



Četvrtak

31.05.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun

Doručak

Namaz od avokada

1/2 zrelog avokada
1/2 žličice limunovog soka (ili više po želji)
1/2 češnja češnjaka
1 žličice repičinog ulja ili maslinovog ulja
Sol, papar, sjeckani peršin
Par cherry rajčica
1 kriška kruha od miješanih žitarica

Priprema:

Žlicom odvojiti mesnati dio avokada od kore te vilicom napraviti pire. U pire od avokada dodati protisnuti češnjak, limunov sok, ulje, prstohvat soli, papra i peršina prema ukusu. Servirati na kruhu uz rajčice narezane na polovice.

Međuobrok

200 g trešanja ili 1 veća jabuka

Ručak

Špinat na mlijeku s piletinom i pire krumpirom

150 g špinata
100 ml mlijeka
2/3 žlice ulja
1 režanj češnjaka
1/2 žličice brašna
Sol, papar
200 g krumpira
30 ml vrhnja za kuhanje
1/2 žličice ulja
130 g filea pilećih prsa

Priprema:

Oguliti krumpir i staviti kuhati u posoljenu vodu. Špinat oprati, blanširati i ocijediti. Zagrijati ulje, staviti nasjeckani češnjak, brašno i nasjeckani špinat. Promiješati i dodati mlijeko. Posoliti i popapriti, uz povremeno miješanje kuhati oko 10 min. Napomena: može se koristiti i zamrznuti špinat. Piletinu posoliti i premazati s pola žličice ulja. Kada je krumpir kuhan, izliti vodu i zgnječiti ga s vrhnjem za kuhanje u pire. Piletinu kratko ispeći na grill tavi.

Međuobrok

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

Večera

Crvena leća s povrćem

50 g crvene leće
50 g mlade mrkvice
60 g tikvice
Žličica peršina
Žličica maslinovog ulja
Režanj češnjaka
Sol, papar

Priprema:

Leću ispirati dok voda ne bude bistra te ju staviti kuhati u duplo više vode nego što ima leće. Posoliti. Crvena leća se brzo skuha, već nakon 5 min provjeriti je li kuhana i paziti da se ne raskuha. U međuvremenu u tavici zagrijati ulje, dodati sitno nasjeckani češnjak pa naribanu mrkvu i tikvicu narezanu na polumjesece. Kratko pirjati dok povrće ne omekša, zatim dodati kuhanu leću, posoliti, popapriti i na kraju posuti žličicom sjeckanog peršina. Uz to servirati žličicu kiselih kapara ili krastavčića.

Namirnice za četvrtak: pileća prsa bez kostiju i kože, češnjak, limun, peršin, cherry rajčice, kruh od miješanih žitarica, trešnje ili drugo voće, špinat, mlijeko, krumpir, vrhnje za kuhanje, jogurt, crvena leća, mrkva, tikvice

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