



# Utorak

13.02.2018.



1399 kcal

25 DANA  
IZAZOV

## Doručak kcal 333

### Kuhana zobena kaša s jabukom i grožđicama

40 g zobnih pahuljica  
150 ml mlijeka  
½ veće li jedna manja jabuka  
1 žlica grožđica

#### Priprema:

U lonac staviti mlijeko i pahuljice, uz miješanje zagrijati do vrenja i kuhati oko 5 min. Naribati jabuku te zadnju minutu kuhanja dodati ribanu jabuku i grožđice.

## Međuobrok kcal 100

Voće ili HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom + 5 badema



NAŠA  
PREPORUKA!

## Ručak kcal 571

### Pohana puretina iz pećnice i brokula sa sjemenkama

150 g purećih prsa bez kože i kostiju  
1 jaje  
1 žlica kukuruzne krupice  
1 žličica maslinovog ulja  
200 g brokule  
1 žličica sezama  
1 kolutić đumbira  
1 žličica maslinovog ulja  
1 veća jabuka  
Cimet, klinčić, anis  
2 žličice meda  
Četvrt limuna

#### Priprema:

Zagrijati pećnicu na 190 stupnjeva. Narezati meso na šire trakice i uvaljati ih u brašno, zatim u umučeno jaje te na kraju u kukuruznu krupicu s dodatkom soli i papra. Posložiti na papir za pečenje, poprskati sa žličicom ulja i staviti u pećnicu na otprilike pola sata, dok ne postane hrskavo. Može se koristiti opcija pečenja s ventilatorom. Brokulu očistiti, rastaviti na manje „cvjetice“. Na ulju kratko popržiti sitno nasjeckan češnjak, odmah staviti brokulu, promiješati i podlijevati s malo vode. Pirjati dok brokula ne omekša. Naribati kolut đumbira debljine cca 1 cm te ga prstima stisnuti i iscijediti sok po pirjanoj brokuli. Na kraju posuti prženim sjemenkama sezama. Brokulu poslužiti uz piletinu. Od jabuke napraviti kompot. Oguljenu i narezanu jabuku staviti u oko 1 dcl vode sa začinima i sokom od limuna. Kuhati dok ne omekša, kad se malo ohladi zasladiti s malo meda. Pola količine kompota poslužiti uz ručak, a pola ostaviti za kasnije.

## Međuobrok kcal 100

1 žlica badema

## Večera kcal 295

1 kriška (60 g) raženog kruha  
Čašica jogurta od 150 g (1.5% m.m.)  
2 kriške (30 g) kuhane nemasne šunke  
Ostatak kompota od ručka

**Namirnice za utorak:** zobene pahuljice, mlijeko, jabuka, grožđice, HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom, bademi, pureća prsa, maslinovo ulje, kukuruzna krupica, jaja, brokula, češnjak, đumbir, sjemenke sezama, cimet, anis, klinčić, med, raženi kruh, jogurt 1,5% m.m., kuhana nemasna šunka

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