



Petak

23.02.2018.



1349 kcal

25 DANA
IZAZOV

Doručak

kcal
291

Zrnati sir s maslinama

200 g znatog sira
40 g kruha od miješanih žitarica (1 kriška)
15 g maslina bez koštica

Međuobrok

kcal cca
100

Voće ili HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom + 5 badema

Ručak

kcal
573

Kvinoja s dagnjama i brokulom, pečena jabuka za desert

120 g dagnji
50 g luka
100 g rajčice
100 g brokule
2 režnja češnjaka
2/3 žlice maslinova ulja
1 žličica sjeckanog lista peršina
Sol, papar – prstohvat
1 žlica soka limuna
Za desert:
1 jabuka
5 g maslaca
5 g (1 žličica) tamnog šećera Muscovado ili žličica meda
50 ml vode

Priprema:

Na maslinovom ulju popirjati nasjeckani češnjak i luk, posoliti. Dodati isprane i posušene dagnje te pirjati još 5 min. Dodati opranu kvinoju i duplo više vode te pirjati oko 10 min. Odrezati stapku brokule, oguliti tvrde dijelove te nasjeckati na kockice. Nasjeckanu brokulu i rajčicu dodati kvinoji i dagnjama te zajedno pirjati još 10 min. Pred kraj dodati papar i sjeckani peršin i sok od limuna.
Za desert oprati jabuku, osušiti je i izdubiti sredinu. Položiti je u malu vatrostalnu posudu te u sredinu jabuke staviti žličicu tamnog muscovado šećera (ako koristite med dodajte ga tek kad su jabuke pečene), jabuku prelići rastopljenim maslacem, posipati prstohvatom cimeta te podliti vodom. Jabuke peći dok ne omekšaju, oko 30 min na 180-200 stupnjeva u pećnici ili poklopljene u inox posudi s debelim dnom na laganoj vatri na ploči za kuhanje.

Međuobrok

kcal
140

Puding od vanilije

Priprema:

Skuhati puding s pola litre mlijeka prema uputi s vrećice. Podijeliti ga u 4 jednake zdjelice. Za međuobrok možete pojesti 1 zdjelicu pudinga.

Večera

kcal
245

Šampinjoni s jajima

150 g šampinjona
1 jaje + 1 bjelanjak
5 HiPP dječjih krekeri od riže
1 žličica ulja
Par kiselih krastavčića

Priprema:

Šampinjone očistiti i nasjeckati na listiće. Na zagrijano ulje staviti nasjeckane šampinjone, malo posoliti (prstohvat) i cijelo vrijeme miješati dok gljive ne puste vodu. Pustiti da voda ispari te dodati razmućeno jaje i bjelanjak u koje smo dodali papra i origana. Miješati dok se jaje ne stisne. Uz sve servirati krekeri od riže i krastavčiće.

Namirnice za petak: zrnati sir, kruh od miješanih žitarica, zelene masline, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, bademi, kvinoja, dagnje, brokula, rajčica, luk, maslinovo ulje, češnjak, peršin, limun, sol, jabuka, maslac, muscovado tamni šećer ili med, puding od vanilije, mlijeko, šampinjoni, jaja, HiPP dječji krekeri od riže, kiseli krastavci

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