



Nedjelja

28.01.2018.



1306 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak kcal 343

40 g (4 vrhom pune žlice) zobnih pahuljica - sitnih
150 ml mlijeka 2,8% m.m.
1 jušna žlica groždica
1 jušna žlica cijelih badema (10g)

Priprema:

Zagrijati mlijeko skoro do vrenja i preliter preko sitnih zobnih pahuljica. Ostaviti par minuta da nabubre. Dodati suho voće i bademe.

Međuobrok kcal 100

30 g (3 kockice) sira ribanca ili 1 komad voća po izboru

Ručak kcal 540

Junetina na lešo s povrćem

Količina za jednu osobu
140 g junetine od buta
cca 200 dcl vode
40 g mrkve (1/2 mrkve srednje veličine)
30 g luka (1/4 glavice luka srednje veličine)
40 g peršin korijen
2 grančice celera, 1 list kupusa
1 žličica Vegete Natur ili sličnog začina
Sol i papar

250 g brokule ili cvjetače
Malo soka od limuna
1 jušna žlica repičinog ulja
100 g krumpira
2 žličice (10 g) senfa
Sok od limuna
Češnjak po želji

Desert: 2 do 3 kockice (10 g) tamne čokolade

Priprema:

Juha: Oprano meso stavite u hladnu vodu i čim voda zakipi dodajte sol, list kupusa, grančicu celera, nekoliko zrna papra i cijelu četvrtinu luka koji ste prethodno bez ulja sa svake strane popekli u tavi. Kuhajte oko 40 min pa tekućinu procijedite u drugu posudu. (Ukoliko radite juhu za više osoba, prilagodite količinu mesa i ostalih sastojaka te vrijeme kuhanja.) U procijeđenu juhu vratite meso, dodajte očišćeno, na kockice narezano korjenasto povrće, začine i grančicu celera pa poklopite i vratite na vatru. Kad juha ponovo prokuha, smanjite temperaturu, pa lagano kuhajte oko 20 minuta. Izvadite meso iz juhe. Krumpir oguliti i izrezati na manje kockice te zajedno s brokulom ili cvjetačom skuhati na pari ili u poklopljenoj posudi sa malo vode. Prethodno brokulu ili cvjetaču rastaviti na manje „cvjetiče“. Paziti da se brokula ili cvjetača ne prekuha, nego da ostane hrskava. Još toplo povrće preliter uljem, posoliti, popariti te preliter žlicom soka od limuna. Po želji dodati sitno sjeckani češnjak. Servirati juhu s korjenastim povrćem. Meso servirati s povrćem kuhanim na pari i žličicom senfa.

Međuobrok kcal 92

Voće ili HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi



NAŠA
PREPORUKA!

Večera kcal 231

1 kriška (60g) raženog kruha
Čašica jogurta od 150g (1.5% m.m.)
2 kriške (30 g) kuhane nemasne šunke

Namirnice za nedjelju: zobene pahuljice, bademi, groždice, mlijeko, sir ribanac, junetina, mrkva, peršin, celer, brokula ili cvjetača, krumpir, repičino ulje, limun, senf, češnjak, par kockica tamne čokolade, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, raženi kruh, jogurt, kuhana šunka

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