



BE COMPLEAT

IBS - LOW-FODMAP

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 - 04.03.2020, Środa

00:00 Przekąska - owoc/sok przekąska w ciągu dnia

nazwa	kcal	ilość	
Maliny	104	200g	3 garście

Maliny

Zjedz maliny.

00:30 Shake potreningowy zamiast kolacji w dni treningowe

nazwa	kcal	ilość	
Odżywka białkowa, izolat	76	20g	2 łyżki
Banan	107	120g	1 sztuka
Kakao	11	5g	1 łyżeczka
Płatki jaglane	156	40g	4 łyżki
Mleko ryżowe z wapniem (Natumi)	96	200g	200 ml

Shake proteinowy z kakao

Wszystkie składniki zblendować, wypić po treningu.

09:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb gryczany	202	120g	3 kromki
Masło, ośłkowe	36	5g	1 łyżeczka
Cukinia	17	100g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Tymianek suszony, przyprawa	3	1g	szczypta
Rukola	3	10g	1 garść
Łosoś, wędzony na gorąco	156	80g	
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Szczypiorek	2	5g	1 łyżka

Kanapki z grillowaną cukinią i łososiem wędzonym

Patelnię grillową rozgrzać (ok. 5 minut). Umytą cukinię pokroić w 7 mm plastry (po skosie). Na rozgrzanej patelni przy pomocy pędzelka rozsmarować oliwę. Ułożyć cukinię i smażyć kilka minut na dużym ogniu bez ruszania, aż pojawią się charakterystyczne ciemne paski. Posypać wierzch tymiankiem, solą oraz pieprzem, następnie obrócić i dosmażyć z drugiej strony (krócej, aby nie przypalić tymianku). Przełożyć na talerz. Każdą kromkę posmarować masłem. Rozłożyć rukolę i kawałki łososia. Skropić sokiem z cytryny. Położyć na wierzch plastry cukinii. Posypać szczypiorkiem. Przyprawić solą i świeżo mielonym pieprzem.

13:00 II Posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Mleko kokosowe (19% fat)	148	80g	80 ml
Wanilia Bourbon	6	2g	1 łyżeczka
Odżywka białkowa, izolat	57	15g	2 łyżki
Mandarynki	69	130g	2 sztuki

Jaglany deser do słoika z musem mandarynkowym

Kaszę jaglaną przepłukujemy dokładnie kilka razy i przelewamy wrzątkiem, aby nie była gorzka. Kaszę gotujemy w proporcji 1:2 (kasza:woda) przez około 30 minut pod przykryciem. Cała woda podczas gotowania powinna wyparować, a kasza powinna być sypka. Ugotowaną kaszę blendujemy na krem z mlekiem kokosowym, wanilią i białkiem.

Przekładamy kaszę do słoiczka lub miseczki.

Mandarynki obieramy, wysypujemy do blendera i

blendujemy na mus. Przelewamy mus do słoiczków.

16:30 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Masło klarowane, ghee	90	10g	2 łyżeczki
Cytryna	9	30g	1/2 sztuki
Pomarańcza	63	100g	1/2 stuki
Dorsz, filet	148	180g	2 filety
Cukinia	26	150g	1/2 sztuki
Ziemniaki	240	300g	3 sztuki
Woda	0	200g	200 ml
Pietruszka, natka	4	10g	2 łyżeczki
Nasiona anyżu, przyprawa	7	2g	kilka nasion

Filety z dorsza z masłem cytrusowym (Thermomix)

Do naczynia miksującego wlać wodę, włożyć koszyczek i włożyć do niego ziemniaki. Na dolnej części przystawki Varoma ułożyć plastry cukinii, na wysmarowanej masłem górnej części położyć filety. Pomarańczę i cytrynę obrać cienko ze skórki za pomocą skrobaka do cytrusów lub obrać skórkę za pomocą noża do ziemniaków i pociąć w cienkie paski. Posypać filety 1/4 ilości skórki, przyprawić solą i pieprzem. Nałożyć przystawkę Varoma, gotować na parze 25 min/Varoma/obr. 1. Odstawić przystawkę Varoma i koszyczek. Opróżnić naczynie miksujące. Do naczynia miksującego wsypać pozostałą z cytrusów część skórek, masło i nasiona anyżu, podgrzać 4 min/60°C/obr. 1. Wycisnąć pomarańczę i cytrynę. Otrzymany sok dodać do naczynia miksującego, wymieszać 30 s/obr. 3. Filety z dorsza, cukinię i ziemniaki ułożyć na talerzach, dorsza polać masłem cytrusowym i posypać pietruszką.

20:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Kasza owsiana	233	60g	6 łyżek
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Szpinak świeży	7	50g	2 garście
Tofu	98	80g	1/2 opakowania
Sos sojowy ciemny	6	10g	1 łyżka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Curry, przyprawa	7	2g	szczypta
Papryka słodka, przyprawa	6	2g	szczypta
Papryka ostra, przyprawa	6	2g	szczypta
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Pietruszka, natka	4	10g	1 łyżka

Kaszotto z tofu i warzywami

Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz pokrojone w kostkę tofu. Całość polać sosem sojowym. Wsypać kaszę, a po chwili wlać bulion. Dusić na średnim ogniu pod przykryciem przez ok. 7 minut. Dodać liście szpinaku i zamieszać. Mieszamy dokładnie i dusimy jeszcze ok. 10 minut. Gdy kasza wchłonie już cały bulion, doprawiamy solą pieprzem, curry i papryką. Podajemy z odrobiną świeżej natki pietruszki.

DZIEŃ 2 - 05.03.2020, Czwartek**00:00 Przekąska - owoc/sok** przekąska w ciągu dnia

nazwa	kcal	ilość	
Ananas	54	120g	1/6 sztuki
Jarmuż	12	25g	1 duża garść
Grejpfrut czerwony	42	140g	1/2 sztuki

Sok jarmuż-grejpfrut-ananas

Z podanych składników wycisnąć sok.

00:30 Shake potreningowy zamiast kolacji w dni treningowe

nazwa	kcal	ilość	
Odżywka białkowa, izolat	76	20g	2 łyżki
Banan	107	120g	1 sztuka
Kakao	11	5g	1 łyżeczka
Płatki jaglane	156	40g	4 łyżki
Mleko ryżowe z wapniem (Natumi)	96	200g	200 ml

Shake proteinowy z kakao

Wszystkie składniki zblendować, wypić po treningu.

09:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Mąka gryczana	101	30g	3 łyżki
Mąka ryżowa	55	15g	3 łyżeczki
Soda oczyszczona	0	2g	szczypta
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	szczypta
Masło migdałowe, bez soli	61	10g	1 łyżka
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 łyżeczka
Banan	89	100g	1 sztuka

Omlet bananowy z masłem migdałowym

Banana rozgnieść widelcem. Wszystkie składniki zblendować na jednolitą konsystencję. Na patelni rozgrzać masło. Omlet smażyć z pierwszej strony pod przykryciem, a po odwróceniu już tylko przez minutę bez przykrycia. Podać na ciepło, z masłem migdałowym oraz cynamonem.

13:00 II Posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Pan pomidor krem z marchewki z imbirem	128	400g	1 opakowanie
Jogurt, grecki bez laktozy	73	75g	1/2 opakowania
Chleb gryczany	227	135g	3 kromki

Pan Pomidor zupa krem marchewkowa z imbirem

Zupę podgrzać i zjeść z dodatkiem jogurtu greckiego i pieczywa.

16:30 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Indyk, mielony	155	150g	
Jajo, kurze, całe	43	30g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Musztarda Dijon	9	5g	1 łyżeczka
Mleko kokosowe (19% fat)	56	30g	30 ml
Koper świeży	4	10g	2 łyżeczki
Sok z cytryny	2	10g	2 łyżeczki
Kasza gryczana, niepalona	269	80g	8 łyżek
Kapusta kiszona	16	80g	

Klopsy drobiowe z sosem koperkowym

Mięso mielone wyrobić z jajkiem, posiekany koperkiem i ulubionymi przyprawami. Uformować kulki. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć klopsy, aż się zarumienią. Podlać mlekiem kokosowym, dodać musztardę, sok z cytryny, przyprawy i wymieszać. Dusić około 10 min, aż sos zgęstnieje. Podawać z kaszą gryczaną oraz kiszoną kapustą.

20:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Kasza gryczana, niepalona	134	40g	4 łyżki
Makrela wędzona	177	80g	
Ser, feta	53	20g	1 plaster
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Buraki, gotowane	35	80g	1 sztuka
Rukola	5	20g	1 garść
Sok z cytryny	2	10g	2 łyżki
Musztarda sarepska	5	5g	1/2 łyżeczki

Sałatka z wędzoną makrelą i buraczkami

Ugotuj kaszę. Makrelę obierz ze skóry i ości, mięso podziel na mniejsze kawałki. Buraka pokrój w cienkie półplasterki. Ser feta pokrój w niewielką kostkę. Wszystkie składniki przełóż do szerokiej salaterki, polej sosem musztardowym (sok z cytryny+ musztarda) i oliwą z oliwek.

DZIEŃ 3 - 06.03.2020, Piątek**00:00 Przekąska - owoc/sok** przekąska w ciągu dnia

nazwa	kcal	ilość	
Banan	107	120g	1 sztuka

Banan

Zjedz banana.

00:30 Shake potreningowy zamiast kolacji w dni treningowe

nazwa	kcal	ilość	
Odżywka białkowa, izolat	76	20g	2 łyżki
Banan	107	120g	1 sztuka
Kakao	11	5g	1 łyżeczka
Płatki jaglane	156	40g	4 łyżki
Mleko ryżowe z wapniem (Natumi)	96	200g	200 ml

Shake proteinowy z kakao

Wszystkie składniki zblendować, wypić po treningu.

09:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb gryczany	302	180g	4 kromki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ser, cheddar dojrzały	121	30g	
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Rukola	4	15g	1 garść
Passata pomidorowa	8	30g	2 łyżki

Grzanki zapiekane z passatą pomidorową i serem cheddar

Rozgrzać piekarnik z funkcją grilla na średnią moc lub z podstawową funkcją grzania góry. Chleb opiecz w tosterze na chrupiąco lub włożyć na chwilę do rozgrzanego piekarnika na górną kratkę. Na tarce o grubych oczkach zetrzeć ser cheddar. Kromki pieczywa skropić oliwą, posmarować passatą i położyć cheddar. Włożyć do piekarnika i chwilę zapiekać (około 2 minuty), aż ser się roztopi i trochę zrumieni. Ułożyć na kratce, podawać udekorowane listkami rukoli.

13:00 II Posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurcze, całe	86	60g	1 sztuka
Mąka jaglana	153	40g	4 łyżki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Stevia	0	20g	2 łyżki
Truskawki	48	150g	1 szklanka
Proszek do pieczenia	2	2g	szczypta
Ser, twarogowy, półtłusty bez laktozy	79	50g	
Borówki amerykańskie	29	50g	1 mała garść
Stevia	0	5g	1 łyżeczka

Ciasto z truskawkami z borówkowym twarożkiem

Białka ubić na sztywną pianę ze stewią. Dodać żółtka i wymieszać. Następnie dodać mąkę, proszek do pieczenia, rozpuszczoną oliwę z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszać. Gotowe ciasto przelać do foremki, na górę ułożyć pokrojone na ćwiartki truskawki. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec 20-25 min. Podane wyżej proporcje to 1/2 ciasta. Ciasto podać z twarożkiem ze stewią i borówkami.

16:30 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Mleko ryżowe (Natumi)	24	50g	50 ml
Jajo, kurze, całe	143	100g	2 mniejsze sztuki
Płatki owsiane górskie	73	20g	2 łyżki
Koper świeży	2	5g	1 łyżeczka
Szczypiorek	2	5g	1 łyżka
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 łyżeczka
Mix sałat	3	20g	1 garść
Ogórek, świeży	9	60g	1 sztuka
Pomidor	18	100g	1 sztuka
Rzodkiewka	6	40g	3 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka

Burgery jaglane z sałatką

Kaszę jaglaną przelać wodą, odcedzić i zagotować z mlekiem. Gotować 15 minut pod przykryciem. 1 jajko ugotować na twardo, 1 zostawić surowe. Ugotowaną kaszę i jajko wrzucić do miski i rozgnieść na jednolitą masę. Dodać surowe jajko, sól, koperek, szczypiorek i łyżkę zmielonych płatków owsianych. Dokładnie wymieszać i uformować kotlety. Na patelni rozgrzać masło, kotlety obtoczyć w płatkach i smażyć powoli przez około 2-3 minuty z każdej strony. Podać sałatką ze świeżych warzyw skropioną oliwą.

20:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Tuńczyk w wodzie	70	60g	1/2 puszki
Jajo, kurze, całe	86	60g	1 sztuka
Mix sałat	3	20g	1 garść
Pomidory koktajlowe	15	100g	5 sztuk
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sok z cytryny	2	10g	2 łyżki
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Chleb gryczany	168	100g	2 kromki

Sałatka z tuńczykiem i jajkiem w koszulce

Sałatka: Sałatę wyłożyć do salaterki. Dodać tuńczyka, pokrojone na pół pomidorki oraz zrumienione na suchej patelni pestki słonecznika. Skropić składnikami winegretu i doprawić solą oraz pieprzem, nie mieszać. Na wierzchu ułożyć jajka ugotowane w koszulkach (przepis poniżej), podawać z pieczywem. Jajka w koszulkach: do garnka wlać wodę na wysokość około 10 cm, zagotować. Zmniejszyć ogień do minimum. Jajka rozbić i przelać do małych misek. Przechylić miseczkę i ostrożnie zanurzyć ją częściowo w gotującej się wodzie, a następnie delikatnie przelać jajko do wrzątku. Gotować na minimalnym ogniu przez około 4 minuty. Jajka wyjąć łyżką cedzakową i osuszyć ręcznikiem papierowym.

04.03 - 06.03

NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jajo, kurze, całe 370g
- Jogurt, grecki bez laktozy 75g
- Pan pomidor krem z marchewki z imbirem 400g
- Ser, cheddar dojrzwały 30g
- Ser, feta 20g
- Ser, twarogowy, półtłusty bez laktozy 50g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Curry, przyprawa 2g
- Cynamon mielony, przyprawa 2g
- Koper świeży 15g
- Musztarda Dijon 5g
- Musztarda sarepska 5g
- Nasiona anyżu, przyprawa 2g
- Papryka ostra, przyprawa 2g
- Papryka słodka, przyprawa 2g
- Pieprz czarny, przyprawa 5g
- Proszek do pieczenia 2g
- Soda oczyszczona 2g
- Sól himalajska 5g
- Tymianek suszony, przyprawa 1g
- Wanilia Bourbon 2g

TŁUSZCZE I OLEJE

- Masło klarowane, ghee 20g
- Masło, osełkowe 5g
- Mleko kokosowe (19% fat) 110g
- Oliwa z oliwek extra virgin 45g

PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, mielony 150g

ZUPY I SOSY

- Passata pomidorowa 30g
- Sos sojowy ciemny 10g

OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Ananas 120g
- Banan 580g
- Borówki amerykańskie 50g
- Cytryna 30g
- Grejpfrut czerwony 140g
- Maliny 200g

- Mandarynki 130g
- Pomarańcza 100g
- Sok z cytryny 35g
- Truskawki 150g

WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Buraki, gotowane 80g
- Cukinia 250g
- Jarmuż 25g
- Kapusta kiszona 80g
- Mix sałat 40g
- Ogórek, świeży 60g
- Papryka czerwona 60g
- Pietruszka, natka 20g
- Pomidor 100g
- Pomidory koktajlowe 100g
- Rukola 45g
- Rzodkiewka 40g
- Szczypiorek 10g
- Szpinak świeży 50g
- Ziemniaki 300g

ORZECHY I NASIONA

- Masło migdałowe, bez soli 10g
- Słonecznik, nasiona 5g

NAPOJE

- Mleko ryżowe (Natumi) 50g
- Mleko ryżowe z wapniem (Natumi) 600g
- Woda 200g

RYBY I SKORUPIAKI

- Dorsz, filet 180g
- Makrela wędzona 80g
- Tuńczyk w wodzie 60g
- Łosoś, wędzony na gorąco 80g

ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Tofu 80g

SŁODYCZE

- Kakao 15g
- Odżywka białkowa, izolat 75g
- Stevia 25g

ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb gryczany 535g
- Kasza gryczana, niepalona 120g
- Kasza jaglana 100g
- Kasza owsiana 60g
- Mąka gryczana 30g
- Mąka jaglana 40g
- Mąka ryżowa 15g
- Płatki jaglane 120g
- Płatki owsiane górskie 20g

