



**BE COMPLEAT**

**DIETA PCOS + IO**

**Lokalizacja**

Al. 3 Maja 11a (w Parku Jordana)  
30-062 Kraków

tel.: +48 **694 932 247**

e-mail: **[kontakt@becompleat.pl](mailto:kontakt@becompleat.pl)**

www: **[becompleat.pl](http://becompleat.pl)**

**Dietetyk prowadzący**

Kamila Wiśniewska

# PROPOZYCJE POSIŁKÓW

## 07:00 - ŚNIADANIE

### Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	195	90g	2-3 kromki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżka
Bazylia, świeża	3	20g	
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pomidor	11	60g	2 plastry
Serek wiejski	140	150g	1 opakowanie
Pestki dyni	28	5g	1 łyżeczka

### Kanapki z pesto bazyliowym i pomidorem, serek wiejski

Oliwę zblendować z solą i świeżą bazylią. Gotowym pesto posmarować chleb i ułożyć plasterki pomidora. Zjeść z serem wiejskim połączonym z pestkami dyni.

### Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Czosnek	4	3g	1 ząbek
Pomidory krojone w kartonie	46	200g	1/2 opakowania
Ciecierzycza	151	40g	2 łyżki
Jarmuż	15	30g	garść
Jajo, kurcze, całe	172	120g	2 sztuki
Kurkuma mielona, przyprawa	6	2g	szczypta
Papryka słodka wędzona, przyprawa	6	2g	szczypta
Szczypiorek	3	10g	1 łyżka

### Szakszuka z jarmużem i ciecierzycą

Ciecierzycę ugotować z wyprzedzeniem wg instrukcji na opakowaniu. Na patelnię o średnicy ok. 20 cm wlać oliwę, dodać pokrojony na cienkie plasterki czosnek, podsmażyć. Dodać pomidory oraz przyprawy, wymieszać, gotować przez ok. 3 - 5 minut. Dodać umyte i osuszone kawałki liści jarmużu/szpinaku i włożyć je w pomidory. Gotować przez ok. 2 minuty. Wsypać ugotowaną ciecierzycę, następnie wbić jajka, przykryć i gotować przez ok. 3 minuty lub do czasu aż białka będą ścięte. Doprawić solą i pieprzem, posypać posiekany szczypiorkiem.

## 10:30 - II POSIŁEK

### Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Mąka gryczana	134	40g	4 łyżki
Woda	0	80g	80 ml
Siemie lniane, mielone	13	5g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Cebula czerwona	6	15g	kawałek
Czosnek	3	2g	1 mały ząbek
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Roszonka	2	10g	garść
Łosoś, wędzony	65	40g	2 plastry
Kiełki mix	6	10g	do dekoracji

### Gryczane placki z guacamole, łososiem i kiełkami

Siemie lniane zalać wrzątkiem – po kilku minutach wytrąci się żel (wystarczy odczekać 5-10 minut). W blenderze kielichowym zmiksować zimną wodę z tak przygotowanym siemieniem. Następnie dodać oliwę i chwilę miksować. Na końcu wsypać mąkę i świeżo mielony pieprz i miksować chwilę aż składniki się połączą. Teraz można smażyć placki nakładając je łyżką na dobrze rozgrzaną, suchą patelnię. Wystarczy po kilka minut na każdej ze stron – do momentu aż placki przyrumienią się. Po zdjęciu z patelni najlepiej wsadzić je pod drugi talerz lub do zamykanego pojemnika. Stygnąc w ten sposób nabiorą wilgoci i będą idealne do składania. Awokado zgnieść widelcem, skropić sokiem z cytryny. Dodać posiekaną cebulkę, czosnek, sól i pieprz. Porcję placuszków podać z guacamole, roszonką i kawałkami łososia. Udekorować kiełkami.

### Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane	152	40g	4 łyżki
Mandarynki	42	80g	1 sztuka
Skyr naturalny	48	75g	1/2 opakowania
Orzechy brazylijskie	99	15g	3 sztuki
Imbir, mielony	7	2g	szczypta
Cynamon mielony, przyprawa	2	1g	szczypta

### Zimowa owsianka z mandarynką i orzechami brazylijskimi

Płatki owsiane przekładamy do rondelka. Przyprawiamy imbirem i cynamonem, a następnie wlewamy pół szklanki gorącej wody (w razie potrzeby dolewamy w trakcie gotowania). Gotujemy na małym ogniu przez 10-15 minut, aż składniki wchłoną wodę. Owsiankę przekładamy do miseczki i łączymy ze Skyrem (można dosłodzić erytrolelem/ksylitolem). Dekorujemy kawałkami mandarynki i orzechów.

