ULTRASZYBKA DIETA

1600 kcal

DR lifestyle
MONIKA CIESIELSKA

partner jadłospisu:

Wawrzyniec

ULTRASZYBKA DIETA

1600 kcal

Wawrzyniec

Partnerem jadłospisu jest Wawrzyniec

- producent past warzywnych o prostym składzie,
których możesz używać jako zamiennika masła (3x mniej kalorii),
past na kanapki, dipów do warzyw, sosów do sałatek czy dań ciepłych.

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kanapki z Wawrzyńcem i warzywami, Mandarynki	Nocna owsianka z jogurtem i borówkami by Viola Urban	Talerz z warzywami i jajkiem	Kanapki z Wawrzyńcem i warzywami	Talerz z warzywami i jajkiem
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Skyr z borówkami i banan	Serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką	Skyr i mandarynki	Banan z orzechami	Skyr i jabłko
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Tosty z piekarnika i lekka sałatka	Zupa meksykańska DrLifestyle Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	Zupa meksykańska DrLifestyle Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	Jajko sadzone z warzywami na patelnię	Makaron z cukiniową pastą Wawrzyniec, mozarellą i pomidorkami koktajlowymi
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zupa meksykańska DrLifestyle	Kanapki z Wawrzyńcem, żółtym serem i pomidorem	Jajecznica ze szczypiorkiem	Twarożek z pieczywem	Warzywa z Wawrzyńcem i dipem czosnkowym
K: 1605.2 / B: 96.8 T: 43.9 / WP: 177.7 F: 33.2 / WW: 18.8	K: 1616.1 / B: 94.5 T: 47.8 / WP: 180.0 F: 27.4 / WW: 19.0	K: 1576.4 / B: 102.0 T: 46.3 / WP: 158.3 F: 38.4 / WW: 16.0	K: 1610.4 / B: 106.2 T: 45.6 / WP: 166.6 F: 45.2 / WW: 16.8	K: 1609.4 / B: 100.1 T: 54.2 / WP: 140.3 F: 37.1 / WW: 15.4

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:399.2 / B:9.6 / T:10.8 / WP:57.3 / F:14.0 / WW:5.5

KANAPKI Z WAWRZYŃCEM I WARZYWAMI
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Wawrzyniec z ciecierzycą, pieprzem i czarnuszką - 45 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Przygotuj kanapki.
2. Zjedz z mandarynką.

MANDARYNKI
Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:272.4 / B:19.9 / T:0.7 / WP:38.3 / F:4.4 / WW:3.8

SKYR Z BORÓWKAMI I BANAN
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 3 minut
1. Wymieszaj Skyr z borówkami.
2. Zjedz z bananem jako przekąskę.

OBIAD 16:00

K:665.1 / B:41.2 / T:26.1 / WP:59.5 / F:9.3 / WW:7.1

TOSTY Z PIEKARNIKA I LEKKA SAŁATKA
Chleb zwykły - 90 g (3 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Keczup - 15 g (1 x Łyżka)
Szynka z indyka - 45 g (3 x Plasterek)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Ocet balsamiczny - 2 g (0.67 x Łyżeczka)
GALBANI Ser Mozzarella light - 120 g (1 x Sztuka)
Wawrzyniec z grillowaną cukinią i curry - 45 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Nagrzej piekarnik do 180 stopni (góra-dół).
2. Chleb posmaruj pastą Wawrzyniec z grillowaną cukinią i curry.
3. Na chleb połóż szynkę i poszarpaną mozarellę.
4. Zapiekaj około 10 minut na papierze do pieczenia.
5. W międzyczasie przygotuj prostą sałatkę: pomidorki pokrój na ćwiartki, wymieszaj z rukolą, oliwą i octem balsamicznym.

KOLACJA 20:00

K:268.5 / B:26.1 / T:6.3 / WP:22.7 / F:5.5 / WW:2.4

ZUPA MEKSYKAŃSKA DRLIFESTYLE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)
Kukurydza, konserwowa - 135 g (9 x Łyżka)
Mąka żytnia, typ 720 - 13 g (1 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Imbir - 15 g (3 x Plaster)
Mielona papryka chili - 5 g (5 x Szczypta)
Kurkuma - 10 g (2 x Łyżeczka)
Kolendra (świeża) - 20 g (20 x Listek)
Bulion warzywny (domowy) - 1000 g (4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut
1.Filet oczyścić, wypłukać, osuszyć. Pokroić na drobne kawałki. Doprawić solą (niskosodową lub morską).
2.Przygotować bulion.
3.Przygotować mieszankę mąki, kurkumy i chilli. Umieścić w niej mięso, obtoczyć, odstawić.
4.Przygotować pomidory: świeże sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, zmiksować; z puszki – zmiksować. 5.Passatę dodajemy w czystej postaci.
6.Pokroić cebulę w drobną kostkę.
7.Rozgrzać patelnię z oliwą.
8.Wrzucić cebulę i drobno pokrojoną papryczkę (opcjonalnie). Smażyć 4 minuty.
9.Dodać sprasowany/drobno posiekany czosnek.
10.Wrzucić przygotowane kawałeczki piersi, smażyć na większym ogniu 2 minuty.
11.Dodać pomidory/passatę i kukurydzę, smażyć przez 2 minuty.
12.Wlać 1 szklankę gorącego bulionu, zostawić na 3 minuty.
Do garnka z bulionem przerzucić zawartość patelni, gotować 3 minuty.
13.Żeby zupa meksykańska była gęstsza, odlać 250 ml zupy (bez kurczaka), zmiksować i wlać ponownie do garnka. 14.Gotować 2 minuty.
Dodać kolendrę/natkę pietruszki.

