



DuoLife

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Metabolizm cukrów

UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1500 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 METABOLIZM CUKRÓW i nie może być traktowana jako medyczne zalecenie dla każdej osoby z niej korzystającej.

Zaleca się stosować dietę przez okres min. 3 miesiące.

OPRACOWANIE:

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

Email: kontakt@9rings.pl

ZEGAR BIOLOGICZNY METABOLIZM CUKRÓW:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

08:30 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProSugar® NEW oraz 20 ml DuoLife Chlorofil

10:00 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® oraz 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProSelect® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife Noc przed posiłkiem*

*Produkt powinien zostać zastosowany przed ostatnim spożywanym posiłkiem. Godzina 19.00 jest podana jako orientacyjny czas ostatniego posiłku.



LISTA ZAKUPÓW

| Kategoria | Produkty | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRODUKTY MĄCZNE | Chleb żytni 80 g (2 kromki) Kasza jaglana 125 g (0.62 szklanek) | Mąka kokosowa 15 g (1.15 łyżek) Mąka konopna 12 g (1 łyżka) |
| NABIAŁ | Jajko 660 g (11 sztuk) Jogurt naturalny 280 g (5 łyżek, 1 porcja) | Ser mozzarella 100 g (0.8 kula) Serek bieluch 70 g (0.47 porcji) Twaróg chudy 100 g (0.5 kostka) |
| WARZYWA I OWOCE | Awokado 140 g (1 sztuka) Bazylia 24 g (1 garść) Borówka 65 g (0.5 szklanek) Cebula 30 g (0.29 sztuk) Cebula czerwona 105 g (1 sztuka) Cukinia 550 g (0.91 sztuk) Czosnek, surowy 20 g (4 ząbek) Gruszka 50 g (0.38 sztuk) Imbir świeży 10 g (1 kawałek) Jabłko 614 g (2 średnie, 1.12 duże) Kapusta kwaszona 142 g (1 szklanka) Koper 12 g (3 łyżeczki) Limonka 30 g Marchew 880 g (11 sztuk) Migdały 60 g (4 łyżki) Mix sałat 200 g (1 porcja, 2 garście) | Natka pietruszki 44 g (11 łyżeczek) Ogórek 380 g (2.12 sztuki) Ogórek kiszony 660 g (11 sztuk) Orzech włoski 45 g (3 łyżki) Papryka czerwona słodka 1075 g (4.65 sztuk) Pestki dyni 30 g (3 łyżki) Pomidor czerwony 1290 g (7.59 cały) Pomidorki koktajlowe 700 g (1 porcja) Rukola 80 g (4 garście) Sałata lodowa 160 g (4 liść) Seler naciowy 180 g (4 łydyga) Skórka cytrynowa 3 g (1 łyżeczka) Sok z cytryny 15 g (1 łyżeczka, 2 łyżki) Szcypiorek 30 g (6 łyżek) Szpinak mrożony 550 g Truskawka 152 g (1 szklanka) |
| MIEŚO I RYBY | Boczek 10 g (1 plaster) Dorsz, filet 250 g (2.5 sztuki) Gotowana pierś z kurczaka 100 g (1 porcja) Pałka z kurczaka 90 g (1 sztuka) | Pierś z indyka 100 g (0.25 sztuk) Pierś z kurozaka 270 g (1.35 sztuk) Pstrąg pieczony w folii 100 g (1 porcja) Szynka drobiowa 146 g (5.21 plastrów) Łosoś atlantycki 310 g (1.55 filet) |
| INNE | Cynamon mielony 0 (1 szczypta) Czarny pieprz 2 g (1 szczypta) Grejfrut 520 g (2 sztuki) Mleko kokosowe w puszcze 100 g Ocet jabłkowy 6 g (1 łyżka) Olej kokosowy 72 g (5.54 łyżek) Olej rzepakowy 65 g (3.85 łyżki) Oliwa z oliwek 95 g (3.75 łyżeczki, 6.16 łyżek) Piecarki 260 g (3 sztuki) | Suszona bazylia 4 g (2 łyżeczki) Sól 1 g (1 szczypta) Ugotowana kasza gryczana 150 g Ugotowana zielona soczewica 48 g Ugotowany ryż brązowy 75 g Woda 775 g (1.56 szklanek, 0.4 litr) |