## 14:30 - OBIAD

### Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Dorsz, filet	98	120g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Bakłażan	20	80g	1/3 sztuki
Cebula	16	40g	1/2 sztuki
Cukinia	12	70g	1/5 sztuki
Papryka, żółta	14	50g	1/4 sztuki
Kasza gryczana, niepalona	168	50g	5 łyżek
Olej z czarnuszki	41	5g	1 łyżeczka

### Parowany dorsz z warzywnym ratatouille

Warzywa pokroić, podduścić z oliwą. Dorsz oprószyć białym pieprzem i solą, ew. przyprawić do ryby, przygotować na parze. Podać do ugotowanej kaszy gryczanej skropionej olejem z czarnuszki.

### Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Indyk, mielony	124	120g	
Jajo, kurcze, całe	43	30g	1/2 sztuki
Płatki owsiane	38	10g	1 łyżka
Papryka słodka wędzona, przyprawa	8	3g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Kasza jęczmienna, pęczak	168	50g	5 łyżek
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ogórek, świeży	14	90g	1/2 sztuki
Koper świeży	2	5g	1 łyżeczka
Szczypiorek	3	10g	1 łyżka
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Jogurt, naturalny 2%	12	20g	1 łyżka

### Pieczone klopsiki drobiowe z fit mizerią

Piekarnik rozgrzać do 180 st. Mięso wyrobić z jajkiem, zmielonymi płatkami, papryką wędzoną, solą i pieprzem. Uformować klopsiki/kotleciki i ułożyć na blasze z papierem do pieczenia. Piec z termoobiegiem ok. 20 min. Klopsiki podać z ugotowaną kaszą polaną oliwą oraz mizerią. Ogórki umyć i obrać, pokroić na cieniutkie talarki. Doprawić solą oraz pieprzem. Połączyć z umyтым i posiekanyм koperkiem, szczypiorkiem, sokiem z cytryny oraz jogurtem naturalnym.

## 17:00 - PODWIECZOREK

### Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Grejpfrut czerwony	75	250g	1 sztuka

### Grejpfrut czerwony

### Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Maliny	78	150g	

### Maliny

## 19:00 - KOLACJA

### Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	195	90g	2-3 kromki
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Jajo, kurcze, całe	129	90g	1,5 sztuki
Czosnek	4	3g	1 ząbek
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Papryka czerwona	16	50g	1/4 sztuki

### Kanapki z pastą jajeczną z awokado

Ugotować jajka (włożyć do ciepłej wody i gotować 5 i 1/2 minuty od momentu zagotowania wody, następnie szybko zalać zimną wodą i ostudzić).  
Obrać ze skorupki, posiekać w kosteczkę i włożyć do miseczki. Czosnek zmiażdżyć. Awokado umyć, obrać, miąższ pokroić w kosteczkę, usunąć pestkę. Awokado skropić sokiem z cytryny i wymieszać razem z czosnkiem. Przełożyć do jajek, dodać oliwę, wymieszać i doprawić solą oraz świeżo zmieloną pieprzem. Pastę wyłożyć na kanapki wraz z pasekami papryki.

**Propozycja 2**

nazwa	kcal	ilość	
Marchew	21	50g	1 sztuka
Seler korzeniowy	6	40g	1 plaster
Pietruszka, korzeń	18	50g	1/2 sztuki
Brokuł	22	100g	5 różyczek
Cebula	8	20g	kawałek
Czosnek	7	5g	1 ząbek
Kminek, przyprawa	8	2g	szczypta
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Ser, feta	119	45g	
Ryż dziki	143	40g	4 łyżki

## Szybka zupa krem z brokułów z fetą

Wszystkie warzywa obierz, opłucz, następnie drobno poszatkuj w malakserze, lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Pora i czosnek pokrój na cienkie plasterki. Zagotuj wodę w czajniku (możesz też użyć bulionu - ale nie z kostki). Brokuła podziel na małe kawałki. W dużym rondlu rozgrzej oliwę, wrzuć warzywa i cały czas mieszając smaż przez 4 minuty, aż staną się lekko szkliste. Wlej wrzątek. Doprowadź do wrzenia i gotuj na średnim ogniu, aż warzywa będą na wpół miękkie. Dodaj brokuła i gotuj do jego miękkości. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą kminu (ale nie za dużo, bo duża ilość tej przyprawy może zepsuć danie). Zupę zmiksuj na gładki krem. Podawaj z serem feta i ugotowanym dzikim ryżem.

