mlade koprive ili špinata
2 žličice češnjaka u granulama (po želji)	1/2 žličice češnjaka u granulama (po želji)
2 praška za pecivo	Pola praška za pecivo
Voda- gazirana ili obična	Voda- gazirana ili obična
Sol, papar	Sol, papar

### Priprema:

Blanširati koprivu ili špinat, ocjediti i narezati na trakice. Umutiti jaje pjenjačom, dodati ulje (ostaviti malo ulja za premazati kalup za pečenje), brašno, vrhnje, prašak za pecivo, sir i vodu te miješati dok ne dobijemo smjesu malo gušću od one za palačinke pa umiješati narezanu koprivu (ili špinat). Posoliti, popariti i po želji dodati češnjak u granulama. Smjesu ne trebamo previše miješati, poželjno je da ostanu grudice sira. Izliti u odgovarajući kalup za pečenje koji prethodno treba namastiti i pobrašiti te peći na 180°C cca 45 min, dok lijepo ne požuti. Isprobati vilicom je li pečeno. Izvaditi iz pećnice i prekriti folijom.

Pureći file istući, posoliti, popapriti i premazati žličicom ulja te speći na gril tavici. Sitno nasjeckani češnjak baciti na tavu s fileom, odmah potom zaliti s mješavinom vode i soja sosa. Pustiti da malo ispari, izvaditi odreske na tanjur uz komad zlevanke te preliterati s preostalim tekućinom.

## Međuobrok

**kcal**  
cca 100

Jedna veća jabuka

## Večera

**kcal**  
290

Zrnati sir s maslinama

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
800 g zrnatog sira	200 g zrnatog sira
160 g kruha od miješanih žitarica (4 kriške)	40 g kruha od miješanih žitarica (1 kriška)
60 g maslina bez koštica	15 g maslina bez koštica

### Priprema:

Maslina poslužiti uz sir i s kriškom kruha.

### Namirnice za utorak:

HiPP hrskavi ili voćni muesli, obrano mlijeko, HiPPiS Sport – Kruška, banana i grožđe sa zobi, bademi, pureći file, soja sos, posni sir, kukuruzno brašno, integralno pšenično brašno, vrhnje, mlada kopriva ili baby špinat, češnjak u granulama, prašak za pecivo, mineralna voda, jabuka, zrnati sir, kruh od miješanih žitarica, masline bez koštica.

### Napitci:

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