

PRIJEDLOZI ZA RUČAK I VEČERU

(sadržaj proteina: oko 15-30 gr)

	Opis obroka / porcija 1 tanjur	Kcal
1	Veganska salata sa komadićima tofua grahom i krumpirom. (Skuhajte grah i krumpir, ubacite komadiće prethodno zapečenog i mariniranog tofua, ohladite i začinite po želji)	670
2	Fitness salata / salata sa piletinom / salata sa morskim plodovima - ribom (Min. 4 vrste povrća po želji – kiseli kupus, kiseli krastavac, prokuhane mahune i mrkva – posložite na tanjur sa cca 150 gr domaće pečene puretine / piletine ili morskim plodovima / tunom ili ribom po želji)	520
3	Integralna riža sa povrćem i tofuom (Skuhati jednu porciju integralne riže. Povrće prodinstati na malo maslinovog ulja i začiniti po želji. Povrće po želji: prodinstajte na malo maslinovog ulja 100 gr tofua i npr. ½ šalice kupusa, ½ šalice nasjeckanog crvenog luka, ½ šalice tikvica, ½ šalice mrkve, začiniti po želji.)	570
4	Integralna tjestenina sa quinoom, puretinom i šparogama (Na ulju dinstati češnjak i luk par minuta. Dodati nasjeckanu rajčicu i kuhati minutu. Dodati povrtni temeljac, šalicu quinoe, naribanu koricu limuna, papar i 150 gr puretine narezane na kockice. Poklopite i kuhajte sve zajedno 15 minuta. Složite šparoge na vrh smjese, pokrijte i nastavite kuhati 5 minuta. Lagano miješajte, ukasite sa listićima peršina i poslužite preliveno preko tjestenine.)	630
5	Integralni špageti sa umakom bolonjeze sa salatomaže i vegetarijanski bolonjez umak od soje Tjesteninu pripremiti prema uputama i preliti umakom bolonjez od domaćeg goveđeg mesa ili umak od sojinih ljuskica ili mljevenog tofua, posuti sa žlicom parmezana (po želji) zelena ili mješana salata	690
6	Integralna riža sa umakom od domaćeg pilećeg mesa ili morskim plodovima Rižu pripremiti prema uputama i preliti umakom od pilećeg mesa po želji mješana salata	580
7	Mješana salata sa kuhanim jajima 2 domaća kuhana jaja cijela i 2 bjelanjka sa raznim povrćem na salatu po želji - rajčica, kupus, radić, mrkva ili krastavci, začiniti sa žličicom maslinovog ulja, dressing 2 žlice jogurta ili kefira	470
8	Omlet sa tikvicama i lukom ili povrćem, 1 šnita integralnog kruha 2 cijela jaja domaća i 2 bjelanjka, ½ glavice sitno narezanog luka i 1 cijela sitno narezana tikvica ili drugo povrće po želji.	590
9	Pečeni pileći batak ili marinirani tofu bez kože sa wok prilogom (kineska mješavina povrća) i integralna riža + salata od kiselog kupusa i sojinih klica.	580
10	Pileća prsa sa raznim povrćem i quinoa Domaću piletinu narežite na trakice i zapecite na ulju, na luku prodinstajte mješavinu povrća po želji – carsko povrće, tikvice isl. prokuhajte quinou i ubacite ju u povrće zajedno s piletinom, začinite po želji.	620

	Opis obroka	Kcal
11	Svinjska vratina ili pljeskavica sa mahunama i krumpirom, salata po želji. Domaće svinjsko meso sa što manje masnoće, 3-4 veća krumpira pripremljeni po želji i mahune dinstane na luku.	650
12	Krem juha od bundeve i mrkve sa sojinim ljuskicama i quinoom Narežite na kocke i skuhajte mrkvu i bundevu. Ocjedite, dodajte sojino vrnje za kuhanje i pileći temeljac. Sve dobro izmiješajte štapnim mikserom i začinite. 2-3 žlice sojinih ljuskica i quinoe prokuhajte i ubacite u juhu.	430
13	Krem juha od rajčice ili brokule za predjelo sa sojinim luskicama i quinoom Klasična krem juha sa 2-3 žlice kuhanih sojinih luskica i quinoe	430
14	Gusta pileća obrok juha s tjesteninom (ili riblja juha) Klasična juha sa piletinom, kuhati piletinu i povrće oko 2 sata i na kraju na gusto izmiksati povrće i ubaciti u juhu zajedno sa piletinom u komadićima, dodati 1-2 žlice integralne tjestenine po želji.	510
15	Varivo od povrća ili maneštra sa sojinim komadićima U klasičnu povrtnu maneštru dodati prokuhane sojine komadiće. (Sojine komadiće kuhajte sa jušnim temeljcem radi boljeg okusa)	570
16	Okruglice od slanutka* sa pire krumpirom i prilogom od dinstanog povrća ili salatam	660
17	Vegetarijanski popečci od prosa sa povrćem* , prilog zdjela salate po želji	550
18	Varivo od leće ili graha sa mrkvom i komadićima slanine.	570
19	Pečena piletina ili riba sa prilogom od carskog povrća ili povrća na žaru (npr.brokula, cvjetača i mrkva ili tikvice, mrkva i krompir...)	660
20	Domaća piletina ili riba na žaru i prilog blitva sa krumpirom	640
21	Tuna steak na mediteranski način (tuna pečena na naglo) umak pripremite dinstajući glavicu luka, ubacite par komada sitno nasjeckanog češnjaka, nekoliko maslina, žlicu kapara i zalijte sa umakom od rajčice. Prilog; kuhani krompir sa par kapi maslinovog ulja.	570
22	Lignje na žaru i 2-3 kuhana krompira (ili pire krompir) + mješana salata	680