



DuoLife

# Dieta na 7 dni

## Do Twojego Pakietu DuoLife Układ hormonalny

### UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1650 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 UKŁAD HORMONALNY 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 UKŁAD HORMONALNY:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

08:30 – 1 kapsułka DuoLife Medical Formula ProRelaxin® NEW oraz 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil oraz 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® oraz 1 kapsułka DuoLife Medical Formula ProRelaxin® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife Noc przed posiłkiem\*

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



# LISTA ZAKUPÓW

Kategoria	Produkty	
<b>PRODUKTY MĄCZNE</b>	Wafel ryżowy 150 g (9 porcji)	
<b>NABIAŁ</b>	Jajko 300 g (5 sztuk)	
<b>WARZYWA I OWOCE</b>	Awokado 400 g (2.85 sztuki) Banan 100 g (0.83 sztuk) Batat 180 g Brzoskwinia 340 g (4 sztuki) Cebula 230 g (2.19 sztuki) Cebula czerwona 105 g (1 sztuka) Cukinia 300 g (0.5 sztuk) Czosnek, surowy 15 g (3 ząbek) Dynia 150 g (0.18 porcji) Jabłko 420 g (0.82 średnie, 1 porcja) Koncentrat pomidorowy 35 g (1.4 łyżek) Koper 4 g (1 łyżeczka) Mango 170 g (3.78 plastry) Marchew 320 g (4 sztuki) Migdały 120 g (8 łyżek) Mix sałat 80 g	Ogórek 480 g (2.67 sztuki) Ogórek kiszony 660 g (11 sztuk) Orzech włoski 72.5 g (4.83 łyżek) Papryka czerwona słodka 720 g (3.11 sztuki) Pestki dyni 25 g (1 łyżeczka, 2 łyżki) Pomidor czerwony 2090 g (12.3 cały) Rukola 60 g (3 garście) Sałata lodowa 160 g (4 liść) Seler korzeniowy 100 g (0.19 korzeń) Siemię lniane 25 g (2.5 łyżki) Sok marchwiowy jednodniowy 550 g (2 porcje) Sok z cytryny 12 g (2 łyżki) Sok z czerwonych buraków jednodniowy 300 g (1 porcja) Suszona żurawina 32 g (2.66 łyżki) Szpinak mrożony 500 g (0.91 szklanek) Truskawka mrożona 180 g (1.21 szklanek) Wiórki kokosowe 24 g (4 łyżeczki)
<b>MIEŚO I RYBY</b>	Krewetka gotowana 200 g Pierś z indyka 310 g (0.78 sztuk) Pierś z kurczaka 450 g (2.25 sztuki) Pstrąg 200 g Szynka drobiowa 160 g (5 porcji)	Tuńczyk w sosie własnym 125 g (1 porcja) Udka z kurczaka 200 g (2 porcje) Łosoś wędzony 100 g (1 porcja)
<b>INNE</b>	Jajo na twardo/międko 180 g (3 sztuki) Ksylitol 5 g (1 łyżeczka) Mielony imbir 1 g (0.5 łyżeczek) Miód 20 g (0.8 łyżek) Mleko kokosowe w puszcze 320 g Mleko sojowe 60 g (4 łyżki) Musztarda 5 g (0.5 łyżeczek) Olej kokosowy 10 g (0.77 łyżek)	Olej rzepakowy 76 g (5.85 łyżek) Oliwa z oliwek 92 g (6.75 łyżek, 1 łyżeczka) Orzech nerkowca 15 g (1 łyżka) Płatki jaglane 100 g (10 łyżek) Suszona bazylia 2 g (1 łyżeczka) Ugotowana kasza gryczana 45 g (1 porcja) Ugotowana kasza jaglana 100 g (2 porcje) Ugotowany ryż brązowy 75 g Woda 325 g (1.36 szklanek)