DuoLife

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

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

| Produkty | Ilość | Kalorie |
|--------------------------------------------|-------------------|---------|
| Chleb żytni 170 g (4.26 kromek) | 1 kromka (40g) | 104 |
| Mąka gryczana 20 g | 1 szklanka (200g) | 712 |
| Otręby owsiane 14 g (2 łyżeczki) | 1 łyżka (10g) | 35,8 |
| Płatki owsiane 55 g (5.5 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 36,6 |
| Wafel ryżowy 20 g (2 porcje) | 1 porcja (10g) | 39,2 |
| Jajko 600 g (10 sztuk) | 1 sztuka | 78 |
| Jogurt naturalny 275 g (0.8 szklanek) | 1 szklanka (200g) | 82 |
| Kefir 300 g (1.2 szklanek) | 1 szklanka (200g) | 74 |
| Mleko bezlaktozowe 1,5% 100 g | 1 szklanka (200g) | 88 |
| Serek wiejski 550 g (2.75 opakowanie) | 1 łyżka (10g) | 9 |
| Awokado 205 g (1.46 sztuk) | 1 sztuka (130g) | 208 |
| Brokuł 364 g (3.19 sztuki) | 1 sztuka | 114 |
| Cebula 50 g (0.48 sztuk) | 1 szt (105g) | 42 |
| Cukinia 350 g (0.58 sztuk) | 1 szt (600g) | 90 |
| Cytryna 25 g (0.31 sztuk) | 1 plaster | 4 |
| Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek) | 1 ząbek (5g) | 7,5 |
| Jabłko 400 g (2.19 średnie) | 1 duże | 112 |
| Kalafior 200 g (0.23 sztuk) | 1 szt (870g) | 174 |
| Kapusta kwaszona 284 g (2 szklanki) | 1 szklanka (200g) | 12 |
| Koper 19 g (2.25 łyżeczki) | 1 łyżeczka (4g) | 1 |
| Marchew 50 g (0.63 sztuk) | 1 szt (80g) | 22 |
| Migdały 97.5 g (6.5 łyżek) | 1 łyżka (30g) | 181 |
| Mix sałat 80 g | 80g | 13,6 |
| Nasiona chia 20 g (2 łyżki) | 1 łyżka (10g) | 45 |
| Natka pietruszki 4 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 2 |
| Ogórek 450 g (2.51 sztuki) | 1 szt (180g) | 29 |
| Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk) | 1 szt (60g) | 7 |
| Orzech laskowy 15 g | 1 łyżka (10g) | 62,8 |
| Orzech włoski 35 g (1 porcja, 1 łyżka) | 1 łyżka (10g) | 64,5 |
| Papryka czerwona słodka 430 g (1.86 sztuk) | 1 szt (231g) | 74 |
| Papryka zielona słodka 80 g (0.57 sztuk) | 2 szt (141g) | 26 |
| Pestki dyni 10 g (1 łyżka) | 1 łyżka (10g) | 56 |
| Pietruszka 50 g (0.63 korzeń) | 1 szt korzeń | 28 |
| Pomidor czerwony 1030 g (6.06 cały) | 1 szt (170g) | 23 |
| Pomidorki koktajlowe 450 g (1 porcja) | 1 szklanka (200g) | 30 |
| Pomidory suszone w zalewie 100 g (5 sztuk) | 1 szt (40g) | 162 |
| Por 175 g (3.5 kawałek) | 100g | 61 |
| Rzodkiewka 50 g (1 porcja) | 1 szt | 2 |

