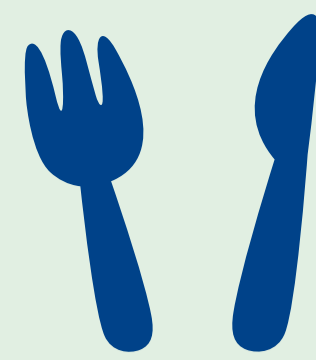




# Srijeda

21.02.2018.



1394 kcal

**25 DANA**  
**IZAZOV**

## Doručak kcal 302

60 g HiPP hrskavih ili voćnih muesli  
160 ml obranog mlijeka

### Priprema:

cca 1 žlicu mueslia preliterati sa zagrijanim mlijekom.

## Međuobrok kcal cca 150

Jogurt s chia sjemenkama

### Priprema:

U 150 g jogurta s 1.5% m.m. dodati žlicu chia sjemenki te ostaviti da odstoji 10 min.

## Ručak kcal 510

Pirjana junetina s prosom i salatom od cikle

150 g junetine  
40 g prosa  
1 žličica maslinovog ulja  
100 g mrkve  
100 g luka  
1 žličica kurkume ( po želji)  
150 g kuhane cikle  
1 žličica repičinog ulja  
Limunov sok  
Sol, papar - prstohvat

### Priprema:

Junetinu narezati na kockice. U tavi ili plitkoj padelici s debelim dnom razmazati žlicu maslinovog ulja, zagrijati tavu te istovremeno staviti nasjeckani luk, naribanu mrkvu i meso te po želji žličicu kurkume. Posoliti. Promiješati sve par puta pa dodati vode toliko da bude malo iznad svih sastojaka. Poklopiti i na laganoj vatri držati najmanje sat vremena dok se smjesa ne stisne. Posebno skuhati proso i poslužiti ga uz junetinu i salatu od cikle.

## Međuobrok kcal 92

Voće ili HiPPiS SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi



**NAŠA**  
**PREPORUKA!**

## Večera kcal 340

Salata s tunom iz salamure

120 g tune iz salamure  
1 jaje  
50 g kukuruza šećerca  
50 g matovilca ili zelene salate  
50 g paprike narezane na kockice  
15 g zelenih maslina bez koštica  
1 žličica repičinog ulja  
Malo soka od limuna ili Aceto balsamico

### Priprema:

Povrće staviti u zdjelu za salatu i dodati komade tune, jaje narezati na osmine, te poprskati žličicom ulja i sokom od limuna ili po želji s Aceto balsamico.

**Namirnice za srijedu:** HiPP hrskavi ili voćni muesli, obrano mlijeko, jogurt 1.5% m.m., chia sjemenke, junetina, proso, maslinovo ulje, mrkva, luk, kurkuma, kuhana cikla, repičino ulje, limun, HiPPiS Sport – Kruška, banana i grožđe sa zobi, tuna iz salamure, jaje, kukuruz šećerac, matovilac ili zelena salata, paprika, zelene masline bez koštica, aceto balsamico, sol, papar

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