



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

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

PONEDJELJAK:

Svježi kravljji sir, vrhnje, rotkvice, raženi kruh, slatka paprika u prahu, banane, jagode, med, grah (suhi ili iz konzerve), pasirana rajčica, feta sir, zelena salata, svježi peršin, HiPP voćna pločica Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom, krumpir, jaja, šampinjoni, nemasna šunka.

UTORAK:

HiPP hrskavi ili voćni muesli, obrano mlijeko, HiPPiS Sport – Kruška, banana i grožđe sa zobi, bademi, pureći file, soja sos, posni sir, kukuruzno brašno, integralno pšenično brašno, vrhnje, mlada kopriva ili baby špinat, češnjak u granulama, prašak za pecivo, mineralna voda, jabuka, zrnati sir, kruh od miješanih žitarica, masline bez koštica.

SRIJEDA:

Jaja, šparoge, naranče (za sok), bademi, lignje, krumpir, rajčica, parmezan, zelena salata, jagode, jogurt, pileća prsa, smjesa začina, batat, rajčice (ili mini rajčice).

ČETVRTAK:

Zobena kaša, mlijeko, jabuke, grožđice, HiPPiS Sport – Banana, naranča, kruška i mango s rižom, rajčice (svježe ili iz konzerve), junetina, pršut, svježi peršin ili bosiljak, proso, baby špinat, zelena salata, mladi sir, krastavci, raženi kruh, kefir ili jogurt, nemasna šunka.

PETAK:

Jaja, mladi luk, tikvice, cherry rajčice, HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom, inćuni, srdele, krumpir, brokula ili cvjetača, vrhnje za kuhanje, meki sir po izboru, bučine sjemenke, kukuruzne tortilje, tuna iz salamure, kukuruz šećerac (konzerva), rajčice.

SUBOTA:

Jogurt, chia sjemenke, basmati ili mješavina divlje riže, svinjski file, javorov sirup, svježi peršin, HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem, polubijelo brašno, jaja, mineralna voda, nemasna, kuhana šunka, skuta, paprike, kukuruz šećerac (konzerva), kiselo vrhnje.

NEDJELJA:

Skuta, kiselo vrhnje, naranča/limun, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, krušne mrvice, parmezan, puretina, suha slanina, koncentrat rajčice, jaja, heljda (ili kvinoja), paprike, zelena salata, jabuka ili kivi, krumpir, kukuruz šećerac (konzerva), mini rajčice, inćuni u ulju, tuna u salamuri, light majoneza (ili jogurt).