

Nedjelja

27.05.2018.



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 grožđica
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

HiPPis SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



Ručak

Pureća prsa sa zlevankom od koprive

150 g odrezaka purećeg filea
2 žličice ulja
1 režanj češnjaka
2 žlice soja sosa
1/4 šalice vode

Za zlevanku:

(dva serviranja)
100 g posnog sira
1 jaje
40 g kukuruznog brašna
40 g integralnog pšeničnog brašna
1 i pol žlice maslinovog ulja
50 g kiselog vrhnja 12% m.m.
150 g vrhova mlade koprive ili špinata
1 žličica češnjaka u granulama (po želji)
Pol praška za pecivo
Voda- gazirana ili obična
Sol, papar

Priprema:

Blanširati koprivu ili špinat, ocijediti i narezati na trakice. Umotiti jaje pjenjačom, dodati ulje (ostaviti malo ulja za premazati kalup za pečenje), brašno, vrhnje, prašak za pecivo, sir i vodu dok ne dobijemo smjesu malo gušću od one za palačinke pa umiješati narezanu koprivu. Posoliti, popariti i po želji dodati češnjak u granulama. Smjesu ne trebamo previše miješati, poželjno je da ostanu grudice sira. Izliti u manji, odgovarajući kalup za pečenje koji prethodno treba namastiti i pobrašniti te peći na 180°C cca 45 min, dok lijepo ne požuti. Isprobati vilicom je li pečeno i ako je izvaditi iz pećnice i prekriti folijom. Polovicu zlevanke servirati uz meso za ručak, a ostatak pospremiti za kasnije.

Odrezak pilećeg filea istući, posoliti, popapriti i premazati žličicom ulja te speći na gril tavici. Sitno nasjeckani češnjak baciti na tavu s fileom, odmah potom zaliti s mješavinom vode i soja sosa. Pustiti da malo ispari te izvaditi odreske na tanjur pored komada zlevanke i preliti s preostalim tekućinom.

Međuobrok

1 žlica badema

Večera

Salata sa šunkom i graškom

50 g mladog graška
60 g nemasne šunke - nasjeckane
75 g kuhanog krumpira narezanog na kriške
40 g jogurta
Par listova salate
Par grančica metvice - grubo sjeckane (ili suha)
Prstohvat šećera

Priprema:

Skuhati grašak, ocijediti i isprati hladnom vodom. Dodati šunku, krumpir, salatu i trećinu metvice. Preostalu metvicu pomiješati s jogurtom te preliti preko salate.

Namirnice za nedjelju: pureća prsa bez kostiju i kože, HiPPis SPORT - *Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama*, češnjak, soja sos, svježi kravlji sir-posni, jaja, kukuruzno brašno, integralno pšenično brašno, maslinovo ulje, kiselo vrhnje 12 % m.m., mlada kopriva ili špinat, češnjak u granulama, prašak za pecivo, bademi, mladi grašak, kuhana šunka u ovitku, krumpir, jogurt, zelena salata, metvica

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