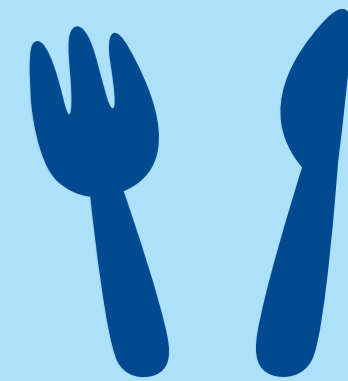




# Ponedjeljak

## 29.04.2019.



**25 DANA**  
MM IZAZOV

**1380 kcal**

### Doručak

**kcal**  
cca 330

150 g posnog mekog kravljeg sira  
1 žlica maslinovog ulja  
Palenta: 35g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice  
skuhati u slanoj vodi s 140 ml vode.

**Priprema:**

Sir posoliti i pomiješati s uljem te servirati s palentom.

### Međubrok

**kcal**  
92

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



više na hipp.hr

### Ručak

**kcal**  
540

Špageti sa šampinjonima i mladim špinatom

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g integralnih špageta	100 g integralnih špageta
400 g šampinjona	100 g šampinjona
200 g mladog (baby) špinata	50 g mladog (baby) špinata
100 g gorgonzole ili nekog drugog kremastog sira po izboru	25 g gorgonzole ili nekog drugog kremastog sira po izboru
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja

**Priprema:**

Zagrijati vodu u velikom loncu, posoliti i skuhati špagete prema uputi s pakiranja. U međuvremenu zagrijati ulje u velikoj dubokoj tavi te dodati nasjeckane šampinjone, kratko ih uz miješanje popržiti dok ne omekšaju, po potrebi podliti vodom. Ocijedite špagete, istresite ih u tavu s gljivama te dodajte oprani špinat i sir. Na laganoj vatri sve skupa miješati dok špinat ne povene, a sir se otopi.

### Međubrok

**kcal**  
120

Salata od jaja

1 tvrdo kuhano jaje  
1 žličica repičinog ulja  
3 rotkvice  
Zelena salata po izboru  
Malo limunovog soka  
Sol, papar

**Priprema:**

Jaje i rotkvice narezati na ploške, dodati listove zelene salate, začiniti s uljem, limunovim sokom i soli te promiješati.

### Večera

**kcal**  
cca 300

Proljetna puretina

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
600 g purećih prsa	150 g purećih prsa
200 g zamrznutog ili svježeg graška	50 g zamrznutog ili svježeg graška
4 male mrkve	1 mala mrkva
8 mlada luka	2 mlada luka
280 g malih rajčica	70 g malih rajčica
Listovi peršina ili korijandera	Listovi peršina ili korijandera
320 g matovilca ili druge lisnate salate	80 g matovilca ili druge lisnate salate
8 žličica maslinovog ulja	2 žličice maslinovog ulja
8 žličica soka od limuna	2 žličice soka od limuna
4 žličice tostiranih sjemenki sezama	Žličica tostiranih sjemenki sezama
Po želji ljuti čili umak	Po želji ljuti čili umak

**Priprema:**

Staviti pureća prsa u lonac, posoliti i preliteri vodom. Dodati grašak te kuhati dok meso ne bude kuhano. U međuvremenu u dubokoj zdjeli pomiješati maslinovo ulje, sol, papar, sok od limuna i po želji umak od čili papričica. Ocijediti meso i grašak, nasjeckano meso dodati u zdjelu i promiješati. Dodati grašak, mrkvu (narezanu na štapiće), rajčice (prerezane na polovice), matovilac nasjeckani peršin i na kraju posuti tostiranim sezamovim sjemenkama.

**Namirnice za ponedjeljak:**

posni, sir, palenta, voće ili HiPPis SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi, integralni špageti, šampinjoni, mladi (baby) špinat, gorgonzola (ili neki drugi kremasti sir), jaja, rotkvice, zelena salata, pureća prsa, zamrznuti ili svježiji grašak, mrkva, mladi luk, mini rajčice, listovi peršina ili korijandera, matovilac, sjemenke sezama, čili umak po želji

**Napitci:**

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