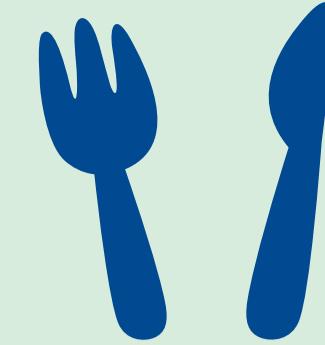


# Petak

## 26.01.2018.



# 25 DANA IZAZOV

### Doručak kcal 302

60 g integralnih mueslia  
160 ml obranog mlijeka

1351 kcal

**Priprema:**  
cca 10 jušnih žlica mueslia preliti 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 preliti 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 kreker 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 spremiti 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)