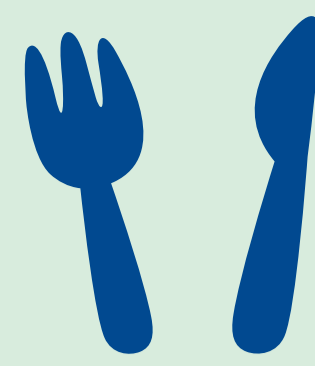




Subota

02.06.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun

Doručak

Kvinoja s voćem

40g kvinoje
1 žlica badema (cca 10 g)
1 žlica oraha
1/2 jabuke
1 žličica meda
Cimet po želji

Priprema:

Operemo kvinoju tako da nekoliko puta promijenimo vodu u posudi u kojoj se nalazi, zatim je premjestimo u cjedilo i isperemo pod mlazom vode te dobro ocijedimo. Staviti kvinoju u lonac za kuhanje te dodati duplo više vode nego što ima kvinoje. Pustiti da zakuha, zatim smanjiti vatru i lagano kuhati dok kvinoja ne upije svu vodu (otprilike 20 minuta). Maknuti kvinoju s vatre te dodati naribanu jabuku, sjeckane bademe i orahe, te žličicu meda. Po želji dodati i malo cimeta u prahu. Po želji, kvinoju zamijenite s prosom.

Međuobrok

Svježi sir s bučnim sjemenkama

100 g svježi sira (možete ga mikserom smiksati u kremu)
10 g bučinih golica

Priprema:

Bučine sjemenke tostirati na suhoj tavnici te čim počnu mirisati i pucketati maknuti s vatre. Pomiješati sa sirom. Možete si prirediti veću količinu sjemenki pa spremiti u teglicu za kasnije. Namočiti integralnu rižu za ručak.

Ručak

Rižoto od teletine i povrća

150 g teletine-nemasne
40 g sirove integralne riže (prethodno namočene)
2/3 žlice maslinovog ulja
50 g mlade mrkvice
100 g tikvica
100 g luka
1/2 žličice kurkume u prahu (po želji)
1 žličica sjeckanog peršina

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

Priprema:

Teletinu narezati na kockice. U tavi ili plitkoj padelici s debelim dnom zagrijati ulje te staviti nasjeckani luk, posoliti, po želji dodati kurkumu, miješati te dodati meso narezano na kockice naribanu mrkvu i tikvice narezane na kockice. Podliti s malo vode, poklopiti i pirjati uz miješanje oko 10 min. Zatim dodati opranu rižu i duplo više vode nego riže. Kuhati uz često miješanje dok se riža ne skuha. Ukoliko je potrebno podliti s još vode, popapriti i dodati sjeckani peršin. Uz rižoto servirati salatu od matovilca ili neku drugu lisnatu salatu.

Međuobrok

HiPPiS SPORT - Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama



Večera

Zapečena tikvica s mozzarellom i kuhanom šunkom

180 g tikvica
60 g mozzarelle
50g kuhane nemasne šunke
3 cherry rajčice

Priprema:

Tikvicu narezati na kolutove debljine oko 1 cm, rasporediti po papiru za pečenje i na svaku krišku staviti narezanu šunku, mozzarellu, i na vrh kolutiće cherry rajčica. Staviti u pećnicu da se zapeče te prema želji posuti nasjeckanim bosiljkom.

Namirnice za subotu: kvinoja ili proso, bademi, orasi, jabuka, med, cimet, svježi sir, bučine sjemenke, teletina, integralna riža, maslinovo ulje, mrkva, tikvice, luk, list peršina, matovilac, repičino ulje, limun, HiPPiS SPORT - *Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama*, mozzarella. Kuhana nemasna šunka, cherry rajčice

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