

25 DANA

MM IZAZOV



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

Ulje (maslinovo, suncokretovo, repičino, kokosovo), med, sol, papar, začini, ocat, češnjak, šećer, limun, brašno, luk, acceto balsamico, mlijeko.

PONEDJELJAK:

Posni, sir, palenta, voće ili HiPPis SPORT – Kruška, banana i grožđe sa zobi, integralni špageti, šampinjoni, mladi (baby) špinat, gorgonzola (ili neki drugi kremasti sir), jaja, rotkvice, zelena salata, pureća prsa, zamrznuti ili svježi grašak, mrkva, mladi luk, mini rajčice, listovi peršina ili korijandera, matovilac, sjemenke sezama, čili umak po želji.

UTORAK:

Raženi kruh, kefir, nemasna kuhana šunka, rotkvice, jagode, grčki jogurt, pureća prsa, batat, korijen celera, mini rajčice, mladi bob, HiPP voćna pločica 3+Banana i jabuka s aronijom, guavom i jogurtom, nemasni jogurt, posni sir, kiselo vrhnje, paprika, sušene rajčice, ljuta papričica po želji.

SRIJEDA:

Slanutka (svježi ili iz konzerve), soja sosa (po želji), raženi kruh, mini rajčice, alfa alfa klice ili matovilac, HiPPis SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, poriluk, krumpir, svinjski file, koncentrat rajčice, paprika, crvena leća, mlada mrkvice, tikvice, listovi peršina, kapari ili kiseli krastavci. *Priprema za četvrtak- zobene pahuljice, cimet.

ČETVRTAK:

Zobene pahuljice, cimet, jogurt, jagode (ili neko drugo bobičasto voće), špinat, krumpir, vrhnje za kuhanje, file pilećih prsa, HiPPis Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, sitnija tjestenina (fussili, pužići, mašnice,) pasirana rajčica, konzerva tune, origano, kapare i bosiljak po želji.

PETAK:

Posni sir, kiselo vrhnje, bučine sjemenke, paprika, HiPP BIO dječjih krekeri od riže, naranče (za cijeđeni sok), bademi, file oslića, grašak (svježi ili smrznuti), krumpir, maslac, mješavina suhih začina, jogurt, chia sjemenke, avokado, cherry rajčice, krastavac, sir škripavac (ili dimljeni), zelena salata.

SUBOTA:

Kvinoja, bademi, orasi, jabuka, cimet, sir ribanca-kockice, pileći medaljoni, brokula, pileći temeljac, kukuruzno brašno, indijski oraščići, basmati riža, HiPPis Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom, oslić ili škarpa, stabljike celera, krumpir.

NEDJELJA:

Zrnati sir, kruh od miješanih žitarica, masline, voće ili HiPPis Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem, bademi, junetina, kim, mljevena dimljena paprika, sjeckana rajčica iz konzerve, povrtni ili mesni temeljac, batat, paprika, jogurt, listovi peršina, skuta, javorov sirup po želji, jaja, poriluk, kelj, mrkva.