



BE COMPLEAT

LAKTACJA

Lokalizacja

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

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

e-mail: **kontakt@becompleat.pl**

www: **becompleat.pl**

Dietetyk prowadzący

Aleksandra Olejarz

DZIEŃ 1 - 20.01.2020, Poniedziałek

07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 płaska łyżeczka
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Pomidory krojone w kartonie	23	100g	
Jarmuż	25	50g	garść
Papryka, żółta	11	40g	1/3 sztuki
Cebula, szalotka	6	20g	1/3 sztuki
Papryka słodka wędzona, przyprawa	6	2g	szczypta
Papryka słodka, przyprawa	6	2g	szczypta
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Pietruszka, natka	4	10g	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	2-3 kromki

Szakszuka z jarmużem i grzankami

Na dużej patelni rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę oraz czosnek. Chwilę przesmażyć. Dodać pokrojone pomidory, następnie pokrojoną paprykę i pozbawiony twardych części jarmuż. Dodać sól, pieprz, paprykę oraz bazylię, i dusić ok. 10 min. Gdy warzywa są już prawie miękkie, zrobić dołek i wbić jajka. Przykryć pokrywą i dusić ok. 3-4 minut, aż białko się zetnie a żółtko będzie wciąż płynne. Posypać posiekaną natką pietruszki. Szakszukę podać z grzankami z pieczywa.

10:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane górskie	146	40g	4 łyżki
Mleko ryżowe z wapniem (Vitanella)	54	100g	100 ml
Jogurt, naturalny 2%	46	75g	1/2 opakowania
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Nasiona chia	24	5g	1 łyżeczka
Masło migdałowe, bez soli	61	10g	2 łyżeczki
Banan	71	80g	1 mniejsza sztuka

Nocna owsianka bananowo-orzechowa

Wieczorem do miseczki wsypujemy płatki owsiane. Dodajemy nasiona chia i miód. Zalewamy je mlekiem i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy jogurt oraz masło orzechowe i też dokładnie mieszamy. Miseczkę przykrywamy i odstawiam do lodówki na noc. Następnego dnia rano wyjmujemy miseczkę dodajemy pokrojonego w plastry banana.

13:30 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Kasza gryczana, niepalona	235	70g	7 łyżek
Indyk, filet	122	120g	
Cebula	12	30g	1/2 sztuki
Por	18	30g	kawałek
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Marchew	16	40g	1/2 sztuki
Seler korzeniowy	6	40g	kawałek
Kalafior	25	100g	
Szpinak świeży	4	30g	garść
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Wywar warzywny	20	200g	200 ml
Sos sojowy jasny	3	5g	1 łyżeczka
Kurkuma mielona, przyprawa	3	1g	
Kolendra, przyprawa	0	1g	
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	

Kaszotto z kaszy gryczanej z kalafiem, szpinakiem i indykiem

Mięso zmielić. Na dużą patelnię lub do garnka wlać oliwę i zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojonego na kawałeczki pora. Dodać starty czosnek, a po chwili obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, obranego i startego selera korzeniowego. Dusić podlewając wodą i mieszając przez ok. 2 minuty. Przesunąć warzywa na bok patelni, w wolne miejsce włożyć mięso, wlać jeszcze trochę oliwy,, doprawić mięso solą i pieprzem i dusić mieszając co chwilę przez ok. 2 minuty. Połączyć mięso z warzywami, dodać kaszę gryczaną, wlać gorący wywar warzywny, sos sojowy i zagotować. Doprawić kurkumą, kolendrą, pieprzem i w razie potrzeby solą. Dodać różyczki kalafiora (można użyć mrożonych), wymieszać, przykryć, zmniejszyć nieco ogień i gotować przez 15 minut, w międzyczasie 1 raz składniki przemieszać. Na koniec zdjęć pokrywę, dodać liście szpinaku i cały czas mieszając dusić jeszcze przez ok. 2 minuty.

16:00 Przekąska

nazwa	kcal	ilość	
Mango	60	100g	1/2 sztuki
Szpinak świeży	4	30g	garść
Pietruszka, natka	7	20g	
Mleko ryżowe z wapniem (Vitarella)	108	200g	200 ml
Sok wyciśnięty z cytryny	3	10g	
Awokado	64	40g	1/3 sztuki

Zielony koktajl z mango

Obrane i pokrojone mango i awokado wraz z pozostałymi składnikami włożyć do pojemnika blendera i zmiksować na gładki koktajl, dodając wody w razie potrzeby gdyby koktajl był za gęsty.