SUMA K: 1605.2 B: 96.8 T: 43.9 WP: 177.7 F: 33.2 WW: 18.8

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:445.8 / B:15.2 / T:9.9 / WP:69.4 / F:4.8 / WW:6.9**

NOCNA OWSIANKA Z JOGURTEM I BORÓWKAMI BY VIOLA URBAN
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 30 g (0.6 x Garść)
Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.42 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Pyłek pszczeli - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Poprzedniego dnia wieczorem wymieszaj ze sobą jogurt i płatki owsiane.
2. Zamknij w słoiku i wstaw do lodówki.
3. Do tak przygotowanej owsianki rano dodaj miód, borówki i plasterki banana.
4. Całość posyp pyłkiem pszczelim.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 — **K:238.9 / B:23.9 / T:10.9 / WP:6.3 / F:2.9 / WW:0.6**

SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM I RZODKIEWKĄ
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Ogórka i rzodkiewki pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj razem wszystkie składniki.

OBIAD 16:00 — **K:513.5 / B:35.9 / T:10.2 / WP:63.1 / F:10.2 / WW:6.5**

ZUPA MEKSYKAŃSKA DRLIFESTYLE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOMOSA RYŻOWA (QUINOA), ZIARNA
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 70 g (5 x Łyżka)

KOLACJA 20:00 — **K:417.9 / B:19.4 / T:16.9 / WP:41.2 / F:9.4 / WW:5.0**

KANAPKI Z WAWRZYŃCEM, ŻÓŁTYM SEREM I POMIDOREM
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x Plasterek)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Wawrzyniec z grillowaną cukinią i curry - 30 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Przygotuj kanapki.

SUMA K: 1616.1 B: 94.5 T: 47.8 WP: 180.0 F: 27.4 WW: 19.0

Środa

ŚNIADANIE 07:00 — **K:446.8 / B:21.7 / T:13.4 / WP:50.0 / F:15.8 / WW:5.0**

TALERZ Z WARZYWAMI I JAJKIEM
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 150 g (10 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Ugotuj jajka
2. Pokrój paprykę, ogórki kiszone i rzodkiewkę
3. Zjedz z chlebem

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 — **K:186.8 / B:19.2 / T:0.4 / WP:18.1 / F:3.7 / WW:1.8**

SKYR I MANDARYNKI
Mandarynki - 195 g (3 x Sztuka)
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 3 minut
1. Zjedz w formie przekąski.

OBIAD 16:00 — **K:464.5 / B:34.0 / T:9.4 / WP:55.0 / F:9.3 / WW:5.7**

ZUPA MEKSYKAŃSKA DRLIFESTYLE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOMOSA RYŻOWA (QUINOA), ZIARNA
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x Łyżka)

KOLACJA 20:00 — **K:478.4 / B:27.2 / T:23.1 / WP:35.1 / F:9.7 / WW:3.6**

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ogórki, kiszone - 180 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Cebulę zeszklij na oliwie.
2. Wbij jajka, przypraw.
3. Usmaż jajecznicę.
4. Zjedz z chlebem, ogórkami kiszonymi i pomidorkami.

SUMA K: 1576.4 B: 102.0 T: 46.3 WP: 158.3 F: 38.4 WW: 16.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:340.8 / B:8.8 / T:10.5 / WP:45.2 / F:11.5 / WW:4.4**

KANAPKI Z WAWRZYŃCEM I WARZYWAMI
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Wawrzyniec z ciecierzycą, pieprzem i czarnuszką - 45 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Przygotuj kanapki.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 — **K:216.3 / B:3.6 / T:9.4 / WP:27.9 / F:3.0 / WW:2.8**

BANAN Z ORZECHAMI
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut
1. Banana pokrój, posyp orzechami i zjedz w formie sałatki.

OBIAD 16:00 — **K:619.4 / B:36.2 / T:24.2 / WP:52.1 / F:23.8 / WW:5.4**

JAJKO SADZONE Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Warzywa na patelnię z brokułami - 450 g (4.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Warzywa duś pod przykryciem 10 minut.
2. Na patelni z oliwą przygotuj jajka sadzone.
3. Zjedz z chlebem.

