



BE COMPLEAT

DIETA WEGETARIAŃSKA

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	
Pstrąg wędzony	140	120g	
Roszponka	4	20g	garść
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Rzodkiewka	10	60g	4 sztuki
Sok z cytryny	2	10g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Szczypiorek	2	5g	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki

Pstrąg wędzony z sałatką z awokado i rzodkiewki

Roszponkę opłukać, osuszyć, wymieszać z posiekaną rzodkiewką i pokrojonym awokado, doprawić solą, pieprzem, skropić mieszanką oliwy i soku z cytryny. Przełożyć na talerz, na wierzchu ułożyć kawałki pstrąga, skropić sokiem z cytryny i posypać posiekanym szczypiorem. Do sałatki podać pieczywo.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Mandarynki	37	70g	1 sztuka
Kiwi	37	60g	1 sztuka
Migdały	87	15g	1 łyżka
Skyr naturalny	96	150g	1 opakowanie
Płatki owsiane	38	10g	1 łyżka

Sałatka owocowa ze skyrem i migdałami

Owoce pokroić, przełożyć do miseczki, dodać skyr, płatki oraz posiekane orzechy.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Batata	215	250g	1 sztuka
Szpinak świeży	7	50g	garść
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Gałka muskatołowa	5	1g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Kiełki mix	6	10g	

Pieczone bataty ze szpinakiem i jajkiem sadzonym

Piekarnik nagrzewamy do 200°C. Batatów nie obieramy, tylko szorujemy do czysta, nakłuwamy w kilkunastu miejscach widelcem, wsadzamy do piekarnika i pieczemy ok. 1 godziny. Po tym czasie możemy sprawdzić, czy są upieczone, przy pomocy szpikulca i ew. dopiec jeszcze chwilę. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, szpinak i dusimy, aż liście znacząco zredukują swoją objętość i cała woda odparuje. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową. Na patelnię wlewamy dosłownie kilka kropel oliwy i rozgrzewamy ją na średnim ogniu. Energicznie rozbijamy jajka, wylewamy je na rozgrzaną patelnię. Nie mieszamy, dodajemy szczyptę soli. W trakcie smażenia po ok. 30 sekundach nakrywamy patelnię pokrywką i smażymy około 2 minuty. Smażymy do uzyskania takiej konsystencji by jaja były ścięte. Bataty wyjmujemy z piekarnika, przekrawamy wzdłuż na pół na wierzchu układamy szpinak i jajka sadzone. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz dekorujemy kiełkami.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Soczewica czerwona	106	30g	3 łyżki
Ziemniaki	63	80g	1 sztuka
Marchew	16	40g	1/2 sztuki
Seler korzeniowy	6	40g	
Passata pomidorowa	39	150g	150 ml
Woda	0	200g	200 ml
Ziele angielskie, przyprawa	3	1g	
Liść laurowy, przyprawa	3	1g	
Majeranek suszony, przyprawa	3	1g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	
Curry, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Pietruszka, natka	4	10g	
Ser Parmezan / Grana Padano	78	20g	

Pomidorowy zupa z soczewicą i parmezanem

W garnku rozgrzać oliwę i posmażyć pokrojone warzywa. Następnie wlać szklanę wrzątku, dodać ziele angielskie, liście laurowe, a po chwili również soczewicę. Całość zagotować. Pod koniec gotowania, gdy soczewica i warzywa będą prawie miękkie wlać passatę pomidorową i ponownie zagotować. Doprawić do smaku solą, majerankiem, oregano, curry i soką mieloną papryką. Zupę podawać z dodatkiem tartego parmezanu i posiekanej natki pietruszki.