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Hormonalny  
 Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Wafel ryżowy 150 g (9 porcji)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 300 g (5 sztuk)	1 sztuka	78
Awokado 400 g (2.85 sztuki)	1 sztuka (130g)	208
Banan 100 g (0.83 sztuk)	1 szt (120g)	107
Batat 180 g	1 szt (100g)	76
Brzoskwinia 340 g (4 sztuki)	1 szt (85g)	34
Cebula 230 g (2.19 sztuki)	1 szt (105g)	42
Cebula czerwona 105 g (1 sztuka)	1 szt (105g)	35
Cukinia 300 g (0.5 sztuk)	1 szt (600g)	90
Czosnek, surowy 15 g (3 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Dynia 150 g (0.18 porcji)	160g	45
Jabłko 420 g (0.82 średnie, 1 porcja)	1 duże	112
Koncentrat pomidorowy 35 g (1.4 łyżek)	1 łyżka (10g)	11
Koper 4 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	1
Mango 170 g (3.78 plastry)	1 plaster (40g)	56
Marchew 320 g (4 sztuki)	1 szt (80g)	22
Migdały 120 g (8 łyżek)	1 łyżka (30g)	181
Mix sałat 80 g	80g	13,6
Ogórek 480 g (2.67 sztuki)	1 szt (180g)	29
Ogórek kiszony 660 g (11 sztuk)	1 szt (60g)	7
Orzech włoski 72.5 g (4.83 łyżek)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 720 g (3.11 sztuki)	1 szt (231g)	74
Pestki dyni 25 g (1 łyżeczka, 2 łyżki)	1 łyżka (10g)	56
Pomidor czerwony 2090 g (12.3 cały)	1 szt (170g)	23
Rukola 60 g (3 garście)	1 garść (20g)	5
Sałata lodowa 160 g (4 liść)	1 liść (15g)	2,4
Seler korzeniowy 100 g (0.19 korzeń)	1 plaster (60g)	24
Siemię lniane 25 g (2.5 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowy jednodniowy 550 g (2 porcje)	1 szklanka (300g)	111
Sok z cytryny 12 g (2 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	1
Sok z czerwonych buraków jednodniowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (200g)	54

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 Układ Hormonalny  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Suszona żurawina 32 g (2.66 łyżki)	1 łyżka (10g)	33,2
Szpinak mrożony 500 g (0.91 szklanek)	1 szklanka (200g)	109
Truskawka mrożona 180 g (1.21 szklanek)	1 szklanka (150g)	60
Wiórki kokosowe 24 g (4 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	27
Krewetka gotowana 200 g	100 g	99
Pierś z indyka 310 g (0.78 sztuk)	1 szt (400g)	352
Pierś z kurczaka 450 g (2.25 sztuki)	1 szt (250g)	302
Pstrąg 200 g	1 filet (150g)	174
Szynka drobiowa 160 g (5 porcji)	1 porcja (20g)	26
Tuńczyk w sosie własnym 125 g (1 porcja)	100g	103
Udko z kurczaka 200 g (2 porcje)	1 szt (100g)	124
Łosoś wędzony 100 g (1 porcja)	1 filet (28g)	45
Jajo na twardo/miękko 180 g (3 sztuki)	1 szt	78
Ksylitol 5 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	10
Mielony imbir 1 g (0.5 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	14
Miód 20 g (0.8 łyżek)	1 łyżka (10g)	33
Mleko kokosowe w puszcze 320 g	1 szklanka (200g)	258
Mleko sojowe 60 g (4 łyżki)	1 szklanka (200g)	94
Musztarda 5 g (0.5 łyżeczek)	1 łyżka (10g)	18
Olej kokosowy 10 g (0.77 łyżek)	1 łyżka (10g)	89
Olej rzepakowy 76 g (5.85 łyżek)	1 łyżka (10g)	88
Oliwa z oliwek 92 g (6.75 łyżek, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	90
Orzech nerkowca 15 g (1 łyżka)	1 garść	211
Płatki jaglane 100 g (10 łyżek)	1 łyżka (10g)	36
Suszona bazylia 2 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	10
Ugotowana kasza gryczana 45 g (1 porcja)	1 szklanka (200g)	208
Ugotowana kasza jaglana 100 g (2 porcje)	1 szklanka (200g)	198
Ugotowany ryż brązowy 75 g	1 szklanka (200g)	220
Woda 325 g (1.36 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 Układ Hormonalny  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 414 kcal	JAGLANKA NA SŁODKO	10 min   414 kcal, białko 8.65 g, węglowodany 34.2 g, tłuszcz 29.6 g	Płatki jaglane 30 g, (3 łyżki) Siemię lniane 5 g, (0.5 łyżek) Migdały 15 g, (1 łyżka) Wiórki kokosowe 12 g, (2 łyżeczki) Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 50 g, (0.21 szklanek) Ksylitol 5 g, (1 łyżeczka)	Zalać wrzątkiem. Dodać do smaku cynamon i imbir.

