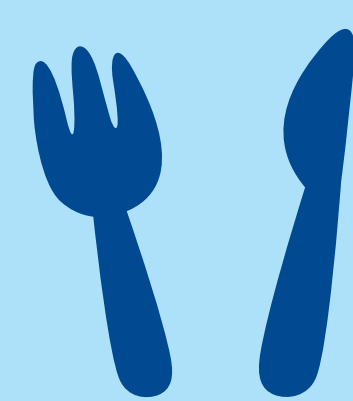




Utorak

30.04.2019.



25 DANA
MIZAZOV

1440 kcal

Doručak

kcal
cca 350

2 kriške (cca 90g) raženog kruha
200 g kefira (0,9% m.m.)
50 g kuhane nemasne šunke
4-5 rotkvica

Međuobrok

kcal
cca 130

Jagode s jogurtom

170 g jagoda
50 g jogurta-grčki tip
1 žličica meda

Priprema:

Nasjeckati jagode i preliterati s jogurtom pomiješanim s medom.

Ručak

kcal
cca 560

Juha od mladog boba i pečeni pureći file s povrćem

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
720 g purećih prsa bez kože	180 g purećih prsa bez kože
600 g batata	150 g batata
600 g korijena celera	150 g korijena celera
8 mini rajčica	2 mini rajčice
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
4 žličice ulja	1 žličica ulja

Priprema:

Meso narezano na deblje trakice, batat i celer narezani na kockice staviti u vatrostalnu posudu, posoliti sa žličicom ulja, promiješati, dodati cijele rajčice i češnjak u ljusci. Peći 10 min poklopljeno te još cca 15 min otklopljeno na 190 stupnjeva.

Za juhu:

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
400 g mladog boba	100 g mladog boba
4 žlice maslinovog ulja	1 žlica maslinovog ulja
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
Voda	Voda

Priprema:

Bob skuhamo, malo ohladimo i ogulimo opnu oko sjemenke. Nasjeckamo češnjak i kratko ga popržimo na zagrijanom ulju, dodamo oguljeni bob, promiješamo te podlijemo s pola deci vode. Maknemo s vatre te izmiksamo štapnim mikserom, po potrebi dodamo vode. Kada je bob smiksano dodamo vode do željene gustoće i vratimo na vatru da proključa. Posolimo i popaprimo.

Međuobrok

kcal
cca 130

HiPP voćna pločica - Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom



više na hipp.hr

Napitak od jogurta - lassi

Priprema:

50 ml nemasnog jogurta pomiješati sa 1 čašom vode, dodati prstohvat soli i po želji kumina u prahu. Sve dobro izmiješati malom pjenjačom i poslužiti.

Večera

kcal
270

Meki kravlji sir

Po osobi:

200 g posnog mekog sira
50 g kiselog vrhnja s 12% m.m.
80 g svježe paprike (oko pola jednog srednjeg ploda)
Dvije polovice sušenih rajčica
Ljuta papričica po želji

Priprema:

Nasjeckati papriku na kockice, usitniti sušenu rajčicu. Pomiješati sir i vrhnje te dodati papriku i suhu rajčicu i po želji malo ljute papričice.

Namirnice za utorak:

raženi kruh, kefir, nemasna kuhana šunka, rotkvica, jagode, grčki jogurt, pureća prsa, batat, korijen celera, mini rajčice, mladi bob, HiPP voćna pločica - Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom, nemasni jogurt, posni sir, kiselo vrhnje, paprika, sušene rajčice, ljuta papričica po želji

Napitci:

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