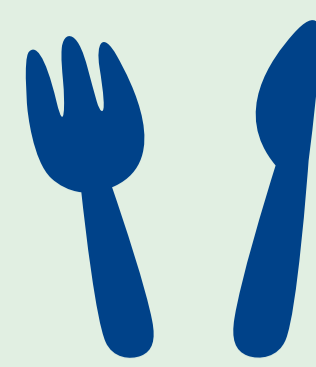




Nedjelja

25.02.2018.



25 DANA
IZAZOV

1302 kcal

Doručak

kcal
332

Omlet od povrća

1 cijelo jaje + 2 bjelanjka
150 g poriluka
200 g tikvica
1 žličica ulja
15 g ribanog parmezana

Priprema:

Na žličici ulja popirjati poriluk narezan na kolutiće, tikvice narezane na polumjesece te prema potrebi podliti vodom. Posoliti, popapriti. Kad povrće omekša, dodati 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje prethodno zajedno razmutimo). Ispeći s obje strane i kad je gotovo posuti ribanim parmezanom.

Međuobrok

kcal
96

HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



**NAŠA
PREPORUKA!**

Ručak

kcal
500

Rižoto od teletine

150 g teletine-nemasne
40 g integralne riže (prethodno namočene)
2/3 žlice maslinovog ulja
100 g mrkve
100 g luka
1/2 žličice kurkume u prahu (po želji)
1 žličica sjeckanog peršina
Matovilac za salatu - 100 g
1 žličica repičinog ulja
Limunov sok
Sol, papar – prstohvat

Priprema:

Teletinu narezati na kockice. U tavi ili plitkoj padelici s debelim dnom zagrijati ulje te staviti nasjeckani luk, posoliti, po želji dodati kurkumu, miješati te dodati naribanu mrkvu i meso. Podliti s malo vode, poklopiti i pirjati uz miješanje oko 10 min. Zatim dodati opranu rižu i duplo više vode nego riže. Kuhati uz često miješanje dok se riža ne skuha. Ukoliko je potrebno, podliti s još vode, popapriti i dodati sjeckani peršin. Uz rižoto servirati salatu od matovilca.

Međuobrok

kcal
cca 100

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

Večera

kcal
274

Riblja juha

120 g škarpine ili oslića
30 g luka
1 žličica ulja
50 g celera- stabiljke
100 g krumpira

Priprema:

Na maslinovom ulju pirjati češnjak i luk te dodati zavrelu vodu, na komade narezanu škarpinu, na štapiće narezan celer i krumpir razrezan na pola. Posoliti, popapriti i kuhati oko 15 min.

Namirnice za nedjelju: jaja, poriluk, tikvice, ulje, parmezan, HiPPiS SPORT -Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama, teletina, integralna riža, maslinovo ulje, luk, mrkva, matovilac, peršin, HiPP BIO repičino ulje, kurkuma u prahu, jogurt, škarpina (ili oslić), celer-stapke, krumpir

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