



**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](mailto:kontakt@becompleat.pl)**

www: **[becompleat.pl](http://becompleat.pl)**

**Dietetyk prowadzący**

Aleksandra Olejarz

## DZIEŃ 1 - 03.04.2020, Piątek

### 07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Pstrąg wędzony	176	150g	
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	260	120g	3 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	116	20g	2 łyżki
Skyr naturalny	144	225g	1,5 opakowania
Płatki owsiane	76	20g	2 łyżki

### Sałatka owocowa ze skyrem i migdałami

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

## 15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Batata	258	300g	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 muszkatołowa	5	1g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Jajo, kurze, całe	257	180g	3 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 muszkatołową. 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	126	160g	2 sztuki
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	157	40g	

## 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	183	50g	5 łyżek
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Skyr naturalny	144	225g	1,5 opakowania
Borówki amerykańskie	86	150g	3 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	181	50g	świderki
Tuńczyk w wodzie	139	120g	1 puszka
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Oliwki czarne, marynowane	23	20g	1 łyżka
Rukola	5	20g	
Pietruszka, natka	2	5g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
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	265	70g	7 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	211	80g	4 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	174	80g	2 kromki

**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	260	120g	3 kromki
Hummus, klasyczny	111	40g	2 łyżki
Ser, halloumi	250	80g	
Rukola	5	20g	garść
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Bazylija, 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.

### 11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Mango	90	150g	1 mała sztuka
Orzechy nerkowca	83	15g	1 łyżka
Jogurt, naturalny 2%	122	200g	1 opakowanie
Szpinak świeży	4	30g	garść
Płatki jaglane	78	20g	2 łyżki

### Smoothie z mango i szpinakiem

Wszystkie składniki zmiksować na gładki, kremowy koktajl.

**15:00 Obiad**

nazwa	kcal	ilość	
Dorsz, polędwica	148	180g	
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	237	300g	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	257	180g	3 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	
Roszponka	3	15g	garść
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Awokado	112	70g	1/2 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 roszponką, 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%	122	200g	1 opakowanie
Soda oczyszczona	0	2g	
Jabłko	86	180g	1 sztuka
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 łyżeczka
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	
Orzechy włoskie	98	15g	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	174	80g	2 kromki
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
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	253	70g	kokardki
Pesto bazyliowe	112	30g	1 łyżka
Sól himalajska	0	3g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Ser, mozzarella, odtłuszczony	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	286	90g	1,5 sztuki
Serek naturalny Bieluch	64	50g	2 łyżki
Szpinak świeży	4	30g	
Łosoś, wędzony	194	120g	6 plasterków
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 (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 ścisły rulon

**03.04 - 06.04****NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE**

- Jajo, kurze, całe 540g
- Jogurt, naturalny 2% 400g
- Ser Parmezan / Grana Padano 40g
- Ser kozi rolada 70g
- Ser, feta 80g
- Ser, halloumi 80g
- Ser, mozzarella, odtłuszczony 80g
- Serek naturalny Bieluch 50g
- Skyr naturalny 450g

**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 60g

**ZUPY I SOSY**

- Passata pomidorowa 150g
- Pesto bazyliowe 30g

**OWOCE I SOKI OWOCOWE**

- Awokado 220g

- Borówki amerykańskie 150g
- Jabłko 180g
- Kiwi 60g
- Mandarynki 70g
- Mango 150g
- Oliwki czarne, marynowane 60g
- Sok z cytryny 43g

**WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE**

- Batat 300g
- 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 460g

**ORZECHY I NASIONA**

- Migdały 20g
- Orzechy laskowe 25g
- Orzechy nerkowca 15g
- Orzechy włoskie 15g
- Słonecznik, nasiona 5g

**NAPOJE**

- Mleko migdałowe Vitarella (Biedronka) 150g

Woda 200g**RYBY I SKORUPIAKI** Dorsz, polędwica 180g Pstrąg wędzony 150g Tuńczyk w wodzie 120g Łosoś, wędzony 120g**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 480g Kasza jaglana 70g Makaron, durum 120g Mąka owsiana 40g Płatki jaglane 20g Płatki owsiane 20g Płatki owsiane górskie 50g Tortilla pełnoziarnista 90g

# PROPOZYCJE POSIŁKÓW

## 07:00 - ŚNIADANIE

### Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Hummus, klasyczny	111	40g	2 łyżki
Ser, halloumi	250	80g	
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	183	50g	5 łyżek
Mleko migdałowe Vitarella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Skyr naturalny	144	225g	1,5 opakowania
Borówki amerykańskie	86	150g	3 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 posiekanyymi orzechami laskowymi.

## Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Pstrąg wędzony	176	150g	
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	260	120g	3 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%	122	200g	1 opakowanie
Soda oczyszczona	0	2g	
Jabłko	86	180g	1 sztuka
Masło klarowane, ghee	45	5g	1 łyżeczka
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	
Orzechy włoskie	98	15g	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	90	150g	1 mała sztuka
Orzechy nerkowca	83	15g	1 łyżka
Jogurt, naturalny 2%	122	200g	1 opakowanie
Szpinak świeży	4	30g	garść
Płatki jaglane	78	20g	2 łyżki

### Smoothie z mango i szpinakiem

Wszystkie składniki zmiksować na gładki, kremowy koktajl.

### Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
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	116	20g	2 łyżki
Skyr naturalny	144	225g	1,5 opakowania
Płatki owsiane	76	20g	2 łyżki

### Sałatka owocowa ze skyrem i migdałami

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



**Propozycja 4**

nazwa	kcal	ilość	
Makaron, durum	181	50g	świderki
Tuńczyk w wodzie	139	120g	1 puszka
Pomidory koktajlowe	8	50g	garść
Oliwki czarne, marynowane	23	20g	1 łyżka
Rukola	5	20g	
Pietruszka, natka	2	5g	
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
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	258	300g	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	257	180g	3 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	148	180g	
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	237	300g	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	265	70g	7 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	253	70g	kokardki
Pesto bazylkowe	112	30g	1 łyżka
Sól himalajska	0	3g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Ser, mozzarella, odtłuszczony	203	80g	3/4 kulki
Bazylika, 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	286	90g	1,5 sztuki
Serek naturalny Bieluch	64	50g	2 łyżki
Szpinak świeży	4	30g	
Łosoś, wędzony	194	120g	6 plasterków
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 (żółta 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 ścisły 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	211	80g	4 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	174	80g	2 kromki

## 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 cytryna+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	126	160g	2 sztuki
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	157	40g	

## 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	257	180g	3 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	174	80g	2 kromki
Awokado	112	70g	1/2 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.

