



BE COMPLEAT

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE TRZUSTKI

Lokalizacja

ul. Przybyłkiewicza 13

33-100 Tarnów

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

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

www: **becompleat.pl**

Dietetyk prowadzący

Agnieszka Kułaga

DZIEŃ 1 - 21.01.2020, Wtorek

07:30 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane, błyskawiczne	163	45g	3 łyżki
Owoce leśne, mrożone	83	150g	2 garście
Czekolada gorzka, 70-85% kakao	60	10g	2 kostki
Ser twarogowy, chudy	113	100g	

Owsianka z owocami leśnymi i gorzką czekoladą

1. Płatki zalej wieczorem wodą. 2. Do rondelka wrzuć owoce i podgrzej z małą ilością wody. 3. Zblenduj twaróg z 3-4 łyżkami wody. 4. Do miski nałóż podgrzane płatki, podaj z gorącymi owocami (i twaróżkiem). 5. Czekoladę rozdrobnij krojąc nożem na małe kawałki i posyp wierzch owsianki.

10:30 Drugie śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb orkiszowy	117	60g	2 kromki
Burak	34	80g	średnia sztuka
Ser, kozi twardy	90	20g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Rukola	3	10g	
Bazylija, świeża	1	3g	
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Czarnuszka	7	2g	szczypta
Mięta, świeża	1	2g	

Kanapki z pastą z buraków, rukolą i kozim serem

Buraki zawinąć w folię aluminiową i upiec w piekarniku. Upieczone buraczki obrać, pokroić w kostkę i włożyć do pojemnika blendera. Dodać oliwę z oliwek extra virgin oraz świeżą miętę i bazylię. Zmiksować na pastę, doprawić solą i czarnuszką. Pastę rozprowadzić na kromkach chleba, pokruszyć ser kozi, udekorować rukolą.

14:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Półdzwiczka z indyka	153	150g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Miód	15	5g	1 płaska łyżeczka
Tymianek, świeży	10	10g	
Cukinia	34	200g	1/2 sztuki
Ryż jaśminowy	337	90g	9 łyżek

Tymiankowy indyk z grillowaną cukinią i ryżem

Półdzwiczkę z indyka umyj i dokładnie osusz w ręczniku papierowym. Przygotuj marynatę - połącz wszystkie składniki razem z listkami tymianku (sól, czarnuszka, oliwa, sok z cytryny, miód). Mięso umieść w naczyniu żaroodpornym i polej całą marynatą. Piecz w temp. 190 stopni C przez ok. 35 minut (bez przykrycia), od czasu do czasu polewając pierś powstałym w trakcie pieczenia "sosem". Podaj z plasterkami grillowanej cukinii i ryżem.

17:00 Podwieczorek

nazwa	kcal	ilość	
Wiśnie, mrożone	147	300g	
Woda	0	400g	400 ml
Skrobia ziemniaczana	68	20g	4 łyżeczki
Miód	91	30g	2 łyżeczki
Jogurt, grecki odtłuszczony	15	25g	1 łyżka

Kisiel wiśniowy

Skrobię rozproszyc w ½ zimnej wody. Resztę wody wlać do garnka, wsypać owoce i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut. Można owoce zblendować razem z wodą i ponownie zagotować. Wlać wodę ze skrobią i wymieszać. Gotować jeszcze przez chwilę, aż kisiel zgęstnieje. Dodać miód. Podawać z jogurtem.

20:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	217	60g	2/3 szklanki
Ser, mozzarella	75	25g	
Szpinak świeży	7	50g	5 garści
Papryka czerwona	37	120g	1/2 sztuki
Jajo, kurze, całe	86	60g	1 sztuka

Zapiekanka makaronowa z mozzarellą, szpinakiem i papryką

Makaron ugotować, a następnie wymieszać z papryką i szpinakiem. Jajko zblendować z mozzarellą i ulubionymi ziołami. Wszystkie składniki połączyć w naczyniu żaroodpornym. Piec w piekarniku w temperaturze około 180 stopni przez 25 minut.

DZIEŃ 2 - 22.01.2020, Środa**07:30 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Płatki ryżowe	172	50g	5 łyżek
Mleko 0,5%	31	80g	80 ml
Maliny	36	70g	1 garść
Ananas	45	100g	1/7 sztuki
Stevia	0	10g	2 łyżeczki
Jogurt, grecki odtłuszczony	89	150g	1 opakowanie
Sesam, nasiona	57	10g	2 łyżeczki

Ryżanka z anansem i malinami

Płatki ryżowe ugotuj na mleku. Owoce obierz i pokrój. Wrzuć je na patelnię na mały ogień i dodaj 2 łyżki wody. Kiedy zmiękną i zaczną się rozpadać, dodaj do nich ugotowane płatki oraz stewię. Wymieszaj z jogurtem i posyp sezamem.

