

A decorative border surrounds the page, featuring yellow flowers and green leaves. The border is composed of thin green lines with floral illustrations at the corners and along the sides. The flowers are in various stages of bloom, with some showing yellow petals and others as buds. The leaves are green and elongated.

## Anin jelovnik nakon 12 mjeseci starosi

# 1 Tjedan

## Ponedjeljak

Doručak: Proso s jabukom, avokadom, suhim marelicama, orasima, bademima I sirovi kakao

Užina: Domaće čokoladno mlijeko

Ručak: Zapečeni špinat sa basmati rižom i mljevenom teletinom

Večera: Krem juha od mrkve I graška sa klicama alfalfe

## Utorak

Doručak: miks od slanutka, kombu alge, banane, mandarine, suhe marelice, mljevene sjemenke suncokreta i lana, chia sjemenke i vode

Užina: Jogurt s borovnicama

Ručak: Bolonjez sa špagetama od tikvica i mrkve

Večera: Krem juha od ljubičastog batata sa lanenim uljem i domaćim sirom

## Srijeda

Doručak: Vafle s domaćim pekmezom od naranča bez šećera

Užina: Mix od voća (mandarina, kruška i kivi u komadićima)

Ručak: Njoki od batata s umakom od cikle i jabuka

Večera: Krem juha od rajčice s lećom i maslinovog ulja

## Četvrtak

Doručak: Quiche sa quinojom, cvjetačom, špinatom i sirom

Užina: Banana i mandarina

Ručak: Burgeri od leće i pire od graška

Večera: Krem juha od bundeve s bučnim uljem

## Petak

Doručak: Puding od tapioke u bademovim mlijekom s bananom, ekstraktom vaniije i manga

Užina: Kuhana štapići od mrkve

Ručak: Punjene korabice s bulgurom i povrćem (grašak, brokula, kukuruz, mrkva) i poširano file od brancina

Večera: Pole od batata, šunke i abc sira

## Subota

Doručak: Prokuhani domaći prah od muslija u bademovim mlijekom+ chia sjemenke, zamrznute borovnice i maline dodane nakon hlađenja

Užina: Zobeni keksići sa suhim voćem

Ručak: Tjestenina od pira u umaku od brokule i mrkve

Večera: Palenta sa špinatom i i svježeg sira

## Nedelja

Doručak: Heljdine palačinke s namazom od avokada

Užina: Slani keksići sa svježim sirom

Ručak: Pečena orada s povrćem

Večera: Krem juha od korabice i mladog špinata sa slanutkom i chia sjemenkama i maslinovog ulja

## 2 Tjedan

### Ponedjeljak

Doručak: Chia puding s bobičastim voćem i orašastim plodovima

Užina: Knedle od prosa sa suhim (rehidriranim) šljivama

Ručak: Varivo od kelja s teletinom i ječmom

Večera: juha od špinata i graška s jogurtom

### Utorak

Doručak: Banana kruh sa namazom od suhog voća

Užina: Jogurt s borovnicama

Ručak: Rižoto s tikvicama i piletinom

Večera: Krem juha od cvjetače i crvene leće s abc sirom

### Srijeda

Doručak: Sirova heljda, banana, suhe marelice, laneno sjeme i voda

Užina: mandarina kruška

Ručak: Pečena orada, zapečena brokula i cvjetača s mocarelom

Večera: Mufine od bundeve i kruške

### Četvrtak

Doručak: Palačinke od mrkve s namazom od avokada

Užina: Pečeni "čips" od kelja i cikle

Ručak: Varivo od graha s mrkvom i kukuruzom

Večera: Krem juha od cikle i mrkve

### Petak

Doručak: Zobena kaša s kruškom i malinama, suncokretovim sjemenkama i bademima

Užina: Heljdini keksići

Ručak: File brancina s koricom svježih začina i oraha, pečena ljubičasti luk, celer i cikla

Večera: Pomfrit od batata i tikvica iz pećnice

### Subota

Doručak: Povrtna fritata sa sirom

Užina: Mix od voća (1/2 banana, mandarina, borovnice i kruška u komadićima)