KOLACJA 20:00 — **K:434.0 / B:57.5 / T:1.5 / WP:41.4 / F:6.9 / WW:4.2**

TWAROŻEK Z PIECZYWEM
Chleb chrupki - 35 g (5 x Kromka)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Twaróg lekki (0% tł.) - 250 g (1 x Opakowanie)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x Szczypta)
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 75 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Twaróg rozgnieć widelcem ze skyrem i przyprawami.
2. Dodaj posiekany szczypiorek i tartą lub drobno pokrojoną rzodkiewkę.
3. Całośc wymieszaj.
4. Nałóż twarożek na pieczywo chrupkie.
5. Na wierzch dodaj pomidorki koktajlowe.

SUMA K: 1610.4 B: 106.2 T: 45.6 WP: 166.6 F: 45.2 WW: 16.8

Piątek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:456.2 / B:26.2 / T:18.2 / WP:37.4 / F:13.3 / WW:3.7**

TALERZ Z WARZYWAMI I JAJKIEM
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 150 g (10 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Jaja kurze (gotowane) - 150 g (3 x Sztuka)
Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Ugotuj jajka
2. Pokrój paprykę, ogórki kiszone i rzodkiewkę
3. Zjedz z chlebem

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 — **K:174.0 / B:18.6 / T:0.6 / WP:15.2 / F:3.0 / WW:1.5**

SKYR I JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 3 minut
1. Zjedz jako przekąskę Skyr i jabłko.

OBIAD 16:00 — **K:637.2 / B:36.7 / T:22.3 / WP:63.6 / F:6.4 / WW:7.9**

MAKARON Z CUKINIOWĄ PASTĄ WAWRZYNIEC, MOZARELLĄ I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Makaron penne - 80 g (1.14 x Szklanka)
GALBANI Ser Mozzarella light - 120 g (1 x Sztuka)
Wawrzyniec z grillowaną cukinią i curry - 60 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie.
2. Wymieszaj makaron z pastą Wawrzyniec z grillowaną cukinią i curry.
3. Przekrój pomidorki na pół, mozarellę poszarp w drobne kawałki.
4. Posyp makaron mozarellą, pomidorkami i rukolą.

KOLACJA 20:00 — **K:342.0 / B:18.6 / T:13.1 / WP:24.1 / F:14.4 / WW:2.2**

WARZYWA Z WAWRZYŃCEM I DIPEM CZOSNKOWYM
Cykoria - 80 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 180 g (4 x Łodyga)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Wawrzyniec z ciecierzycą, pieprzem i czarnuszką - 60 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Warzywa pokrój w słupki.
2. Rozdziel liście cykorii.
3. Przygotuj sos czosnkowy, mieszając: skyr, rozgnieciony czosnek, oregano, szczypiorek.
4. Zjedz warzywa z dipami i waflami ryżowymi.

SUMA K: 1609.4 B: 100.1 T: 54.2 WP: 140.3 F: 37.1 WW: 15.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	360 g	3 x Sztuka
Borówki amerykańskie	130 g	2.6 x Garść
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Cykoria	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	35 g	7 x Ząbek
Imbir	15 g	3 x Plaster
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	135 g	9 x Łyżka
Mandarynki	325 g	5 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórki, kiszone	420 g	7 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	560 g	28 x Sztuka
Rukola	120 g	6 x Garść
Rzodkiewka	420 g	28 x Sztuka
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Warzywa na patelnię z brokułami	450 g	4.5 x Porcja
Wawrzyniec z ciecierzycą, pieprzem i czarnuszką	150 g	10 x Łyżeczka
Wawrzyniec z grillowaną cukinią i curry	135 g	9 x Łyżeczka
NABIAŁ		
GALBANI Ser Mozzarella light	240 g	2 x Sztuka
Jaja kurze (gotowane)	250 g	5 x Sztuka
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny	250 g	12.5 x Łyżka
Ser, gouda tłusty	45 g	3 x Plasterek
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego	600 g	4 x Opakowanie
Twaróg lekki (0% tł.)	250 g	1 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	20 g	20 x Listek
Kurkuma	10 g	2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	5 g	5 x Szczypta
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Sól biała	6 g	6 x Szczypta
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1000 g	4 x Szklanka
Keczup	15 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	10 g	0.42 x Łyżka
Ocet balsamiczny	2 g	0.67 x Łyżeczka
Pyłek pszczeli	5 g	1 x Łyżeczka
PIECZYWO		
Chleb chrupki	35 g	5 x Kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	60 g	2 x Kromka
Chleb zwykły	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	510 g	17 x Kromka
ZBOŻOWE		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	126 g	9 x Łyżka
Makaron penne	80 g	1.14 x Szklanka
Mąka żytnia, typ 720	13 g	1 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	30 g	3 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
Szynka z indyka	45 g	3 x Plasterek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	25 g	2.5 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**