



Srijeda

24.01.2018.



1325 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 302

60 g integralnih mueslia
160 ml obranog mlijeka

Priprema:

cca 10 jušnih žlica mueslia prelići zagrijanim mlijekom

Međuobrok kcal cca 100

2 žlice suhog voća

Ručak kcal 585

Puretina s pečenim povrćem

150 g batata
180 g purećih prsa bez kože
1.5 jušne žlice maslinovog ulja
300 g korijena celera
2 režnja češnjaka
150 g bundeve (Hokaido ili sl.)

Priprema:

Pureća prsa premazati s pol žlice ulja, soli, paprom i začinicima po želji. Povrće oguliti pa batat i bundevu narezati na veće kocke, a celer na nešto manje. Češnjak ostaviti u ljusci. Složiti povrće u željeznu ili keramičku posudu za pečenje, politi žlicom ulja, posoliti i sve promiješati. U sredini posude napraviti mjesta za meso. Pećnicu zagrijati na 200 stupnjeva, staviti poklopljenu posudu i peći 45 min, potom otklopiti i peći još 15 min do pola sata, dok povrće ne bude mekano. Češnjak istisnuti iz kore i pastu iskoristiti kao dodatak uz meso i povrće.

Međuobrok kcal 94

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom



NAŠA
PREPORUKA!

Večera kcal 244

Gusta juha od ječma i poriluka

100 g poriluka
40 g ječma
30 g luka (¼ glavice luka srednje veličine)
40 g mrkve (½ mrkve srednje veličine)
1 jušna žlica maslinovog ulja
2 dcl povrtnog temeljca ili vode
Sol, papar

Priprema:

Na ulju popirjati luk, poriluk i mrkvu, dodati ječam i podliti vodom. Kuhati dok povrće i ječam ne budu mekani i poslužiti kao gustu juhu. Poželjno je ujutro staviti namakati ječam.

Namirnice za srijedu: integralni muesli, mlijeko, suho voće, batat, pureća prsa bez kože, maslinovo ulje, celer, češnjak, bundeva (Hokaido ili sl.), HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, ječam, poriluk, luk, mrkva

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