



BE COMPLEAT

DIETA TRADYCYJNA

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 - 03.04.2020, Piątek

07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Serek naturalny Bieluch	51	40g	3 łyżeczki
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Ser, mozzarella	120	40g	1/3 kulki
Łosoś, wędzony	81	50g	2 plastry
Bazylija, świeża	1	5g	
Szczypiorek	2	5g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rukola	4	15g	garstka
Pomidor	9	50g	1 sztuka

Kanapki z awokado, łososiem i mozzarellą

Pieczycwo posmaruj serkiem kanapkowym i ułóż plastry awokado, a następnie naprzemiennie: kawałki wędzonej ryby, plasterki pomidora i mozzarelli. Oprósz pieprzem i udekoruj rukolą.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Banan	53	60g	1/2 sztuki
Maliny, mrożone	52	100g	2 garści
Jogurt, naturalny 2%	122	200g	
Szpinak świeży	4	30g	garść
Płatki jaglane	78	20g	2 łyżki
Wiórki kokosowe	103	15g	1 łyżka

Koktajl bananowo-malinowy ze szpinakiem

Wszystkie składniki zblendować razem na gładko.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jęczmienna, pęczak	235	70g	7 łyżek
Czerwona fasola	35	40g	2 łyżki
Przecier pomidorowy	8	20g	2 łyżeczki
Cebula czerwona	8	20g	1/3 sztuki
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Wywar warzywny	15	150g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Kumin, przyprawa	4	1g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ser, mozzarella, odtłuszczony	203	80g	3/4 kulki
Szczypiorek	3	10g	

Kszotto po meksykańsku z mozzarellą

Kaszę wsypać do garnka, wypłukać, wlać bulion i gotować pod przykryciem przez ok. 25 - 30 minut do miękkości, aż kasza wchłonie cały płyn. Do dużej i głębokiej patelni wlać oliwę. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 8 minut. W międzyczasie doprawić warzywa solą oraz pieprzem. Pod koniec dodać drobno starty czosnek. Dodać ugotowany pęczak oraz wszystkie przyprawy. Co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Dodać koncentrat pomidorowy i wymieszać. Dodać odcedzoną i opłukaną na sitku czerwoną fasolę. Wymieszać i wszystko razem podgrzać. W razie potrzeby doprawić solą. Wymieszać ze szczypiorkiem, posypać serem, zamknąć pokrywę, odstawić z ognia i odczekać ok. 2 minuty aż ser się rozpuści.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Mix sałat	3	20g	
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Szczypiorek	2	5g	
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Ser Parmezan / Grana Padano	78	20g	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki

Wiosenna sałatka z jajkami, parmezanem i nasionami słonecznika

Jajka ugotować wg własnych preferencji. Pomidorki przekroić na pół, paprykę pokroić w paseczki. Do miski przełożyć umyty mix sałat, kaszę, pokrojone warzywa, przekrojone na pół jajka. Połączyć oliwą, posypać parmezanem, podprażonym na suchej patelni słonecznikiem i posiekanym szczypiorkiem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podać z pieczywem.

DZIEŃ 2 - 04.04.2020, Sobota**07:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Skyr naturalny	144	225g	1,5 opakowania
Kakao	11	5g	1 łyżeczka
Owoce leśne, mrożone	83	150g	3 garści
Migdały, płatki	145	25g	2 łyżki

Czokoladowa jaglanka z owocami leśnymi

Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać zmieniając ciepłą wodę. Wylać wodę, wlać mleko, dodać erytrytol, wymieszać i zagotować pod przykryciem. Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Pod koniec dodać kakao i wymieszać. Jaglankę przełożyć do miseczki, dodać jogurt, rozmrożone owoce leśne i posypać podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Hummus, klasyczny	83	30g	2 łyżki
Rukola	5	20g	garść
Buraki, gotowane	18	40g	4 plasterki
Ser, feta półtłusty	109	50g	2 plasterki
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	

Kanapki z hummusem, burakiem i fetą

Kanapki posmarować hummusem, na wierzchu wyłożyć rukolę, skroić plastry buraka i sera feta. Doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	253	70g	tagiatelle
Oliwa z oliwek	88	10g	1 łyżka
Oliwki marynowane, czarne	21	20g	1 łyżka
Kurczak, filec	180	150g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	szczypta
Pomidory w puszcze	16	100g	4 łyżki
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Ser Parmezan / Grana Padano	39	10g	1 łyżka
Pietruszka, natka	4	10g	

