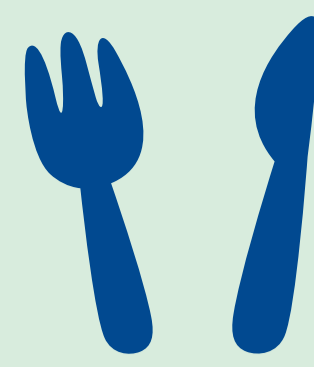


Nedjelja

17.06.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun



Doručak

Namaz od slanutka

Za namaz:

-ostatak kuhanog slanutka od prethodnog dana

2 žlice maslinovog ulja

1 režanj češnjaka protisnutog kroz drobilicu

2 žlice limunovog soka

1 žlica soja sosa (nije obavezno)

Papar, žličica sjeckanog peršina

Servirati uz:

2 tanke kriške miješanog raženog kruha

2 mini rajčice

malo alfa alfa klica ili matovilac

Priprema:

Sve sastojke za namaz staviti u posudu za miksiranje i dobro izmiksati štapnim mikserom. Za doručak servirati pola dobivene količine namaza uz dvije kriške kruha. Na vrh svake kriške staviti polovice mini rajčica i alfa alfa klice ili par listića matovilca. Ostatak namaza spremi u hladnjak za sutra.

Međuobrok

150 ml svježe cijedenog soka od naranče

Ručak

Štruca od mljevene junetine

Za štrucu:

12g krušnih mrvica

2 žličice fino ribanog parmezana

120 g mljevene junetine

30 g luka-nasjeckani

20 g suhe slanine- fino nasjeckane

Pola režnja češnjaka – fino nasjeckanog

Žličica koncentrata rajčice

Jaje

Za prilog:

40 g heljde ili kvinoje

50 g paprike

Pola režnja češnjaka –fino nasjeckanog

Žličica maslinovog ulja

Zelena salata

Priprema:

Heljdu ili kvinoju oprati i staviti kuhati. Zagrijati pećnicu na 190 stupnjeva. Pomiješati po žličicu krušnih mrvica i parmezana i ostaviti sa strane. Jaje umutiti vilicom. Ostale sastojke za štrucu staviti u zdjelu, posoliti, popapriti, dodati oko ¼ do ½ umućenog jaja te dobro izmiješati rukama. Staviti u malu keramičku zdjelicu za pečenje i na vrh posipati mješavinu parmezana i krušnih mrvica. Ako radite ručak za više osoba, količine namirnica proporcionalno povećati i štrucu peći u plehu s obloženim papirom za pečenje. Manju količinu u zdjelici peći oko pola sata, a štrucu za više osoba oko 40 do 45 min te ostaviti da se barem 5 min prije rezanja ohladi.

Za prilog na žličici ulja kratko popržiti češnjak i papriku te na to dodati kuhanu heljdu ili kvinoju. Uz to servirati i zelenu salatu.

Međuobrok

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



Večera

Salata sa tunom i jajima

100 g krumpira

1 jaje

50 g kukuruza šećerca

Par listova zelene salate

4 prepolovljene mini rajčice

3 inćuna iz ulja (dobro ocijedena)

80 g tune iz salamure

2 žlice grčkog jogurta

Priprema:

Odvojeno skuhati krumpir narezan na kockice i jaje.

U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, kukuruz, polovice rajčica i oguljeno jaje narezano na četvrtine. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti papirnatim kuhinjskim ručnikom). Tunu rastaviti u male komadiće i rasporediti po salati. Jogurt pomiješati sa 1 žlicom hladne vode i tu smjesu prelići preko svih sastojaka.

Namirnice za nedjelju: slanutak, maslinovo ulje, limun, češnjak, peršin, raženi kruh, soja sos, cherry rajčice, alfa-alfa klice ili matovilac, sok od naranče, mljevena junetina, krušne mrvice, parmezan, luk, slanina, koncentrat rajčice, jaje, heljda ili kvinoja, paprika, zelena salata, HiPPiS SPORT - Banana, naranča, kruška i mango s rižom, krumpir, jaje, kukuruz šećerac, inćuni iz ulja, tuna iz salamure, jogurt

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