



# Utorak

05.06.2018.



**25 DANA**  
**IZAZOV**  
*Jarun*

## Doručak

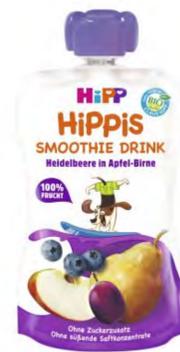
200 g posnog mekog sira  
50 g kiselog vrhnja s 12% m.m.  
40 g (1 kriška) kruha od miješanih žitarica  
80 g svježih paprike (oko pola jednog srednjeg ploda)  
Dvije polovice sušenih rajčica  
Ljuta papričica po želji

### Priprema:

Nasjeckati papriku na kockice, usitniti sušenu rajčicu. Pomiješati sir i vrhnje te dodati papriku i suhu rajčicu (ako imamo) i po želji malo ljute papričice te servirati uz kruh.

## Međuobrok

Voće ili HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom + 5 badema



## Ručak

### Integralna riža s umakom od leće i povrća

50 g sirove leće  
40 g sirove integralne riže  
1 jušna žlica ulja  
250 g korijena celera  
150 g mrkve  
60 g luka (1/2 srednje glavice)  
20 g koncentrata rajčice (cca 1 jušna žlica)  
100 g zelene salate  
Sjeckani peršin  
Sol, papar – prstohvat

### Priprema:

Leću namočiti 15-tak min i skuhati u vodi. Rižu skuhati odvojeno u posoljenoj vodi. (Poželjno je rižu prethodno namočiti preko noći). Na žlici ulja popirjajti luk, dodati nasjeckanu mrkvu i korijen celera, te prema potrebi podlijevati. Kad povrće omekša, dodati kuhanu leću, koncentrat rajčice i peršin, te dodati vode da se dobije željena gustoća. Umak od leće i povrća poslužiti uz rižu i zelenu salatu. Pripremimo bananu za međuobrok - narežemo je na kolutiće i stavimo u zamrzivač.

## Međuobrok

### Sladoled od banane

1 banana srednje veličine  
1 žličica ruma

### Priprema:

Kolutiće banane koje smo prethodno zamrznuli, izvadimo iz zamrzivača, ostavimo na sobnoj temperaturi dok malo ne omekšaju i stavimo u blender, dodamo žličicu ruma i izmiksamo. Po želji dodamo dvije sitno sjeckane aromatične jagode.

## Večera

1 kriška (40g) kruha od miješanih žitarica  
Čašica jogurta od 150g (1.5% m.m.)  
3 kriške kuhane nemasne šunke  
Zelena lisnata salata po izboru

**Namirnice za utorak:** svježi sir-posni, kiselo vrhnje, kruh od miješanih žitarica, svježe paprike, sušene rajčice, ljuta papričica, HiPPiS Smoothie - *Jabuka i kruška s borovnicom*, bademi, leća, integralna riža, maslinovo ulje, celer, mrkva, luk, koncentrat rajčice, zelena salata, peršin, banana, jagode, rum, jogurt, kuhana nemasna šunka, zobene pahuljice, orašasto voće, jabuka, groždice, cimet, mlijeko

**Napitci:** voda, mineralna voda (umjereno), čajevi, umjereno kava bez šećera, HiPP sok s izvorskom vodom

### Pripremiti doručak za srijedu prema sljedećem receptu

25 g sitnih zobnih pahuljica  
15 g sjeckanih orašastih plodova (badem, lješnjak, orah)  
1/2 jabuke - krupno ribana  
malo cimeta  
10 g groždica  
50 ml mlijeka 1,5% m.m.  
50 ml vode  
2 do 3 žlice sjeckanih jagoda ili drugog bobičastog sezonskog voća

### Bircher muesli

#### Priprema:

Pomiješati zobene pahuljice, jabuke, sjeckano orašasto voće, jogurt, vodu, groždice i prstohvat cimeta te poklopiti i ostaviti preko noći u hladnjaku.