10:30 Drugie śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb orkiszowy	156	80g	2 kromki
Ser, mozzarella bez laktozy	140	50g	3 plastry
Pomidor	11	60g	3 plastry
Bazylija, świeża	1	5g	

Kanapki z mozzarellą i pomidorem

Na chlebie ułożyć plasterki sera i pomidora. Posypać świeżą bazylią.

14:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Buraki, gotowane	35	80g	1 średnia sztuka
Ryż arborio	346	100g	10 łyżek
Wywar warzywny	25	250g	250 ml
Dorsz, filet	123	150g	1 sztuka
Szczypiorek	2	5g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka

Risotto z burakami i dorszem gotowanym na parze

Buraki pokrój w kostkę. Na głęboką patelnię dodaj ryż i, mieszając, smaż całość kolejne kilka minut, aż ziarna staną się częściowo przezroczyste. Wlej na patelnię wodę/bulion, następnie dodaj buraki. Duś wszystko razem, nieustannie mieszając i systematycznie dolewając wody/bulionu za każdym razem, gdy wcześniejsza porcja płynu zostanie wchłonięta przez ryż. 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 dorsza. Gotowe risotto zestaw z ognia, dopraw czarnuszką i zamieszaj. Wyłóż na talerz porcję risotto i posyp szczypiorkiem. Gotowy filet ułóż na risotto.

17:00 Podwieczorek

nazwa	kcal	ilość	
Kuskus	188	50g	5 łyżek
Mleko 0,5%	59	150g	150 ml
Sezam, nasiona	57	10g	2 łyżeczki
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	szczypta
Stevia	0	10g	1 łyżka
Przyprawa piernikowa	7	2g	szczypta
Mandarynki	34	65g	1 sztuka

Piernikowy budyń kuskus z musem mandarynkowym

Kaszę dokładnie kilka razy przelać wrzątkiem na sicie. Przenieść do garnka i dodać połowę mleka+wodę. Gotować na małym ogniu pod przykryciem 15 minut. Dodać pozostałe mleko. Zmiksować na gładko blenderem ręcznym, dodać przyprawę piernikową i stewię i dalej miksować. Mandarynkę zblendować na mus. Budyń przełożyć do miseczki, dodać mus mandarynkowy, posypać sezamem i cynamonem.

20:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jęczmienna, pęczak	248	70g	7 łyżek
Tuńczyk w wodzie	81	70g	1/2 opakowania
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pomidory koktajlowe	15	100g	5 sztuk
Pestki dyni	28	5g	1 łyżeczka

Sałatka z kaszy pęczak z tuńczykiem i pomidorkami

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu i ostudzić. Do miski przełożyć tuńczyka (najlepiej ze słoiczka), pokrojone na połówki pomidorki (cherry/daktylowe). Dodać kaszę. Skropić oliwą, doprawić solą i czarnuszką, wymieszać. Posypać pestkami dyni.

DZIEŃ 3 - 23.01.2020, Czwartek**07:30 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Płatki jaglane	274	70g	7 łyżek
Mleko 0,5%	59	150g	150 ml
Marchew	37	90g	2 średnie sztuki
Banan	53	60g	1/2 sztuki
Kardamon, przyprawa	6	2g	szczypta
Stevia	0	15g	3 łyżeczki
Sesam, nasiona	29	5g	1 łyżeczka

Jaglanka z musem marchew-banan i kardamonem

Kaszę jaglaną ugotować na mleku. Dodać mus ze zblendowanej marchewki z bananem, dosłodzić. Posypać kardamonem i sezamem.

10:30 Drugie śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Bułka kajzerka	149	50g	1 kromka
Tuńczyk w wodzie	58	50g	
Ser twarogowy, chudy	57	50g	
Jogurt, naturalny 2%	6	10g	1 łyżka
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Czarnuszka	7	2g	szczypta
Koper świeży	2	5g	1 łyżeczka
Ogórek, obrany, surowy	18	150g	1 sztuka
Rzodkiewka	5	30g	2 sztuki
Mix sałat	5	30g	1 duża garść
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka

Bułka z pastą z tuńczyka i koperkiem

Twaróg blendujemy z jogurtem i oliwą. Do zblendowanej masy dodajemy tuńczyka i posiekany koper, mieszamy aż tuńczyk połączy się z masą twarogową. Doprawiamy czarnuszką i solą. Przygotowujemy mix sałat, ogórka kroimy w plastry, rzodkiewkę kroimy w cienutkie plasterki. Pieczywo smarujemy pastą z tuńczyka, na wierzch kładziemy warzywa i posypujemy koperkiem.

14:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Dynia hokkaido	52	200g	1/4 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Marchew	16	40g	1/2 sztuki
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	szczypta
Rosół, bulion, wywar	74	150g	150 ml
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Czarnuszka	3	1g	szczypta
Mleko kokosowe (19% fat)	37	20g	20 ml
Bazylija, świeża	1	5g	
Chleb orkiszowy	117	60g	2 kromki
Nutridrink Neutralny (Nutricia)	300	125g	1 butelka

Zupa dyniowa z grzankami

Dynię umyć, pokroić na ćwiartki, usunąć pestki. W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę, obraną i pokrojoną w kostkę paprykę. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 4 minuty. Podlać bulionem. Dodać dynię oraz słodką paprykę, następnie wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 10 - 15 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą i zmiksować z mlekiem kokosowym i Nutridrinkiem. Na suchą patelnię włożyć pokrojone w kostkę pieczywo i podgrzewać. W międzyczasie od czasu do czasu zamieszać, aż pieczywo lekko się zrumieni. Zupę przelać do miseczek. Grzanki położyć na porcję zupy w miseczkach. Udekorować świeżą bazylią.

17:00 Podwieczorek

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurcze, całe	86	60g	1 sztuka
Mąka pszenna, biała	164	45g	3 łyżki
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	60	40g	4 łyżki
Mleko 0,5%	20	50g	50 ml
Woda	0	50g	50 ml

Naleśniki z dżemem

Mąkę, jajka, mleko wlać do miski i zmiksować na jednolitą masę, następnie dodać wodę gazowaną i jeszcze raz zmiksować. Smażyć na suchej patelni z powłoką nieprzywierającą do uzyskania odpowiedniej barwy. Naleśniki podawać posmarowane dżemem.

20:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Ryż jaśminowy	224	60g	6 łyżek
Rukola	3	10g	1 garść
Ananas	45	100g	1/7 sztuki
Indyk, filet	82	80g	
Pomidory koktajlowe	15	100g	5 sztuk
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pestki dyni	28	5g	1 łyżeczka
Bazylija suszona, przyprawa	5	2g	szczypta
Tymianek suszony, przyprawa	6	2g	szczypta

Ryżowa sałatka z indykiem i ananasm

Ryż ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Indyka umyj, dopraw wedle uznania i osusz papierowym ręcznikiem. Pokrój na centymetrowe plastry i zgrilluj w papierze do pieczenia na patelni grillowej. Ananasa obierz i pokrój w kostkę. Sałatę rozłóż na talerzu. Na sałatę wysyp ryż, dodaj mięso, ananasa i pestki dyni. Udekoruj przekrojonymi pomidorkami. Na koniec dopraw sałatkę oliwą i ziołami.

21.01 - 23.01

NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Bułka kajzerka 50g
- Jajo, kurze, całe 120g
- Jogurt, grecki odtłuszczony 175g
- Jogurt, naturalny 2% 10g
- Mleko 0,5% 430g
- Ser twarogowy, chudy 150g
- Ser, kozi twardy 20g
- Ser, mozzarella 25g
- Ser, mozzarella bez laktozy 50g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia suszona, przyprawa 2g
- Bazylia, świeża 13g
- Cynamon mielony, przyprawa 2g
- Czarnuszka 5g
- Kardamon, przyprawa 2g
- Koper świeży 5g
- Mięta, świeża 2g
- Papryka słodka, przyprawa 1g
- Przyprawa piernikowa 2g
- Sól himalajska 5g
- Tymianek suszony, przyprawa 2g
- Tymianek, świeży 10g
- Wywar warzywny 250g

TŁUSZCZE I OLEJE

- Mleko kokosowe (19% fat) 20g
- Oliwa z oliwek extra virgin 50g

PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, filet 80g
- Polędwiczka z indyka 150g

ZUPY I SOSY

- Rosół, bulion, wywar 150g

OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Ananas 200g
- Banan 60g
- Maliny 70g
- Mandarynki 65g
- Owoce leśne, mrożone 150g
- Sok z cytryny 10g

- Wiśnie, mrożone 300g

WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Burak 80g
- Buraki, gotowane 80g
- Cukinia 200g
- Dynia hokkaido 200g
- Marchew 130g
- Mix sałat 30g
- Ogórek, obrany, surowy 150g
- Papryka czerwona 180g
- Pomidor 60g
- Pomidory koktajlowe 200g
- Rukola 20g
- Rzodkiewka 30g
- Szczypiorek 5g
- Szpinak świeży 50g

ORZECHY I NASIONA

- Pestki dyni 10g
- Sezam, nasiona 25g

NAPOJE

- Woda 450g

RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 150g
- Tuńczyk w wodzie 120g

SŁODYCZE

- Czekolada gorzka, 70-85% kakao 10g
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g
- Miód 35g
- Stevia 35g

ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb orkiszowy 200g
- Kasza jęczmienna, pęczak 70g
- Kuskus 50g
- Makaron, durum 60g
- Mąka pszenna, biała 45g
- Płatki jaglane 70g
- Płatki owsiane, błyskawiczne 45g
- Płatki ryżowe 50g
- Ryż arborio 100g

Ryż jaśminowy 150g

Skrobia ziemniaczana 20g

SUPLEMENTY

Nutridrink Neutralny (Nutricia) 125g

