

25 DANA

MM IZAZOV



ŠTO ĆE VAM TREBATI SVAKODNEVNO, A VEĆ IMATE KOD KUĆE:

Ulje (maslinovo, suncokretovo), sol, papar, začini, ocat, češnjak, šećer, limun, brašno.

PONEDJELJAK:

Zobene pahuljice, svježe mlijeko, jabuke, grožđice, HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom, bademi, pileće meso (batak, zabatak, prsa...), zelena paprika, luk, rajčica, maslac, povrtni temeljac, naranče, integralna riža, šampinjoni, svježi krem sir, začinsko bilje (vlasac, peršin, mažuran).

UTORAK:

Jaja, mladi luk, tikvice, cherry rajčice, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, poriluk, juneće mljeveno meso, kiselo vrhnje 12% mm, jogurt 0,9% mm, bukovače, mrkva, crvena ili zelena paprika, klice graha, svježi sir posni, kruh od mješanih žitarica.

SRIJEDA:

HiPP hrskavi voćni muesli, obrano mlijeko, 'z bregov Protein jogurt natur, sipa, komorač, tvrdi sir za ribanje, šafran, povrtni temeljac, HiPPiS Sport - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, pureća šunka, sirni namaz light, salata po izboru, krumpir, light majoneza.

ČETVRTAK:

Svježi sir posni, rotkvica, raženi kruh, HiPPiS Smoothie - Breskva i jabuka s bananom, pileći file, rižini rezanci, žute mahune, sojine klice, bambus stabljike, čili umak, soja umak, mladi grašak, jogurt 0,9% mm, metvica.

PETAK:

Banane, jogurt 0,9% mm, svježi krem sir light, tortilje, file oslića, avokado, žuta paprika, ljuta papričica u prahu, majčina dušica, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, konzerva tunjevine, mekani sir, masline, kapari, origano, bosiljak.

SUBOTA:

Kvinoja, orasi, med, 'z bregov Protein jogurt natur, pureće mljeveno meso, blitva, kiselo vrhnje 12% mm, rajčica koncentrat, mesni temeljac, kivi, HiPPiS Smoothie - Jabuka s bananom i crvenim voćem, brokula, listići badema, crvena naranča, bijelo vino, mekani sir.

NEDJELJA:

Raženi kruh, jogurt 2,8% mm, pureća šunka, pileći batak, rajčica, crvena paprika, crne masline, mesni temeljac, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, zelena salata, cherry rajčice, mrkva, žuta paprika, svježi sir, listići badema, balzamični ocat.