



BE COMPLEAT

DIETA PRZECIWZAPALNA

Lokalizacja

ul. Przybyłkiewicza 13

33-100 Tarnów

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

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

www: **becompleat.pl**

Dietetyk prowadzący

Maria Hadasik

DZIEŃ 1 - 08.05.2020, Piątek

00:00 Przekąska w ciągu dnia - owoc

nazwa	kcal	ilość	
Mango	108	180g	1 mniejsza sztuka

Mango

09:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Serek wiejski	233	250g	1 opakowa nie
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżka
Pomidory koktajlowe	9	60g	kilka sztuk
Słonecznik, nasiona	59	10g	2 łyżeczki
Chleb orkiszowy	234	120g	3 kromki
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta

Serek wiejski z pomidorkami i słonecznikiem

Pomidorki kroimy na pół, a awokado w kostkę. Łączymy z serkiem wiejskim, dodajemy kilka kropel cytryny, sól i pieprz. Na wierzchu posypujemy nasionami słonecznika. Zjadamy z pieczywem.

13:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Makaron pełnoziarnisty	290	80g	penne
Łosoś dziki, filet	273	150g	1 filet
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pietruszka, natka	5	15g	3 łyżeczki
Ser Parmezan / Grana Padano	78	20g	
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Rozmaryn suszony, przyprawa	7	2g	szczypta
Sos sojowy ciemny	3	5g	1 łyżeczka
Pomidory koktajlowe	15	100g	kilka sztuk

Czosnkowo-pietruszkowy makaron z łososiem

Makaron gotujemy w osolonej wodzie. Łososa doprawiamy pieprzem, solą, smarujemy sosem sojowym, posypujemy rozmarynem i pieczemy w piekarniku 25 min. w 190 st. Na patelnię wylewamy oliwę, do nagrzanej patelni wrzucamy posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusimy aż uwolni się zapach i zmieni kolor. Dodajemy makaron, mieszamy. Pod koniec dodajemy posiekaną pietruszkę, nie oszczędzamy. Przekładamy makaron na talerz. Posypujemy serem i dodajemy połówki pomidorków i świeżo mielony pieprz. Obok kładziemy upieczony filet z łososa.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Chleb orkiszowy	234	120g	3 kromki
Makrela wędzona	199	90g	
Ser twarogowy, chudy	90	80g	4 plastry
Chrzan	2	5g	1 łyżeczka
Jogurt, naturalny 2%	12	20g	1 łyżka
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Koper świeży	2	5g	1 łyżeczka
Pomidor	9	50g	1 mniejsza sztuka
Ogórek, świeży	8	50g	1/4 sztuki
Rzodkiewka	5	30g	2 sztuki
Mix sałat	2	10g	garść

Kanapki z pastą z makreli z chrzanem i koperkiem

Twaróg blendujemy z jogurtem i chrzanem. Do zblendowanej masy dodajemy wcześniej przygotowaną makrelę i posiekany koperek, mieszamy aż makrela połączy się z masą twarogową. Doprawiamy pieprzem i solą. Pastą smarujemy kanapki. Przygotowujemy mix sałat, ogórka kroimy w plastry, rzodkiewkę kroimy w cieniutkie plasterki, pomidor kroimy w ćwiartki.

DZIEŃ 2 - 09.05.2020, Sobota**00:00 Przekąska w ciągu dnia - owoc**

nazwa	kcal	ilość	
Jabłko	96	200g	1 sztuka

Jabłko**09:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane górskie	256	70g	7 łyżek
Mleko migdałowe bez cukru z wapniem (Ecomil)	56	150g	150 ml
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Maliny	78	150g	2 garście
Chipsy kokosowe	99	15g	1 łyżka
Skyr naturalny	96	150g	1 opakowanie

Owsianka z malinami i kokosem

Płatki wsypać do rondelka, zalać mlekiem, gotować ok. 5-6 minut mieszając, dodać wody w razie potrzeby. Gotową owsiankę dosłodzić do smaku erytrole. Przełożyć do miseczki, dodać Skyr, na wierzchu ułożyć maliny oraz kokos suszony.

13:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Kurczak, filet	178	180g	1 filet
Marchew	25	60g	1 sztuka
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Cebula	8	20g	1/2 sztuki
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Wywar warzywny	10	100g	100 ml
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Papryka słodka, przyprawa	6	2g	szczypta
Oliwa z oliwek extra virgin	133	15g	3 łyżeczki
Kasza jęczmienna, pęczak	269	80g	8 łyżek
Pietruszka, natka	4	10g	2 łyżeczki
Ogórek kiszony	9	80g	2 sztuki

Paprykowy gulasz drobiowy z kaszą pęczak

Mięso pokrój w kostkę. Marchewkę obierz i pokrój w talarki, cebulę w piórka, paprykę w plastry. Na dużej patelni rozgrzej oliwę, przełóż na nią mięso i podsmażaj do zrumienienia (około 5 minut). Zmniejsz ogień i dodaj cebulę. Smaż jeszcze około 5 minut i zalej całość bulionem. Dodaj marchewkę, wyciśnięty przez prasę czosnek i duś całość pod przykryciem około 20 minut. Dodaj paprykę surową i przyprawy, zamieszaj i duś jeszcze około 10 minut. Paprykowy gulasz podawaj z kaszą pęczak posypaną natką pietruszki i ogórkami kiszonymi.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Łosoś, wędzony	243	150g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Komosa ryżowa, quinoa	258	70g	7 łyżek
Salata lodowa	3	20g	kilka liści
Pomidory koktajlowe	8	50g	kilka sztuk
Ogórek, świeży	8	50g	1/2 sztuki
Musztarda Dijon	4	2g	1/2 łyżeczki
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżka

Salatka z wędzonym łososiem i komosą

Salatę lodową umyć, osuszyć i porwać na drobne kawałki. Do salaty dodać pomidorki przekrojone na pół, ogórka i łososa pokrojone w plasterki. Do słoiczka wlać oliwę, sok z cytryny, musztardę, sól i pieprz. Wymieszać wszystko tak, aby powstała emulsja. Przygotowaną salatkę połączyć sosem. Podawać z komosą ugotowaną według przepisu na opakowaniu.

DZIEŃ 3 - 10.05.2020, Niedziela

00:00 Przekąska w ciągu dnia - owoc

nazwa	kcal	ilość	
Truskawki	96	300g	2 szklanki

Truskawki

09:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb orkiszowy	312	160g	4 kromki
Hummus, klasyczny	111	40g	
Łosoś, wędzony	130	80g	4 plastry
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Roszonka	2	10g	garść

Kanapki z hummusem i wędzonym łososiem

Pieczywo opiecz w tosterze. Posmarować hummusem, na wierzch wyłożyć roszponkę, plastry łososia i awokado.

13:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Soczewica, surowa	179	50g	5 łyżek
Cebula	12	30g	1/2 sztuki
Pomidor	36	200g	2 sztuki
Papryka czerwona	19	60g	1/2 sztuki
Cukinia	26	150g	1/2 sztuki
Papryka chili, czerwona	1	2g	
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Papryka słodka, przyprawa	6	2g	szczypta
Kasza jaglana	302	80g	8 łyżek
Pietruszka, natka	4	10g	2 łyżeczki

Leczo z soczewicą i kaszą jaglaną

Na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Następnie dodać soczewicę, zamieszać i po chwili kolejno dodawać pokrojone warzywa, w międzyczasie co chwilę je mieszając: w pierwszej kolejności pokrojoną w kostkę paprykę, cukinię, na koniec dodać pokrojoną w kosteczkę papryczkę chili (jeśli używamy). Doprawić solą, pieprzem, papryką w proszku i zalać wodą. Zagotować, w międzyczasie obrać i pokroić w kosteczkę pomidory. Dodać do potrawy 2/3 pokrojonych pomidorów, a resztę zmiksować blenderem i również dodać do garnka z warzywami. Wymieszać, zagotować. Gotować przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie. Leczo podać z ugotowaną kaszą jaglaną i posypać posiekaną natką pietruszki.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Kurczak, filet	120	100g	1/2 filetu
Seler naciowy	5	40g	1 łydyga
Jabłko	29	60g	1/2 sztuki
Szczypiorek	2	5g	1 łyżka
Orzechy włoskie	33	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Jogurt, naturalny 2%	18	30g	3 łyżki
Erytrytol	0	5g	1 łyżeczka
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta
Ocet jabłkowy	2	10g	1 łyżka
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Liść laurowy, przyprawa	6	2g	1 liść
Ziele angielskie, przyprawa	5	2g	1 ziarenko
Tymianek, świeży	5	5g	garść
Ser Parmezan / Grana Padano	78	20g	
Chleb orkiszowy	234	120g	3 kromki

