



Utorak

19.06.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun

Doručak

40 g (4 u vrh pune žlice) zobnih pahuljica-sitnih
½ velike banane ili 1 jako mala
Pola srednje jabuke ili jedna mala
1 žlica cijelih badema (10g)

Priprema:

U dubokom tanjuru zgnječiti bananu vilicom, dodati pahuljice i preliti s oko 150 ml kipuće vode. Ostaviti da pahuljice nabubre te zatim dodati bademe i sitno sjeckane jabuke. Sve promiješati.

Međuobrok

HiPPis SPORT - Kruška, banana i grožđe sa zobi



Ručak

Pileći rižoto sa salatom od cikle

120 g piletine bez kostiju i kože
60 g riže za rižoto
2/3 žlice maslinovog ulja
Žlica sjeckanog peršina
Sol, papar

200 g kuhane cikle za salatu
1 žličica repičinog ulja
1 žličica soka od limuna

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. Rižoto poslužiti uz salatu od kuhane cikle i začiniti repičinim uljem i limunovim sokom.

Međuobrok

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

Večera

150 g šampinjona
100 g batata
100 g celera-korijen
Žličica ulja
Češnjak

Priprema:

Povrće očistiti, šampinjone narezati na četvrtine, batat i celer na kockice srednje veličine te sve staviti u vatrostalnu posudu s poklopcem. Režanj češnjaka staviti neoguljen. Preliti sa žličicom ulja, posoliti, popapriti, dobro promiješati te staviti u zagrijanu pećnicu da se 15 min peče poklopljeno, a zatim otklopljeno dok batat ne bude mekan.

Namirnice za utorak: zobene pahuljice, banana, jabuka, badem, piletina, cikla, riža, peršin, limun, repičino ulje, jogurt, šampinjoni, batat, celer, češnjak, HiPPis SPORT - *Kruška, banana i grožđe sa zobi*

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