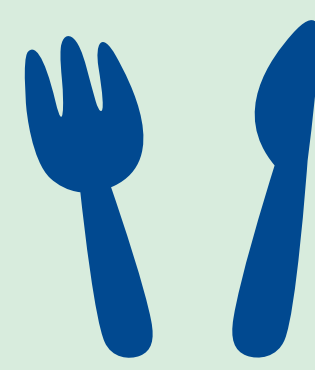




Ponedjeljak

11.06.2018.



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 groždica
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

Jogurt s chia sjemenkama

Priprema:

U 150 g jogurta s 1.5% m.m. dodamo žlicu chia sjemenki te ostavimo da odstoji 10 min.

Ručak

Povrtno varivo s pilećim prsima na naglo

100 g mladog kupusa
100 g cvjetače
150 g poriluka
90 g krumpira
180 g pilećih prsa bez kože
2 žličice maslinovog ulja
20 g (cca 1 žlica) koncentrata rajčice

Priprema:

Na žličici ulja pirjati poriluk narezan na kolutiće, ako želite dodati žličicu praha kurkume, dodati krumpir nasjeckan na male kockice, miješati sve oko 1 min te dodati cvjetaču rastavljenju na manje „cvjetice“ i kupus narezan na trakice. Sve dobro promiješati i dodati oko 200 ml vode. Kuhati dok povrće ne omekša, prema potrebi dodati još vode. Pred kraj dodati koncentrat rajčice, posoliti i popapriti. Pileća prsa narezana na šnicle premazati sa žličicom ulja, posoliti, popapriti te kratko ispeći na grill tavici.

Međuobrok

Voće ili HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



Večera

Sendvič sa šunkom i jajima uz salatu od krastavaca

50 g kuhane nemasne šunke
1 kuhano jaje
1 kriška (60 g) raženog kruha
1 srednji krastavac
Malo svježeg kopra
2 žlice čvrstog jogurta

Priprema:

Narezati krastavac na ploške, posoliti, popapriti, dodati par kapi limunovog soka, sjeckani kopar i jogurt te promiješati. Salatu poslužiti uz sendvič zajedno sa šunkom i kuhanim jajima.

Namirnice za ponedjeljak: svježe voće, jogurt, chia sjemenke, kupus, cvjetača, poriluk, krumpir, pileća prsa bez kože, maslinovo ulje, koncentrat rajčice, HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama, kuhana nemasna šunka, jaje, raženi kruh, krastavac, kopar

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