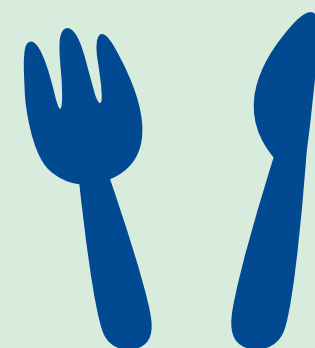




Petak

16.02.2018.



1435 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 360

Namaz od slanutka

Za namaz:
120 g kuhanog slanutka od prethodnog dana
2 žlice maslinovog ulja
1 režanj češnjaka protisnutog kroz drobilicu
2 žlice limunovog soka
1 žlica soja sosa (nije obavezno)
Papar, žličica sjeckanog peršina
Servirati uz:
2 tanke kriške miješanog raženog kruha
2 mini rajčice
Malo alfa alfa klica ili matovilca

Priprema:

Sve sastojke za namaz staviti u posudu za miksiranje i dobro izmiksati štapnim mikserom. Za doručak servirati **polu dobivene količine** namaza uz dvije kriške kruha. Na vrh svake kriške staviti polovice mini rajčica i alfa alfa klice ili par listića matovilca. Ostatak namaza spremite u hladnjak za sutra.

Napomena: za doručak servirati samo pola od dobivene količine namaza

Međuobrok kcal 179

1 muffin od voća i integralnog brašna

Za 6 muffina:
1 jaje
80 g jogurta 1.5 % m.m.
60 g pirea jabuke -> naša preporuka - HiPP prva jabuka za dojenče
25 ml repičinog ulja
½ banane
2 žlice meda
100 g integralnog pšeničnog brašna
Naribana korica naranče (neprskane)
25 g zobnih pahuljica
1 prašak za pecivo
1 žličica cimeta
50 g zamrznutih borovnica
1 žlica miješanih sjemenki buče i suncokreta

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva. Pjenjačom umutiti jaje, jogurt, ulje, naribanu koricu naranče, pire od jabuke i med. Dodati zgnječenu polovicu banane. U velikoj zdjeli pomiješati sve ostale suhe sastojke osim sjemenki. Dodati prstohvat soli i uliti tekuće sastojke u zdjelu sa suhima. Lagano miješati dok se ne dobije glatko tijesto. Rasporediti po prethodno pripremljenim čašicama u kalupu za muffine i posuti sjemenkama. Peći oko 30 min. Za međuobrok poslužiti 1 muffin, a ostale spremite u poklopljenu posudu.

Ručak kcal 477

File od bijele ribe u umaku od vina sa „zelenim“ bulgurom

130 g brancina - filet (može i neka druga bijela riba)
30 g luka
1 režanj češnjaka
50 ml bijelog vina
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar, ružmarin

50 g bulgura
50 g graška
1.5 žličice maslinovog ulja
1 žličica soka od limuna
½ režnja češnjaka
1 velika žlica grublje nasjeckanog peršina i svježe metvice (po želji)

Priprema:

U tavici s neprijanjajućim dnom zagrijati ulje. File brancina posoliti i kratko popržiti s obje strane s tim da se prvo na ulje stavi strana s kožom. Izvaditi filet iz tave i staviti sa strane. U tavu ubaciti luk narezan na ploške, miješati, dodati češnjak protisnut kroz drobilicu i vratiti file u tavu. Zaliti vinom i dodati papar i malo ružmarina. Ako treba, podliti s još malo vode i pirjati oko 5 min. Za prilog skuhati bulgur u dvostruko većoj količini vode. Kuhati ga oko 10 min pa ugaziti vatru, dodati češnjak protisnut kroz drobilicu, promiješati, poklopiti i ostaviti da odstoji još 5 min. Grašak skuhati prema uputi s vrećice i dodati u bulgur. Pomiješati sok od limuna i ulje te zajedno sa sjeckanim začinima dodati u smjesu bulgura i graška.

Međuobrok kcal cca 100

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

Večera kcal 275

Jaje sa skutom i porilukom

1 cijelo jaje
50 g skute
150 g poriluka
1 žličica ulja
sol, papar
Alfa alfa klice ili salata od matovilca

Priprema:

Na žličici ulja popirjati oprani poriluk narezan na kolutiće, kad povene dodati umučeno jaje i razmrvljenu skutu te miješati dok se jaje ne stisne. Po vrhu rasporediti malo alfa alfa klica ili salatu od matovilca.

Namirnice za petak: slanutak, maslinovo ulje, češnjak, soja sos, limun, peršin, miješani raženi kruh, mini rajčice, alfa alfa klice ili matovilac, jogurt, pire od jabuke -> HiPP prva jabuka za dojenče, repičino ulje, banana, med, integralno pšenično brašno, naribana korica naranče, zobene pahuljice, prašak za pecivo, žličica cimeta, zamrznute borovnice, sjemenke buče i suncokreta, file brancina, luk, bijelo vino, ružmarin, bulgur, grašak, limun, jaja, skuta, poriluk

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