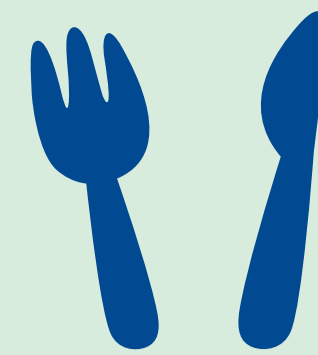




Utorak

20.02.2018.



1374 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
307

Sir i vrhnje

200 g posnog sira
50 g kiselog vrhnja 125 m.m.
10 g tostiranih bučinih golica
Pola svježe paprike
5 kom (30 g) HIPPIO BIO dječjih krekeri od riže

Priprema:

Pomiješati sir i vrhnje, dodati bučine sjemenke i papriku narezanu na kockice. Uz to poslužiti par dječjih krekeri od riže.

Međuobrok

kcal
140

HiPP Voćna pločica Banana i jabuka s malinom + žlica badema

Ručak

kcal
537

Integralna riža s umakom od zelene leće i povrća

50 g zelene leće
40 g sirove integralne riže
1 žlica maslinovog ulja
250 g korijena celera
150 g mrkve
60 g luka (1/2 srednje glavice)
20 g koncentrata rajčice (cca 1 žlica)
Zelena salata
Sjeckani peršin
Sol, papar – prstohvat

Priprema:

Zelenu leću prvo namočiti 30-ak min pa skuhati u vodi. Rižu skuhati odvojeno u posoljenoj vodi. (Poželjno je rižu prethodno namočiti preko noći i tu vodu baciti). Na žličici ulja popirjati luk, dodati nasjeckanu mrkvu i korijen celera te prema potrebi podlijevati. Kad povrće omekša, dodati kuhanu zelenu leću, koncentrat rajčice i peršin te dodati vode da se dobije željena gustoća. Umak od leće i povrća poslužiti uz rižu i zelenu salatu.

Međuobrok

kcal
100

Jedna veća jabuka ili 2 kivija

Večera

kcal
290

Piletina s batatom

125 g pilećih prsa bez kože i kostiju
150 g batata
2 režnja češnjaka
1 rajčica ili par mini rajčica (cca 60 g)
Žličica ulja

Priprema:

Meso narezati na deblje trakice, batat na kockice, sve staviti u vatrostalnu posudu, poskropiti žličicom ulja, posoliti i promiješati, dodati cijelu rajčicu/rajčice i češnjak u ljusci. Peći 10 min poklopljeno te još narednih cca 15 min otklopljeno na 190 stupnjeva.

Namirnice za utorak: posni sir, kiselo vrhnje 12 % m.m., bučine golicke, HIPPIO BIO dječji kreker od riže, paprika, HiPP Voćna pločica - Banana i jabuka s malinom, bademi, integralna riža, zelena leća, celer-korijen, luk, maslinovo ulje, mrkva, koncentrat rajčice, zelena salata, peršin list, jabuka ili kivi, pileća prsa bez kože i kostiju, češnjak, rajčica

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