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 Metabolizm Cukrów
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

| Produkty | Ilość | Kalorie |
|--------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Sałata lodowa 320 g (8 liść) | 1 liść (15g) | 2,4 |
| Seler korzeniowy 50 g (0.1 korzeń) | 1 plaster (60g) | 24 |
| Seler naciowy 135 g (3 łodyga) | 1 łodyga (45g) | 3 |
| Siemię lniane 20 g (2 łyżki) | 1 łyżeczka (4g) | 18 |
| Sok marchwiowo-selerowy jednodniowy 450 g (1.5 porcji) | 1 szklanka (200g) | 54 |
| Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja) | 1 szklanka (300g) | 111 |
| Sok pomidorowy 300 g (1 porcja) | 1 szklanka (300g) | 60 |
| Sok z cytryny 6 g (1 łyżka) | 1 łyżeczka (4g) | 1 |
| Suszona żurawina 12 g (1 łyżka) | 1 łyżka (10g) | 33,2 |
| Szpinak mrożony 240 g (1.09 szklanek) | 1 szklanka (200g) | 109 |
| Truskawka mrożona 100 g | 1 szklanka (150g) | 60 |
| Wiórki kokosowe 23 g (1 łyżka) | 1 łyżeczka (4g) | 27 |
| Dorsz 300 g (3 porcje) | 1 filet (100g) | 82 |
| Gotowana pierś z kurczaka 100 g (1 porcja) | 1 filet (100g) | 151 |
| Pierś z indyka 320 g (0.8 sztuk) | 1 szt (400g) | 352 |
| Pierś z kurczaka 650 g (3.25 sztuki) | 1 szt (250g) | 302 |
| Schab wołowy 200 g (0.3 kawałek) | 1 porcja (170g) | 223 |
| Szynka drobiowa 48 g (1.71 plasterów) | 1 porcja (20g) | 26 |
| Cynamon mielony 2 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 10 |
| Granat 50 g (0.18 sztuk) | 1 szt | 184 |
| Jajo na twardo/miękko 300 g (5 sztuk) | 1 szt | 78 |
| Kakao w proszku, niesłodzone 10 g (1 łyżka) | 1 łyżka (10g) | 20 |
| Mielony imbir 2 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 14 |
| Miód 5 g | 1 łyżka (10g) | 33 |
| Mleko ryżowe 100 g (0.42 szklanek) | 1 szklanka (200g) | 94 |
| Olej kokosowy 24 g (1.53 łyżek, 1 łyżeczka) | 1 łyżka (10g) | 89 |
| Olej rzepakowy 40 g (3 łyżeczki, 2.15 łyżki) | 1 łyżka (10g) | 88 |
| Oliwa z oliwek 58 g (4.15 łyżek, 1 łyżeczka) | 1 łyżka (10g) | 90 |
| Pieczarki 100 g (5 sztuk) | 1 łyżka (10g) | 90 |
| Ugotowana kasza gryczana 60 g | 1 szt (20g) | 3,2 |
| Ugotowana kasza jaglana 60 g | 1 szklanka (200g) | 198 |
| Ugotowany ryż brązowy 60 g | 1 szklanka (200g) | 220 |
| Woda 200 g (0.83 szklanek) | 1 szklanka (200g) | 0 |

