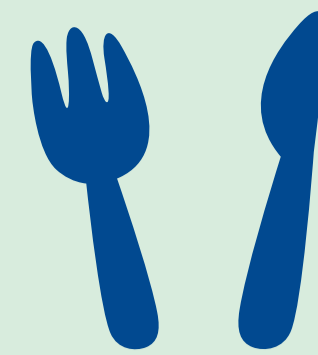




Ponedjeljak

19.02.2018.



1314 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
333

Kuhana zobena kaša s jabukom i suhim voćem

40 g zobnih pahuljica
150 ml mlijeka
½ veće li jedna manja jabuka
20 g suhih smokava ili marelice

Priprema:

U lonac staviti mlijeko i pahuljice, uz miješanje zagrijati do vrenja i kuhati oko 5 min. Naribati jabuku te zadnju minutu kuhanja dodati nasjeckano suho voće.

Međubrok

kcal
115

200 g jogurta s 1,5% m.m.

Ručak

kcal
500

Zimsko varivo s pilećim prsima na naglo

100 g kelja
100 g cvjetače
150 g poriluka
90 g krumpira
180 g pilećih prsa bez kože
2 žličice maslinovog ulja
20 g (cca 1 žlica) koncentrata rajčice

Priprema:

Na žličici ulja pirjati poriluk narezan na kolutiće, ako želite dodati žličicu praha kurkume, dodati krumpir nasjeckan na male kockice, miješati sve oko 1 min te dodati cvjetaču rastavljenju na manje „cvjetice“ i kelj narezan na trakice. Sve dobro promiješati i dodati oko 200 ml vode. Kuhati dok povrće ne omekša, prema potrebi dodati još vode. Pred kraj dodati koncentrat rajčice, posoliti i popapriti. Pileća prsa narezana na šnicle premazati sa žličicom ulja, posoliti, popapriti te kratko ispeći na grill tavici.

Međubrok

kcal
96

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



**NAŠA
PREPORUKA!**

Večera

kcal
270

Sendvič sa šunkom i jajima

50 g kuhane nemasne šunke
1 kuhano jaje
1 kriška (60 g) raženog kruha

Priprema:

Sendvič poslužiti uz čaj zaslađen 1 žličicom meda.

Namirnice za ponedjeljak: zobene pahuljice, mlijeko, jabuka, suhe smokve ili marelice, jogurt, kelj, cvjetača, poriluk, krumpir, pileća prsa bez kože, maslinovo ulje, koncentrat rajčice, HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama, kuhana nemasna šunka, jaje, raženi kruh, med

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