



Subota

27.01.2018.



1302 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 310

Palačinke sa sirom i medom - 2 kom

Priprema:

Od tijesta koje nam je ostalo od prethodnog dana ispeći 3 palačinke. U preostali nadjev od sira dodati 3 žličice meda i naribati malo korice od neprskane naranče (ako imamo). Napuniti palačinke s nadjevom i dvije palačinke pojesti uz nezaslađeni čaj, a jednu ostaviti za desert poslije ručka.

Međuobrok kcal cca 100

1 jabuka ili 2 kivija

Ručak kcal 462

Punjene tikvice

100g tikvica
50 g luka
50 pirea od rajčice
100 g purećih prsa bez kože i kostiju
1 jušna žličica ulja
1 jušna žlica jogurta (15 g)
1,5 dcl povrtnog temeljca (može i iz 1/4kocke)
1 režanj češnjaka

1 žličica umaka od soje
1 jušna žlica sjeckanog peršina
Sol, papar

Priprema:

Manje tikvice prerezati uzduž na pola, očistiti sredinu. Na ulju pirjati nasjeckani luk, dodati narezanu sredinu tikvica, pire od rajčice, puretinu narezanu na kockice, peršin, češnjak protisnut kroz drobilicu, biljne začine po želji – npr. origano, majčina dušica. Sve pirjati 10 min. Dodati prstohvat soli i papra po želji. Tim nadjevom napuniti polovice tikvica i staviti ih u dublju tavu te ih prekriti povrtnim temeljcem. Kuhati oko 20 min do pol sata. Potom izvaditi tikvice, a u tekućinu u kojoj su se kuhale tikvice umiješati jogurt i soja sos te 2 g brašna umućena s dvije žlice vode. Umak kuhati 10 min te njime prekriti tikvice.

Za desert: 1 palačinka od doručka.

Međuobrok kcal 100

Voće ili HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom + 5 badema



NAŠA
PREPORUKA!

Večera kcal 330

Salata s tunom i jajima

100 g krumpira
1 jaje
50 g graška
Par listova zelene salate
4 prepolovljene mini rajčice
3 inčuna iz ulja (dobro ocijeđena)
80 g tune iz salamure
2 žlice majoneze sa smanjenim udjelom masti

Priprema:

Odvojeno skuhati krumpir narezan na kockice, grašak, i jaje. U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, grašak, polovice rajčica i oguljeno jaje narezano na četvrtine. Na vrh rasporediti inčune (višak ulja s inčuna upiti kuhinjskim ručnikom). Tunu rastaviti u male komadiće i rasporediti po salati. Majonezu pomiješati s 1 žlicom hladne vode i tu smjesu prekriti preko svih sastojaka.

Namirnice za subotu: med, jabuka ili kivi, tikvice, luk, pire od rajčice, pureća prsa bez kože i kostiju, češnjak, kocka za povrtni temeljac, jogurt, luk, umak od soje- nije nužno, peršin, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, bademi, krumpir, jaje, tuna u salamuri, inčuni u ulju, grašak, zelena salata, majoneza smanjenog udjela masti

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