



Nedjelja

18.02.2018.



1359 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
343

40 g (4 vrhom pune žlice) zobnih pahuljica-sitnih
150 ml mlijeka 2,8% m.m.
1 žlica grožđica
1 žlica cijelih badema (10 g)

Priprema:

Zagrijati mlijeko skoro do vrenja i preliti preko sitnih zobnih pahuljica. Ostaviti par minuta da nabubre. Dodati suho voće i bademe.

Međuobrok

kcal
100

1 veća jabuka

Ručak

kcal
500

Odrezak od tune s povrćem i juhom od bundeve

120 g tune - odrezak
100 g cvjetače
100 krumpira
100 g mrkve
2/3 žlice ulja
Češnjak
1 žličica Pesta Genovese
Limunov sok
Sol, papar origano

Za juhu:
150 g muškatne bundeve
100 g celera - korijen
30 g luka
2/3 žlice ulja
1 režanj češnjaka
200 ml povrtnog temeljca ili vode

Priprema:

Odrezak tune natrljati prerezanim češnjakom, posoliti i premazati uljem u koje smo dodali žličicu soka od limuna, papar i origano. Ostaviti sa strane. Povrće narezati na manje komade i kuhati na pari ili u malo vode. Paziti da se ne prekuha. Juha: zagrijati ulje, dodati narezani luk, posoliti, promiješati pa dodati sitno nasjeckani korijen celera, jedan režanj češnjaka protisnutog kroz drobilicu i bundevu narezanu na kockice. Podliti s malo vode ili temeljca i pirjati dok povrće ne omekša. Maknuti s vatre i štapnim mikserom napraviti glatku kašu. Dodati temeljac ili vodu do željene gustoće juhe. Dobro zagrijati grill tavu i odrezak tune peći par minuta sa svake strane. Odrezak izvaditi iz tave pa u tavu dodati polovice češnjaka i dvije žlice vode. Drvenom kuhačom postrugati po dnu tave te dodati žličicu Pesta genovese. Odrezak preliti dobivenim umakom i servirati uz kuhano povrće.

Međuobrok

kcal
96

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



NAŠA
PREPORUKA!

Večera

kcal
320

Salata od avokada

½ zrelog avokada narezanog na kockice (avokado mora biti mekan na dodir)
3 cherry rajčice (prerezane na pola)
30 g krastavaca narezanog na kockice
50 g sira škripavca narezanog na kockice (može dimljeni)
Par listova zelene salate narezane na trakice
Žličica sjeckanog peršina
Za preljev:
½ režnja češnjaka
1 žličica soka od limuna
½ žlice maslinovog ulja

Priprema:

Za preljev pomiješati protisnuti češnjak s malo soli, sokom od limuna i maslinovim uljem te ostaviti da odstoji. U zdjeli za salatu pomiješati sve sastojke i neposredno prije serviranja preliti preljevom. Ako vam avokado nije dostupan, zamijenite večeru s nekom od prethodnih.

Namirnice za nedjelju: zobene pahuljice, mlijeko, grožđice, bademi, jabuka, odrezak tune, krumpir, cvjetača, mrkva, češnjak, maslinovo ulje, pesto genovese, muškatna bundeva, celer - korijen, luk, avokado, HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama, limun, avokado, mini rajčice, krastavac, sir škripavac, zelena salata, peršin

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