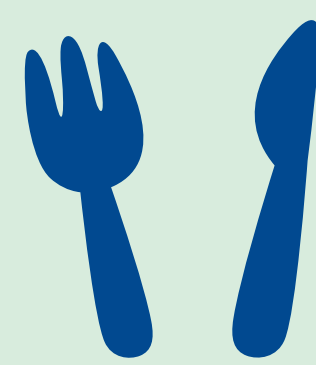




Srijeda

14.02.2018.



1358 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
302

60 g HiPP hrskavih ili voćnih muesli
160 ml obranog mlijeka

Priprema:

cca 10 žlica mueslia prelići sa zagrijanim mlijekom.

Međuobrok

kcal
96

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak

kcal
580

Brza musaka od poriluka

200 g priluka
100 g mljevenog junećeg mesa
1 jaje
50 g vrhnja 12 % m.m.
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar

Zelena lisnata salata po izboru
1 žličica repičinog ili maslinovog ulja
Žličica soka od limuna ili jabučnog octa

Priprema:

Dobro oprati poriluk, narezati na kolutiće pa ga još jednom oprati. Zagrijati pol žlice ulja u dubljoj tavi te popirjati poriluk uz miješanje dok ne povene. Ako želite, dodati i pol žličice kurkume u prahu. U drugoj tavi na preostalom ulju pirjati mljeveno meso. Pomiješati poriluk i meso, posoliti i popapriti, dodati razmućeno jaje i vrhnje te u maloj vatrostalnoj zdjelici zapeći u pećnici na 200 stupnjeva dok se ne napravi korica na vrhu. Salatu oprati i začiniti s repičinim uljem i sokom od limuna ili octom te poslužiti uz musaku.

Međuobrok

kcal
150

Meki sir sa sjemenkama suncokreta

100 g mekog sira (možemo ga mikserom smiksati u kremu)
10 g sjemenki suncokreta + 25 g za kasnije
Soja sos

Priprema:

Sjemenke tostirati na suhoj tavnici te čim počnu mirisati i pucketati zaliti žlicom soja sosa, miješati drvenom kuhačom i čim sjemenke budu suhe, maknuti s vatre. Pomiješati žlicu sjemenki sa sirom, a ostatak spremi za kasnije.

Večera

kcal
230

Crvena leća s povrćem

50 g crvene leće
50 g mrkve
60 g tikvice
Žličica peršina
Žličica maslinovog ulja
Režanj češnjaka
Sol, papar

Priprema:

Leću ispirati dok voda ne bude bistra te ju staviti kuhati u duplo više vode nego što ima leće. Posoliti. Crvena leća se brzo skuha, već nakon 5 min provjeriti je li kuhana i paziti da se ne raskuha. U međuvremenu u tavnici zagrijati ulje, dodati sitno nasjeckani češnjak pa naribanu mrkvu i tikvicu narezanu na polumjesece. Kratko pirjati dok povrće ne omekša, zatim dodati kuhanu leću, posoliti, popapriti i na kraju posuti žličicom sjeckanog peršina. Uz to servirati žličicu kiselih kapara ili krastavčića.

Namirnice za srijedu: HiPP muesli, HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama, mlijeko, mljevena junetina, poriluk, maslinovo ulje, HiPP BIO repičino ulje, vrhnje jaje, sol, papar, kiselo vrhnje 12 % m.m., zelena salata, sok od limuna ili jabučni ocat, crvena leća, meki kravljji sir, mrkva, tikvica, češnjak, kisele kapare ili krastavčići. **Napomena:** namočiti ječam preko noći za sutra.

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