



Utorak

29.05.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun

Doručak

60 g voćnih muesli 160 ml
obranog mlijeka

Priprema:

cca 10 žlica mueslia preliterati sa zagrijanim mlijekom.

Pripremiti za poslijepodnevni međuobrok: jednu bananu srednje veličine oguliti, narezati na kolutiće i staviti u zamrzivač.

Međuobrok

30 g (oko 3 kockice) sira ribanca

Ručak

Juha od mladog boba i pečeni pureći file s povrćem

180 g purećih prsa bez kože
150 g batata
150 g korijena celera
2 mini rajčice
1 režanj češnjaka
1 žličica ulja

Za juhu:

100 g mladog boba
1 žlica maslinovog ulja
1 režanj češnjaka
Voda

Priprema:

Meso narezano na deblje trakice, batat i celer narezane na kockice staviti u vatrostalnu posudu, poškropiti sa žličicom ulja, posoliti i promiješati, dodati cijelu rajčice i češnjak u ljusci. Peći 10 min poklopljeno te još narednih cca 15 min otklopljeno na 190 stupnjeva.

Bob skuhati, malo ohladiti i oguliti opnu oko sjemenke. Nasjeckati češnjak i jako kratko ga popržiti na zagrijanom ulju, dodati oguljeni bob, promiješati te podliti s oko pol deci vode. Maknuti s vatre i izmiksati štapnim mikserom, po potrebi dodati vode. Kada je bob smiksano, dodati vode do željene gustoće i vratiti na vatru da proključa. Posiliti i popapriti.

Međuobrok

Sladoled od banane

1 banana srednje veličine
1 žličica ruma

Priprema:

Kolutiće banane koje smo prethodno zamrznuli, izvaditi iz zamrzivača, ostaviti na sobnoj temperaturi dok malo ne omekšaju i staviti u blender, dodati žličicu ruma i izmiksati. Po želji dodati dvije sitno sjeckane aromatične jagode.

Večera

Salata s tunom

100 g krumpira
50 g mladog graška
Par listova zelene salate
4 prepolovljene mini rajčice
3 inćuna iz maslinovog ulja (dobro ocijeđena)
120 g tune iz salamure
Žličica maslinovog ulja i 50 g jogurta

Priprema:

Skuhati krumpir narezan na kockice i grašak. U zdjelu staviti par listova salate na dno i rasporediti krumpir, grašak i polovice rajčica. Na vrh rasporediti inćune (višak ulja s inćuna upiti kuhinjskim ručnikom). Tunu rastaviti u male komadiće i rasporediti po salati. Sve preliterati umakom od jogurta i maslinovog ulja.

Namirnice za utorak: voćni muesli, banane, sir ribanac u kockicama, mladi bob, pureća prsa bez kože i kostiju, korijen celera, batat, češnjak, rum, tuna iz salamure, mladi grašak, lisnata salata po izboru, cherry rajčice, inćuni iz ulja

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