## 06.02 - 12.02

### NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurze, całe 810g
- Jogurt, naturalny 2% 60g
- Ser, feta 135g
- Serek wiejski 600g
- Skyr naturalny 300g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia, świeża 80g
- Cynamon mielony, przyprawa 4g
- Imbir, mielony 8g
- Kminek, przyprawa 6g
- Koper świeży 15g
- Kurkuma mielona, przyprawa 6g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 15g
- Pieprz czarny, przyprawa 12g
- Sól himalajska 16g

### TŁUSZCZE I OLEJE

- Olej z czarnuszki 20g
- Oliwa z oliwek extra virgin 155g
- Siemie lniane, mielone 15g

### PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, mielony 360g

### OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 280g
- Grejpfrut czerwony 1000g
- Maliny 450g
- Mandarynki 320g
- Sok z cytryny 85g

### WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Bakłażan 320g
- Brokuł 300g
- Cebula 220g
- Cebula czerwona 45g
- Cukinia 280g
- Czosnek 42g
- Jarmuż 90g
- Kiełki mix 30g
- Marchew 150g
- Ogórek, świeży 270g

- Papryka czerwona 200g
- Papryka, żółta 200g
- Pietruszka, korzeń 150g
- Pomidor 240g
- Pomidory krojone w kartonie 600g
- Roszponka 30g
- Seler korzeniowy 120g
- Szczypiorek 60g

### ORZECHY I NASIONA

- Orzechy brazylijskie 60g
- Pestki dyni 20g

### NAPOJE

- Woda 240g

### RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 480g
- Łosoś, wędzony 120g

### ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Ciecierzycza 120g

### ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb żytni razowy na zakwasie 720g
- Kasza gryczana, niepalona 200g
- Kasza jęczmienna, pęczak 150g
- Mąka gryczana 120g
- Płatki owsiane 190g
- Ryż dziki 120g

## 13.02 - 19.02

### NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurze, całe 870g
- Jogurt, naturalny 2% 80g
- Ser, feta 180g
- Serek wiejski 450g
- Skyr naturalny 225g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia, świeża 60g
- Cynamon mielony, przyprawa 3g
- Imbir, mielony 6g
- Kminek, przyprawa 8g
- Koper świeży 20g
- Kurkuma mielona, przyprawa 8g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 20g
- Pieprz czarny, przyprawa 16g
- Sól himalajska 19g

### TŁUSZCZE I OLEJE

- Olej z czarnuszki 15g
- Oliwa z oliwek extra virgin 160g
- Siemie lniane, mielone 20g

### PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, mielony 480g

### OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 280g
- Grejpfrut czerwony 750g
- Maliny 600g
- Mandarynki 240g
- Sok z cytryny 90g

### WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Bakłażan 240g
- Brokuł 400g
- Cebula 200g
- Cebula czerwona 60g
- Cukinia 210g
- Czosnek 49g
- Jarmuż 120g
- Kiełki mix 40g
- Marchew 200g
- Ogórek, świeży 360g

- Papryka czerwona 150g
- Papryka, żółta 150g
- Pietruszka, korzeń 200g
- Pomidor 180g
- Pomidory krojone w kartonie 800g
- Roszponka 40g
- Seler korzeniowy 160g
- Szczypiorek 80g

### ORZECHY I NASIONA

- Orzechy brazylijskie 45g
- Pestki dyni 15g

### NAPOJE

- Woda 320g

### RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 360g
- Łosoś, wędzony 160g

### ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Ciecierzycza 160g

### ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb żytni razowy na zakwasie 540g
- Kasza gryczana, niepalona 150g
- Kasza jęczmienna, pęczak 200g
- Mąka gryczana 160g
- Płatki owsiane 160g
- Ryż dziki 160g



## 20.02 - 26.02

### NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurze, całe 930g
- Jogurt, naturalny 2% 60g
- Ser, feta 135g
- Serek wiejski 450g
- Skyr naturalny 225g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia, świeża 60g
- Cynamon mielony, przyprawa 3g
- Imbir, mielony 6g
- Kminek, przyprawa 6g
- Koper świeży 15g
- Kurkuma mielona, przyprawa 8g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 17g
- Pieprz czarny, przyprawa 14g
- Sól himalajska 17g

### TŁUSZCZE I OLEJE

- Olej z czarnuszki 20g
- Oliwa z oliwek extra virgin 160g
- Siemie lniane, mielone 20g

### PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, mielony 360g

### OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 320g
- Grejpfrut czerwony 750g
- Maliny 600g
- Mandarynki 240g
- Sok z cytryny 90g

### WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Bakłażan 320g
- Brokuł 300g
- Cebula 220g
- Cebula czerwona 60g
- Cukinia 280g
- Czosnek 47g
- Jarmuż 120g
- Kiełki mix 40g
- Marchew 150g
- Ogórek, świeży 270g