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:30 153 kcal	BRZOSKWINIA 170 g, (2 sztuki)	66.3 kcal, białko 1.55 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.42 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 (4 PORCJE)	Przepis
<b>OBIAD 13:00</b> 532 kcal	ZUPA ŚRÓDZIEM-NOMORSKA	15 min   532 kcal, białko 49.9 g, węglowodany 29.9 g, tłuszcz 20 g	Krewetka gotowana 200 g Papryka czerwona słodka 220 g, (0.96 sztuk) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Pomidor czerwony 50 g, (0.29 cały) Olej rzepakowy 20 g, (1.54 łyżek) Koncentrat pomidorowy 35 g, (1.4 łyżek)	Paprykę pokroić w cienkie paseczki ok. 2 cm długości, cukinię i cebulę w kostkę. Na patelni na niewielkiej ilości tłuszczu podsmażyć cebulę, następnie paprykę, a na koniec dodać pomidora pokrojonego w kostkę i cukinię. Dusić na małym ogniu aż papryka będzie miękka. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i wlać do garnka wraz ze szklanką wody. Zupę gotować jeszcze 10 minut, dodać oregano, sól, pieprz. Minutę przed końcem gotowania wrzucić krewetki (krewetki można zamienić na 170 g kurczaka).

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>PODWIECZOREK</b> 16:00 209 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 300 g, (1 porcja)	111 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 26.1 g, tłuszcz 0.3 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 (4 PORCJE)	Przepis
<b>KOLACJA 19:00</b> 344 kcal	SALATKA Z BRĄZOWYM RYŻEM I JAJKIEM	20 min   344 kcal, białko 17.5 g, węglowodany 21.5 g, tłuszcz 19.3 g	Ugotowany ryż brązowy 35 g Jajo na twardo/miękko 120 g, (2 sztuki) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Ogórek 120 g, (0.67 sztuk) Sałata lodowa 80 g, (2 liść) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) Pestki dyni 5 g, (1 łyżeczka)	Doprawić solą i pieprzem.



DuoLife

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

# DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 407 kcal	JAJECZNICA	8 min   407 kcal, białko 21.6 g, węglowodany 10.2 g, tłuszcz 26.1 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Pomidor czerwony 340 g, (2 cały)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:30 190 kcal	KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM	10 min   190 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 18.5 g, tłuszcz 12.8 g	Mleko kokosowe w puszcze 60 g Woda 100 g, (0.42 szklanek) Mango 120 g, (2.67 plastry)	Zmiksować wszystkie produkty.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>OBIAD 13:00</b> 571 kcal	DUSZONY NA OLEJU PSTRĄG	10 min   557 kcal, białko 52 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 36 g	Pstrąg 200 g Olej rzepakowy 20 g, (1.54 łyżek)	
	OGÓREK KISZONY 120 g, (2 sztuki)	14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g		

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>PODWIECZOREK</b> 16:00 136 kcal	SOK Z CZERWONYCH BURAKÓW JEDNODNIOWY 300 g, (1 porcja)	136 kcal, białko 0.3 g, węglowodany 33 g, tłuszcz 0.3 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>KOLACJA 19:00</b> 341 kcal	SALATKA Z BATATEM PIECZONYM	10 min   341 kcal, białko 3.32 g, węglowodany 65.5 g, tłuszcz 4.16 g	Batat 180 g Pomidor czerwony 340 g, (2 cały) Mix sałat 80 g Rukola 20 g, (1 garść) Ogórek 90 g, (0.5 sztuk) Oliwa z oliwek 4 g, (1 łyżeczka)	



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Hormonalny  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# DZIEŃ 3

