

25 DANA

MM IZAZOV

HiPP
u
SPORTU



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:

Šampinjoni, jaja, mlijeko, cikla (salata ili svježa), HiPPiS Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom, zelena leća, integralna riža, korijen celera, mrkva, luk, koncentrat rajčice, zelena salata, listovi peršina, svježi sir, sjemenke suncokreta, soja umak, krumpir, grašak, cherry rajčice, tuna u salamuri, jogurt.

UTORAK:

HiPP hrskavih ili voćnih muesli, HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem, bademi, pureća prsa, kukuruzna krupica, cvjetača, sezam, đumbir, jogurt, chia sjemenke, tikva (buča), mozzarella (ili neki drugi sir), kuhana šunka, cherry rajčice.

SRIJEDA:

Posni sir, palenta, HiPPiS Sport – Kruška, banana i grožđe sa zobi, bademi, kelj, batat, kuhana šunka, kiselo vrhnje, luk, krušne mrvice, parmezan, jaja, krumpir, grašak, zelena salata, cherry rajčice, inćuni iz ulja, dimljeni losos, jogurt. *Priprema za četvrtak - mrkva, zobene pahuljice, med, grožđice, grčki jogurt, cimet.

ČETVRTAK:

Mrkva, zobene pahuljice, med, grožđice, grčki jogurt, cimet, jogurt, chia sjemenke, ječam, kineski kupus, luk, đumbir, file pilećih prsa, cikla (salata), HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom, slanutak, suhe rajčice, listovi peršina, kumin (po želji).

PETAK:

Jaja, poriluk, tikvice, parmezan, jabuka, kivi, pastrve, krumpir, blitva, listovi peršina, HiPP Voćna pločica Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom, posni sir, kiselo vrhnje, rotkvice, raženi kruh, slatka paprika u prahu (po želji).

SUBOTA:

Proso, bademi, orasi, jabuke, med, cimet, jogurt, junetina, cous-cous, mrkva, luk, kurkuma (po želji), lisnata salata po izvoru, limun, kruške, oslić, stabljike celera, krumpir.

NEDJELJA:

Avokado, kruh sa sjemenkama, cherry rajčice, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, batat, pileća prsa, korijen celera, bundeva, vrećica pudinga od vanilije, mahune (smrznute).