DZIEŃ 2 - 04.04.2020, Sobota

07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane górskie	146	40g	4 łyżki
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Skyr naturalny	96	150g	1 opakowanie
Borówki amerykańskie	57	100g	2 garści
Orzechy laskowe	157	25g	2 łyżki

Owsianka z borówkami i orzechami laskowymi

Płatki owsiane wsypać do garnka i zalać większą ilością zimnej wody z kranu, wymieszać i wylać mętną wodę, powtórzyć jeszcze 2 - 3 razy aż woda będzie czysta bez resztek łusek ziarna. Wlać mleko, dodać erytrytol i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 10 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać. Przełożyć do miseczki, dodać jogurt, na wierzchu ułożyć borówki i posypać posiekanymi orzechami laskowymi.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	144	40g	świderki
Tuńczyk w wodzie	70	60g	1/2 puszki
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Oliwki czarne, marynowane	23	20g	1 łyżka
Rukola	5	20g	
Pietruszka, natka	2	5g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Bazylia suszona, przyprawa	2	1g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Bazylia, świeża	2	10g	

Makaronowa sałatka z tuńczykiem

Makaron gotujemy al dente wg instrukcji na opakowaniu, odcedzamy, przelewamy zimną wodą. W misce umieszczamy rukolę, zimny makaron, oliwki, przekrojona na pół pomidorki oraz tuńczyka. Składniki dressingu (oliwa+ sok z cytryny+ natka pietruszki+bazylia suszona + oregano+sól i pieprz) mieszamy, dodajemy do makaronu. Dekorujemy listkami świeżej bazylii.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Ser kozi rolada	169	70g	
Buraki, gotowane	26	60g	1 sztuka
Ciecierzycza, konserwowa	53	60g	
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Rukola	8	30g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Sól himalajska	0	2g	

Kasza jaglana z burakiem, ciecierzycą i serem kozim

Kasze ugotować. Buraka pokroić w mniejszą kostkę, a ser w większą. Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Gotową kaszę, przełożyć na talerz, dodać rukolę, ciecierzycę, pokrojonego buraka i ser, polać oliwą z sokiem z cytryny, doprawić solą, pieprzem i posypać słonecznikiem.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Czerwona fasola	35	40g	2 łyżki
Salata lodowa	3	20g	
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Cebula czerwona	6	15g	2 plasterki
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Ser, feta	158	60g	3 plastry
Musztarda Dijon	9	5g	1 łyżeczka
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	0	2g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Zioła prowansalskie, przyprawa	0	2g	
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40g	1 kromka

Salatka z awokado, czerwoną fasolą i fetą

Fasolę odsączyć z zalewy i optukać. Sałatę lodową poszatkować, doprawić solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny, wymieszać. Dodać fasolę, pokrojonego w kosteczkę pomidora. Następnie dodać obrane i pokrojone w kosteczkę awokado oraz pokrojoną w piórka cebulę. Posypać pokruszonym serem feta i ziołami. Wszystkie składniki winegretu (miód+sok z cytryny+oliwa+musztarda) wymieszać w miseczce, polać nim sałatkę i delikatnie przemieszać. Sałatkę zjeść z kromeczką chleba.

DZIEŃ 3 - 05.04.2020, Niedziela

07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Hummus, klasyczny	111	40g	2 łyżki
Ser, halloumi	188	60g	
Rukola	5	20g	garść
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Bazyliia, świeża	1	5g	

Kanapki z hummusem, rukolą i grillowanym halloumi

Ser pokroić w 1 cm plastry i zgrillować na patelni bez tłuszczu. Kanapki posmarować hummusem, na wierzch położyć rukolę, plastry sera oraz przekrojone na pół pomidorki. Udekorować listkami świeżej bazylii/ Doprawić do smaku solą i pieprzem.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Mango	60	100g	1/2 sztuki
Orzechy nerkowca	83	15g	1 łyżka
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	1 opakowanie
Szpinak świeży	4	30g	garść
Płatki jaglane	39	10g	1 łyżka

