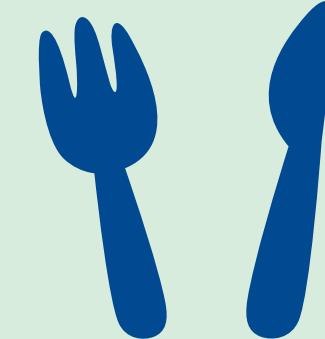


Utorak

13.02.2018.



25 DANA IZAZOV

1399 kcal

Doručak kcal 333

Kuhana zobena kaša s jabukom i grožđicama

40 g zobenih 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 umućeno 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 „cvjetiće“. 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 komposta 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) kuhanе 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., kuhană nemasna šunka

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