



DuoLife

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Energia

UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 2200 kcal (Diety należy zmodyfikować o indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem wartości białek, tłuszczu i węglowodanów).

W proponowanej diecie najważniejszym elementem są produkty spożywcze, wspomagające funkcjonowanie organizmu.

W jadłospisie znajduje się tabela kaloryczności produktów, występujących w diecie. Pomoże Ci ona zwiększyć lub zmniejszyć kaloryczność poszczególnych posiłków w zależności od zapotrzebowania kalorycznego, które jest indywidualne dla każdego człowieka.

*Opracowana dieta jest przykładowym systemem żywieniowym dla PAKIETU DUOLIFE ENERGIA i nie może być traktowana jako medyczne zalecenie dla każdej osoby z niej korzystającej.

Zaleca się stosować dietę przez okres min. 1 miesiąc.

OPRACOWANIE:

Nikodem Finke i Małgorzata Dobrzyńska (trener personalny oraz dietetyk kliniczny)

Email: kontakt@9rings.pl

ZEGAR BIOLOGICZNY ENERGIA:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

08:30 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW oraz 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 25 ml DuoLife Aloes oraz 20 ml DuoLife Chlorofil

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold®

19:00 – 25 ml DuoLife Noc przed posiłkiem*

*Produkt należy zastosować przed spożyciem ostatniego posiłku. Godzina podana orientacyjnie.



Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

LISTA ZAKUPÓW

Kategoria	Produkty	
PRODUKTY MĄCZNE	Kasza jaglana 50 g (0.25 szklanek) Komosa ryżowa 150 g (0.83 szklanek) Mąka kokosowa 10 g (0.77 łyżek)	Mąka konopna 20 g (0.83 łyżek) Mąka orzechowa 10 g Wafel ryżowy 50 g (2.5 porcje)
NABIAŁ	Jajko 1020 g (17 sztuk) Jajo, białko 105 g (3 sztuki)	Twaróg chudy 170 g (0.85 kostka)
WARZYWA I OWOCE	Awokado 120 g (0.86 sztuk) Banan 50 g (0.42 sztuk) Batat 250 g Borówka 550 g (4.23 szklanek) Brzoskwinia 320 g (2 sztuki) Cebula 25 g (0.24 sztuk) Cukinia 950 g (1.58 sztuk) Czereśnia 400 g (2 porcje) Czosnek, surowy 30 g (6 ząbek) Daktyle 15 g (3 sztuki) Fasolka szparagowa, zielona 250 g (2.5 garście) Fasolka szparagowa, żółta 650 g (6.5 garści) Jagody goji 16 g (2 łyżki) Kalafor 400 g (0.46 sztuk) Kapusta kwaszona 150 g (1.06 szklanek) Kolendra 12 g (2 łyżeczki) Koper 10 g (1.25 łyżeczek) Malina 100 g (1.43 garści) Migdały 20 g (1.33 łyżek)	Nasiona chia 60 g (6 łyżek) Ogórek 50 g (0.28 sztuk) Ogórek kiszony 350 g (5 sztuk, 1 porcja) Orzech włoski 70 g (4 porcje, 2 łyżki) Papryka czerwona słodka 250 g (1.09 sztuk) Pestki dyni 10 g (1 łyżka) Pomarańcza 100 g (2.5 plastry) Pomidor czerwony 1090 g (6.42 cały) Pomidory suszone w zalewie 60 g (3 sztuki) Sałata lodowa 160 g (4 liść) Siemię lniane 10 g (1 łyżka) Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja) Suszona żurawina 10 g (0.83 łyżek) Szczypiorek 5 g (1 łyżka) Szpinak mrożony 600 g (2.72 szklanki) Wiórki kokosowe 70 g (1.5 porcji, 0.77 łyżek)
MIĘSO I RYBY	Boczek 20 g (2 plastry) Dorsz, filet 350 g (3.5 sztuki) Pierś z indyka 120 g (0.3 sztuk) Pierś z kurczaka 920 g (4.6 sztuk) Rostbef wołowy 250 g Schab wołowy 250 g (0.37 kawałek)	Tuńczyk 250 g (2.5 porcje) Udło z kurczaka 200 g (2 porcje) Wołowina mielona 300 g (3 porcje) Łosoś atlantycki 300 g (1.5 filet) Łosoś wędzony 50 g (1 porcja)
INNE	Curry 5 g Cynamon mielony 1 g (1 szczypta) Ekstrakt waniliowy 2 g (0.5 łyżeczek) Erytrytol 10 g Grejpfrut 100 g (0.38 sztuk) Kakao w proszku, niesłodzone 15 g (1 łyżka, 1 łyżeczka) Krewetka tygrysia 200 g (16.7 sztuk) Makaron z fasoli mung 60 g Masło orzechowe 15 g (1 łyżeczka) Mielony imbir 1 g (1 szczypta) Miód 10 g (0.83 łyżeczek) Mleko kokosowe w puszcze 450 g (2 porcje) Mleko ryżowe 650 g (2.74 szklanki)	Ocet balsamiczny 10 g Olej kokosowy 65 g (4.22 łyżek, 2.5 łyżeczki) Olej rzepakowy 10 g (0.77 łyżek) Oliwa z oliwek 120 g (9.23 łyżek) Pieczeniaki 100 g (5 sztuk) Płatki jaglane 70 g (7 łyżek) Sos rybny 10 g (1 łyżka) Ugotowana kasza gryczana 230 g Ugotowana kasza jaglana 90 g Ugotowana komosa ryżowa 110 g Woda 600 g (2.51 szklanki) Żelatyna w proszku 2 g (0.5 łyżeczek)