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 Metabolizm Cukrów
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ŚNIADANIE 08:00 347 kcal | JAJECZNICA | 8 min 347 kcal, białko 20.4 g, węglowodany 9.3 g, tłuszcz 22.5 g | Jajko 120 g, (2 sztuki) Piecarki 60 g, (3 sztuki) Szynka drobiowa 30 g, (1.07 plastrów) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 170 kcal | GREJPFROT 260 g, (1 sztuka) | 83.2 kcal, białko 1.64 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 0.26 g |
| | MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka) | 86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBIAD 13:00 506 kcal | RYBA Z WARZYWAMI PO PROWANSALSKU | 20 min 506 kcal, białko 27.6 g, węglowodany 34 g, tłuszcz 25.8 g | Łosoś atlantycki 120 g, (0.6 filet) Cukinia 200 g, (0.33 sztuk) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Cebula czerwona 50 g, (0.48 sztuk) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Limonka 30 g Ugotowany ryż brązowy 30 g | Cebulę pokroić w ćwierć plasterki, paprykę i cukinię w kostkę. Na głębokiej patelni rozgrzać olej. Wrzucić cebulę, następnie dodać paprykę i cukinię. Dodać pomidory sparzone ze skóry i pokrojone, rozmaryn, tymianek, czosnek przeciśnięty przez praskę. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Kawałki ryby przyprawić. Warzywa nałożyć do naczynia żaroodpornego. Na nich poukładać porcje ryby. Na każdym kawałku ryby położyć plasterki limonki. Całość posypać odrobiną ziół. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na około 20 minut. Podawać z ugotowanym ryżem brązowym. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 183 kcal | PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 230 g, (1 sztuka) | 71.3 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 13.9 g, tłuszcz 0.69 g |
| | AWOKADO 70 g, (0.5 sztuk) | 112 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 10.3 g |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 299 kcal | CHLEB ŻYTNIA 40 g, (1 kromka) | 104 kcal, białko 3.4 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 1.32 g |
| | GOTOWANA PIERSĆ Z KURCZAKA 100 g, (1 porcja) | 99 kcal, białko 21.5 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 1.3 g |
| | MIX SAŁAT 40 g, (1 porcja) | 6.8 kcal, białko 0.56 g, węglowodany 1.68 g, tłuszcz 0.08 g |
| | OGÓREK KISZONY 120 g, (2 sztuki) | 14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g |
| | POMIDOR CZERWONY 170 g, (1 cały) | 30.6 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 6.61 g, tłuszcz 0.34 g |
| | OLIWA Z OLIWEK 5g, (1.25 łyżeczek) | 44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5g |



DuoLife

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

DZIEŃ 2

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE 08:00 332 kcal | PSTRĄG PIECZONY W FOLII 100 g, (1 porcja) | 190 kcal, białko 26 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 8 g |
| | SAŁATA LODOWA 160 g, (4 liście) | 22.4 kcal, białko 1.44 g, węglowodany 4.75 g, tłuszcz 0.22 g |
| | OGÓREK 100 g, (0.56 sztuk) | 15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g |
| | OGÓREK KISZONY 120 g, (2 sztuki) | 14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g |
| | OLIWA Z OLIVEK 10 g, (0.77 łyżek) | 88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g |
| | OCET JABŁKOWY 6 g, (1 łyżka) | 1.44 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.36 g, tłuszcz 0 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 147 kcal | KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM | 10 min 147 kcal, białko 1 g, węglowodany 12 g, tłuszcz 10.7 g | Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 250 g, (1.04 szklanki) Truskawka 152 g, (1 szklanka) | Zmiksować wszystkie produkty |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBIAD 13:00 505 kcal | SAŁATKA Z UDKIEM KURCZAKA | 10 min 505 kcal, białko 22.1 g, węglowodany 43.8 g, tłuszcz 25.9 g | Pałka z kurczaka 90 g, (1 sztuka) Rukola 20 g, (1 garść) Pomidorki koktajlowe 200 g Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Kasza jaglana 50 g, (0.25 szklanki) | Mięso z 2-3 udek=pałek kurczaka (łącznie 150g mięsa). Ugotować mięso oraz kaszę. Wymieszać produkty z solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 188 kcal | MIGDAŁY 30 g, (2 łyżki) | 174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g |
| | SELER NACIOWY 90 g, (2 łydyga) | 14.4 kcal, białko 0.62 g, węglowodany 2.67 g, tłuszcz 0.15 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 327 kcal | CURRY Z CUKINII | 20 min 327 kcal, białko 19.7 g, węglowodany 29.2 g, tłuszcz 12 g | Cukinia 150 g, (0.25 sztuk) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Ugotowana kasza gryczana 60 g Pierś z kurczaka 70 g, (0.35 sztuk) | Przyprawić: kurkuma, imbir, cynamon, słodka papryka, gałka muskatołowa, czosnek. Wszystko dusić pod przykryciem około 20min i zmiksować z ugotowaną kaszą. |