Smoothie z mango i szpinakiem

Wszystkie składniki zmiksować na gładki, kremowy koktajl.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Dorsz, polędwica	98	120g	
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Musztarda Dijon	9	5g	1 łyżeczka
Koper świeży	2	5g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Ziemniaki	198	250g	3-4 sztuki
Czosnek, przyprawa	3	1g	
Zioła prowansalskie, przyprawa	0	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Papryka słodka wędzona, przyprawa	3	1g	
Kapusta kiszona	20	100g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Marchew	16	40g	1/2 sztuki

Pieczony dorsz koperkowo-musztardowy z ziołowymi ziemniakami

Kawałki ryby skropić oliwą, posmarować z obu stron musztardą Dijon, oprószyć pieprzem i drobno posiekanym koperkiem, ułożyć w żaroodpornym naczyniu skropić 1 łyżeczką oliwy. Ziemniaki obrać ze skóry pokroić na grube frytki, skropić 1 łyżeczką oliwy, posypać solą, czosnkiem granulowanym, ziołami prowansalskimi, sproszkowaną papryką ostrą i słodką. Wymieszać i ułożyć je na papierze do pieczenia. Rybę i ziemniaki wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ok. 25-30 minut w temperaturze 180 stopni. Podawać z surówką z kiszonej kapusty i startej marchwi z dodatkiem oliwy.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Cukinia zielona	7	40g	kawałek
Pieczarki	7	40g	2 sztuki
Cebula	8	20g	1/3 sztuki
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 płaska łyżeczka
Czarnuszka	7	2g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Roszpodka	3	15g	garść
Chleb żytni razowy na zakwasie	130	60g	2 kromki
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Sok z cytryny	0	1g	
Pomidor	9	50g	1 sztuka

Omlet z cukinią i pieczarkami, grzanki z awokado i pomidorem

Kawałek cukinii, pieczarki i cebulę pokrój i podsmaż na maśle. Wbij do miseczki 2 całe jajka, dopraw solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj (najlepiej widelcem lub różgą). Podsmażone warzywa rozłóż drewnianą łyżką równo na całej patelni, na wierzchu wlej rozbełtane jajka, zmniejsz gaz i przykryj gdy omlet od spodu będzie już podsmażony delikatnie odchylaj jego rogi i lekko przechylaj patelnię – dzięki temu płynne jajka z wierzchu spłyną na spód – smaż pod przykryciem, na małym ogniu aż cała masa jajeczna będzie ścięta. Gotowy omlet posyp czarnuszką, udekoruj rozporką, złóż na pół i przełóż na talerz. Zjedz z opieczonym pieczywem posmarowanymi pastą z awokado (awokado +sok z cytryny+sól+pieprz) i plasterkami pomidora.

DZIEŃ 4 - 06.04.2020, Poniedziałek

07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Mąka owsiana	140	40g	4 łyżki
Jajo, kurze, całe	86	60g	1 sztuka
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	1 opakowanie
Soda oczyszczona	0	2g	
Jabłko	72	150g	1 sztuka
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 łyżeczka
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	
Orzechy włoskie	65	10g	1 łyżka

Placki jabłkowe z jogurtem i orzechami włoskimi

Jabłko obrać, pokroić na ćwiartki, wykroić gniazda nasienne. Ćwiartki jabłek przekroić jeszcze wzdłuż na pół, a następnie na cienkie plasterki. Do miski wlać 50 g jogurtu, wbić jajko i wymieszać różgą. Dodać mąkę z sodą, solą i erytrytolem wymieszać różgą na jednolite ciasto. Dodać jabłka oraz cynamon, wymieszać łyżką (jeśli chcemy aby placki miały jasny kolor pomijamy cynamon). Rozgrzać patelnię z masłem, nakładać niewielkie porcje ciasta i smażyć na złoty kolor przez ok. 2 minuty, następnie przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Odłożyć na talerz. Usmażyć kolejne placuszki. Można posypać pudrem z erytrytolu. Podać z keksem z pozostałego jogurtu i orzechami włoskimi.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	130	60g	2 kromki
Jajo, kurze, całe	86	60g	1 sztuka
Szcypiorek	2	5g	1 łyżeczka
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Rzodkiewka	8	50g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Rzeżucha	3	10g	