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Kasza jaglana 50 g (0.25 szklanek)	1 łyżka (10g)	33,4
Komosa ryżowa 150 g (0.83 szklanek)	1 łyżka (10g)	35,9
Mąka kokosowa 10 g (0.77 łyżek)	1 łyżka (10g)	32
Mąka konopna 20 g (0.83 łyżek)	1 łyżka (10g)	32
Mąka orzechowa 10 g	1 łyżka (10g)	59
Wafel ryżowy 50 g (2.5 porcje)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 1020 g (17 sztuk)	1 sztuka	78
Jajo, białko 105 g (3 sztuki)	1 sztuka	16
Twaróg chudy 170 g (0.85 kostka)	1 kostka (200g)	178
Awokado 120 g (0.86 sztuk)	1 sztuka (130g)	208
Banan 50 g (0.42 sztuk)	1 szt (120g)	107
Bataty 250 g	1 szt (100g)	76
Borówka 550 g (4.23 szklanek)	1 szklanka (130g)	74
Brzoskwinia 320 g (2 sztuki)	1 szt (85g)	34
Cebula 25 g (0.24 sztuk)	1 szt (105g)	42
Cukinia 950 g (1.58 sztuk)	1 szt (600g)	90
Czereśnia 400 g (2 porcje)	100 g	58
Czosnek, surowy 30 g (6 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Daktyle 15 g (3 sztuki)	1 szt (5g)	15
Fasolka szparagowa, zielona 250 g (2.5 garście)	1 garść (100g)	16
Fasolka szparagowa, żółta 650 g (6.5 garści)	1 garść (100g)	24
Jagody goji 16 g (2 łyżki)	1 łyżka (10g)	35
Kalafior 400 g (0.46 sztuk)	1 szt (870g)	174
Kapusta kwaszona 150 g (1.06 szklanek)	1 szklanka (200g)	12
Kolendra 12 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	11
Koper 10 g (1.25 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	1
Malina 100 g (1.43 garści)	100g	28
Migdały 20 g (1.33 łyżek)	1 łyżka (30g)	181
Nasiona chia 60 g (6 łyżek)	1 łyżka (10g)	45
Ogórek 50 g (0.28 sztuk)	1 szt (180g)	29
Ogórek kiszony 350 g (5 sztuk, 1 porcja)	1 szt (60g)	7
Orzech włoski 70 g (4 porcje, 2 łyżki)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 250 g (1.09 sztuk)	1 szt (231g)	74
Pestki dyni 10 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	56
Pomarańcza 100 g (2.5 plastry)	1 szt (239g)	107,5
Pomidor czerwony 1090 g (6.42 cały)	1 szt (170g)	23
Pomidory suszone w zalewie 60 g (3 sztuki)	1 szt (40g)	162
Sałata lodowa 160 g (4 liść)	1 liść (15g)	2,4
Siemię lniane 10 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	18