Sałatka waldorf z kurczakiem

Pierś kurczaka opłukać, osuszyć i oczyścić z błonek, włókien i kostek. Położyć ją w głębokim talerzu wypukłą stroną do dołu i rozciąć środkowe włókna rozkładając pierś na cieńszy filec. Posypać solą, pieprzem, polać oliwą, dodać listek, ziele i tymianek. Wymaczać pierś w marynacie i odstawić na minimum 10 minut, maksymalnie na godzinę. Włożyć ją razem z całą marynatą do garnka, zalać zimną wodą (do przykrycia) i doprowadzić do zagotowania na umiarkowanym ogniu. Garnek przykryć, zmniejszyć ogień do małego i gotować przez 10 minut (bulion ma delikatnie mrugać). Odstawić z ognia i pozostawić kurczaka w bulionie do wystudzenia. Wyjąć z bulionu i pokroić. Ostudzoną pierś kurczaka pokroić na plasterki i dodatkowo jeszcze na mniejsze kawałki. Łodygi selera posiekać na cienkie poprzeczne paseczki, oprószyć solą i odłożyć. Jabłka pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, ćwiartki pokroić dodatkowo na mniejsze kawałki. Włożyć je do plastikowej lub szklanej salaterki i skropić sokiem z cytryny. Do miski z jabłkami dodać pierś kurczaka, selera oraz posiekany szczypiorek, posypać świeżo zmielonym pieprzem. Dodać jogurt, erytrol oraz czosnek. Na koniec wymieszać z posiekanyymi orzechami. Można dodać oliwę extra vergine. Sałatkę podać z grzankami w oddzielnej miseczce lub nałożyć do pojedynczych miseczek i posypać od razu grzankami. Posypać tartym parmezanem.

08.05 - 10.05

NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE

- Jogurt, naturalny 2% 50g
- Ser Parmezan / Grana Padano 40g
- Ser twarogowy, chudy 80g
- Serek wiejski 250g
- Skyr naturalny 150g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Chrzan 5g
- Koper świeży 5g
- Liść laurowy, przyprawa 2g
- Musztarda Dijon 2g
- Ocet jabłkowy 10g
- Papryka słodka, przyprawa 4g
- Pieprz czarny, przyprawa 12g
- Rozmaryn suszony, przyprawa 2g
- Sól himalajska 10g
- Tymianek, świeży 5g
- Wywar warzywny 100g
- Ziele angielskie, przyprawa 2g

TŁUSZCZE I OLEJE

- Oliwa z oliwek extra virgin 45g

PRODUKTY DROBIOWE

- Kurczak, filec 280g

ZUPY I SOSY

- Sos sojowy ciemny 5g

OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 80g
- Jabłko 260g
- Maliny 150g
- Mango 180g
- Sok z cytryny 15g
- Truskawki 300g

WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Cebula 50g
- Cukinia 150g
- Czosnek 6g
- Marchew 60g
- Mix sałat 10g
- Ogórek kiszony 80g

- Ogórek, świeży 100g
- Papryka chili, czerwona 2g
- Papryka czerwona 120g
- Pietruszka, natka 35g
- Pomidor 250g
- Pomidory koktajlowe 210g
- Roszponka 10g
- Rzodkiewka 30g
- Sałata lodowa 20g
- Seler naciowy 40g
- Szczypiorek 5g

ORZECHY I NASIONA

- Chipsy kokosowe 15g
- Orzechy włoskie 5g
- Słonecznik, nasiona 10g

NAPOJE

- Mleko migdałowe bez cukru z wapniem (Ecomil) 150g

RYBY I SKORUPIAKI

- Makrela wędzona 90g
- Łosoś dziki, filec 150g
- Łosoś, wędzony 230g

ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Hummus, klasyczny 40g
- Soczewica, surowa 50g

SŁODYCZE

- Erytrytol 15g

ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb orkiszowy 520g
- Kasza jaglana 80g
- Kasza jęczmienna, pęczak 80g
- Komosa ryżowa, quinoa 70g
- Makaron pełnoziarnisty 80g
- Płatki owsiane górskie 70g