DuoLife

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

DZIEŃ 3

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE 08:00 387 kcal | OMLET Z RUKOLĄ | 8 min 387 kcal, białko 20.6 g, węglowodany 12.6 g, tłuszcz 27.3 g | Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Mąka konopna 12 g, (1 łyżka) Olej kokosowy 6 g, (0.46 łyżek) Rukola 20 g, (1 garść) Pomidorki koktajlowe 100 g | Usmażyć omelet i ułożyć na nim rukolę i pomidorki. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 170 kcal | GREJPFRUT 260 g, (1 sztuka) | 83.2 kcal, białko 1.64 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 0.26 g |
| | MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka) | 86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBIAD 13:00 478 kcal | ŁOSOŚ W IMBIRZE I CYTRYNIE | 20 min 478 kcal, białko 26.8 g, węglowodany 8.62 g, tłuszcz 36 g | Łosoś atlantycki 120 g, (0.6 filet) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Imbir świeży 10 g, (1 kawałek) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Koper 12 g, (3 łyżeczki) Natka pietruszki 12 g, (3 łyżeczki) Rukola 40 g, (2 garście) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) Szcypiorek 10 g, (2 łyżki) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) | Kawałki łososia posolić i popieprzyć z obu stron. Rozgrzać w patelni olej, dusić na nim łososia na średnim ogniu przez 6-7 minut. Obrąć i zetrzeć imbir. Gdy łosoś się dobrze poddusi, odwrócić go na drugą stronę, posypać imbirem, wlać sok z cytryny, dusić 1 min, posypać natką i koperkiem, przykryć i dusić jeszcze 2 min. Podawać z posypaną pieprzem i solą rukolą, ogórkiem, szczypiorkiem - połączyć oliwą. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 188 kcal | MARCHEW 320 g, (4 sztuki) | 131 kcal, białko 2.98 g, węglowodany 30.7 g, tłuszcz 0.77 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 344 kcal | DUSZONY SZPINAK Z MOZARELLĄ | 10 min 344 kcal, białko 25 g, węglowodany 29.1 g, tłuszcz 12.8 g | Szpinak mrożony 300 g Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Ser mozzarella 50 g, (0.4 kula) Kasza jaglana 20 g, (0.1 szklanek) | Doprawić solą, pieprzem, bazylią. Ugotować kaszę i wymieszać. |



DuoLife

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

DZIEŃ 4

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE 08:00 407 kcal | SZYNKA DROBIOWA 116 g, (4.14 plasterów) | 161 kcal, białko 18.9 g, węglowodany 3.87 g, tłuszcz 7.2 g |
| | OGÓREK 100 g, (0.56 sztuk) | 15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g |
| | PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk) | 31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g |
| | PESTKI DYNI 20 g, (2 łyżki) | 112 kcal, białko 6.05 g, węglowodany 2.14 g, tłuszcz 9.81 g |
| | OLIWA Z OLIVEK 10 g, (0.77 łyżek) | 88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 136 kcal | KOKTAJL Z BORÓWKĄ | 10 min 136 kcal, białko 1 g, węglowodany 10.5 g, tłuszcz 10.7 g | Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 125 g, (0.52 szklanek) Borówka 65 g, (0.5 szklanek) | Zmiksować wszystkie produkty. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBIAD 13:00 527 kcal | FASZEROWANA PAPRYKA | 20 min 527 kcal, białko 19.5 g, węglowodany 49.5 g, tłuszcz 25.9 g | Papryka czerwona słodka 230 g, (1 sztuka) Jajko 60 g, (1 sztuka) Ugotowana zielona soczewica 48 g Ugotowana kasza gryczana 45 g Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Pieczarki 200 g Cebula 30 g, (0.29 sztuk) Olej kokosowy 20 g, (1.54 łyżek) | W misce umieścić 1 jajko, ugotowaną soczewicę, kaszę, szczyptę soli, pieprzu, papryki czerwonej słodkiej i natkę pietruszki. Wymieszać. Pokroić drobno kawałek papryki (najlepiej wykorzystać ściętą górę z tych, które będą faszerowane), pieczarki (200g), 1/3 cebuli i podduśić te składniki na oleju kokosowym. Połączyć wszystko i faszerować 1 paprykę. Wstawić do piekarnika na 20min, 180 stopni |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 134 kcal | OGÓREK KISZONY 300 g, (5 sztuk) | 36 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 7.23 g, tłuszcz 0.9 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 |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 332 kcal | SALATKA Z GRILLOWANĄ PIERSIĄ INDYKA | 10 min 332 kcal, białko 25.2 g, węglowodany 26.8 g, tłuszcz 13.2 g | Piersz z indyka 100 g, (0.25 sztuk) Mix sałat 80 g Ogórek 180 g, (1 sztuka) Pomidorki koktajlowe 100 g Oliwa z oliwek 5 g, (1.25 łyżeczek) Kasza jaglana 20 g, (0.1 szklanek) | Doprawić solą i pieprzem. Ugotować kaszę i podawać wszystko razem. |



