



**BE COMPLEAT**

**JASKRA**

**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**

Agnieszka Kułaga

# DZIEŃ 1 - 31.01.2020, Piątek

## 10:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2 kromki
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Łosoś, wędzony	162	100g	
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Papryka czerwona	19	60g	1/4 sztuki

## Grzanki z guacamole i łososiem wędzonym

Kromki piec w tosterze, piekarniku lub na patelni. Czosnek obrać i przekroić na pół. Jedną połówką czosnku natrzeć grzanki, następnie drobno ją zetrzeć i wykorzystać do guacamole. Guacamole: awokado przekroić wzdłuż na pół, wyjąć pestkę, następnie wyjąć miąższ łyżką. Pokroić w kosteczkę na talerzu, dodać czosnek, skropić łyżeczką soku z cytryny, doprawić solą oraz pieprzem. Wymieszać i częściowo rozgnieść miąższ widelcem. Pastę z awokado wyłożyć na grzanki. Dodać cząstki wędzonego łososia, skropić go sokiem z cytryny, doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Na wierzch położyć paprykę pokrojoną w paski.

## 10:15 Cappuccino na mleku roślinnym

nazwa	kcal	ilość	
Mleko ryżowe z waniami (Natumi)	96	200g	200 ml

## Cappuccino na mleku roślinnym

Przyrządzić cappuccino na mleku ryżowym.

## 14:00 Lunch

nazwa	kcal	ilość	
Kasza bulgur	137	40g	4 łyżki
Wywar warzywny	10	100g	100 ml
Czosnek	7	5g	1 ząbek
Cukinia	17	100g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	62	7g	1,5 łyżeczki
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	szczypta
Sok z cytryny	2	10g	2 łyżeczki
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Ser, kozi twardy	90	20g	
Czarnuszka	3	1g	szczypta

## Sałatka z kaszy bulgur z cukinią i kozim serem

Czosnek i cukinię kroimy w cienkie plasterki. Kaszę bulgur zagotowujemy z bulionem warzywnym. Dodajemy cukinię, czosnek, przyprawiamy solą, pieprzem i oregano. Gotujemy przez ok. 10 minut na małym ogniu. W razie potrzeby dodajemy więcej wody. Studzimy. Wyciskamy sok z cytryny, mieszamy z oliwą i miodem. Dodajemy do sałatki, mieszamy. Odstawiamy pod przykryciem na co najmniej 1 godzinę do przegryzienia się smaków. Ser kozi odsączamy i kruszymy. Sałatkę ponownie doprawiamy, posypujemy pokruszonym serem i czarnuszką.

**16:30 Przekąska - owoc/sok**

nazwa	kcal	ilość	
Marchew	21	50g	1 sztuka
Burak	22	50g	1/2 sztuki
Pomarańcza	63	100g	1/2 sztuki

**Sok marchew-burak-pomarańcza**

Z podanych składników wycisnąć sok.

**19:00 Obiadokolacja**

nazwa	kcal	ilość	
Indyk, filet	102	100g	
Papryka czerwona	19	60g	1/3 sztuki
Cebula	32	80g	1 sztuka
Cukinia	17	100g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	133	15g	1,5 łyżki
Ziemniaki	240	300g	3-4 sztuki
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta

**Szaszłyki z frytkami z piekarnika**

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w grubą kostkę, przyprawić ulubionymi przyprawami. Cukinię dokładnie umyć (nie obierać ze skóry), pokroić razem z papryką na większe kawałki. Cebulę pokroić na ćwiartki i porozdzielać na płaty. Wszystkie warzywa wymieszać z 1 łyżeczką oliwy i ulubionymi przyprawami. Na długie wykałaczki ponabijać na zmianę warzywa z mięsem. Szaszłyki owinąć w folię i piec w 180 stopniach przez około 30min. Po 20 min. otworzyć folię, by szaszłyk się przyrumienił. Przygotowanie frytek: ziemniaki obrać, pokroić w słupki, połączyć 1,5 łyżki oliwy i przyprawić. Wysypać na brytfankę wyłożoną papierem do pieczenia i piec razem z szaszłykiem (frytki potrzebują dłuższego czasu pieczenia, dlatego należy włożyć je do piekarnika przed szaszłykami).

