



Četvrtak

22.02.2018.



1357 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
353

Kvinoja s voćem

40 g kvinoje
1 žlica badema (cca 10-15 g)
1 žlica oraha
1/2 jabuke
1 žličica meda
Cimet po želji

Priprema:

Oprati kvinoju tako da se nekoliko puta promijeni voda u posudi u kojoj se nalazi, zatim je premjestiti u cjedilo i isprati pod mlazom vode te dobro ocijediti. Staviti kvinoju u lonac za kuhanje te dodati duplo više vode nego što ima kvinoje. Pustiti da zakuha, zatim smanjiti vatru i lagano kuhati dok kvinoja ne upije svu vodu (otprilike 20 minuta). Maknuti kvinoju s vatre te dodati naribanu jabuku, sjeckane bademe i orahe te žličicu meda. Po želji možete dodati i malo cimeta u prahu.

Međuobrok

kcal
110

30 g (oko 3 kockice) sira ribanca

Ručak

kcal
585

Piletina s pečenim povrćem

150 g batata
180 g pilećih prsa bez kože + 100 g za večeru
1.5 žlice maslinovog ulja
300 g korijena celera
2 režnja češnjaka
150 g bundeve (Hokaido ili sl.)

Priprema:

Pileća prsa (280 g) premazati s pol žlice ulja, soli, paprom i začинима po želji. Povrće oguliti, pa batat i bundevu narezati na veće kocke, a celer na nešto manje. Češnjak ostaviti u ljusci. Složiti povrće u željeznu ili keramičku posudu za pečenje, politi žlicom ulja, posoliti i sve promiješati. U sredini posude napraviti mjesto za meso i staviti piletinu. Pećnicu zagrijati na 200 stupnjeva, staviti poklopljenu posudu i peći oko 45 min, potom otklopiti i peći još 15 min, dok povrće ne bude mekano. Odvojiti malo više od trećine mesa za večeru. Češnjak istisnuti iz kore i pastu iskoristiti kao dodatak uz meso i povrće.

Međuobrok

kcal
94

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom



**NAŠA
PREPORUKA!**

Večera

kcal
215

Salata od piletine s mahunama

100 g pilećih prsa (od ručka)
200 g mahuna (zamrznutih)
1 žličica repičinog ulja
1 žlica soka od limuna
Prstohvat soli i papra

Priprema:

Piletinu od ručka narezati na kockice, mahune skuhati. Kuhane mahune i pečenu piletinu pomiješati i dodati ocijeđeni sok limuna, maslinovo ulje, papar, sol. Po želji se može dodati i sitno sjeckani češnjak.

Namirnice za četvrtak: kvinoja, orah, badem, med, jabuka, sir ribanac, pileća prsa bez kože, batat, bundeva, maslinovo ulje, celer, češnjak, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, mahune, repičino ulje, limun, sol, papar

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