DuoLife

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

DZIEŃ 5

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE 08:00 342 kcal | AWOKADO 70 g, (0.5 sztuk) | 112 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 10.3 g |
| | MIX SAŁAT 80 g, (2 garście) | 13.6 kcal, białko 1.12 g, węglowodany 3.36 g, tłuszcz 0.16 g |
| | OGÓREK KISZONY 60 g, (1 sztuka) | 7.2 kcal, białko 0.3 g, węglowodany 1.45 g, tłuszcz 0.18 g |
| | PESTKI DYNI 10 g, (1 łyżka) | 55.9 kcal, białko 3.02 g, węglowodany 1.07 g, tłuszcz 4.91 g |
| | OLIWA Z OLIVEK 5 g, (1.25 łyżeczek) | 44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5 g |
| | CZARNY PIEPRZ 2 g, (1 szczypta) | 5.02 kcal, białko 0.21 g, węglowodany 1.28 g, tłuszcz 0.07 g |
| | SÓL 1 g, (1 szczypta) | 0 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 0 g |
| | CHLEB ŻYTNY 40 g, (1 kromka) | 104 kcal, białko 3.4 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 1.32 g |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 170 kcal | TWARÓG CHUDY 100 g, (0.5 kostka) | 72 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 6.66 g, tłuszcz 0.29 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 13:00 515 kcal | DUSZONY FILET Z DORSZA | 20 min 515 kcal, białko 44.7 g, węglowodany 34.5 g, tłuszcz 16.7 g | Dorsz, filet 250 g, (2.5 sztuki) Olej kokosowy 6 g, (0.46 łyżek) Marchew 160 g, (2 sztuki) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Kapusta kwaszona 142 g, (1 szklanka) Kasza jaglana 20 g, (0.1 szklanek) | Dorsza podduścić na oleju kokosowym. Podawać z surówką z marchewki (marchew, oliwa, sól, pieprz), kapustą kiszoną oraz kaszą jaglaną (wcześniej ugotować). |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 143 kcal | POMIDORKI KOKTAJLOWE 300 g, (1 porcja) | 45 kcal, białko 2.7 g, węglowodany 10.8 g, tłuszcz 0.6 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 |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 336 kcal | ZUPA Z CUKINII I CYTRYNY | 20 min 336 kcal, białko 8.22 g, węglowodany 22.9 g, tłuszcz 23.7 g | Woda 400 g, (0.4 litr) Cukinia 200 g, (0.33 sztuk) Skórka cytrynowa 3 g, (1 łyżeczka) Jogurt naturalny 100 g, (5 łyżek) Natka pietruszki 8 g, (2 łyżeczki) Suszona bazylia 2 g, (1 łyżeczka) Olej rzepakowy 20 g, (1.54 łyżek) Ugotowana kasza gryczana 45 g | Do wody dodać pokrojoną cukinię, cytrynę i doprowadzić do wrzenia. Gotować kwadrans aż cukinia będzie miękka. Odstawić do wystygnięcia. Dodać jogurt, pietruszkę, bazylie, olej. Zblendować razem z kaszą na krem. |



