



Četvrtak

15.02.2018.



1351 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 330

Prosenka kaša s voćem

40 g prosa
1 žlica badema (cca 10 g)
1 žlica oraha (cca 10 g)
1/2 jabuke
1 žličica meda
Cimet po želji

Priprema:

Ispirati proso dok voda ne bude bistra. Zatim ga staviti u lonac za kuhanje te dodati 2,5x više vode nego što ima proso. Kuhati oko 10 min i kada se proso raskuha, ugasi vatru i ostaviti poklopljeno još 5 min. Dodati naribanu jabuku, sjeckane bademe i orahe te žličicu meda. Po želji se može dodati i malo cimeta u prahu.

Međuobrok kcal 92

Voće ili HiPPiS SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi



NAŠA
PREPORUKA!

Ručak kcal 549

Ječam i kelj s puretinom

40 g ječma
60 g kelja
30 g luka
1 režanj češnjaka
2/3 žlice maslinovog ulja
Đumbir - kolutić debljine oko 1 cm
Sol, papar, curry prah

150 g purećih prsa - file
1 žličica ulja

150 g cikla
1 žličica repičinog ulja
Sok od limuna

Priprema:

Prethodno namočen ječam oprati i staviti kuhati u posoljenu vodu. Kelj oprati i odstraniti tvrde dijelove. Zeleni lisnati dio nasjeckati na trakice. Zagrijati ulje i dodati nasjeckani luk i češnjak, kada luk postane staklast dodati naribani đumbir, promiješati i dodati narezani kelj. Pirjati dok kelj ne omekša uz dodatak malo vode. Kad je kelj mekan, dodati kuhani ječam, sol, papar i na vrh noža curry praha. Pureći file posoliti, popapriti i premazati žličicom ulja te ispeći na gril tavici. Od kuhane cikla napraviti salatu. Napomena: namočiti 90 g slanutka za kasnije.

Međuobrok kcal cca 150

Jogurt s chia sjemenkama

Priprema:

U 150 g jogurta s 1.5% m.m. dodati žlicu chia sjemenki te ostaviti da odstoji 10 min

Večera kcal 230

Salata od slanutka

45 g suhog slanutka
50 g mrkve
1 žličica repičinog ulja
1/2 žličice meda
1 suha rajčica
Limunov sok, sol, papar
Žličica sjeckanog peršina
Kumin u prahu (po želji)

Priprema:

Uz količinu potrebnu za večeru skuhati i dodatnih 45 g slanutka za namaz (ukupno 90 g). Slanutak kuhati dok ne omekša i ocijediti. Mrkvu krupnije naribati te ju dodati polovici količine ocijeđenog slanutka. Dodati sitno sjeckanu suhu rajčicu. Pomiješati ulje, limunov sok, začine, žlicu vode i med te s tim preliti salatu. Na kraju posuti žličicom sjeckanog peršina. Može se dodati i sjeckani češnjak. Ostatak kuhanog slanutka ostaviti u hladnjaku za sutra.

Namirnice za četvrtak: proso, bademi, orasi, med, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, jabuka, cimet, ječam, kelj, luk, češnjak, maslinovo ulje, pureća prsa, đumbir, curry prah, HiPP BIO repičino ulje, cikla, sok od limuna, jogurt 1,5% m.m., chia sjemenke, suhi slanutak, mrkva, suha rajčica, peršin

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