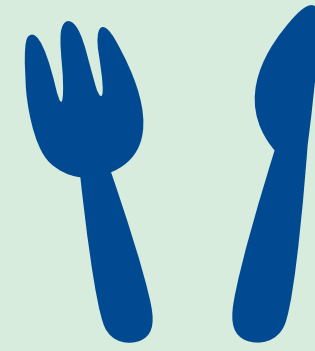




Petak

01.06.2018.



Doručak

Tortilja s tunom i povrćem

- 1 kukuruzna tortilja promjera 20 cm
- 80 g tune iz salamure
- 50 g kukuruza šećerca
- 20 g otkošćenih crnih maslina
- 50 g rajčica
- 1 žličica maslinovog ulja

Priprema:

Rajčicu i masline narezati na kockice, tunu rastrgati na manje komade zatim pomiješati sve sastojke, dodati žličicu ulja i promiješati. Kratko zagrijati tortilju na tavi te ju napuniti s pripremljenom smjesom.

Međuobrok

HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom + 5 badema



Ručak

Pirjana junetina s kvinojom ili prosom

- 150 g junetine
- 40 g kvinoja ili prosa
- 1 žličica maslinovog ulja
- 100 g mrkve
- 100 g luka
- 1 žličica kurkume (po želji)

- Matovilac za salatu 100 g
- 1 žličica repičinog ili maslinovog ulja
- Limunov sok
- Sol, papar - prstohvat

Priprema:

Junetinu narezati na kockice. U tavi ili plitkoj zdjeli s debelim dnom razmazati žlicu maslinovog ulja, zagrijati tavu te istovremeno staviti nasjeckani luk, naribanu mrkvu i meso te po želji žličicu kurkume, posoliti. Promiješati sve par puta pa dodati vode toliko da bude malo iznad svih sastojaka. Poklopiti i na laganoj vatri držati najmanje sat vremena dok se tekućina ne ugusti. Posebno skuhati kvinoju i poslužiti uz meso u umaku i salatu od matovilca.

Međuobrok

Puding od vanilije

1 porcija pudinga od vanilije

Priprema:

Skuhati puding s pola litre mlijeka prema uputi s vrećice. Podijeliti ga u 4 jednake zdjelice. Za međuobrok možete pojesti 1 zdjelicu pudinga.

Večera

Zrnati sir s maslinama

- 200 g zrnatog sira
- 40 g kruha od miješanih žitarica(1 kriška)
- 15 g maslina bez koštica

Namirnice za petak: kukuruzna tortilja, tuna iz salamure, kukuruz šećerac, rajčica, crne masline, HiPPiS Smoothie – *Breskva i jabuka s bananom*, bademi, junetina, kvinoja ili proso, mrkva, luk, kurkuma, limun, matovilac, puding od vanilije-prah, mlijeko, zrnati sir, masline, kruh od miješanih žitarica

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