19:30 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	2-3 kromki
Pesto bazyliowe	74	20g	3 łyżeczki
Ser, mozzarella	150	50g	3 plastry
Pomidor	18	100g	1 sztuka
Rukola	4	15g	garść
Bazyliia, świeża	0	2g	3 listki
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta

Kanapki z pesto bazyliowy, mozzarellą i pomidorem

Gotowym pesto posmarować chleb, ułożyć rukolę, plasterki sera i pomidora. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz udekorować świeżą bazylią.

DZIEŃ 2 - 21.01.2020, Wtorek**07:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Kasza gryczana, niepalona	168	50g	5 łyżek
Gruszka	101	150g	1 sztuka
Orzechy włoskie	98	15g	1 łyżka
Mleko ryżowe z wapniem (Vitabella)	81	150g	150 ml
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	1 opakowanie
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	
Kakao	11	5g	1 łyżeczka

Kakaowa gryczanka z gruszką i orzechami włoskimi

Kaszę gotujemy na mleku. Pod koniec gotowania mieszamy z kakao. Przekładamy do miseczki, dodajemy jogurt, pokrojoną gruszkę oraz orzechy włoskie. Posypujemy szczyptą cynamonu.

10:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2 kromki
Masło, osełkowe	36	5g	1 łyżeczka
Ser, kozi twarde	90	20g	2 plasterki
Prosciutto	60	30g	2 plasterki
Ogórek kiszony	7	60g	2 sztuki
Rozszponka	2	10g	

Kanapki z kozim serkiem, szynką parmeńską i ogórkiem kiszonym

Pieczycywo posmarować masłem, położyć rozszponkę, plasterki sera, szynki oraz ogórka kiszonego.

13:30 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Łosoś dziki, filet	218	120g	
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 łyżeczka
Tymianek suszony, przyprawa	3	1g	szczypta
Pietruszka, natka	4	10g	
Szczypiorek	2	5g	1 łyżeczka
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Sok z cytryny	2	10g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Ryż basmati	262	70g	7 łyżek
Brokuł	22	100g	

Łosoś w papilotach z ryżem i brokułami

Rybę połóż na papierze do pieczenia. Dopraw szczyptą solą i czarnym pieprzem. Dodaj kawałek masła, ulubione posiekane zioła, czosnek pokrojony w płátky i sok z cytryny. Zwiń papiloty zamknięciem do góry. Łososa piecz w 220°C z termoobiegiem przez 15-20 minut. Dla tych, którzy lubią lekko różową rybkę piętnaście minut w zupełności wystarczy. Dla zwolenników bardziej ściętej ryby czas wydłużyć do 20 minut. Rybę podawaj z ugotowanym ryżem i brokułami.

16:00 Przekąska

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	151	40g	
Pasta kokosowa	21	3g	
Wiórki kokosowe	46	7g	
Mleko ryżowe z wapniem (Vitabella)	27	50g	50 ml
Wanilia Bourbon	3	1g	
Erytrytol	0	5g	

Jaglana rafaello

Składniki na ok. 18 kulek (w przepisie składniki na około 3 kulki): 3/4 szklanki kaszy jaglanej,, 6-7 łyżek wiórek kokosowych 3/4 szklanki mleka roślinnego o dowolnym smaku, 3/4 szklanki wody, 1 łyżka pasty kokosowej 5 łyżek erytroliu/ksylitolu,wiórki do obtoczenia kulek. Do garnka wlewamy mleko i wodę, wsypujemy kaszę jaglaną i gotujemy na wolnym ogniu (pod przykryciem, bez mieszania, do czasu aż wchłonie cały płyn). Ważne jest, żeby kasza całkowicie wchłonęła wodę i mleko, bo dzięki temu masa będzie bardziej gęsta i kulki łatwiejsze w formowaniu. Do ugotowanej kaszy dodajemy pastę kokosową, wiórki kokosowe i słodzik. Mieszymy, przykrywamy garnek i zostawiamy do lekkiego ostygnięcia. Następnie miksujemy kaszę blenderem. Masa nie musi być taka gładka jak na jagielnik. Z gotowej masy lepimy kulki, obtaczamy je w wiórkach kokosowych i wstawiamy do lodówki na min. 3 godziny.