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego



ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	111
Suszona żurawina 10 g (0.83 łyżek)	1 łyżka (10g)	33,2
Szczypiorek 5 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	1
Szpinak mrożony 600 g (2.72 szklanki)	1 szklanka (200g)	109
Wiórki kokosowe 70 g (1.5 porcji, 0.77 łyżek)	1 łyżeczka (4g)	27
Boczek 20 g (2 plastry)	1 plaster (10g)	30
Dorsz, filet 350 g (3.5 sztuki)	1 filet (100g)	82
Pierś z indyka 120 g (0.3 sztuk)	1 szt (400g)	352
Pierś z kurczaka 920 g (4.6 sztuk)	1 szt (250g)	302
Rostbef wołowy 250 g	1 porcja (170g)	223
Schab wołowy 250 g (0.37 kawałek)	1 porcja (170g)	223
Tuńczyk 250 g (2.5 porcje)	100g	103
Udło z kurczaka 200 g (2 porcje)	1 szt (100g)	124
Wołowina mielona 300 g (3 porcje)	100g	170
Łosoś atlantycki 300 g (1.5 filet)	1 filet (200g)	284
Łosoś wędzony 50 g (1 porcja)	1 filet (28g)	45
Curry 5 g	1 łyżeczka (4g)	9
Cynamon mielony 1 g (1 szczypta)	1 łyżeczka (4g)	10
Ekstrakt waniliowy 2 g (0.5 łyżeczek)		
Erytrytol 10 g	1 łyżeczka (4g)	0
Grejpfrut 100 g (0.38 sztuk)	1 szt (262g)	110
Kakao w proszku, niesłodzone 15 g (1 łyżka, 1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	14
Krewetka tygrysia 200 g (16.7 sztuk)	1 szt	12
Makaron z fasoli mung 60 g	80g	112
Masło orzechowe 15 g (1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	58
Mielony imbir 1 g (1 szczypta)	1 łyżeczka (4g)	14
Miód 10 g (0.83 łyżeczek)	1 łyżka (10g)	33
Mleko kokosowe w puszcze 450 g (2 porcje)	1 szklanka (200g)	258
Mleko ryżowe 650 g (2.74 szklanki)	1 szklanka (200g)	94
Ocet balsamiczny 10 g	1 łyżka (10g)	10
Olej kokosowy 65 g (4.22 łyżek, 2.5 łyżeczki)	1 łyżka (10g)	89
Olej rzepakowy 10 g (0.77 łyżek)	1 łyżka (10g)	88
Oliwa z oliwek 120 g (9.23 łyżek)	1 łyżka (10g)	90
Pieczarki 100 g (5 sztuk)	1 łyżka (10g)	90
Płatki jaglane 70 g (7 łyżek)	1 łyżka (10g)	36
Sos rybny 10 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	7
Ugotowana kasza gryczana 230 g	1 szklanka (200g)	208
Ugotowana kasza jaglana 90 g	1 szklanka (200g)	198
Ugotowana komosa ryżowa 110 g	1 szklanka (200g)	240
Woda 600 g (2.51 szklanki)	1 szklanka (200g)	0
Żelatyna w proszku 2 g (0.5 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	15,5