Kanapki z pastą jajeczną z awokado i rzeżuchą

Gotujemy jajko według własnych preferencji, studzimy i obieramy. Awokado rozdrabniamy widelcem. Jajka, rzodkiewki kroimy w drobną kostkę. Szcypiorek siekamy. Wszystkie składniki łączymy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pastą smarujemy kanapki. Wierzch dekorujemy rzeżuchą.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	181	50g	kokardki
Pesto bazylkowe	112	30g	1 łyżka
Sól himalajska	0	3g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Ser, mozzarella, odłuszczone	203	80g	3/4 kulki
Bazyliia, świeża	1	5g	
Pomidory koktajlowe	15	100g	2 garści

Kokardki z bazyliowym pesto i mozzarellą

Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki. Makaron ugotować al dente i ciepły wymieszać z pesto. Przełożyć na talerz, dodać pomidorki i podzielony na mniejsze kawałki ser mozzarella. Doprawić do smaku i udekorować świeżą bazylią.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Tortilla pełnoziarnista	191	60g	1 sztuka
Serek naturalny Bieluch	51	40g	2 łyżki
Szpinak świeży	4	30g	
Łosoś, wędzony	130	80g	4 plasterki
Ogórek, świeży	8	50g	1/3 sztuki
Oliwki czarne, marynowane	46	40g	2 łyżki
Sól himalajska	0	30g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sok z cytryny	1	5g	

Wrap z kremowym serkiem i łososiem wędzonym

Placki wysmaruj kremowym serkiem. Na serek wyłóż kolejno plasterki łososia wędzonego na zimno, skrop sokiem z cytryny. Na łososia wyłóż też cieniutko pokrojone plasterki świeżego ogórka. Pod rzędem plasterków ogórka wyłóż czarne oliwki bez pestek. Jeśli nie masz oliwek, to możesz użyć dowolnej papryki pokrojonej w cienkie paski (żółta lub zielona). Pod oliwkami zaś umieść umyte i osuszone listki szpinaku baby. Zamiast szpinaku możesz też użyć sałatę rukolę lub roszponkę. Całość oprószyć świeżo mielonym pieprzem oraz solą. Zawieść w ścisły rulon

03.04 - 06.04**NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE**

- Jajo, kurze, całe 360g
- Jogurt, naturalny 2% 300g
- Ser Parmezan / Grana Padano 20g
- Ser kozi rolada 70g
- Ser, feta 60g
- Ser, halloumi 60g
- Ser, mozzarella, odtłuszczony 80g
- Serek naturalny Bieluch 40g
- Skyr naturalny 300g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia suszona, przyprawa 1g
- Bazylia, świeża 20g
- Curry, przyprawa 1g
- Cynamon mielony, przyprawa 2g
- Czarnuszka 2g
- Czosnek, przyprawa 1g
- Gałka muszkatowa 1g
- Koper świeży 5g
- Liść laurowy, przyprawa 1g
- Majeranek suszony, przyprawa 1g
- Musztarda Dijon 10g
- Oregano suszone, przyprawa 2g
- Papryka ostra, przyprawa 1g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 1g
- Papryka słodka, przyprawa 1g
- Pieprz czarny, przyprawa 16g
- Soda oczyszczona 2g
- Sól himalajska 47g
- Ziele angielskie, przyprawa 1g
- Zioła prowansalskie, przyprawa 3g

TŁUSZCZE I OLEJE

- Masło klarowane, ghee 10g
- Oliwa z oliwek extra virgin 55g

ZUPY I SOSY

- Passata pomidorowa 150g
- Pesto bazyliowe 30g

OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 190g

- Borówki amerykańskie 100g
- Jabłko 150g
- Kiwi 60g
- Mandarynki 70g
- Mango 100g
- Oliwki czarne, marynowane 60g
- Sok z cytryny 43g

WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Batat 250g
- Buraki, gotowane 60g
- Cebula 20g
- Cebula czerwona 15g
- Cukinia zielona 40g
- Czosnek 2g
- Kapusta kiszona 100g
- Kielki mix 10g
- Marchew 80g
- Ogórek, świeży 50g
- Pieczarki 40g
- Pietruszka, natka 15g
- Pomidor 100g
- Pomidory koktajlowe 200g
- Roszponka 35g
- Rukola 70g
- Rzeżucha 10g
- Rzodkiewka 110g
- Sałata lodowa 20g
- Seler korzeniowy 40g
- Szczypiorek 10g
- Szpinak świeży 110g
- Ziemniaki 330g

ORZECHY I NASIONA

- Migdały 15g
- Orzechy laskowe 25g
- Orzechy nerkowca 15g
- Orzechy włoskie 10g
- Słonecznik, nasiona 5g

NAPOJE

- Mleko migdałowe Vitarella (Biedronka) 150g

Woda 200g**RYBY I SKORUPIAKI** Dorsz, polędwica 120g Pstrąg wędzony 120g Tuńczyk w wodzie 60g Łosoś, wędzony 80g**ROŚLINY STRĄCZKOWE** Ciecierzycza, konserwowa 60g Czerwona fasola 40g Hummus, klasyczny 40g Soczewica czerwona 30g**SŁODYCZE** Erytrytol 10g Miód 5g**ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON** Chleb żytni razowy na zakwasie 320g Kasza jaglana 50g Makaron, durum 90g Mąka owsiana 40g Płatki jaglane 10g Płatki owsiane 10g Płatki owsiane górskie 40g Tortilla pełnoziarnista 60g

PROPOZYCJE POSIŁKÓW

07:00 - ŚNIADANIE

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Hummus, klasyczny	111	40g	2 łyżki
Ser, halloumi	188	60g	
Rukola	5	20g	garść
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Bazyliia, świeża	1	5g	

Kanapki z hummusem, rukolą i grillowanym halloumi

Ser pokroić w 1 cm plastry i zgrilować na patelni bez tłuszczu. Kanapki posmarować hummusem, na wierzch położyć rukolę, plastry sera oraz przekrojone na pół pomidorki. Udekorować listkami świeżej bazylii/ Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane górskie	146	40g	4 łyżki
Mleko migdałowe Vitarella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Skyr naturalny	96	150g	1 opakowanie
Borówki amerykańskie	57	100g	2 garści
Orzechy laskowe	157	25g	2 łyżki

Owsianka z borówkami i orzechami laskowymi

Płatki owsiane wsypać do garnka i zalać większą ilością zimnej wody z kranu, wymieszać i wylać mętną wodę, powtórzyć jeszcze 2 - 3 razy aż woda będzie czysta bez resztek łusek ziarna. Wlać mleko, dodać erytrytol i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 10 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać. Przełożyć do miseczki, dodać jogurt, na wierzchu ułożyć borówki i posypać posiekanymi orzechami laskowymi.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Pstrąg wędzony	140	120g	
Roszpodka	4	20g	garść
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Rzodkiewka	10	60g	4 sztuki
Sok z cytryny	2	10g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Szczypiorek	2	5g	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki

Pstrąg wędzony z sałatką z awokado i rzodkiewki

Roszpokę opłukać, osuszyć, wymieszać z posiekaną rzodkiewką i pokrojonym awokado, doprawić solą, pieprzem, skropić mieszanką oliwy i soku z cytryny. Przełożyć na talerz, na wierzchu ułożyć kawałki pstrąga, skropić sokiem z cytryny i posypać posiekanym szczypiorem. Do sałatki podać pieczywo.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Mąka owsiana	140	40g	4 łyżki
Jajo, kurze, całe	86	60g	1 sztuka
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	1 opakowanie
Soda oczyszczona	0	2g	
Jabłko	72	150g	1 sztuka
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 łyżeczka
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	
Orzechy włoskie	65	10g	1 łyżka

