



# Srijeda

06.06.2018.



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

## Doručak

### Bircher muesli

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

#### Priprema:

Izvaditi prethodno pripremljene mueslije iz hladnjaka, dobro promiješati i dodati sjeckano svježe voće.

## Međuobrok

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom



## Ručak

### Ječam i kelj s puretinom

40 g ječma  
60 g kelja  
30 g luka  
1 režanj češnjaka  
2/3 žlice maslinovog ulja  
Đumbir - kolutić debljine oko 1 cm  
Sol, papar, curry prah  
150 g pureća prsa - file  
1 žličica ulja  
150 g cikla  
1 žličica repičinog ulja  
Sok od limuna

#### Priprema:

Prethodno namočen ječam oprati i staviti kuhati u posoljenu vodu. Kelj oprati i odstraniti tvrđe dijelove. Zeleni lisnati dio nasjeckati na trakice. Zagrijati ulje i dodati nasjeckani luk i češnjak, kada luk postane staklast dodati naribani đumbir, promiješati i dodati narezani kelj. Pirjati dok kelj ne omekša uz dodatak malo vode. Kada je kelj mekan dodati kuhani ječam, sol, papar i na vrh noža curry praha. Pureći file posoliti, popapriti i premazati žličicom ulja te speći na gril tavici. Od kuhane cikla napraviti salatu.

## Međuobrok

100 g trešanja ili 250 g jagoda

## Večera

### Salata s tunom i jajima

100 g krumpira  
1 jaje  
50 g graška  
Par listova zelene salate  
4 prepolovljene cherry rajčice  
3 inćuna iz ulja (dobro ocijeđena)  
80 g tune iz salamure  
2 žlice grčkog jogurta

#### Priprema:

Odvojeno skuhati krumpir narezan na kockice, grašak, i jaje. U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, grašak, polovice rajčica i oguljeno jaje narezano na četvrtine. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti kuhinjskim ručnikom). Tunu rastaviti u male komadiće i rasporediti po salati. Jogurt dobro pomiješati i preliterati preko svih sastojaka.

**Namirnice za srijedu:** HiPPiS SPORT - *Banana, naranča, kruška i mango s rižom*, ječam, kelj, luk, češnjak, maslinovo ulje, đumbir, pureća prsa, cikla, limun, repičino ulje, limun, trešnje ili jagode, jaja, krumpir, grašak, zelena salata, cherry rajčice, tuna iz salamure, inćuni iz ulja, grčki jogurt

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