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 585 kcal	JAJECZNICA	8 min 585 kcal, białko 31.8 g, węglowodany 16.6 g, tłuszcz 39.3 g	Jajko 240 g, (4 sztuki) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Boczek 10 g, (1 plaster) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Pomidory suszone w zalewie 20 g, (1 sztuka) Cukinia 200 g, (0.33 sztuk)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 197 kcal	KOKTAJL NA MLEKU RYŻOWYM	10 min 197 kcal, białko 0 g, węglowodany 41.5 g, tłuszcz 0 g	Mleko ryżowe 250 g, (1.05 szklanek) Pomarańcza 100 g, (2.5 plastry) Grejfrut 100 g, (0.38 sztuk)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 755 kcal	ŁOSOŚ NA PARZE	15 min 755 kcal, białko 63.8 g, węglowodany 25.8 g, tłuszcz 39.9 g	Łosoś atlantycki 300 g, (1.5 filet) Ugotowana kasza gryczana 100 g Ogórek kiszony 240 g, (4 sztuki)	Podawać z ugotowaną kaszą i ogórkami.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 169 kcal	KOKTAJL Z BORÓWKĄ	10 min 213 kcal, białko 1 g, węglowodany 29.4 g, tłuszcz 10.7 g	Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 150 g, (0.63 szklanek) Borówka 200 g, (1.54 szklanek)	Zmiksować wszystkie produkty.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 467 kcal	TAJSKA ZUPA KOKOSOWA Z KREWETKAMI	15 min 467 kcal, białko 51.5 g, węglowodany 29.7 g, tłuszcz 16.3 g	Krewetka tygrysia 200 g, (16.7 sztuk) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 400 g, (1.67 szklanek) Sos rybny 10 g, (1 łyżka) Fasolka szparagowa, zielona 250 g, (2.5 garście) Pieczarki 100 g, (5 sztuk) Cebula 25 g, (0.24 sztuk) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Curry 5 g Kolendra 12 g, (2 łyżeczki)	W dużym garnku rozgrzać olej, dodać posiekaną cebulę i czosnek. Dodać curry, a następnie dolać mleko kokosowe i zamieszać. Gdy pasta całkowicie się rozpuści, dodać wodę, sos rybny. Doprowadzić do wrzenia, dodać pieczarki, krewetki i gotować 5 minut. Zdjąć z ognia. W oddzielnym garnku ugotować fasolkę na półtwardo wraz z nią dodać do zupy posiekaną kolendrę, sól, pieprz i całość podgrzać.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 565 kcal	OMLET Z OWOCAMI	8 min 565 kcal, białko 32.1 g, węglowodany 20 g, tłuszcz 37.5 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Mąka orzechowa 10 g Mąka konopna 10 g Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Mleko kokosowe w puszcze 50 g Malina 100 g, (1.43 garści)	Polać mlekiem omleta i posypać malinami.

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 200 kcal	BRZOSKWINIA 170 g, (2 sztuki)	66.3 kcal, białko 1.55 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.42 g
	WAFEL RYŻOWY 10 g, (0.5 porcji)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g
	ŁOSOŚ WĘDZONY 50 g, (1 porcja)	88.5 kcal, białko 8.18 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5.95 g
	OGÓREK KISZONY 50 g, (1 porcja)	6 kcal, białko 0.25 g, węglowodany 1.21 g, tłuszcz 0.15 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 751 kcal	STEK Z TUŃCZYKA Z KOMOSĄ	15 min 751 kcal, białko 69.8 g, węglowodany 59.4 g, tłuszcz 24.3 g	Tuńczyk 250 g, (2.5 porcje) Komosa ryżowa 80 g, (0.44 szklanek) Kalafor 200 g, (0.23 sztuk) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek) Pomidory suszone w zalewie 20 g, (1 sztuka)	Stek zgrillować. Ugotować komosę i kalafiora. Posypać koperkiem, solą i pieprzem. Podać oliwą i pomidorami.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 242 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 300 g, (1 porcja)	111 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 26.1 g, tłuszcz 0.3 g
	ORZECH WŁOSKI 20 g, (2 porcje)	131 kcal, białko 3.05 g, węglowodany 2.74 g, tłuszcz 13 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 468 kcal	DUSZONA CUKINIA NA MLEKU KOKOSOWYM	15 min 468 kcal, białko 32.6 g, węglowodany 30.4 g, tłuszcz 22.1 g	Mleko kokosowe w puszcze 60 g Cukinia 400 g, (0.67 sztuk) Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały) Papryka czerwona słodka 50 g, (0.22 sztuk) Ugotowana komosa ryżowa 50 g Piersz z indyka 120 g, (0.3 sztuk)	Poddusić na mleku warzywa i zmielone mięso. Przyprawić solą, pieprzem, curry, chilli. Podawać z komosą.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 540 kcal	JAJECZNICA	8 min 540 kcal, białko 28.8 g, węglowodany 3 g, tłuszcz 41.4 g	Jajko 240 g, (4 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Boczek 10 g, (1 plaster) Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 224 kcal	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g
	CZEREŚNIA 200 g, (1 porcja)	126 kcal, białko 2.12 g, węglowodany 32 g, tłuszcz 0.4 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 751 kcal	DORSZ PIECZONY W FOLII	20 min 751 kcal, białko 70.4 g, węglowodany 50.1 g, tłuszcz 23.5 g	Dorsz, filet 350 g, (3.5 sztuki) Komosa ryżowa 70 g, (0.39 szklanek) Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały) Sałata lodowa 80 g, (2 liście) Papryka czerwona słodka 50 g, (0.22 sztuk) Cukinia 50 g, (0.08 sztuk) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek)	Ugotować komosę. Podawać z warzywną sałatką doprawioną solą, pieprzem, bazylią, czubrycą, ziołami prowansalskimi. Polać oliwą.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 270 kcal	PUDDING CHIA Z BORÓWKĄ	10 min 167 kcal, białko 5.1 g, węglowodany 23.1 g, tłuszcz 7.3 g	Nasiona chia 20 g, (2 łyżki) Borówka 130 g, (1 szklanka) Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 50 g, (0.21 szklanek)	Nasiona chia zalać wodą i odstawić na około 24h. Po tym czasie dodać borówki oraz mleko kokosowe. Zblendować.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 437 kcal	KASZA GRYCZANA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ	10 min 437 kcal, białko 33 g, węglowodany 40 g, tłuszcz 15.7 g	Ugotowana kasza gryczana 50 g Fasolka szparagowa, żółta 350 g, (3.5 garście) Pomidory suszone w zalewie 20 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Koper 5 g Pierś z kurczaka 120 g, (0.6 sztuk)	Ugotować fasolkę i kurczaka. Pomidora posiekać. Przyprawić solą i pieprzem. Podawać z kaszą i polać oliwą.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 4