DuoLife

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

DZIEŃ 6

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ŚNIADANIE 08:00 372 kcal | JAJECZNICA | 8 min 372 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 3.5 g, tłuszcz 30.6 g | Jajko 120 g, (2 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Boczek 10 g, (1 plaster) Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały) Szcypiorek 10 g, (2 łyżki) | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 189 kcal | JABŁKA ZE SZCZYPTĄ CYNAMONU | 5 min 189 kcal, białko 0 g, węglowodany 47.3 g, tłuszcz 0 g | Jabłko 364 g, (2 średnie) Cynamon mielony 0 g, (1 szczypta) | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBIAD 13:00 522 kcal | SALAŃKA Z KURCZAKIEM I RYZEM | 20 min 522 kcal, białko 45.3 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 24.4 g | Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Ugotowany ryż brązowy 45 g Seler naciowy 90 g, (2 łodyga) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) | Ugotować kurczaka. Wymieszać wszystkie składniki. Polać sosem (oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz, zioła prowansalskie). |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 110 kcal | JOGURT NATURALNY 180 g, (1 porcja) | 110 kcal, białko 6.25 g, węglowodany 8.39 g, tłuszcz 5.85 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 319 kcal | ZUPA POMIDOROWA Z GRUSZKĄ I CZOSNKIEM | 15 min 319 kcal, białko 3.52 g, węglowodany 35.6 g, tłuszcz 15.6 g | Pomidor czerwony 340 g, (2 cały) Gruszka 50 g, (0.38 sztuk) Cebula czerwona 55 g, (0.52 sztuk) Czosnek, surowy 10 g, (2 ząbek) Bazylią 24 g, (1 garść) Olej rzepakowy 15 g Kasza jaglana 15 g, (0.07 szklanek) | Podsmażyć na oleju poszatkowaną cebulę i czosnek. Przełożyć do garnka. Następnie dodać pomidory i szklankę wody. Po około 10-15 minutach wrzucić pokrojoną gruszkę oraz garść świeżej bazylii. Doprawić solą, pieprzem. Gotować około 5 minut. Kaszę ugotować. Zmiksować. |



DuoLife

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

DZIEŃ 7

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ŚNIADANIE 08:00 388 kcal | JAJECZNICA | 8 min 388 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 7.4 g, tłuszcz 30.6 g | Jajko 120 g, (2 sztuki) Olej kokosowy 20 g, (1.54 łyżek) Papryka czerwona słodka 115 g, (0.5 sztuk) Szcypiorek 10 g, (2 łyżki) | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 155 kcal | SALAŃKA MOCZOPĘDNA | 10 min 155 kcal, białko 2.08 g, węglowodany 36.9 g, tłuszcz 0.4 g | Jabłko 250 g, (1.12 duże) Natka pietruszki 16 g, (4 łyżeczki) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBIAD 13:00 492 kcal | ROLADA SZPINAKOWA Z ŁOSOSIEM | 20 min 510 kcal, białko 54.4 g, węglowodany 29 g, tłuszcz 15.6 g | Szpinak mrożony 250 g Jajko 120 g, (2 sztuki) Serek bieluch 70 g, (0.47 porcji) Łosoś atlantycki 70 g, (0.35 filet) | W trakcie duszenia szpinaku, dodać do smaku czosnek, sól, pieprz. Odstawić. Po całkowitym wystygnięciu dodać do niego 2 żółtka. Zmiksować. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywno i lekko wymieszać z masą szpinakową. Wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (wcześniej można posmarować łyżeczką oleju). Piec 20-25 min w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu przykryć papierem i wystudzić. Następnie posmarować ciasto szpinakowe serkiem. Ułożyć wcześniej pieczonego/ ugotowanego łososia. Zrolować, zawinąć w folię i włożyć na kilka godzin do lodówki. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 164 kcal | MARCHEW 400 g, (5 sztuk) | 164 kcal, białko 3.72 g, węglowodany 38.3 g, tłuszcz 0.96 g |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 313 kcal | SER MOZZARELLA 50 g, (0.4 kula) | 159 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 1.24 g, tłuszcz 12.3 g |
| | POMIDOR CZERWONY 340 g, (2 cały) | 61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g |
| | SUSZONA BAZYLIA 2 g, (1 łyżeczka) | 4.66 kcal, białko 0.46 g, węglowodany 0.96 g, tłuszcz 0.08 g |
| | OLIWA Z OLIWEK 10 g, (0.77 łyżek) | 88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g |



DuoLife

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