



Srijeda

30.05.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun

Doručak

150 g posnog mekog kravljeg sira
1 jušna žlica maslinovog ulja
Palenta: 35g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice skuhati s
140 ml vode i prstohvatom soli

Priprema:

Sir posoliti s prstohvatom soli i pomiješati s uljem te servirati s palentom.

Međuobrok

150 g jagoda prelići s 1 žlicom javorovog sirupa i dobro promiješati

Ručak

Pastrva s povrćem

130 g pastrve ili morske bijele ribe
90 g krumpira - kuhanog
1 žličica listića peršina
300 g blitve
300 g komorača
1.5 jušna žlica ulja
2 režnja češnjaka –po želji
Sol, papar – prstohvat

Priprema:

Pastrvu posoliti i premazati s malo ulja, dodati grubo nasjeckan češnjak i ispeći u pećnici zajedno s narezanim komoračem. Možete sve umotati u aluminijsku foliju pa tako staviti peći na 200 stupnjeva oko 45 min. Krumpir na kockice kuhati u posoljenoj vodi, kada je krumpir skoro kuhan dodati blitvu i prokuhati dok blitva ne povene. Ocijediti skoro svu vodu zatim prelići s uljem na kome smo kratko prepržili usitnjeni češnjak te sve malo zgnječiti s kuhačom, popariti.

Međuobrok

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



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:

Avokado razrezati po duljini, izvaditi košticu te jednu polovicu oguliti i narezati na kockice. 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 prelići preljevom. Preostalu polovicu avokada po prerezanoj strani namazati s par kapi limunovog soka, dobro zamotati u foliju i staviti u hladnjak.

Namirnice za srijedu: svježi kravljji sir-posni, kukuruzna krupica, jagode, javorov sirup, pastrva, komorač, blitva, krumpir, češnjak, peršin, HiPPiS Smoothie - Jabuka i kruška s borovnicom, bademi, avokado, cherry rajčice, krastavci, sir škripavac ili sl., zelena salata, limun

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