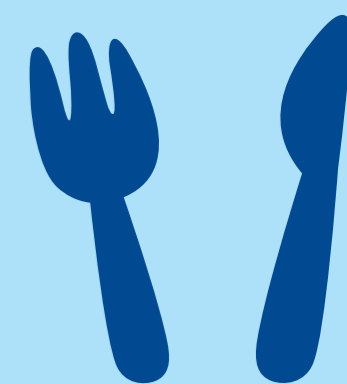


Četvrtak

25.04.2019.



25 DANA
MIZAZOV

1400 kcal

Doručak

kcal
330

Zobena kaša s jabukom i grožđicama

40 g zobenih pahuljica
150 mlijeka
½ veće ili 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.

Međubrok

kcal
92

HiPPiS Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom



više na hipp.hr

Ručak

kcal
cca 550

Pirjana junetina s prosom

Sastojci za 4 osobe

200 g luka

200 g rajčice (svježe ili iz konzerve)

600 g nemasne junetine

120 g pršuta

4 žlice maslinovog ulja

4 žličice sjeckanog peršina ili bosiljka

160 g prosa

4 žličice maslinovog ulja

Sol, papar

200 g mladog (baby) špinata

4 češnja češnjaka

Zelena lisnata salata- po želji

Sastojci za 1 osobu

50 g luka

50 g rajčice (svježe ili iz konzerve)

150 g nemasne junetine

30 g pršuta

1 žlica maslinovog ulja

1 žličica sjeckanog peršina ili bosiljka

40 g prosa

1 žličica maslinovog ulja

Sol, papar

50 g mladog (baby) špinata

1 češanj češnjaka

Zelena lisnata salata- po želji

Priprema:

Operite proso tako da nekoliko puta promijenite vodu i ocijedite. Staviti proso u lonac za kuhanje te dodati 2,5x više vode nego što ima proso. Kuhati oko 10 min i kad se proso raskuha, ugasiti vatru i ostaviti poklopljeno još 5 min. Junetinu i pršut narezati na trakice te nasjeckati luk. U dubljoj tavi zagrijati žlicu ulja te baciti trakice junetine na ulje i kratko miješati dok meso ne promijeni boju i pusti malo soka. Izvaditi meso sa strane na prethodno pripremljen tanjur, a u tavu ubaciti luk uz miješanje, posoliti te dodati nasjeckanu rajčicu i pršut te pirjati dok luk ne omekša, podliti s malo vode ako je potrebno. Zatim vratiti meso u tavu i dodati vode malo više od onoga koliko treba da pokrije sve sastojke. Ostaviti da se lagano pirja oko pola sata. Povremeno promiješati i dodati još malo vode ako je potrebno. Pred kraj dodati sjeckani peršin ili bosiljak.

Na žličici ulja popržiti nasjeckani češnjak te dodati prethodno skuhanu proso. S kuhačem razmrviti kašu na manje komadiće dodati mladi špinat. Prevrnuti par puta dok špinat ne povene, popapriti i poslužiti uz pirjanu puretinu. Ako želite, uz ručak poslužite i zelenu salatu.

Međubrok

kcal
cca 200

70 g mladog polutvrdog bijelog sira
200 g krastavaca narezanih na štapiće

Večera

kcal
230

Kruh sa šunkom i jogurt

1 kriška (60g) raženog kruha
150 g kefira ili jogurta (oko 1% m.m.)
2 kriške (oko 30 g) kuhane nemasne šunke

Namirnice za četvrtak:

Zobena kaša, mlijeko, jabuke, grožđice, HiPPiS Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom, rajčice (svježe ili iz konzerve), junetina, pršut, svježi peršin ili bosiljak, proso, baby špinat, zelena salata, mladi sir, krastavci, raženi kruh, kefir ili jogurt, nemasna šunka

Napitci:

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