Tagiatelle puttanesca z kurczakiem i parmezanem

Nastawić osoloną wodę na makaron, ugotować go al dente. W międzyczasie na patelni rozgrzać oliwę, dodać przekrojone oliwki i smażyć mieszając co chwilę przez ok. 5 minut (można przykryć jeśli przyska). Dodać pokrojonego w paski kurczaka. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem, oregano i solą. Dodać rozdrobnione pomidory z puszeki (świeże pomidory sparzyć, obrać ze skórek, wykroić szypułki i pokroić w kosteczkę). Gotować przez ok. 5 minut pod uchyloną pokrywą. Makaron odcedzić, włożyć z powrotem do garnka dodać sos z patelni, energicznie wymieszać potrząsając garnkiem. Wyłożyć makaron na talerze i posypać tartym parmezanem oraz natką pietruszki.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Makrela w sosie pomidorowym	340	120g	
Szalotka	14	20g	1/3 sztuki
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rukola	4	15g	

Kanapki z pomidorową pastą z makreli i rukolą

Osobno siekamy szalotkę. Przekładamy do miseczki. Makrelę rozgniatamy lub miksujemy na pastę. Mieszymy razem z cebulką, doprawiamy – próbujemy i ewentualnie lekko doprawiamy solą i pieprzem. Pasta nie może być za sucha, powinna być lekka i smarowna. Tak przygotowaną pastą smarujemy kanapki, ozdabiamy rukolą.

DZIEŃ 3 - 05.04.2020, Niedziela**07:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurcze, całe	257	180g	3 sztuki
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Cebula	10	25g	pół małej sztuki
Szczypiorek	2	5g	1 łyżeczka
Bazylija suszona, przyprawa	5	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Brokuł, kiełki	6	10g	
Sól himalajska	0	1g	
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 płaska łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki

Jajecznica z warzywami i kiełkami

Jaja roztrzepać w miseczce. Cebulkę drobno posiekać i zeszklić na maśle z papryką pokrojona w kostkę, dodać jaja, przyprawić solą, pieprzem i bazylią. Gotową jajecznicę posypać posiekanym szczypiorkiem i kiełkami. Podać z pieczywem.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Jogurt, naturalny 2%	122	200g	1 opakowanie
Płatki owsiane	76	20g	2 łyżki
Jabłko	104	200g	1 duża sztuka
Orzechy włoskie	98	15g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	2	1g	

Jogurt naturalny z jabłkiem i orzechami włoskimi

Jabłko pokroić w kostkę. Jogurt przełożyć do miseczki, dodać płatki oraz jabłko. Udekorować posiekanymi orzechami i posypać szczyptą cynamonu.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Łosoś dziki, filet	273	150g	
Tymianek suszony, przyprawa	3	1g	
Pietruszka, natka	2	5g	
Szczypiorek	2	5g	
Sok z cytryny	2	10g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Kasza jaglana	265	70g	7 łyżek
Fasolka szparagowa zielona mrożona	22	80g	garść
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Bazylią, świeża	2	10g	

Łosoś w papilotach z fasolką szparagową z pomidorkami

Rybę położyć na papierze do pieczenia. Dopraw szczyptą soli i czarnym pieprzem. Dodaj ulubione posiekane zioła, czosnek pokrojony w płatki i sok z cytryny. Zwiń papiloty zamknięciem do góry. Łososa piec 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. Zgotować w garnku wodę. Fasolkę wrzucić na wrzątek i gotować ok. 7 - 9 minut aż będzie miękka. Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka, dodać oliwę, sól, pieprz i wymieszać. Wyłożyć na półmisek, wymieszać z pomidorkami pokrojonymi na półki, posiekaną bazylią oraz solą i pieprzem. Rybę podawać z ugotowaną kaszą i fasolką z pomidorami.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Indyk, filet	153	150g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Mix sałat	3	20g	garść
Ogórek, świeży	8	50g	1/2 sztuki
Papryka, żółta	16	60g	1/2 sztuki
Pomidory suszone	103	40g	3 sztuki
Ciecierzycza, konserwowa	70	80g	1/3 puszki
Pestki dyni	56	10g	1 łyżka
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40g	1 kromka

