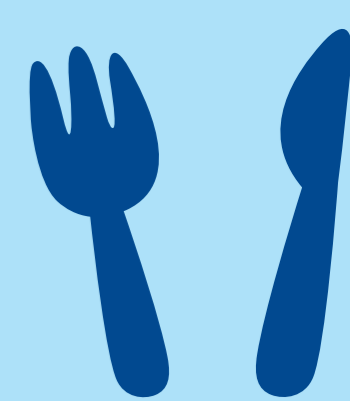




Nedjelja

28.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1420 kcal

Doručak

kcal
cca 330

Palačinke sa skutom i medom -2 kom

40 g skute
3 žličice kiselog vrhnja
ribana korica naranče ili limuna
2 žličice meda

Priprema:

Od tijesta koje nam je ostalo od prethodnog dana ispeći 2 palačinke. Skutu zgnječiti vilicom, dodati vrhnje, med i ribanu koricu naranče te napuniti palačinke. Ako vam je draža slana varijanta, med zamijenite kriškom sjeckane kuhane nemasne šunke.

Međuobrok

kcal
92

HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom



[više na hipp.hr](http://www.hipp.hr)

Ručak

kcal
cca 570

Mesna štruca

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
48 g krušnih mrvica	12 g krušnih mrvica
8 žličica fino ribanog parmezana	2 žličice fino ribanog parmezana
480 g mljevene puretine	120 g mljevene puretine
120 g luka	30 g luka
80 g suhe slanine	20 g suhe slanine
2 češnja češnjaka	Pola češnja češnjaka
4 žličice koncentrata rajčice	Žličica koncentrata rajčice
4 jaja	Jaje
Prilog	Prilog
160 g heljde ili kvinoje	40 g heljde ili kvinoje
200 g paprike	50 g paprike
2 režnja češnjaka	Pola režnja češnjaka
4 žličice maslinovog ulja	Žličica maslinovog ulja
Zelena salata	Zelena salata

Priprema:

Heljdu ili kvinoju oprati i staviti kuhati. Zagrijati pećnicu na 190 stupnjeva. Pomiješati po žličicu krušnih mrvica i parmezana i ostaviti sa strane. Jaje umutiti vilicom. Ostale sastojke za štruca staviti u zdjelu, posoliti, popapriti, dodati umućena jaja te dobro izmiješati rukama. Staviti u malu keramičku zdjelicu za pečenje i na vrh posipati mješavinu parmezana i krušnih mrvica. Ako radite ručak za više osoba, štruca peći u plehu s obloženim papirom za pečenje. Manju količinu u zdjelici peći oko pola sata, a štruca za više osoba oko 40 do 45 min te ostaviti da se barem 5 min prije rezanja ohladi. Za prilog na žličici ulja kratko popržiti češnjak i papriku te na to dodati kuhanu heljdu ili kvinoju. Uz to servirati i zelenu salatu.

Međuobrok

kcal
cca 100

Jedna veća jabuka ili 2 kivija

Večera

kcal
330

Salata sa tunom i jajima

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g krumpira	100 g krumpira
4 jaja	1 jaje
200 g kukuruza šećerca	50 g kukuruza šećerca
Nekoliko listova zelene salate	Par listova zelene salate
16 mini rajčica	4 mini rajčice
12 inćuna iz ulja (dobro ocijeđena)	3 inćuna iz ulja (dobro ocijeđena)
320 g tune iz salamure	80 g tune iz salamure
8 žlica majoneze sa smanjenim udjelom masti (ili jogurt)	2 žlice majoneze sa smanjenim udjelom masti (ili jogurt)

Priprema:

Odvojeno skuhati krumpir narezan na kockice i jaje. U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, kukuruz, polovice rajčica i oguljeno jaje narezano na četvrtine. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti papirnatim kuhinjskim ručnikom). Tunu rastaviti u male komadiće i rasporediti po salati. Majonezu pomiješati sa 1 žlicom hladne vode i tu smjesu prelići preko svih sastojaka.

Namirnice za nedjelju:

skuta, kiselo vrhnje, naranča/limun, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, krušne mrvice, parmezan, puretina, suha slanina, koncentrat rajčice, jaja, heljda (ili kvinoja), paprike, zelena salata, jabuka ili kivi, krumpir, kukuruz šećerac (konzerva), mini rajčice, inćuni u ulju, tuna u salamuri, light majoneza (ili jogurt)

Napitci:

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