**DZIEŃ 2 - 01.02.2020, Sobota****10:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Mleko ryżowe z wapniem (Natumi)	72	150g	150 ml
Mango	42	70g	1/3 sztuki
Banan	53	60g	1/2 sztuki
Sezam, nasiona	86	15g	1,5 łyżki
Skyr naturalny	48	75g	1/2 opakowania

**Jaglanka z mango i bananem**

Kaszę ugotować w mleku (podprażyć na suchej patelni, przelać zimną wodą, a następnie wrzątkiem, przełożyć do garnuszka, zalać mlekiem i gotować). Przełożyć do miseczki. Podawać ze Skyrem, pokrojonym mango i bananem oraz nasionami sezamu.

**10:15 Cappuccino** na mleku roślinnym

nazwa	kcal	ilość	
Mleko ryżowe z wapieniem (Natumi)	96	200g	200 ml

**Cappuccino na mleku roślinnym**

Przyrządzić cappuccino na mleku ryżowym.

**14:00 Lunch**

nazwa	kcal	ilość	
Tuńczyk w wodzie	139	120g	1 opakowanie
Olej lniany	88	10g	1 łyżka
Oliwki marynowane, czarne	32	30g	10 sztuk
Kukurydza, konserwowa	30	45g	3 łyżki
Rzodkiewka	10	60g	4 sztuki
Groszek zielony, konserwowy	35	50g	3 łyżki

**Sałatka z tuńczykiem, groszkiem i kukurydzą**

Wszystkie składniki wymieszać ze sobą.

**16:30 Przekąska - owoc/sok**

nazwa	kcal	ilość	
Gruszka	80	120g	1 sztuka
Jarmuż	10	20g	1 garść
Seler naciowy	4	30g	
Cytryna	9	30g	5 łyżek

**Sok gruszka-jarmuż-seler naciowy**

Z podanych składników wycisnąć sok.

**19:00 Obiadokolacja**

nazwa	kcal	ilość	
Burak	43	100g	1 sztuka
Ryż arborio	208	60g	4 łyżki
Cebula czerwona	21	50g	1/2 dużej sztuki
Czosnek	7	5g	1 ząbek
Bulion rybny	40	250g	250 ml
Papryka chili, czerwona	6	15g	3 łyżeczki
Dorsz, filet	82	100g	1 filet
Szczypiorek	3	10g	2 łyżki
Oliwa z oliwek extra virgin	133	15g	1,5 łyżki

**Risotto z burakami i dorszem gotowanym na parze**

Upiecz buraki (ze skórą) w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni (około 60 minut, w zależności od wielkości buraków). Buraki można też ugotować. Wystudzone buraki obierz ze skóry (najlepiej w rękawiczkach, żeby nie pobrudzić dłoni) i pokrój w kostkę. W głębokiej patelni duś przez kilka minut posiekany czosnek i cebulę, aż warzywa zmiękną. Dodaj na patelnię ryż i, mieszając, smaż całość kolejne kilka minut, aż ziarna staną się częściowo przezroczyste. Wlej na patelnię wodę/bulion, następnie dodaj buraki i posiekaną papryczkę chilli bez pestek. Duś wszystko razem, nieustannie mieszając i systematycznie dolewając wody/bulionu za każdym razem, gdy wcześniejsza porcja płynu zostanie wchłonięta przez ryż (tj. przez ok. 18 minut). W tym czasie zagotuj wodę w garnku do gotowania na parze i, gdy risotto będzie prawie gotowe (3-4 minuty do końca), ugotuj na parze podzielone na dwie części filety z dorsza. Gotowe risotto zestaw z ognia, dopraw pieprzem i zamieszaj. Wyłóż na talerz porcję risotto i posyp szczypiorkiem. Z gotowego filetu usuń skórę i połóż na risotto. Skrop oliwą.

**DZIEŃ 3 - 02.02.2020, Niedziela****10:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Jajo, kurcze, całe	143	100g	2 małe sztuki
Awokado	80	50g	
Rukola	3	10g	1/2 garści
Ogórek kiszony	7	60g	1 sztuka

**Kanapki z jajkiem i awokado**

Kanapki posmarować rozgniecionym awokado, na wierzch położyć rukolę, plasterki ogórka oraz ugotowanego jajka. Przyprawić do smaku.