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 392 kcal	WAFEL RYŻOWY 30 g, (1 porcja)	118 kcal, białko 2.13 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 1.29 g
	AWOKADO 100 g, (0.71 sztuki)	160 kcal, białko 2 g, węglowodany 8.53 g, tłuszcz 14.7 g
	JAJO NA TWARDO/MIĘKKO 60 g, (1 sztuka)	83.4 kcal, białko 7.5 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5.82 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuki)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:30 174 kcal	BRZOSKWINIA 170 g, (2 sztuki)	66.3 kcal, białko 1.55 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.42 g
	JABŁKO 150 g, (0.82 średnie)	78 kcal, białko 0.39 g, węglowodany 20.7 g, tłuszcz 0.26 g
	MANGO 50 g, (1.11 plasterów)	30 kcal, białko 0.41 g, węglowodany 7.49 g, tłuszcz 0.19 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>OBIAD 13:00</b> 553 kcal	KLOPSIKI Z INDYKA	15 min   325 kcal, białko 38.8 g, węglowodany 9.45 g, tłuszcz 12.6 g	Pierś z indyka 180 g, (0.45 sztuki) Cebula 105 g, (1 sztuka)	Mięso mielone z indyka przyprawić majerankiem, pieprzem i odrobiną soli. Dodać posiekana cebulę- uformować klopsiki. Wrzucić do wrzątku i gotować około 15 min.
	UGOTOWANA KASZA GRYCZANA 45 g, (1 porcja)	45.9 kcal, białko 1.71 g, węglowodany 9.45 g, tłuszcz 0.41 g		
	POMIDOR CZERWONY 510 g, (3 całe)	91.8 kcal, białko 4.49 g, węglowodany 19.8 g, tłuszcz 1.02 g		
	KOPER 4 g, (1 łyżeczka)	1.72 kcal, białko 0.14 g, węglowodany 0.28 g, tłuszcz 0.04 g		
	OLIWA Z OLIWEK 10 g, (0.77 łyżek)	88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g		

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>PODWIECZOREK</b> 16:00 174 kcal	MIGDAŁY 30 g, (2 łyżki)	174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>KOLACJA 19:00</b> 370 kcal	ŁOSOŚ WĘDZONY 100 g, (1 porcja)	177 kcal, białko 16.4 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 11.9 g
	OGÓREK KISZONY 180 g, (3 sztuki)	21.6 kcal, białko 0.9 g, węglowodany 4.34 g, tłuszcz 0.54 g
	OLIWA Z OLIWEK 15 g, (1.15 łyżek)	133 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 15 g
	WAFEL RYŻOWY 10 g, (1 porcja)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g



DuoLife

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

# DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 373 kcal	JAGŁANKA NA SŁODKO	10 min   373 kcal, białko 6.4 g, węglowodany 35.6 g, tłuszcz 24.5 g	Płatki jaglane 30 g, (3 łyżki) Siemię lniane 10 g, (1 łyżka) Suszona żurawina 10 g, (0.83 łyżek) Wiórki kokosowe 12 g, (2 łyżeczki) Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 50 g, (0.21 szklanek)	Zalać wrzątkiem. Dodać do smaku cynamon i imbir.

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:30 196 kcal	WAFEL RYŻOWY 10 g, (1 porcja)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g
	SZYŃKA DROBIOWA 20 g, (1 porcja)	27.8 kcal, białko 3.26 g, węglowodany 0.67 g, tłuszcz 1.24 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 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
<b>OBIAD 13:00</b> 562 kcal	KURCZAK W MARYNACIE MIODOWO-MUSZTAROWEJ	15 min   562 kcal, białko 55.1 g, węglowodany 31 g, tłuszcz 20.1 g	Pierś z karczaka 250 g, (1.25 sztuk) Miód 20 g, (0.8 łyżek) Musztarda 5 g, (0.5 łyżeczek) Marchew 160 g, (2 sztuki) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek)	Pierś pokroić w paski, smażyć na teflonowej patelni, bez tłuszczu 5-10 minut, często mieszać, tak, aby mięso było równomiernie usmażone. Po tym czasie dodać miód, musztardę i przyprawy: sól, pieprz, curry, całość wymieszać i smażyć kolejne 10 minut. Podawać ze startą marchewką polaną oliwą.