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 527 kcal	PLATKI JAGLANE 30 g, (3 łyżki)	108 kcal, białko 3 g, węglowodany 20.7 g, tłuszcz 1.2 g
	ORZECH WŁOSKI 10 g, (1 porcja)	65.4 kcal, białko 1.52 g, węglowodany 1.37 g, tłuszcz 6.52 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 20 g, (1 porcja)	137 kcal, białko 1.06 g, węglowodany 4.3 g, tłuszcz 13.8 g
	AWOKADO 70 g, (0.5 sztuk)	112 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 10.3 g
	CYNAMON MIELONY 1 g, (1 szczypta)	2.47 kcal, białko 0.04 g, węglowodany 0.81 g, tłuszcz 0.01 g
	MIELONY IMBIR 1 g, (1 szczypta)	3.35 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 0.72 g, tłuszcz 0.04 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCIE 50 g, (1 porcja)	98.5 kcal, białko 1 g, węglowodany 1.4 g, tłuszcz 10.7 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 184 kcal	BORÓWKA 120 g, (0.92 szklanek)	68.3 kcal, białko 0.89 g, węglowodany 17.4 g, tłuszcz 0.4 g
	MIGDAŁY 20 g, (1.33 łyżek)	116 kcal, białko 4.23 g, węglowodany 4.31 g, tłuszcz 9.99 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 788 kcal	DUSZONE MIĘSO Z MAKARONEM	20 min 788 kcal, białko 72.1 g, węglowodany 41.5 g, tłuszcz 33.9 g	Makaron z fasoli mung 60 g Wołowina mielona 300 g, (3 porcje) Pomidor czerwony 200 g, (1.18 cały)	Ugotować makaron. Mięso i pomidora podduśić. Dodać bazylię, sól, pieprz.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 259 kcal	DOMOWA NUTELLA	5 min 219 kcal, białko 13.4 g, węglowodany 26.7 g, tłuszcz 8.3 g	Banan 50 g, (0.42 sztuk) Awokado 50 g, (0.36 sztuk) Kakao w proszku, niesłodzone 10 g, (1 łyżka) Twaróg chudy 100 g, (0.5 kostka)	Zmiksować.
	WAFEL RYŻOWY 10 g, (1 porcja)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g		

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 446 kcal	GOTOWANA FASOLA Z KASZĄ	15 min 446 kcal, białko 37.2 g, węglowodany 29.2 g, tłuszcz 18.3 g	Fasolka szparagowa, żółta 300 g, (3 garście) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek) Ugotowana kasza jaglana 40 g Piersz z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk)	Ugotować pierś z i fasolę. Podawać z kaszą i polać oliwą.



DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 511 kcal	OMLET KOKOSOWY	8 min 511 kcal, białko 26.4 g, węglowodany 9.08 g, tłuszcz 39.4 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Mąka kokosowa 10 g, (0.77 łyżek) Mąka konopna 10 g, (0.83 łyżek) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Mleko kokosowe w puszcze 20 g Wiórki kokosowe 10 g, (0.77 łyżek)	Omleta posmarować mlekiem i posypać wiórkami.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 255 kcal	KOKTAJL NA MLEKU RYŻOWYM	10 min 255 kcal, białko 2.24 g, węglowodany 52.8 g, tłuszcz 0 g	Mleko ryżowe 300 g, (1.27 szklanek) Brzoskwinia 150 g Jagody goji 16 g, (2 łyżki)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 752 kcal	PIECZONY SCHAB Z KASZĄ	20 min 752 kcal, białko 66.3 g, węglowodany 49.6 g, tłuszcz 29.5 g	Schab wołowy 250 g, (0.37 kawałek) Kasza jaglana 50 g, (0.25 szklanek) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek)	Upiec w folii schab (180 stopni, 30min; z oliwą, czosnkiem, przyprawami: szczypta soli, pieprzu, tymianku, ziół prowansalskich, papryki czerwonej słodkiej). Podawać z ugotowaną wcześniej kaszą i duszoną cukinią z pomidorem (poddusić z bazylią, solą, pieprzem).

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 255 kcal	PTASIE MLECZKO Z CHIA	15 min 255 kcal, białko 5.65 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 23.5 g	Mleko kokosowe w puszcze 70 g Nasiona chia 10 g, (1 łyżka) Erytrytol 10 g Żelatyna w proszku 2 g, (0.5 łyżeczek) Ekstrakt waniliowy 2 g, (0.5 łyżeczek) Olej kokosowy 5 g, (1.25 łyżeczek) Kakao w proszku, niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka)	Mleko kokosowe podgrzać i dodać 5g erytrytolu, chia, wanilię. Kiedy wszystko się zagrzeje dodać żelatynę rozpuszczoną w 1 łyżce wrzątku. Mieszać chwilę i zdjąć z ognia. Masę przelać do naczynia i włożyć do zamrażalnika. W tym czasie przygotować polewę, olej kokosowy rozpuścić z kakao z 5g erytrytolu. Mleczko wyjąć z zamrażalnika, połączyć polewą i znów mrozić minimum 1,5h.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 463 kcal	DUSZONY SZPINAK	15 min 463 kcal, białko 47.1 g, węglowodany 30.1 g, tłuszcz 13.3 g	Szpinak mrożony 300 g, (1.36 szklanek) Czosnek, surowy 10 g, (2 ząbek) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk) Ugotowana kasza jaglana 50 g Pomidor czerwony 150 g, (0.88 cały)	Poddusić szpinak z czosnkiem, solą, pieprzem. Na oleju kokosowym poddusić mięso. Podawać z ugotowaną kaszą i pomidorem.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 6