Sałtka z pieczonym indykiem i ciecierzycą

Ciecierzycę odsączyć z zalewy i opłukać. W miseczce mieszamy składniki na marynatę (oliwa+przyprawy). Piersi z indyka moczymy w marynacie i zostawiamy w niej na minimum pół godziny. Następnie przekładamy go do rękawa lub zawijamy w papier do pieczenia. Wkładamy go do nagrzanego piekarnika, temp. 190 stopni i pieczemy przez 20-25 minut. Najlepiej pod koniec pieczenia go lekko naciąć i sprawdzić czy w środku jest już mięso upieczone. Lekko przestygniętego indyka kroimy w cienkie plasterki. W większej misce mieszamy pozostałe składniki: mix sałat, ciecierzycę, pokrojoną paprykę, ogórka oraz pomidory suszone. Całość przełożyć na talerz, na wierzch wyłożyć pokrojonego indyka i posypać pestkami dyni. Zjeść z pieczywem.

DZIEŃ 4 - 06.04.2020, Poniedziałek**07:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Płatki owsiane	190	50g	5 łyżek
Masło orzechowe, bez soli	70	10g	2 łyżeczki
Serek wiejski lekki	122	150g	1 opakowanie
Mango	60	100g	1/2 sztuki

Omlet z serkiem wiejskim, mango i masłem orzechowym

Pianę z białek (ze szczyptą soli) ubić na sztywno, powoli mieszać i dodać żółtka i zmielone płatki owsiane. Masę smażyć na dobrze rozgrzanej patelni bez tłuszczu pod przykryciem-tym sposobem omlet szybciej zapieczę się u góry i będzie łatwiej go przewrócić. Podsmażyć z drugiej strony i całość przełożyć na talerz. Posmarować masłem orzechowym podać z serkiem wiejskim i pokrojonym mango.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Prosciutto	140	70g	4 plasterki
Mix sałat	3	20g	
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Rukola	4	15g	
Ogórek, świeży	8	50g	1/2 sztuki
Gruszka	40	60g	1/3 sztuki
Sok z cytryny	7	30g	2 łyżki
Musztarda Dijon	9	5g	1 łyżeczka
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	130	60g	2 kromki

Sałatka z szynką Prosciutto i gruszką

Sałatę myjemy, osuszamy, układamy na półmisku. Gruszkę myjemy, pozbawiamy gniazd nasiennych, kroimy w cienkie plastry. Ogórek dokładnie myjemy, kroimy w plasterki, razem ze skórką. Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki. Sos (miód+musztarda+oliwa+sok z cytryny). Dokładnie mieszamy lub miksujemy podane składniki. Wszystkie składniki sałatki ułożyć na sałacie. Na wierzchu poukładać porwane na mniejsze kawałki plastry szynki. Polać dressingiem i podać z grzanką z pieczywa.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Wołowina, pieczeń, mielona	183	150g	
Cebula	8	20g	1/2 sztuki
Jajo, kurze, całe	43	30g	1/3 sztuki
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
Kasza gryczana, niepalona	235	70g	7 łyżek
Szczypiorek	3	10g	
Ogórek, świeży	15	100g	1 sztuka
Szczypiorek	3	10g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Jogurt, naturalny 2%	24	40g	2 łyżki

Wołowe burgery z kaszą gryczną i mizerią

Mięso zmielić w maszynce do mielenia mięsa z sitkiem o większych oczkach (lub poprosić o zmielenie w sklepie). Dodać cebulę - obraną i startą na tarce o małych oczkach oraz jajko. Doprawić solą, pieprzem, papryką ostrą oraz słodką i dokładnie wyrobić ręką na dość luźną masę, dodać posiekaną natką pietruszki i wymieszać. Nabierać porcje mięsa, uformować zgrubnie w dłoniach, ponownie poprawić kształt kotleta i kłaść na rozgrzaną patelnię z oliwą. Smażyć za złoty kolor przez kilka minut, delikatnie przewrócić na łopatkę i powtórzyć smażenie z drugiej strony. Powtórzyć z resztą mięsa. Kaszę ugotować na sypko. Ogórka obrać i pokroić w plasterki, wymieszać z jogurtem i posiekanym szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Camembert Light	197	100g	
Oliwki marynowane, czarne	21	20g	1 łyżka
Bazylija, świeża	1	5g	
Pomidor	14	80g	1 sztuka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	

Kanapki z awokado, camembertem i pomidorem

Na kromkach chleba położyć plastry awokado, rukolę, plasterki miękkiego (w temp. pokojowej) sera, pokrojone oliwki i plastry pomidora. Doprawić do smaku i udekorować świeżą bazylią.

03.04 - 06.04

NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Camembert Light 100g
- Jajo, kurze, całe 450g
- Jogurt, naturalny 2% 440g
- Ser Parmezan / Grana Padano 30g
- Ser, feta półtłusty 50g
- Ser, mozzarella 40g
- Ser, mozzarella, odtłuszczony 80g
- Serek naturalny Bieluch 40g
- Serek wiejski lekki 150g
- Skyr naturalny 225g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia suszona, przyprawa 2g
- Bazylia, świeża 20g
- Cynamon mielony, przyprawa 1g
- Kumin, przyprawa 1g
- Musztarda Dijon 5g
- Oregano suszone, przyprawa 2g
- Papryka ostra, przyprawa 3g
- Papryka słodka, przyprawa 2g
- Pieprz czarny, przyprawa 19g
- Sól himalajska 14g
- Tymianek suszony, przyprawa 1g
- Wywar warzywny 150g

TŁUSZCZE I OLEJE

- Masło klarowane, ghee 5g
- Oliwa z oliwek 10g
- Oliwa z oliwek extra virgin 40g

PRODUKTY DROBIOWE

- Indyk, filet 150g
- Kurczak, filet 150g

ZUPY I SOSY

- Przecier pomidorowy 20g

KIEŁBASKI, PARÓWKI, WĘDLINY

- Prosciutto 70g

OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 110g
- Banan 60g
- Gruszka 60g

- Jabłko 200g
- Maliny, mrożone 100g
- Mango 100g
- Owoce leśne, mrożone 150g
- Sok z cytryny 40g

WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Brokuł, kiełki 10g
- Buraki, gotowane 40g
- Cebula 45g
- Cebula czerwona 20g
- Czosnek 2g
- Fasolka szparagowa zielona mrożona 80g
- Mix sałat 60g
- Ogórek, świeży 200g
- Oliwki marynowane, czarne 40g
- Papryka czerwona 180g
- Papryka, żółta 60g
- Pietruszka, natka 15g
- Pomidor 130g
- Pomidory koktajlowe 150g
- Pomidory suszone 40g
- Pomidory w puszcze 100g
- Rukola 65g
- Szalotka 20g
- Szczypiorek 50g
- Szpinak świeży 30g

ORZECHY I NASIONA

- Migdały, płatki 25g
- Orzechy włoskie 15g
- Pestki dyni 10g
- Słonecznik, nasiona 5g
- Wiórki kokosowe 15g

PRODUKTY WOŁOWE

- Wołowina, pieczeń, mielona 150g

NAPOJE

- Mleko migdałowe Vitarella (Biedronka) 150g

RYBY I SKORUPIAKI

- Makrela w sosie pomidorowym 120g
- Łosoś dziki, filet 150g

Łosoś, wędzony 50g**ROŚLINY STRĄCZKOWE** Ciecierzycza, konserwowa 80g Czerwona fasola 40g Hummus, klasyczny 30g Masło orzechowe, bez soli 10g**SŁODYCZE** Erytrytol 10g Kakao 5g Miód 5g**ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON** Chleb żytni razowy na zakwasie 780g Kasza gryczana, niepalona 70g Kasza jaglana 120g Kasza jęczmienna, pęczak 70g Makaron, durum 70g Płatki jaglane 20g Płatki owsiane 70g

PROPOZYCJE POSIŁKÓW

07:00 - ŚNIADANIE

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	257	180g	3 sztuki
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Cebula	10	25g	pół małej sztuki
Szczypiorek	2	5g	1 łyżeczka
Bazylia suszona, przyprawa	5	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Brokuł, kiełki	6	10g	
Sól himalajska	0	1g	
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 płaska łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki

Jajecznica z warzywami i kiełkami

Jaja roztrzepać w miseczce. Cebulkę drobno posiekać i zeszklić na maśle z papryką pokrojona w kostkę, dodać jaja, przyprawić solą, pieprzem i bazylią. Gotową jajecznicę posypać posiekanym szczypiorkiem i kiełkami. Podać z pieczywem.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Serek naturalny Bieluch	51	40g	3 łyżeczki
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Ser, mozzarella	120	40g	1/3 kulki
Łosoś, wędzony	81	50g	2 plastry
Bazylia, świeża	1	5g	
Szczypiorek	2	5g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rukola	4	15g	garstka
Pomidor	9	50g	1 sztuka

Kanapki z awokado, łososiem i mozzarellą

Pieczywo posmaruj serkiem kanapkowym i ułóż plastry awokado, a następnie naprzemiennie: kawałki wędzonej ryby, plasterki pomidora i mozzarelli. Oprósź pieprzem i udekoruj rukolą.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Skyr naturalny	144	225g	1,5 opakowania
Kakao	11	5g	1 łyżeczka
Owoce leśne, mrożone	83	150g	3 garści
Migdały, płatki	145	25g	2 łyżki

Czokoladowa jaglanka z owocami leśnymi

Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wyplukać zmieniając ciepłą wodę. Wylać wodę, wlać mleko, dodać erytrytol, wymieszać i zagotować pod przykryciem. Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Pod koniec dodać kakao i wymieszać. Jaglankę przełożyć do miseczki, dodać jogurt, rozmrożone owoce leśne i posypać podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Płatki owsiane	190	50g	5 łyżek
Masło orzechowe, bez soli	70	10g	2 łyżeczki
Serek wiejski lekki	122	150g	1 opakowanie
Mango	60	100g	1/2 sztuki

Omlet z serkiem wiejskim, mango i masłem orzechowym

Pianę z białek (ze szczyptą soli) ubić na sztywno, powoli mieszać i dodać żółtka i zmielone płatki owsiane. Masę smażyć na dobrze rozgrzanej patelni bez tłuszczu pod przykryciem-tym sposobem omlet szybciej zapiecze się u góry i będzie łatwiej go przewrócić. Podsmażyć z drugiej strony i całość przełożyć na talerz. Posmarować masłem orzechowym podać z serkiem wiejskim i pokrojonym mango.

11:00 - II POSIŁEK**Propozycja 1**

nazwa	kcal	ilość	
Banan	53	60g	1/2 sztuki
Maliny, mrożone	52	100g	2 garści
Jogurt, naturalny 2%	122	200g	
Szpinak świeży	4	30g	garść
Płatki jaglane	78	20g	2 łyżki
Wiórki kokosowe	103	15g	1 łyżka

Koktajl bananowo-malinowy ze szpinakiem

Wszystkie składniki zblendować razem na gładko.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Hummus, klasyczny	83	30g	2 łyżki
Rukola	5	20g	garść
Buraki, gotowane	18	40g	4 plasterki
Ser, feta półtłusty	109	50g	2 plasterki
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	

Kanapki z hummusem, burakiem i fetą

Kanapki posmarować hummusem, na wierzch wyłożyć rukolę, skroić plastry buraka i sera feta. Doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Jogurt, naturalny 2%	122	200g	1 opakowanie
Płatki owsiane	76	20g	2 łyżki
Jabłko	104	200g	1 duża sztuka
Orzechy włoskie	98	15g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	2	1g	

Jogurt naturalny z jabłkiem i orzechami włoskimi

Jabłko pokroić w kostkę. Jogurt przełożyć do miseczki, dodać płatki oraz jabłko. Udekorować posiekanymi orzechami i posypać szczyptą cynamonu.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Prosciutto	140	70g	4 plasterki
Mix sałat	3	20g	
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Rukola	4	15g	
Ogórek, świeży	8	50g	1/2 sztuki
Gruszka	40	60g	1/3 sztuki
Sok z cytryny	7	30g	2 łyżki
Musztarda Dijon	9	5g	1 łyżeczka
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	130	60g	2 kromki

Sałatka z szynką Prosciutto i gruszką

Sałatę myjemy, osuszamy, układamy na półmisku. Gruszkę myjemy, pozbawiamy gniazd nasiennych, kroimy w cienkie plastry. Ogórek dokładnie myjemy, kroimy w plasterki, razem ze skórką. Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki. Sos (miód+musztarda+oliwa+sok z cytryny). Dokładnie mieszamy lub miksujemy podane składniki. Wszystkie składniki sałatki ułożyć na sałacie. Na wierzchu poukładać porwane na mniejsze kawałki plastry szynki. Podać dressingiem i podać z grzanką z pieczywa.

15:00 - OBIAD

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Łosoś dziki, filet	273	150g	
Tymianek suszony, przyprawa	3	1g	
Pietruszka, natka	2	5g	
Szczypiorek	2	5g	
Sok z cytryny	2	10g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Kasza jaglana	265	70g	7 łyżek
Fasolka szparagowa zielona mrożona	22	80g	garść
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Bazylią, świeża	2	10g	

Łosoś w papilotach z fasolką szpragową z pomidorkami

Rybę połóż na papierze do pieczenia. Dopraw szczerze solą i czarnym pieprzem. Dodaj ulubione posiekane zioła, czosnek pokrojony w płátky i sok z cytryny. Zwiń papiloty zamknięciem do góry. Łososia 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. Zgotować w garnku wodę. Fasolkę wrzucić na wrzątek i gotować ok. 7 - 9 minut aż będzie miękka. Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka, dodać oliwę sól, pieprz i wymieszać. Wyłożyć na półmisek, Wymieszać z pomidorkami pokrojonymi na połówki, posiekaną bazylią oraz solą i pieprzem. Rybę podawaj z ugotowaną kaszą i fasolką z pomidorami.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jęczmienna, pęczak	235	70g	7 łyżek
Czerwona fasola	35	40g	2 łyżki
Przecier pomidorowy	8	20g	2 łyżeczki
Cebula czerwona	8	20g	1/3 sztuki
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Wywar warzywny	15	150g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Kumin, przyprawa	4	1g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ser, mozzarella, odtłuszczony	203	80g	3/4 kulki
Szczypiorek	3	10g	

Kszotto po meksykańsku z mozzarellą

Kaszę wsypać do garnka, wypłukać, wlać bulion i gotować pod przykryciem przez ok. 25 - 30 minut do miękkości, aż kasza wchłonie cały płyn. Do dużej i głębokiej patelni wlać oliwę. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 8 minut. W międzyczasie doprawić warzywa solą oraz pieprzem. Pod koniec dodać drobno starty czosnek. Dodać ugotowany pęczak oraz wszystkie przyprawy. Co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Dodać koncentrat pomidorowy i wymieszać. Dodać odcedzoną i opłukaną na sitku czerwoną fasolę. Wymieszać i wszystko razem podgrzać. W razie potrzeby doprawić solą. Wymieszać ze szczypiorkiem, posypać serem, zamknąć pokrywę, odstawić z ognia i odczekać ok. 2 minuty aż ser się rozpuści.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	253	70g	tagiatelle
Oliwa z oliwek	88	10g	1 łyżka
Oliwki marynowane, czarne	21	20g	1 łyżka
Kurczak, filet	180	150g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	szczypta
Pomidory w puszcze	16	100g	4 łyżki
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Ser Parmezan / Grana Padano	39	10g	1 łyżka
Pietruszka, natka	4	10g	

Tagiatelle puttanesca z kurczakiem i parmezanem

Nastawić osoloną wodę na makaron, ugotować go al dente. W międzyczasie na patelni rozgrzać oliwę, dodać przekrojone oliwki i smażyć mieszając co chwilę przez ok. 5 minut (można przykryć jeśli przyska). Dodać pokrojonego w paski kurczaka. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem, oregano i solą. Dodać rozdrobnione pomidory z puszki (świeże pomidory sparzyć, obrać ze skórek, wykroić szypułki i pokroić w kosteczkę). Gotować przez ok. 5 minut pod uchyloną pokrywą. Makaron odcedzić, włożyć z powrotem do garnka dodać sos z patelni, energicznie wymieszać potrząsając garnkiem. Wyłożyć makaron na talerze i posypać tartym parmezanem oraz natką pietruszki.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Wołowina, pieczeń, mielona	183	150g	
Cebula	8	20g	1/2 sztuki
Jajo, kurze, całe	43	30g	1/3 sztuki
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
Kasza gryczana, niepalona	235	70g	7 łyżek
Szczypiorek	3	10g	
Ogórek, świeży	15	100g	1 sztuka
Szczypiorek	3	10g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Jogurt, naturalny 2%	24	40g	2 łyżki

Wołowe burgery z kaszą gryczną i mizerią

Mięso zmielić w maszynce do mielenia mięsa z sitkiem o większych oczkach (lub poprosić o zmielenie w sklepie). Dodać cebulę - obraną i startą na tarce o małych oczkach oraz jajko. Doprawić solą, pieprzem, papryką ostrą oraz słodką i dokładnie wyrobić ręką na dość luźną masę, dodać posiekaną natką pietruszki i wymieszać. Nabierać porcje mięsa, uformować zgrubnie w dłoniach, ponownie poprawić kształt kotleta i kłaść na rozgrzaną patelnię z oliwą. Smażyć za złoty kolor przez kilka minut, delikatnie przewrócić na łopatkę i powtórzyć smażenie z drugiej strony. Powtórzyć z resztą mięsa. Kaszę ugotować na sypko. Ogórka obrać i pokroić w plasterki, wymieszać z jogurtem i posiekany szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem.

19:00 - KOLACJA

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2cztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Mix sałat	3	20g	
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Szczypiorek	2	5g	
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Ser Parmezan / Grana Padano	78	20g	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki

Wiosenna sałatka z jajkami, parmezanem i nasionami słonecznika

Jajka ugotować wg własnych preferencji. Pomidorki przekroić na pół, paprykę pokroić w paseczki. Do miski przełożyć umyty mix sałat, kaszę, pokrojone warzywa, przekrojone na pół jajka. Połączyć oliwą, posypać parmezanem, podprażonym na suchej patelni słonecznikiem i posiekanym szczypiorkiem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podać z pieczywem.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Makrela w sosie pomidorowym	340	120g	
Szalotka	14	20g	1/3 sztuki
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rukola	4	15g	

Kanapki z pomidorową pastą z makreli i rukolą

Osobno siekamy szalotkę. Przekładamy do miseczki. Makrelę rozgniatamy lub miksujemy na pastę. Mieszamy razem z cebulką, doprawiamy – próbujemy i ewentualnie lekko doprawiamy solą i pieprzem. Pasta nie może być za sucha, powinna być lekka i smarowna. Tak przygotowaną pastą smarujemy kanapki, ozdabiamy rukolą.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Indyk, filet	153	150g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Mix sałat	3	20g	garść
Ogórek, świeży	8	50g	1/2 sztuki
Papryka, żółta	16	60g	1/2 sztuki
Pomidory suszone	103	40g	3 sztuki
Ciecierzycza, konserwowa	70	80g	1/3 puszki
Pestki dyni	56	10g	1 łyżka
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40g	1 kromka

Sałatka z pieczonym indykiem i ciecierzycą

Ciecierzycę odsączyć z zalewy i opłukać. W miseczce mieszamy składniki na marynatę (oliwa+przyprawy). Piersi z indyka moczymy w marynacie i zostawiamy w niej na minimum pół godziny. Następnie przekładamy go do rękawa lub zawijamy w papier do pieczenia. Wkładamy go do nagrzanego piekarnika, temp. 190 stopni i pieczemy przez 20-25 minut. Najlepiej pod koniec pieczenia go lekko naciąć i sprawdzić czy w środku jest już mięso upieczone. Lekko przestygniętego indyka kroimy w cienkie plasterki. W większej misce mieszamy pozostałe składniki: mix sałat, ciecierzycę, pokrojona paprykę, ogórka oraz pomidory suszone. Całość przełożyć na talerz, na wierzch wyłożyć pokrojonego indyka i posypać pestkami dyni. Zjeść z pieczywem.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Camembert Light	197	100g	
Oliwki marynowane, czarne	21	20g	1 łyżka
Bazylija, świeża	1	5g	
Pomidor	14	80g	1 sztuka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	

Kanapki z awokado, camembertem i pomidorem

Na kromkach chleba położyć plastry awokado, rukolę, plasterki miękkiego (w temp. pokojowej) sera, pokrojone oliwki i plastry pomidora. Doprawić do smaku i udekorować świeżą bazylią.

