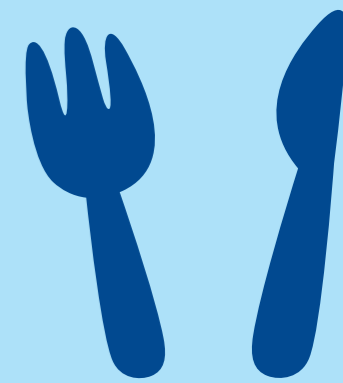




Srijeda

24.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1360 kcal

Doručak

kcal
310

Omelt sa šparogama

2 jaja
¼ luka
50 g šparoga
1 žlica maslinovog ulja

Priprema:

Vrhove šparoga par minuta prokuhati u slanoj vodi. Nasjeckati luk, popržiti ga na ulju, dodati umućena jaja, posoliti popariti, dodati vrhove šparoga i promiješati te kratko još sve skupa držati na vatri dok se jaja ne stisnu.

Međuobrok

kcal
cca 130

150 ml svježe cijedenog soka od naranče+ žlica badema

Ručak

kcal
520

Brodet od lignji

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g lignji	150 g lignji
600 g krumpira	150 g krumpira
200 g luka	50 g luka
240 g rajčica	60 g rajčica
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
4 žličice sjeckanog peršina	1 žličica sjeckanog peršina
4 žlice ulja	1 žlica ulja
40 g parmezana	10 g parmezana

Za salatu:

Zelena lisnata salata po izboru
2 žličice repičinog ulja
Malo limunovog soka

Za desert, po osobi:

150 g jagoda
1 žličica meda

Priprema:

Luk narezati na tanke kriške, sitno nasjeckati češnjak i peršin, lignje očistiti i narezati na deblje kolute. Sitno nasjeckati rajčicu ili pelate iz konzerve. Ugrijati ulje na koje stavimo luk, zatim češnjak pa rajčicu, miješati te kratko pirjati, pa dodati lignje i krumpir narezan na ploške. Podliti vodom i pirjati dok krumpir ne omekša. Na kraju popapriti i dodati sjeckani peršin. Prilikom serviranja posuti ribanim parmezanom. Salatu začiniti s uljem i limunovim sokom. Jagode očistiti i servirati za desert. Po potrebi prelitati sa žličicom meda.

Međuobrok

kcal
cca 115

200 g jogurta s 1,5% m.m.

Večera

kcal
290

Piletina s povrćem

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
500 g pilećih prsa bez kože	125 g pilećih prsa bez kože
Smjesa začina za piletinu - po želji	Smjesa začina za piletinu - po želji
600 g batata	150 g batata
8 češnjeva češnjaka	2 češnja češnjaka
4 rajčice ili par mini rajčica (cca 240 g)	1 rajčica ili par mini rajčica (cca 60 g)
4 žličice ulja	1 žličica ulja

Priprema:

Meso narezati na deblje trakice, uvaljati u začine, batat na kockice, sve staviti u vatrostalnu posudu, poskropiti sa žličicom ulja, posoliti i promiješati, dodati cijele rajčice i češnjak u ljusci. Peći 10 min poklopljeno te još narednih cca 15 min otklopljeno na 190 stupnjeva.

Namirnice za srijedu:

Jaja, šparoge, naranče (za sok), bademi, lignje, krumpir, rajčica, parmezan, zelena salata, jagode, jogurt, pileća prsa, smjesa začina, batat, rajčice (ili mini rajčice)

Napitci:

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