

Petak

15.06.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun



Doručak

Zrnati sir s maslinama

200 g znatog sira
40 g kruha od miješanih žitarica (1 šnita)
15 g maslina bez koštica

Međuobrok

Voće ili HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom + 5 badema



Ručak

Kvinoja s dagnjama i brokulom Juha od rajčice

120 g dagnji
50 g luka
100 g rajčice
100 g brokule
2 režnja češnjaka
2/3 žlice maslinova ulja
1 žličica sjeckanog lista peršina
Sol, papar – prstohvat
1 žlica soka limun

Za juhu:

100 g rajčice
1 žlica ulja
1 žlica riže
Bosiljak
Češnjak

Priprema:

Za juhu kratko na ulju popržiti sjeckani češnjak, dodati pasiranu rajčicu i vode do željene gustoće. Dodati ispranu rižu, posoliti i popapriti te kuhati dok se riža ne skuha. Na kraju dodati sjeckani svježi bosiljak.

Na maslinovom ulju popirjati nasjeckani češnjak i luk, posoliti. Dodati isprane i posušene dagnje te pirjati još 5 min. Dodati opranu kvinoju i duplo više vode te pirjati oko 10 min. Odrezati stapku brokule, oguliti tvrde dijelove te nasjeckati na kockice. Nasjeckanu brokulu i rajčicu dodati kvinoji i dagnjama te zajedno pirjati još 10 min. Pred kraj dodati papar i sjeckani peršin i sok od limuna.

Međuobrok

Puding od vanilije

1 porcija pudinga od vanilije

Priprema:

Skuhati puding s pola litre mlijeka prema uputi s vrećice. Podijeliti ga u 4 jednake zdjelice. Za međuobrok možete pojesti 1 zdjelicu pudinga.

Večera

Salata od avokada

½ zrelog avokada narezanog na kockice (avokado mora biti mekan na dodir)
3 cherry rajčice (prerezane na pola)
30 g krastavaca narezanog na kockice
50 g sira škripavca narezanog na kockice (može dimljeni)
par listova zelene salate narezane na trakice
Žličica sjeckanog peršina
Za preljev:
½ režnja češnjaka
1 žličica soka od limuna
½ žlice maslinovog ulja

Priprema:

Za preljev pomiješati protisnuti češnjak s malo soli, sokom od limuna i maslinovim uljem te ostaviti da odstoji. U zdjeli za salatu pomiješati sve sastojke i neposredno prije serviranja preliti preljevom.

Namirnice za petak: zrnati sir, kruh od miješanih žitarica, zelene masline, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, bademi, kvinoja, dagnje, brokula, rajčica, luk, maslinovo ulje, češnjak, peršin, limun, sol, bosiljak, riža, puding od vanilije, mlijeko, avokado, krastavac, sir škripavac, zelena salata

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