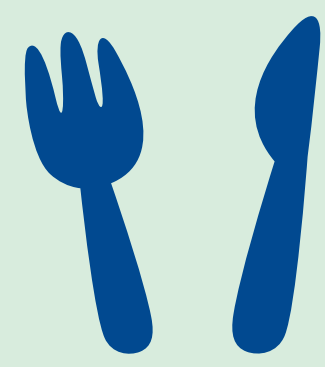




Nedjelja

10.06.2018.



Doručak

Omlet s povrćem

- 1 cijelo jaje + 2 bjelanjka
- 150 g mladog luka
- 200 g tikvica
- 1 žlica ulja
- 3 cherry rajčice

Priprema:

Na žličici ulja popirjati bijeli dio mladog luka narezanog na kolutiće, dodati tikvice narezane na manje kockice, rajčice narezane na četvrtine te prema potrebi podliti vodom. Posoliti, popapriti. Kad povrće omekša, dodati nasjeckani zeleni dio mladog luka te odmah zatim 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje prethodno zajedno razmutimo). Ispeći na laganoj vatri s obje strane.

Međuobrok

HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



Ručak

Pileći rižoto s ljetnom salatom

- 120 g piletine bez kostiju i kože
- 60 g riže za rižoto
- 2/3 žlice maslinovog ulja
- Žlica sjeckanog peršina
- Sol, papar
- 100 g miješane lisnate mlade salate (zeleni salata, rikola, mladi špinat, matovilac)
- 1 rotkvica
- 2 cherry rajčice
- Kapare (po želji)
- 1 žličica HiPP BIO repičinog ulja
- 1 žličica soka od limuna
- 1 žličica aceta balsamica

Priprema:

U dubljoj posudi koja može ići u pećnicu zagrijati maslinovo ulje i staviti očišćenu i opranu rižu. Kratko miješati rižu na ulju te dodati 6 žlica vode i ostaviti da se pirja nekoliko minuta. Dodati piletinu narezanu na manje komade i podliti s jednom čašom povrtnog temeljca ili vode. Posoliti, popapriti, dodati peršin i staviti u pećnicu zagrijanu na 220 stupnjeva na pola sata. Druga je varijanta da uz podlijevanje i miješanje rižoto dovršiti na ploči za kuhanje bez stavljanja u pećnicu. Pomiješati zelenu lisnatu salatu s rotkvicom naribanom na tanke listiće i rajčicu razrezanu na četvrtine, dodati ulje, limunov sok, aceto i kapare te pomiješati.

Međuobrok

200 g jogurta s 1,5% m.m.

Večera

Riblja juha

- 120 g škarpine ili oslića
- 30 g luka
- 1 žličica ulja
- 50 g celer- stapke
- 1 žlica riže

Priprema:

Na maslinovom ulju pirjati češnjak i luk te dodati zavrelu vodu, na komade narezanu škarpinu, na štapiće narezan celer i ispranu rižu. Posoliti, popapriti i kuhati oko 15 min.

Namirnice za nedjelju: jaja, mladi luk, tikvice, ulje, HiPPiS SPORT - *Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama*, pileтина, riža, maslinovo ulje, luk, lisnata salata, rotkvica, peršin, HiPP BIO repičino ulje, limunov sok, aceto, kapare, jogurt, škarpina (ili oslić), celer-stapke, cherry rajčice, zobene pahuljice, orašasto voće, jabuka, cimet, grožđice

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

Pripremiti doručak za ponedjeljak prema sljedećem receptu:

- 25 g sitnih zobenih 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. i 50 ml vode
- 2 do 3 žlice sjeckanih jagoda ili drugog bobičastog sezonskog voća

Bircher muesli za doručak

Priprema:

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