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>PODWIECZOREK</b> 16:00 179 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 250 g, (1 porcja)	92.5 kcal, białko 1 g, węglowodany 21.8 g, tłuszcz 0.25 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
<b>KOLACJA 19:00</b> 349 kcal	KOKOSOWE CURRY Z DYNI	15 min   319 kcal, białko 6.23 g, węglowodany 16.7 g, tłuszcz 27.9 g	Dynia 150 g, (0.18 porcji) Mleko kokosowe w puszcze 100 g Orzech nerkowca 15 g, (1 łyżka)	Dynię gotować 10-15min. Na patelnię wylać mleko kokosowe, wymieszać z przyprawami: kurkuma, cynamon, nasiona kolendry, imbir, gałka muszkatołowa, słodka papryka, sól. Dodać dynię i orzechy, dusić pod przykryciem aż dynia zmięknie (nie może się rozpaść).
	UGOTOWANA KASZA JAGLANA 30 g, (1 porcja)	kcal, białko 0.9 g, węglowodany 6.15 g, tłuszcz 0.24 g		



DuoLife

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



# DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 427 kcal	JAGLANKA NA SŁODKO	10 min   460 kcal, białko 14.3 g, węglowodany 31.3 g, tłuszcz 31.9 g	Płatki jaglane 40 g, (4 łyżki) Siemię lniane 10 g, (1 łyżka) Suszona żurawina 10 g, (0.83 łyżek) Awokado 70 g, (0.5 sztuk) Migdały 15 g, (1 łyżka)	Zalać wrzątkiem. Dodać do smaku cynamon i imbir.

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:30 191 kcal	JABŁKO 200 g, (1 porcja)	104 kcal, białko 0.52 g, węglowodany 27.6 g, tłuszcz 0.34 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
<b>OBIAD 13:00</b> 571 kcal	SZPINAKOWE RISOTTO	20 min   571 kcal, białko 61.4 g, węglowodany 28.7 g, tłuszcz 19.7 g	Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Ugotowany ryż brązowy 40 g Szpinak mrożony 200 g, (0.91 szklanek) Cebula 75 g, (0.71 sztuk) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Jajko 60 g, (1 sztuka) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek)	Ryż ugotować. Cebulę i mięso pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez prasę, wrzucić wszystko na patelnię i podsmażyć. Następnie dodać szpinak, przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem i dusić pod przykryciem. Jajko roztrzepać i dodać do szpinaku. Całość zamieszać z ugotowanym ryżem.

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>PODWIECZOREK</b> 16:00 160 kcal	ORZECH WŁOSKI 20 g, (1.33 łyżek)	131 kcal, białko 3.05 g, węglowodany 2.74 g, tłuszcz 13 g
	OGÓREK KISZONY 240 g, (4 sztuki)	28.8 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 5.78 g, tłuszcz 0.72 g

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>KOLACJA 19:00</b> 314 kcal	AWOKADO 100 g, (0.71 sztuk)	160 kcal, białko 2 g, węglowodany 8.53 g, tłuszcz 14.7 g
	POMIDOR CZERWONY 340 g, (2 cały)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g
	OLIWA Z OLIVEK 10 g, (0.77 łyżek)	88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g
	SUSZONA BAZYLIA 2 g, (1 łyżeczka)	4.66 kcal, białko 0.46 g, węglowodany 0.96 g, tłuszcz 0.08 g



DuoLife

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

# DZIEŃ 6

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 399 kcal	WAFEL RYŻOWY 30 g, (2 porcje)	118 kcal, białko 2.13 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 1.29 g
	SZYŃKA DROBIOWA 80 g, (2 porcje)	111 kcal, białko 13 g, węglowodany 2.67 g, tłuszcz 4.97 g
	SAŁATA LODOWA 80 g, (2 liść)	11.2 kcal, białko 0.72 g, węglowodany 2.38 g, tłuszcz 0.11 g
	OGÓREK 90 g, (0.5 sztuk)	13.5 kcal, białko 0.59 g, węglowodany 3.27 g, tłuszcz 0.1 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g
	OLIWA Z OLIVEK 13 g, (1 łyżka)	115 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 13 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:30 181 kcal	KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM	10 min   181 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 17.9 g, tłuszcz 12.8 g	Mleko kokosowe w puszcze 60 g Woda 125 g, (0.52 szklanek) Truskawka mrożona 180 g, (1.21 szklanek)	Zmiksować wszystkie produkty.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>OBIAD 13:00</b> 557 kcal	PIECZONE UDKA	15 min   557 kcal, białko 34.6 g, węglowodany 19.2 g, tłuszcz 35.4 g	Udka z kurczaka 200 g, (2 porcje) Ogórek 180 g, (1 sztuka) Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Cebula czerwona 105 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek)	150g mięsa z udek. Doprawić. Podawać z warzywami.