19:30 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Trendy Lunch Italy (Melvit)	240	70g	7 łyżek
Ciecierzycza ugotowana	53	60g	6 łyżek
Ser, feta	106	40g	2 plastry
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Buraki, gotowane	35	80g	1 sztuka
Rukola	5	20g	garść
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Pietruszka, natka	4	10g	

Trendy lunch z burakiem, cieciorą i fetą

Ciecierzycę odsączyć z zalewy i opłukać. Ugotować włoską mieszankę Trendy Lunch wg instrukcji na opakowaniu (opcja bez woreczka). Ugotowaną kaszę połączyć z rukolą, ciecierzycą, dorzucić pokrojony w kostkę ser feta. Posypać podprażonym na suchej patelni słonecznikiem. Udekorować posiekaną natką pietruszki i doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem.

DZIEŃ 3 - 22.01.2020, Środa**07:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	2-3 kromki
Ser, twarogowy, półtłusty	158	100g	3 plastry
Olej lniany	44	5g	1 łyżeczka
Pomidor	18	100g	1 sztuka
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta

Kanapki z twarożkiem, pomidorem i awokado

Twarożek rozgnieść widelcem z olejem lnianym, dodać posiekany szczypior i doprawić solą oraz pieprzem. Chleb posmarować przygotowanym twarożkiem. Na wierzchu ułożyć rozszponkę, plasterki pomidora i awokado.

10:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Marchew	21	50g	1 sztuka
Seler korzeniowy	6	40g	kawałek
Cebula, dymka	9	30g	1/2 sztuki
Ziemniaki	116	200g	2-3 sztuki
Makrela wędzona	177	80g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Szczypiorek	2	5g	
Koper świeży	2	5g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	

Sałtka z pieczonych warzyw z wędzoną makrelą

Warzywa pokój w cienkie kawałki podobnej wielkości. Przełóż do naczynia do zapiekania, skrop oliwą z oliwek oraz solą i czarnym pieprzem. Wymieszaj składniki, zapiekaj 40 minut w 190°C. Po upieczeniu, warzywa odstaw do ostudzenia. Wędzoną makrelę oddziel od skóry, oczyść z ości i podziel na mniejsze kawałki. Upieczone warzywa korzeniowe ułóż na półmisku lub salaterce. Na wierzch połóż wędzoną makrelę. Posyp posiekanym koperkiem i szczypiorkiem.

13:30 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Wołowina, pieczeń, mielona	146	120g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Pomidory krojone w puszcze/ kartonie	35	150g	
Cebula	12	30g	1/2 małej sztuki
Czosnek	3	2g	1 mały ząbek
Bazyliia, świeża	0	2g	szczypta
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Ocet balsamiczny	9	10g	1 łyżka
Papryka słodka, przyprawa	6	2g	szczypta
Makaron, durum	253	70g	
Chili w proszku, przyprawa	3	1g	szczypta
Ser Parmezan / Grana Padano	59	15g	1 łyżka
Pietruszka, natka	4	10g	1 łyżeczka

Spaghetti bolognese z paremezanem i natką pietruszki

Cebulę posiekać i podsmażyć 2 min. na oliwie. Następnie dodać mięso, przyprawić papryką słodką i ostrą, solą, pieprzem. Smażyć ok 5 min, po czym dodać pomidory. Wcisnąć czosnek, dodać bazylię i ocet balsamiczny. Dusić przez ok. 15 min. Doprawić do smaku. Połączyć z ugotowanym makaronem spaghetti. Posypać tartym parmezanem i posiekaną natką pietruszki.

16:00 Przekąska

nazwa	kcal	ilość	
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	
Kaki (persymona)	91	130g	1/2 sztuki
Migdały	58	10g	1 łyżka

Jogurt naturalny z kaki i migdałami

Jogurt przełożyć do miseczki, dodać pokroje kaka i migdały.