Placki jabłkowe z jogurtem i orzechami włoskimi

Jabłko obrać, pokroić na ćwiartki, wykroić gniazda nasienne. Ćwiartki jabłek przekroić jeszcze wzdłuż na pół, a następnie na cienkie plasterki. Do miski wlać 50 g jogurtu, wbić jajko i wymieszać różgą. Dodać mąkę z sodą, solą i erytrytolem wymieszać różgą na jednolite ciasto. Dodać jabłka oraz cynamon, wymieszać łyżką (jeśli chcemy aby placki miały jasny kolor pomijamy cynamon). Rozgrzać patelnię z masłem, nakładać niewielkie porcje ciasta i smażyć na złoty kolor przez ok. 2 minuty, następnie przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Odłożyć na talerz. Usmażyć kolejne placuszki. Można posypać pudrem z erytrytolu. Podać z keksem z pozostałego jogurtu i orzechami włoskimi.

11:00 - II POSIŁEK

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Mango	60	100g	1/2 sztuki
Orzechy nerkowca	83	15g	1 łyżka
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	1 opakowanie
Szpinak świeży	4	30g	garść
Płatki jaglane	39	10g	1 łyżka

Smoothie z mango i szpinakiem

Wszystkie składniki zmiksować na gładki, kremowy koktajl.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	130	60g	2 kromki
Jajo, kurze, całe	86	60g	1 sztuka
Szczypiorek	2	5g	1 łyżeczka
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Rzodkiewka	8	50g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Rzeżucha	3	10g	

Kanapki z pastą jajeczną z awokado i rzeżuchą

Gotujemy jajko według własnych preferencji, studzimy i obieramy. Awokado rozdrabniamy widelcem. Jajka, rzodkiewki kroimy w drobną kostkę. Szczypiorek siekamy. Wszystkie składniki łączymy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pastą smarujemy kanapki. Wierzch dekorujemy rzeżuchą.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Mandarynki	37	70g	1 sztuka
Kiwi	37	60g	1 sztuka
Migdały	87	15g	1 łyżka
Skyr naturalny	96	150g	1 opakowanie
Płatki owsiane	38	10g	1 łyżka

Salatka owocowa ze skyrem i migdałami

Owoce pokroić, przełożyć do miseczki, dodać skyr, płatki oraz posiekane orzechy.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	144	40g	świderki
Tuńczyk w wodzie	70	60g	1/2 puszki
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Oliwki czarne, marynowane	23	20g	1 łyżka
Rukola	5	20g	
Pietruszka, natka	2	5g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Bazyliia suszona, przyprawa	2	1g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Bazyliia, świeża	2	10g	

Makaronowa sałatka z tuńczykiem

Makaron gotujemy al dente wg instrukcji na opakowaniu, odcedzamy, przelewamy zimną wodą. W misce umieszczamy rukolę, zimny makaron, oliwki, przekrojona na pół pomidorki oraz tuńczyka. Składniki dressingu (oliwa+ sok z cytryny+ natka pietruszki+bazyliia suszona + oregano+sól i pieprz) mieszamy, dodajemy do makaronu. Dekorujemy listkami świeżej bazylii.

15:00 - OBIAD

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Bataty	215	250g	1 sztuka
Szpinak świeży	7	50g	garść
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Gałka muskatołowa	5	1g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Kiełki mix	6	10g	