**10:15 Cappuccino** na mleku roślinnym

nazwa	kcal	ilość	
Mleko ryżowe z wapniem (Natumi)	96	200g	200 ml

**Cappuccino na mleku roślinnym**

Przyrządzić cappuccino na mleku ryżowym.

**14:00 Lunch**

nazwa	kcal	ilość	
Szpinak świeży	3	20g	1 garść
Pomarańcza	63	100g	1/2 sztuki
Ser, mozzarella	180	60g	
Siemię Iniane	27	5g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek extra virgin	62	7g	1,5 łyżeczki
Ocet winny	0	2g	
Sok pomarańczowy, świeży	9	20g	4 łyżeczki
Musztarda francuska	4	2g	
Miód	6	2g	

**Salatka ze szpinakiem, pomarańczą i mozzarellą**

Szpinak ułożyć na talerzu, dodać cząstki pomarańczy i plastry sera, posypać siemieniem Inianym. Połączyć dressingiem (do niedużego zamkniętego słoiczka wlać oliwę, ocet, dodać miód, musztardę oraz przyprawy - sól i pieprz, zakręcić i potrząsnąć dynamicznie aż wszystkie składniki sosu połączą się).

**16:30 Przekąska - owoc/sok**

nazwa	kcal	ilość	
Maliny	94	180g	

**Maliny****19:00 Obiadokolacja**

nazwa	kcal	ilość	
Pstrąg, filet	169	120g	1/2 filetu
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Pietruszka, korzeń	14	40g	1 mała sztuka
Marchew	29	70g	1 mała sztuka
Por	18	30g	
Cytryna	9	30g	2 plastry
Pietruszka, natka	2	5g	1 łyżeczka
Zioła prowansalskie, przyprawa	0	3g	1 łyżeczka
Ziemniaki	216	270g	3 sztuki

**Pstrąg pieczony z warzywami**

Rybę oczyścić, oskrobać i umyć. Natrzeć solą i pieprzem. Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, por pokroić w półksiężycy. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić warzywa i poddusić. Rybę przełożyć do naczynia żaroodpornego i obłożyć mieszanką warzywną. Posypać posiekaną natką i położyć plastry cytryny. Piec w piekarniku około 30 minut w 180 stopniach. Zjeść z pieczonymi ziemniaczkami posypanymi ziołami prowansalskimi.

## 31.01 - 02.02

### NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurze, całe 100g
- Ser, kozi twardy 20g
- Ser, mozzarella 60g
- Skyr naturalny 75g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Czarnuszka 1g
- Musztarda francuska 2g
- Ocet winny 2g
- Oregano suszone, przyprawa 1g
- Pieprz czarny, przyprawa 2g
- Sól himalajska 2g
- Wywar warzywny 100g
- Zioła prowansalskie, przyprawa 3g

### TŁUSZCZE I OLEJE

- Olej lniany 10g
- Oliwa z oliwek extra virgin 54g

### PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, filet 100g

### ZUPY I SOSY

- Bulion rybny 250g

### OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 120g
- Banan 60g
- Cytryna 60g
- Gruszka 120g
- Maliny 180g
- Mango 70g
- Pomarańcza 200g
- Sok pomarańczowy, świeży 20g
- Sok z cytryny 15g

### WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Burak 150g
- Cebula 80g
- Cebula czerwona 50g
- Cukinia 200g
- Czosnek 12g
- Groszek zielony, konserwowy 50g
- Jarmuż 20g

- Kukurydza, konserwowa 45g
- Marchew 120g
- Ogórek kiszony 60g
- Oliwki marynowane, czarne 30g
- Papryka chili, czerwona 15g
- Papryka czerwona 120g
- Pietruszka, korzeń 40g
- Pietruszka, natka 5g
- Por 30g
- Rukola 10g
- Rzodkiewka 60g
- Seler naciowy 30g
- Szczypiorek 10g
- Szpinak świeży 20g
- Ziemniaki 570g

### ORZECHY I NASIONA

- Sezam, nasiona 15g
- Siemię lniane 5g

### NAPOJE

- Mleko ryżowe z wapniem (Natumi) 750g

### RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 100g
- Pstrąg, filet 120g
- Tuńczyk w wodzie 120g
- Łosoś, wędzony 100g

### SŁODYCZE

- Miód 7g

### ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb żytni razowy na zakwasie 220g
- Kasza bulgur 40g
- Kasza jaglana 50g
- Ryż arborio 60g

