

Subota

24.02.2018.



1360 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal

330

Palenta s povrćem i jogurtom

60 g mrkve (jedna manja mrkva) narezana na kockice
100 g brokule rastavljene na male „cvjetice“
2 žličice bučinog ulja
100 g jogurta 1.5 % m.m.
35 g kukuruzne krupice
Sol, papar
Palenta: 35 g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice skuhati s 140 ml vode i prstohvatom soli

Priprema:

Na žličici ulja staviti povrće, posoliti i pirjati dok malo ne omekša. Zatim ga umiješati u kuhanu palentu i smjesu izliti u kalup za pečenje kojem prethodno dno premazati preostalim žličicom ulja. Staviti u pećnicu na 10-tak min da porumeni. Uz palentu i povrće poslužiti jogurt.

Međuobrok

kcal

cca 100

1 jabuka ili 2 kivija

Ručak

kcal

490

Punjena paprika s pire krumpirom

150 g krumpira
Žlica do dvije mlijeka
5 g maslaca
120 g mljevenog purećeg mesa
1 žličica riže
30 g luka
1 žličica (poravnata) oštrog brašna
1 žlica ulja
2 manje ili 1 veća paprika
1 jaje - četvrtina
170 ml pasirane rajčice
1 žličica sjeckanog peršina
1 režanj češnjaka
Sol, papar, lovorov list

Priprema:

Paprike oprati, izrezati peteljku i pažljivo izvaditi sjemenke. Nasjeckati luk, isprati rižu i u posudici umutiti jaje. Pomiješati meso sa sjeckanim lukom, češnjakom protisnutim kroz drobilicu, rižom i otprilike četvrtinom umućenog jaja. Posoliti, popapriti te dodati sjeckani peršin. U dubljoj posudi kratko popržiti žličicu oštrog brašna do zlatne boje, dodati pasiranu rajčicu i vode da dobijemo dovoljno tekućine u koju ćemo kad provrije dodati punjene paprike i lovorov list. Poklopljeno kuhati oko 45 min, po potrebi podlijevati vodom. U međuvremenu skuhati krumpir te s maslacem i malo mlijeka napraviti pire i poslužiti uz punjene paprike.

Međuobrok

kcal

140

Voće ili HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem + 20 g (cca 2 kockice) sira ribanca

Večera

kcal

300

Salata s dimljenim lososom

100 g krumpira
50 g graška
Par listova zelene salate
4 prepolovljene mini rajčice
3 inćuna iz ulja (dobro ocijeđena)
70 g dimljenog lososa (ili za zamjenu 120 g tune iz salamure)
Žličica maslinovog ulja i 50 g jogurta

Priprema:

Skuhati krumpir narezan na kockice i grašak. U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, grašak, polovice rajčica. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti kuhinjskim ručnikom). Losos rastrgati u male komadiće i rasporediti po salati. Sve preliterati umakom od jogurta i maslinovog ulja.

Namirnice za subotu: mrkva, brokula, bučino ulje, kukuruzna krupica, jabuka ili kivi, krumpir, mlijeko, maslac, mljeveno pureće meso, paprika, pasirana rajčica, luk, češnjak, ulje, lovorov list, riža, brašno, jaje, peršin, HiPPiS Smoothie - Jabuka s bananom i crvenim voćem, sir ribanac, grašak, zelena salata, mini rajčice, inćuni iz ulja, dimljeni losos ili tuna iz salamure, maslinovo ulje, jogurt

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