

25 DANA MM IZAZOV



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

Ulje (maslinovo, suncokretovo, repičino), sol, papar, začini, ocat, češnjak, šećer, limun, brašno, luk, aceto balsamico.

PONEDJELJAK:

HiPP hrskavi ili voćni muesli, obrano mlijeko, 'z bregov Protein mliječni napitak, grah, slanina, lovorov list, bijelo vino, grožđice, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, šampinjoni, jaja, HiPP Dječji kreker od riže, kiseli krastavci.

UTORAK:

Raženi kruh, jogurt 1.5% m.m., nemasna kuhana šunka, 'z bregov Protein jogurt jagoda, odresci lososa, grčki jogurt, tikvice, žute paprike, cherry rajčice, zelene masline, ljubičasti luk, limun, timijan, menta, HiPPiS Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom, poriluk, ječam, mrkva, povrtni temeljac.

SRIJEDA:

'Z bregov Protein skyr natur, pureći odrezak, lučice, stabljike celera, amarant (ili proso), zeleni papar, pileći temeljac, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, integralna tjestenina, tuna u konzervi, pasirana rajčica, kapari, origano, bosiljak.

ČETVRTAK:

Jaja, jogurt 2,8% m.m., tikvice, patliđan ili paprika, naranče, bademi, junetina, proso, mrkva, kurkuma, cikla, banane, meki sir, buča, klice (po izboru), bučine sjemenke.

PETAK:

Posni sir, kukuruzna krupica, HiPPiS SPORT - Kruška banana i grožđe sa zobi, pastreve, cous-cous, crvena paprika, mrkva, maslac, vrhnje za kuhanje, 'z bregov Protein skyr natur, avokado, cherry rajčice, krastavac, sir škripavac (ili dimljeni), zelena salata.

SUBOTA:

Grožđice, bademi, 'z bregov Protein jogurt natur, pureća prsa, cherry rajčice, mozzarella, bistra juha, krumpir, zelena salata, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, bademi, crvena leća, mlada mrkvice, tikvice, kapare ili kiseli krastavci.

NEDJELJA:

Slanutak, soja umak, raženi kruh, cherry rajčice, alfa alfa klice ili matovilac, jabuke ili kivi, pileći file, cikla, celer, maslac, basmati riža, cvjetača, baby špinat, slani inćuni, suhe rajčice (ili cherry), jaja.