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 544 kcal	PŁATKI JAGLANE 40 g, (4 łyżki)	144 kcal, białko 4 g, węglowodany 27.6 g, tłuszcz 1.6 g
	SIEMIEŃ LNIANE 10 g, (1 łyżka)	53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g
	NASIONA CHIA 10 g, (1 łyżka)	48.6 kcal, białko 1.65 g, węglowodany 4.21 g, tłuszcz 3.07 g
	ORZECH WŁOSKI 10 g, (1 porcja)	65.4 kcal, białko 1.52 g, węglowodany 1.37 g, tłuszcz 6.52 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 15 g, (0.5 porcji)	103 kcal, białko 0.79 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 10.4 g
	SUSZONA ŻURAWINA 10 g, (0.83 łyżek)	30.8 kcal, białko 0.02 g, węglowodany 8.28 g, tłuszcz 0.11 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCIE 50 g, (1 porcja)	98.5 kcal, białko 1 g, węglowodany 1.4 g, tłuszcz 10.7 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 224 kcal	CZEREŚNIA 200 g, (1 porcja)	126 kcal, białko 2.12 g, węglowodany 32 g, tłuszcz 0.4 g
	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 731 kcal	GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA OBSYPANA ZIOŁAMI	20 min 731 kcal, białko 82.2 g, węglowodany 25.2 g, tłuszcz 27.8 g	Pierś z kurczaka 350 g, (1.75 sztuk) Ugotowana kasza gryczana 80 g Kalafor 200 g, (0.23 sztuk) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Koper 5 g, (1.25 łyżeczek)	Grillowana pierś kurczaka obsypana ziołami (szczypta tymianku, ziół prowansalskich, estragonu, soli, pieprzu) – grillować na patelni grillowej około 20min. Podawać z ugotowaną kaszą i kalafiosem polanym oliwą oraz posypanym koperkiem.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 252 kcal	PUDDING CHIA Z BORÓWKĄ	10 min 252 kcal, białko 10.2 g, węglowodany 35.6 g, tłuszcz 6 g	Nasiona chia 20 g, (2 łyżki) Borówka 100 g, (0.77 szklanek) Mleko ryżowe 100 g, (0.42 szklanek) Twaróg chudy 70 g, (0.35 kostka)	Nasiona chia zalać mlekiem ryżowym i odstawić na około 24h. Po tym czasie dodać borówki zmiksowane z twarogiem i ułożyć jako druga warstwa.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 485 kcal	SALAŃKA Z UDKIEM KURCZAKA	10 min 485 kcal, białko 33.6 g, węglowodany 17.2 g, tłuszcz 30.4 g	Udko z kurczaka 200 g, (2 porcje) Papryka czerwona słodka 50 g, (0.22 sztuk) Ogórek 50 g, (0.28 sztuk) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) Sałata lodowa 80 g, (2 liść) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Miód 10 g, (0.83 łyżeczek) Ocet balsamiczny 10 g	Ugotować udko z kurczaka (przyprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi). Podawać z pokrojonymi warzywami i polać sosem (sos: 10g oliwy z oliwek + 10g miodu + 10g octu balsamicznego).



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 518 kcal	OMLET Z WARZYWAMI	8 min 518 kcal, białko 35.1 g, węglowodany 11.4 g, tłuszcz 31.1 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Pomidor czerwony 340 g, (2 cały) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Jajo, białko 105 g, (3 sztuki) Pestki dyni 10 g, (1 łyżka)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 258 kcal	DAKTYLOWE KOKOSANKI	15 min 258 kcal, białko 1.55 g, węglowodany 16.6 g, tłuszcz 22.3 g	Wiórki kokosowe 25 g Daktyle 15 g, (3 sztuki) Olej kokosowy 5 g, (1.25 łyżeczek)	Przygotować syrop z daktyli: zalać daktyle gorącą wodą (użyć tylko tyle wody, aby je zakryła), przykryć naczynie i odczekać ok. 10 min aż zmiękną, po czym zblendować na gładką masę. Wymieszać dokładnie syrop z daktyli ze wszystkimi pozostałymi składnikami (dodatkowo szczyptą soli). Przełożyć na blachę wyłożoną papierem lub folią, docisnąć, wyrównać i odstawić na godzinę do lodówki (lub na kwadrans do zamrażalnika). Pokroić w kwadraty.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 799 kcal	STEK GRILLOWANY	20 min 510 kcal, białko 54.4 g, węglowodany 29 g, tłuszcz 15.6 g	Rostbef wołowy 250 g Batat 250 g Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Kapusta kwaszona 150 g, (1.06 szklanek)	Stek grillować na patelni. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z pieczonym batatem polanym oliwą z dodatkiem czosnku oraz kapustą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 209 kcal	MASŁO ORZECHOWE 15 g, (1 łyżeczka)	91.2 kcal, białko 3.67 g, węglowodany 2.55 g, tłuszcz 8.13 g
	WAFEL RYŻOWY 30 g, (1 porcja)	118 kcal, białko 2.13 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 1.29 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 451 kcal	DUSZONY SZPINAK	15 min 451 kcal, białko 47.9 g, węglowodany 26.4 g, tłuszcz 14 g	Szpinak mrożony 300 g, (1.36 szklanek) Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Ugotowana komosa ryżowa 60 g Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek)	Poddusić na oleju szpinak z czosnkiem i mięsem. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowaną komosą.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Energia
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu