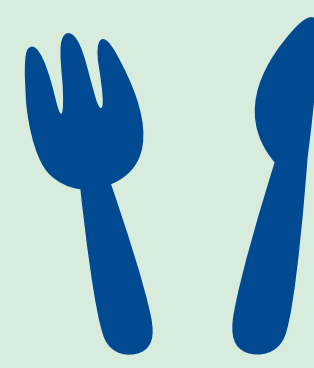




Četvrtak

07.06.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun

Doručak

1 i ½ kriške (90g) raženog kruha
Čašica jogurta od 200g (1.5% m.m.)
2 kriške (30 g) kuhane nemasne šunke

Međuobrok

Voće ili HiPPiS SPORT - Kruška, banana i grožđe sa zobi



Ručak

Teletina s pečenim povrćem

150 g batata
150 g mladog krumpira
180 g nemasne teletine (kare)
1.5 jušne žlice maslinovog ulja
300 g korijena celera
2 režnja češnjaka

Priprema:

Meso premazati s pol žlice ulja, soli, paprom i začinima po želji. Povrće oguliti pa batat i krumpir narezati na veće kocke, a celer na nešto manje. Češnjak ostaviti u ljusci. Složiti povrće u željeznu ili keramičku posudu za pečenje, polito žlicom ulja, posoliti i sve promiješati. U sredini posude napraviti mjesto za meso. Pećnicu zagrijati na 200 stupnjeva, staviti poklopljenu posudu i peći oko 45 min dok povrće ne bude mekano. Češnjak istisnuti iz kore i pastu iskoristiti kao dodatak uz meso i povrće.

Međuobrok

1 nektarina ili 2 marelice i 5 badema

Večera

Salata od cvjetače

100g cvjetače
50 g mladog (baby) špinata
2-3 fileta slaninica u ulju
Malo limunovog soka ili jabučnog octa
1 režanj češnjaka po želji
Dvije polovice suhe rajčice (ako nemate može i 3 mini rajčice narezane na pola)
2 jaja

Priprema:

Cvjetaču rastaviti na male cvjetice i skuhati na pari ili u malo vode. Paziti da se ne prekuha i da ostane hrskava. Tvrdo skuhati jaja. Dok se cvjetača i jaja kuhaju, nasjeckati ocijeđene filete inćuna i suhe rajčice (ako koristite svježe mini rajčice, samo ih razrezati na pola). Ako želite, nasjeckati i češnjak. Iscijediti limunov sok ili ocat pomiješati s par žlica vode. Izvaditi cvjetaču u zdjelu za salatu, poprskati je otopinom octa ili limunovim sokom, te dodati sjeckane inćune i rajčice (tko želi i češnjak). Zatim dodati listiće mladog špinata i pomiješati. Jaja narezati na četvrtine i staviti povrhu salate.

Namirnice za četvrtak: kruh, jogurt, nemasna kuhana šunka, HiPPiS SPORT - Kruška, banana i grožđe sa zobi, teletina, batat, mladi krumpir, celer, češnjak, maslinovo ulje, nektarine, bademi, cvjetača, mladi špinat, jaja, fileti inćuna u ulju, limun, češnjak, suha rajčica

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