Ručak: Medaljoni od batata s mocarelom i pireom od graška

Večera: Krem juha od tikvice i krumpira s lanenim uljem

### Nedelja

Doručak: Amarant s jabukom, kruškom, borovnicama, sirovim kakaom i medom

Užina: Domaći jogurt

Ručak: Polpete od piletine, tikvice i mrkve, pire od brokule

Večera: Mufini od povća

## **Krem juha od ljubičastog batata sa lanenim uljem i domaćim sirom**

Ljubičasti batat dobro oprati, oguliti i izrezati na kockice. Na malo maslinovog ulja i vodu propirjati sitno isjeckan luk, dodati kockice batata i dodati teleći ili povrtni temeljac. Kuhati dok sve zajedno omekša. Dodati mrvicu himalajske soli i papra. Propasirati štapnim mikserom. Prilikom posluživanja dodati par kapi lanenog ulja i domaći svježi sir ili kiselog vrhnja.

## **Quiche sa quinojom, cvjetačom, špinatom i sirom**

Quiche sa quinoom, cvjetačom, špinatom i sirom

Pećnicu zagrijte na 180°C. Kalup promjera 11cm namažite uljem.

Izmiješajte oko 185 grama kuhane quinoe, 45 gr brašna, žlica naribanog sira i 50 grama nesoljenog maslaca dok se dobro ne sjedine. Utisnite smjesu u kalup tako da je ravnomjerno raspoređena, a onda pecite samostalno oko 10 min.

Na srednjoj vatri rastopite oko 14gr kokosovog ulja, dodajte sitno isjeckani špinat oko 20 gr i 1 mali češnjak češnjaka. Pirjajte oko 5 minuta, nakon toga premjestite u posudu za miješanje. Dodajte oko 100gr sitno narezana cvjetača i oko 20 gr naribani sir. Miješajte do se smjesa ne sjedini, i premjestite u kalup za pečenje.

U drugu posudu izmutite 3 jaja, 40 ml mlijeka malo soli i papra. Izlijte preko povrća u kalupu, utiskujući vilicom kako bi sve bilo prekriveno jajima. Pecite sve oko 45 min do 1 sat, dok se jaja ne ispeku, a površina ne postane zlatnosmeđa. Ove mjere su dovoljne za 4 porcije.

## **Punjene korabice s bulgurom i povrćem (grašak, brokula, kukuruz, mrkva) i poširano file od brancina**

Korabice dobro oprati, očistiti i kuhati oko 15 do 20 min kako bi omekšali. Nakon hlađenja pažljivo izdubiti.

Na malo maslinovog ulja propirjati luk te dodati graška, isjeckanu brokulu i mrkvu, i kukuruz. Posoliti i popapriti te prohladiti. Dodati mješavinu kiselog vrhnja i jaja. Bulgur skuhati po uputstvu na pakiranju te dodati ostaloj smjesi. Ovom smjesom puniti prethodno posoljene i nauljene korabice te peći na 180 °C oko 45 min.

Ribu očistite, operite i osušite. U vodu stavite češnjak, malo mrkve, maslinovog ulja, peršin, papar u zrnu i sol i malo limunovog soka. Kuhajte oko 10 min. Dodajte ribu i kuhajte oko 30 min.

## **Rižoto s tikvicama i piletinom**

Pileće file narežite na kockice, posolite i popaprite.

Luk narežite na sitne komadiće i tikvice na kockice.

Temeljac za podlijevanje pripremite tako što će te u kipuću vodu staviti domaću povrtnu kockicu za temeljac.

Na malo maslaca propržite piletinu, zatim dodajte luk i tikvice. Dodajte rižu (ja uvijek biram basmati zbog najmanje udjela arsena) te povrtnog temeljca. Kuhajte dok riža u potpunosti ne omekša.

Prije posluživanja naribajte malo tvrdog sira.

## **File brancina s koricom svježih začina i oraha, pečena ljubičasti luk, celer i cikla**

Pećnicu zagrijte na 170°C. Namastite maslinovim uljem posudu za pečenje i u nju stavite file brancina.

Napravite mješavinu od svježih krušnih mrvica od integralnog kruha, svježeg perčina, svježeg vlasca, malo ulja, po želji možete dodati i mljevene orahe ili indijske orahe. Pospite mješavinu na svaku ribu i nježno ju pritisnite. Pecite u pećnici oko 20 min dok gornji sloj ribe s krušnim mrvicama ne posmeđi i dok se riba ne ispeče. U pek papiru posložite ciklu u kori (manjih komada), ljubičasti luk i celera. Zamotajte kao bonbon i pecite oko 45 min. Poslužite zajedno s ribom