



Petak

26.01.2018.



1351 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

1 manja banana

Ručak kcal 559

Pastrva s povrćem

130 g pastrve ili morske bijele ribe
90 g krumpira - kuhanog
1 žličica listića peršina
300 g blitve
300 g komorača
1.5 jušna žlica ulja
2 režnja češnjaka — po želji
Sol, papar — prstohvat

Priprema:

Pastrvu posoliti i premazati s malo ulja, dodati grubo nasjeckan češnjak i ispeći u pećnici zajedno s narezanim komoračem. Možete sve umotati u aluminijsku foliju pa tako staviti peći na 200 stupnjeva oko 45 min. Krumpir na kockice kuhati u posoljenoj vodi, kad je krumpir skoro kuhan dodati blitvu i prokuhati dok blitva ne povene. Ocijediti skoro svu vodu zatim prelići s uljem na kome smo kratko prepržili usitnjeni češnjak te sve malo zgnječiti kuhačom, popapriti.

Međuobrok kcal 108

Voće ili HiPPiS Smoothie — Breskva i jabuka s bananom + 5 krekeri od riže



NAŠA
PREPORUKA!

Večera kcal 282

Slane palačinke sa sirom - 2 kom

Za 5 kom:
120 g polubijelog brašna
1 jaje
2,5 dcl mineralne vode - gazirane
Prstohvat soli
Kokosovo ulje (ili suncokretovo)

Za nadjev:
60 g kravljeg posnog mekog sira i 2 žlice jogurta

Priprema:

Jaje, brašno i mineralnu vodu umutiti u gusto tekuće tijesto. Zagrijati tavu sa žličicom kokosovog ulja, kad se zagrije, odliti višak. Ispeći 2 palačinke, a ostatak smjese ostaviti u hladnjaku za sutra. Palačinke napuniti nadjevom vodeći računa o tome da nam treba ostati za još preostale 3 palačinke. Preostali nadjev spremite u hladnjak.

Namirnice za petak: integralni muesli, mlijeko obrano, banana, pastrva, blitva, krumpir, komorač, ulje češnjak, HiPPiS Smoothie — Breskva i jabuka s bananom, kreker od riže, brašno polubijelo, sir, jogurt, kokosovo ulje, mineralna voda

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