



Utorak

30.01.2018.



1386 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
318

1 i ½ kriške (90 g) raženog kruha
Čašica jogurta od 200 g (1.5% m.m.)
2 kriške (30 g) kuhane nemasne šunke

Međuobrok

kcal
cca 100

Jedna srednje velika jabuka ili 2 kivija / ili HiPPiS Smoothie

Ručak

kcal
525

Omlet s prosom i povrćem

1 cijelo jaje + 2 bjelanjka
40 g sirovog prosa (cca 120g kuhanog)
150 g poriluka
200 g tikvica
1 žličica ulja
150 g mrkve za salatu
1 žličica repičinog ili maslinovog ulja
Sol, papar ili začini po želji

Priprema:

Proso skuhati odvojeno s malo soli. Na žličici ulja popirjati poriluk narezan na kolutiće, tikvice narezane na polumjesece te prema potrebi podliti vodom. Kad povrće omekša, dodati 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje prethodno zajedno razmutimo). Poslužiti uz kuhano proso. Kao salatu poslužiti naribanu mrkvu s malo soli, žličicom repičinog ili maslinovog ulja i 2 - 3 kapi limunovog soka.

Međuobrok

kcal
92

Voće ili HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi



NAŠA
PREPORUKA!

Večera

kcal
351

Palenta s povrćem

60 g mrkve (jedna manja mrkva)
100 g kelja
100 g crvene paprike narezane na kockice
1 žlica bučinog ulja
35 g kukuruzne krupice
Sol, papar
Palenta:
35 g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice skuhati s 140 ml vode i prstohvatom soli

Priprema:

Na pola žlice ulja popirajti povrće da malo omekša. Umiješati ga u kuhanu palentu i smjesu izliti u kalup za pečenje kojemu ste na dno dodali preostalu žličicu ulja i staviti u pećnicu na 10-tak minuta da porumeni.

Namirnice za utorak: raženi kruh, jogurt, kuhana šunka, jabuka ili kivi, jaja, proso, mrkva, tikvice, poriluk, maslinovo ulje, HiPP BIO repičino ulje, HiPPiS SPORT-Kruška banana i grožđe sa zobi, kukuruzna krupica, kelj, svježa crvena paprika, bučino ulje (ili maslinovo).

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