



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