- Papryka czerwona 200g
- Papryka, żółta 200g
- Pietruszka, korzeń 150g
- Pomidor 180g
- Pomidory krojone w kartonie 800g
- Roszponka 40g
- Seler korzeniowy 120g
- Szczypiorek 70g

### ORZECHY I NASIONA

- Orzechy brazylijskie 45g
- Pestki dyni 15g

### NAPOJE

- Woda 320g

### RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 480g
- Łosoś, wędzony 160g

### ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Ciecierzycza 160g

### ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb żytni razowy na zakwasie 630g
- Kasza gryczana, niepalona 200g
- Kasza jęczmienna, pęczak 150g
- Mąka gryczana 160g
- Płatki owsiane 150g
- Ryż dziki 120g

## 27.02 - 04.03

### NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurze, całe 750g
- Jogurt, naturalny 2% 80g
- Ser, feta 180g
- Serek wiejski 600g
- Skyr naturalny 300g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia, świeża 80g
- Cynamon mielony, przyprawa 4g
- Imbir, mielony 8g
- Kminek, przyprawa 8g
- Koper świeży 20g
- Kurkuma mielona, przyprawa 6g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 18g
- Pieprz czarny, przyprawa 14g
- Sól himalajska 18g

### TŁUSZCZE I OLEJE

- Olej z czarnuszki 15g
- Oliwa z oliwek extra virgin 155g
- Siemie lniane, mielone 15g

### PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, mielony 480g

### OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 240g
- Grejpfrut czerwony 1000g
- Maliny 450g
- Mandarynki 320g
- Sok z cytryny 85g

### WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Bakłażan 240g
- Brokuł 400g
- Cebula 200g
- Cebula czerwona 45g
- Cukinia 210g
- Czosnek 44g
- Jarmuż 90g
- Kiełki mix 30g
- Marchew 200g
- Ogórek, świeży 360g

- Papryka czerwona 150g
- Papryka, żółta 150g
- Pietruszka, korzeń 200g
- Pomidor 240g
- Pomidory krojone w kartonie 600g
- Roszponka 30g
- Seler korzeniowy 160g
- Szczypiorek 70g

### ORZECHY I NASIONA

- Orzechy brazylijskie 60g
- Pestki dyni 20g

### NAPOJE

- Woda 240g

### RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 360g
- Łosoś, wędzony 120g

### ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Ciecierzycza 120g

### ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb żytni razowy na zakwasie 630g
- Kasza gryczana, niepalona 150g
- Kasza jęczmienna, pęczak 200g
- Mąka gryczana 120g
- Płatki owsiane 200g
- Ryż dziki 160g

## 05.03 - 07.03

### NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurcze, całe 390g
- Jogurt, naturalny 2% 40g
- Ser, feta 90g
- Serek wiejski 150g
- Skyr naturalny 75g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia, świeża 20g
- Cynamon mielony, przyprawa 1g
- Imbir, mielony 2g
- Kminek, przyprawa 4g
- Koper świeży 10g
- Kurkuma mielona, przyprawa 4g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 10g
- Pieprz czarny, przyprawa 8g
- Sól himalajska 9g

### TŁUSZCZE I OLEJE

- Olej z czarnuszki 5g
- Oliwa z oliwek extra virgin 70g
- Siemie lniane, mielone 10g

### PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, mielony 240g

### OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 120g
- Grejpfrut czerwony 500g
- Maliny 150g
- Mandarynki 80g
- Sok z cytryny 40g

### WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Bakłażan 80g
- Brokuł 200g
- Cebula 80g
- Cebula czerwona 30g
- Cukinia 70g
- Czosnek 23g
- Jarmuż 60g
- Kiełki mix 20g
- Marchew 100g
- Ogórek, świeży 180g

- Papryka czerwona 50g
- Papryka, żółta 50g
- Pietruszka, korzeń 100g
- Pomidor 60g
- Pomidory krojone w kartonie 400g
- Roszponka 20g
- Seler korzeniowy 80g
- Szczypiorek 40g

### ORZECHY I NASIONA

- Orzechy brazylijskie 15g
- Pestki dyni 5g

### NAPOJE

- Woda 160g

### RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 120g
- Łosoś, wędzony 80g

### ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Ciecierzycza 80g

### ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb żytni razowy na zakwasie 180g
- Kasza gryczana, niepalona 50g
- Kasza jęczmienna, pęczak 100g
- Mąka gryczana 80g
- Płatki owsiane 60g
- Ryż dziki 80g

