



Subota

27.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1430 kcal

Doručak

kcal
300

60 g HiPP hrskavih ili voćnih muesli
160 ml obranog mlijeka

Priprema:

cca 10 žlica mueslia preliterati sa zagrijanim mlijekom.

Međuobrok

kcal
150

Jogurt s chia sjemenkama

Priprema:

U 150 g jogurta s 1.5% m.m. dodati žlicu chia sjemenki te ostaviti da odstoji 10-15 min.

Ručak

kcal
cca 540

Svinjski file u umaku od luka

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g basmati riže ili mješavina divlje riže	50 g basmati riže ili mješavina divlje riže
600 g svinjskog filea	150 g svinjskog filea
2 žlice maslinovog ulja	½ žlice maslinovog ulja
1 veliki crveni luk	¼ velikog crvenog luka
140 ml jabučnog octa	35 ml jabučnog octa
4 žlice javorovog sirupa	1 žlica javorovog sirupa
Sjeckani svježi peršin	Sjeckani svježi peršin

Priprema:

Staviti kuhati rižu. Odreske posoliti i popapriti i prepeći na malo ulja. U tavu dodati luk narezan na tanke kriške. Dodati žlicu vode ako je potrebno. Pirjati luk oko 5 min pa dodati ocat i nastaviti s pirjanjem još jednu minutu zatim dodati javorov sirup, vratiti odreske u tavu, podliti s malo vode ako je potrebno i pirjati još oko 5 min. Na samom kraju dodati sjeckani peršin i poslužiti uz kuhanu rižu.

Međuobrok

kcal
94

HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem



više na hipp.hr

Večera

kcal
350

Slane palačinke - 2 kom po osobi

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
200 g polubijelog brašna	50 g polubijelog brašna
2 jaja	1 jaje
4 dcl mineralne vode-gazirane	1 dcl mineralne vode-gazirane
Prstohvat soli	Prstohvat soli
Kokosovo ulje (ili suncokretovo)	Kokosovo ulje (ili suncokretovo)

Za nadjev:

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
40 g kuhane nemasne šunke	10 g kuhane nemasne šunke
80 g skute	20 g skute
80 g paprike	20 g paprike
40 g kukuruza šećerca iz konzerve	10 g kukuruza šećerca iz konzerve
4 žlice kiselog vrhnja	1 žlica kiselog vrhnja
Papar po želji	Papar po želji

Priprema:

Jaje, brašno i mineralnu vodu umutiti u gusto tekuće tijesto. Zagrijati tavu sa žličicom kokosovog ili suncokretovog ulja, kada se zagrije oduzeti višak. Ispeći 2 palačinke, a ostatak smjese ostaviti u hladnjaku za sutra. Nasjeckati šunku i papriku na male kockice, pomiješati s kukuruzom, skutom i kiselim vrhnjem te tom smjesom napuniti palačinke.

*navedeni su sastojci za 1 i 4 osobe. Možete pripremiti duplu količinu smjese i čuvati u hladnjaku jer će vam za nedjeljni doručak trebati još dvije palačinke po osobi.

Namirnice za subotu:

jogurt, chia sjemenke, basmati ili mješavina divlje riže, svinjski file, javorov sirup, svježi peršin, HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem, polubijelo brašno, jaja, mineralna voda, nemasna, kuhana šunka, skuta, paprike, kukuruz šećerac (konzerva), kiselo vrhnje

Napitci:

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