Pieczone bataty ze szpinakiem i jajkiem sadzonym

Piekarnik nagrzewamy do 200°C. Batatów nie obieramy, tylko szorujemy do czysta, nakłuwamy w kilkunastu miejscach widelcem, wsadzamy do piekarnika i pieczemy ok. 1 godziny. Po tym czasie możemy sprawdzić, czy są upieczone, przy pomocy szpikulca i ew. dopiec jeszcze chwilę. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, szpinak i dusimy, aż liście znacząco zredukują swoją objętość i cała woda odparuje. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową. Na patelnię wlewamy dosłownie kilka kropel oliwy i rozgrzewamy ją na średnim ogniu. Energicznie rozbijamy jajka, wylewamy je na rozgrzaną patelnię. Nie mieszamy, dodajemy szczyptę soli. W trakcie smażenia po ok. 30 sekundach nakrywamy patelnię pokrywką i smażymy około 2 minuty. Smażymy do uzyskania takiej konsystencji by jaja były ścięte. Bataty wyjmujemy z piekarnika, przekrawamy wzdłuż na pół na wierzchu układamy szpinak i jajka sadzone. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz dekorujemy kiełkami.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Dorsz, polędwica	98	120g	
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Musztarda Dijon	9	5g	1 łyżeczka
Koper świeży	2	5g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Ziemniaki	198	250g	3-4 sztuki
Czosnek, przyprawa	3	1g	
Zioła prowansalskie, przyprawa	0	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Papryka słodka wędzona, przyprawa	3	1g	
Kapusta kiszona	20	100g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Marchew	16	40g	1/2 sztuki

Pieczony dorsz koperkowo-musztardowy z ziołowymi ziemniakami

Kawałki ryby skropić oliwą, posmarować z obu stron musztardą Dijon, oprószyć pieprzem i drobno posiekany koperkiem, ułożyć w żaroodpornym naczyniu skropić 1 łyżeczką oliwy. Ziemniaki obrać ze skóry pokroić na grube frytki, skropić 1 łyżeczką oliwy, posypać solą, czosnkiem granulowanym, ziołami prowansalskimi, sproszkowaną papryką ostrą i słodką. Wymieszać i ułożyć je na papierze do pieczenia. Rybę i ziemniaki wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ok. 25-30 minut w temperaturze 180 stopni. Podawać z surówką z kiszzonej kapusty i startej marchwi z dodatkiem oliwy.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Ser kozia rolada	169	70g	
Buraki, gotowane	26	60g	1 sztuka
Ciecierzycy, konserwowa	53	60g	
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Rukola	8	30g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Sól himalajska	0	2g	

Kasza jaglana z burakiem, ciecierzycą i serem kozim

Kasze ugotować. Buraka pokroić w mniejszą kostkę, a ser w większą. Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Gotową kaszę, przełożyć na talerz, dodać rukolę, ciecierzycę, pokrojonego buraka i ser, polać oliwą z sokiem z cytryny, doprawić solą, pieprzem i posypać słonecznikiem.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	181	50g	kokardki
Pesto bazylkowe	112	30g	1 łyżka
Sól himalajska	0	3g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Ser, mozzarella, odtłuszczony	203	80g	3/4 kulki
Bazylija, świeża	1	5g	
Pomidory koktajlowe	15	100g	2 garści

Kokardki z bazyliowym pesto i mozzarellą

Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki. Makaron ugotować al dente i ciepły wymieszać z pesto. Przełożyć na talerz, dodać pomidorki i podzielony na mniejsze kawałki ser mozzarella. Doprawić do smaku i udekorować świeżą bazylią.

19:00 - KOLACJA

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Tortilla pełnoziarnista	191	60g	1 sztuka
Serek naturalny Bieluch	51	40g	2 łyżki
Szpinak świeży	4	30g	
Łosoś, wędzony	130	80g	4 plasterki
Ogórek, świeży	8	50g	1/3 sztuki
Oliwki czarne, marynowane	46	40g	2 łyżki
Sól himalajska	0	30g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sok z cytryny	1	5g	

Wrap z kremowym serem i łososiem wędzonym

Placki wysmaruj kremowym serem. Na serek wyłóż kolejno plasterki łososia wędzonego na zimno, skrop sokiem z cytryny. Na łososia wyłóż też cieniutko pokrojone plasterki świeżego ogórka. Pod rzędem plasterków ogórka wyłóż czarne oliwki bez pestek. Jeśli nie masz oliwek, to możesz użyć dowolnej papryki pokrojonej w cienkie paski (żółtka lub zielona). Pod oliwkami zaś umieść umyte i osuszone listki szpinaku baby. Zamiast szpinaku możesz też użyć sałatę rukolę lub roszponkę. Całość oprósz świeżo mielonym pieprzem oraz solą. Zawień w cisły rulon

