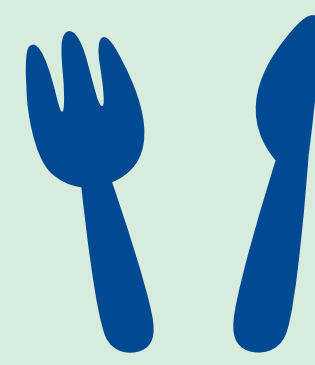


Četvrtak

25.01.2018.



1320 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 333

150 g posnog mekog kravljeg sira
1 jušna žlica maslinovog ulja
Palenta: 35g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice skuhati s 140 ml vode i prstohvatom soli

Priprema:

Sir posoliti s prstohvatom soli i pomiješati s uljem te servirati s palentom.

Međuobrok kcal 132

150 ml svježe cijeđenog soka od naranče

Ručak kcal 495

Varivo od bijelog graha i ječma

60 g suhog bijelog graha ili 180 g iz konzerve
20 g ječma
150 g mrkve
30 g luka
100 g slatkog kupusa za salatu
1 jušna žlica maslinovog ulja
1 žličica repičinog ulja (za salatu)
Sol, papar – prstohvat

Priprema:

Grah, ako je sirov, prethodno namočiti kako bi se lakše skuha. Ako je iz konzerve, odvojiti navedenu količinu od 180 g. Posebno skuhati ječam. Posebno kratko (cca 10 min) kuhati grah pa ga procijediti. Ako je iz konzerve, samo ga isprati pod mlazom vode. Na ulju poprijati luk te dodati mrkvu narezanu na tanke kolutiće, dodati grah, doliti vodu i ostaviti da se sve zajedno kuha dok grah ne bude mekan te dodati ječam i još kratko prokuhati. Začiniti po želji i servirati uz salatu od kupusa.

Međuobrok kcal 143

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



NAŠA
PREPORUKA!

Večera kcal 217

Salata sa šunkom i graškom

50 g zamrznutog graška
60 g nemasne šunke - nasjeckane
75 g kuhanog krumpira narezanog na kriške
40 g jogurta
par listova salate
par grančica metvice - grubo sjeckane
prstohvat šećera

Priprema:

Skuhati grašak prema uputi s vrećice, ocijediti i isprati hladnom vodom. Dodati šunku, krumpir, salatu i trećinu metvice. Preostalu metvicu pomiješati s jogurtom te prelići preko salate.

Namirnice za četvrtak: meki kravlji sir, kukuruzna krupica, grah, ječam, mrkva, luk, kupus, ulje, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, sir ribanac, zamrznuti grašak, nemasna kuhana šunka, krumpir, jogurt, metvica

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