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>PODWIECZOREK</b> 16:00 189 kcal	WAFEL RYŻOWY 20 g, (1 porcja)	78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g
	AWOKADO 50 g, (0.36 sztuk)	80 kcal, białko 1 g, węglowodany 4.26 g, tłuszcz 7.33 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>KOLACJA 19:00</b> 326 kcal	SZPINAK NA CIEPŁO	15 min   257 kcal, białko 20.7 g, węglowodany 15.5 g, tłuszcz 10.4 g	Szpinak mrożony 300 g Mleko sojowe 60 g, (4 łyżki) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Jajko 60 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek)	Doprawić solą oraz pieprzem.
	UGOTOWANA KASZA JAGLANA 70 g, (1 porcja)	69.3 kcal, białko 2.1 g, węglowodany 14.3 g, tłuszcz 0.56 g		



DuoLife

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

# DZIEŃ 7

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 399 kcal	WAFEL RYŻOWY 40 g, (2 porcje)	157 kcal, białko 2.84 g, węglowodany 32.4 g, tłuszcz 1.72 g
	SZYNKĄ DROBIOWĄ 60 g, (2 porcje)	83.4 kcal, białko 9.78 g, węglowodany 2 g, tłuszcz 3.73 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g
	AWOKADO 80 g, (0.57 sztuk)	128 kcal, białko 1.6 g, węglowodany 6.82 g, tłuszcz 11.7 g

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:30 176 kcal	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g
	BANAN 100 g, (0.83 sztuk)	89 kcal, białko 1.09 g, węglowodany 22.8 g, tłuszcz 0.33 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>OBIAD 13:00</b> 563 kcal	PIERSZ Z INDYKA W IMBIRZE	20 min   563 kcal, białko 28.7 g, węglowodany 31 g, tłuszcz 35.3 g	Piersz z indyka 130 g, (0.33 sztuk) Mielony imbir 1 g, (0.5 łyżeczek) Sok z cytryny 12 g, (2 łyżki) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Olej rzepakowy 26 g, (2 łyżki) Jabłko 70 g Seler korzeniowy 100 g, (0.19 korzeń) Suszona żurawina 12 g, (1 łyżka)	Piersz z indyka pociąć na cienkie filety. Natrzeć filety marynatą (sok z cytryny + imbir + 2 łyżeczki wody + przeciśnięty przez praskę czosnek + pieprz) i odstawić na minimum 10 minut. Mięso można przygotować na patelni grillowej wysmarowanej olejem rzepakowym lub upiec w folii aluminiowej w piekarniku (200 st. 20 minut). Podawać z surówką ze startego jabłka i selera. Surówkę posypać żurawiną, dodać kilka kropli soku z cytryny, sól i pieprz.

Posiłek	Składniki	Informacje
<b>PODWIECZOREK</b> 16:00 213 kcal	MARCHEW 160 g, (2 sztuki)	65.6 kcal, białko 1.49 g, węglowodany 15.3 g, tłuszcz 0.38 g
	ORZECH WŁOSKI 22.5 g, (1.5 łyżek)	147 kcal, białko 3.43 g, węglowodany 3.08 g, tłuszcz 14.7 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
<b>KOLACJA 19:00</b> 307 kcal	ZUPA KREM Z BATATÓW	15 min   307 kcal, białko 3.3 g, węglowodany 51.8 g, tłuszcz 8.52 g	Batata 150 g Mleko kokosowe w puszcze 40 g Marchew 80 g, (1 sztuka) Pietruszka 50 g, (0.63 korzeń)	Ugotować w 0,3l wody: batata, marchew i pietruszkę. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i bazylię, sól. Gdy warzywa będą miękkie, wlać mleko kokosowe, wyjąć listki laurowe i zmiksować.



DuoLife

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