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Czerwona fasola	35	40g	2 łyżki
Sałata lodowa	3	20g	
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Cebula czerwona	6	15g	2 plasterki
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Ser, feta	158	60g	3 plastry
Musztarda Dijon	9	5g	1 łyżeczka
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	0	2g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Zioła prowansalskie, przyprawa	0	2g	
Chleb żytni razowy na zakwasie	87	40g	1 kromka

Sałatka z awokado, czerwoną fasolą i fetą

Fasolę odsączyć z zalewy i opłukać. Sałatę lodową poszatkować, doprawić solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny, wymieszać. Dodać fasolę, pokrojonego w kosteczkę pomidora. Następnie dodać obrane i pokrojone w kosteczkę awokado oraz pokrojoną w piórka cebulę. Posypać pokruszonym serem feta i ziołami. Wszystkie składniki winegretu (miód+sok z cytryny+oliwa+musztarda) wymieszać w miseczce, polać nim sałatkę i delikatnie przemieszać. Sałatkę zjeść z kromeczką chleba.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Soczewica czerwona	106	30g	3 łyżki
Ziemniaki	63	80g	1 sztuka
Marchew	16	40g	1/2 sztuki
Seler korzeniowy	6	40g	
Passata pomidorowa	39	150g	150 ml
Woda	0	200g	200 ml
Ziele angielskie, przyprawa	3	1g	
Liść laurowy, przyprawa	3	1g	
Majeranek suszony, przyprawa	3	1g	
Oregano suszone, przyprawa	3	1g	
Papryka słodka, przyprawa	3	1g	
Curry, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Pietruszka, natka	4	10g	
Ser Parmezan / Grana Padano	78	20g	

Pomidorowy zupa z soczewicą i parmezanem

W garnku rozgrzać oliwę i posmażyć pokrojone warzywa. Następnie wlać szklanę wrzątku, dodać ziele angielskie, liście laurowe, a po chwili również soczewicę. Całość zagotować. Pod koniec gotowania, gdy soczewica i warzywa będą prawie miękkie wlać passatę pomidorową i ponownie zagotować. Doprawić do smaku solą, majerankiem, oregano, curry i soką mieloną papryką. Zupę podawać z dodatkiem tartego parmezanu i posiekanej natki pietruszki.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Cukinia zielona	7	40g	kawałek
Pieczarki	7	40g	2 sztuki
Cebula	8	20g	1/3 sztuki
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 płaska łyżeczka
Czarnuszka	7	2g	
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Roszonka	3	15g	garść
Chleb żytni razowy na zakwasie	130	60g	2 kromki
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Sok z cytryny	0	1g	
Pomidor	9	50g	1 sztuka

Omlet z cukinią i pieczarkami, grzanki z awokado i pomidorem

Kawałek cukinii, pieczarki i cebulę pokrój i podsmaż na maśle. Wbij do miseczki 2 całe jajka, dopraw solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj (najlepiej widelcem lub różgą). Podsmażone warzywa rozłóż drewnianą łyżką równo na całej patelni, na wierzchu wlej rozbełtane jajka, zmniejsz gaz i przykryj gdy omlet od spodu będzie już podsmażony delikatnie odchylaj jego rogi i lekko przechylaj patelnię – dzięki temu płynne jajka z wierzchu spłyną na spód – smaż pod przykryciem, na małym ogniu aż cała masa jajeczna będzie ścięta Gotowy omlet posyp czarnuszką, udekoruj roszonką, złóż na pół i przełóż na talerz. Zjedz z opieczonym pieczywem posmarowanymi pastą z awokado (awokado +sok z cytryny+sól+pieprz) i plasterkami pomidora.