19:30 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Batat	172	200g	1 mała sztuka
Cebula	8	20g	1/2 sztuki
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Marchew	16	40g	1/2 sztuki
Soczewica czerwona	106	30g	3 łyżki
Wywar warzywny	20	200g	200 ml
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	szczypta
Papryka słodka wędzona, przyprawa	3	1g	szczypta
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	szczypta
Sok z cytryny	1	5g	
Jogurt, grecki	49	50g	2 łyżki
Kolendra, świeża	1	5g	

Krem z batata i soczewicy

Batata obierz i pokrój w średnią kostkę. Podobnie z cebulą. Marchewkę również obierz i pokrój w plastry, to samo z czosnkiem. W dużym garnku w którym będziesz gotować zupę rozgrzej oliwę. Wrzuć wszystkie warzywa oraz soczewicę. Smaż kilka minut często mieszając. Gdy niektóre warzywa zaczną się nieco rumienić, zalej je ciepłym bulionem do ich wysokości. Dodaj przyprawy i gotuj aż warzywa zmiękną. Ściągnij garnek z ognia i zmiksuj ostrożnie gorącą zupę. W razie potrzeby dopraw dodatkowo. Jeśli zupa będzie wydawała Ci się mdła lub za słodka, dodaj więcej soli, ewentualnie sok z cytryny. Zupę podaj z keksem jogurtu greckiego oraz świeżą kolendrą.

20.01 - 22.01

NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurze, całe 120g
- Jogurt, grecki 50g
- Jogurt, naturalny 2% 375g
- Mleko ryżowe z wapniem (Vitanella) 500g
- Ser Parmezan / Grana Padano 15g
- Ser, feta 40g
- Ser, kozi twardy 20g
- Ser, mozzarella 50g
- Ser, twarogowy, półtłusty 100g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia, świeża 4g
- Chili w proszku, przyprawa 1g
- Cynamon mielony, przyprawa 2g
- Kolendra, przyprawa 1g
- Kolendra, świeża 5g
- Koper świeży 5g
- Kurkuma mielona, przyprawa 1g
- Ocet balsamiczny 10g
- Papryka ostra, przyprawa 1g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 3g
- Papryka słodka, przyprawa 6g
- Pieprz czarny, przyprawa 9g
- Sól himalajska 8g
- Tymianek suszony, przyprawa 1g
- Wanilia Bourbon 1g
- Wywar warzywny 400g

TŁUSZCZE I OLEJE

- Masło klarowane, ghee 10g
- Masło, osełkowe 5g
- Olej lniany 5g
- Oliwa z oliwek extra virgin 35g
- Pasta kokosowa 3g

PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, filet 120g

ZUPY I SOSY

- Pesto bazyliowe 20g
- Sos sojowy jasny 5g

KIELBASKI, PARÓWKI, WĘDLINY

- Prosciutto 30g

OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 80g
- Banan 80g
- Gruszka 150g
- Kaki (persymona) 130g
- Mango 100g
- Sok wyciśnięty z cytryny 10g
- Sok z cytryny 15g

WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Batat 200g
 - Brokuł 100g
 - Buraki, gotowane 80g
 - Cebula 80g
 - Cebula, dymka 30g
 - Cebula, szalotka 20g
 - Czosnek 10g
 - Jarmuż 50g
 - Kalafior 100g
 - Marchew 130g
 - Ogórek kiszony 60g
 - Papryka, żółta 40g
 - Pietruszka, natka 60g
 - Pomidor 200g
 - Pomidory krojone w kartonie 100g
 - Pomidory krojone w puszcze/ kartonie 150g
 - Por 30g
 - Rozszponka 10g
 - Rukola 35g
 - Seler korzeniowy 80g
 - Szczypiorek 10g
 - Szpinak świeży 60g
 - Ziemniaki 200g
- ### ORZECHY I NASIONA
- Masło migdałowe, bez soli 10g
 - Migdały 10g
 - Nasiona chia 5g
 - Orzechy włoskie 15g

Słonecznik, nasiona 5g Wiórki kokosowe 7g**PRODUKTY WOŁOWE** Wołowina, pieczeń, mielona 120g**RYBY I SKORUPIAKI** Makrela wędzona 80g Łosoś dziki, filet 120g**ROŚLINY STRĄCZKOWE** Ciecierzycza ugotowana 60g Soczewica czerwona 30g**SŁODYCZE** Erytrytol 5g Kakao 5g Miód 5g**ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON** Chleb żytni razowy na zakwasie 460g Kasza gryczana, niepalona 120g Kasza jaglana 40g Makaron, durum 70g Płatki owsiane górskie 40g Ryż basmati 70g Trendy Lunch Italy (Melvit) 70g

