



DuoLife

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Układ nerwowy

UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1650 kcal (Dietę 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 NERWOWY 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 NERWOWY:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

08:30 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProMigren® 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 2 kapsułki 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	
PRODUKTY MĄCZNE	Chleb razowy 90 g (3 kromki) Kasza gryczana 90 g (0.28 szklanek) Mąka gryczana 10 g Mąka jaglana 10 g (1 łyżka)	Mąka kokosowa 30 g (2.3 łyżki) Otręby owsiane 40 g (4 łyżki) Płatki owsiane 70 g (7 łyżek) Wafel ryżowy 110 g (5 porcji, 2.22 sztuki)
NABIAŁ	Jajko 540 g (9 sztuk)	
WARZYWA I OWOCE	Awokado 150 g (1.07 sztuk) Borówka 200 g Brzoskwinia 340 g (4 sztuki) Cukinia 900 g (1.5 sztuk) Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek) Fasolka szparagowa, zielona 100 g (1 garść) Imbir świeży 10 g (1 kawałek) Jabłko 562 g (1.35 duże, 0.54 małe, 1 średnie) Kiwi 207 g (3 sztuki) Koper 8 g (2 łyżeczki) Malina mrożona 50 g (0.42 szklanek) Mango 200 g (0.72 sztuk) Marchew 640 g (8 sztuk) Migdały 110 g (5.33 łyżek, 1 garść) Mix sałat 120 g Mrożona mieszanka chińska 200 g Nasiona chia 30 g (0.06 szklanek, 2 łyżki)	Natka pietruszki 28 g (7 łyżeczek) Ogórek 200 g (1.12 sztuk) Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk) Orzech włoski 60 g (4 łyżki) Papryka czerwona słodka 350 g (1.51 sztuk) Pestki dyni 65 g (4.5 łyżek, 0.11 szklanek, 1 łyżeczka) Pomidor czerwony 850 g (5 cały) Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki) Rukola 80 g (4 garście) Rzodkiewka 75 g (5 sztuk) Sałata lodowa 240 g (6 liść) Siemię lniane 15 g (1 łyżka, 1 łyżeczka) Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja) Sok pomidorowy 600 g (2 porcje) Sok z cytryny 12 g (2 łyżki) Szcypiorek 20 g (4 łyżki) Szpinak mrożony 200 g (0.91 szklanek) Wiórki kokosowe 40 g (3.08 łyżki)
MIĘSO I RYBY	Dorsz 150 g (1.5 porcji) Krewetka 200 g Pierś z indyka 630 g (1.58 sztuk) Schab wołowy 100 g (0.15 kawałek)	Schab wędzony szynka 40 g (2 plastry) Szynka drobiowa 115 g (1.42 plastrów, 3 porcje) Tuńczyk w sosie własnym 120 g (1 puszka) Łosoś atlantycki 230 g (1.15 filet)
INNE	Ciecierzycza z puszki 100 g (0.59 szklanek) Jajo na twardo/międko 60 g (1 sztuka) Kielki soi 30 g Mleko kokosowe w puszcze 140 g (2 porcje) Mleko ryżowe 300 g (1.26 szklanek) Olej kokosowy 45 g (3.45 łyżki) Olej rzepakowy 20 g (1.54 łyżek)	Olej sezamowy 10 g (0.77 łyżek) Oliwa z oliwek 93 g (5.61 łyżek, 1.25 łyżeczek) Sesam 35 g Ugotowana kasza jaglana 90 g Ugotowana komosa ryżowa 60 g Woda 650 g (2.71 szklanki)



DuoLife

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

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Chleb razowy 90 g (3 kromki)	1 kromka (40g)	84
Kasza gryczana 90 g (0.28 szklanek)	1 szklanka (200g)	208
Mąka gryczana 10 g	1 szklanka (200g)	712
Mąka jaglana 10 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	35,6
Mąka kokosowa 30 g (2.3 łyżki)	1 łyżka (10g)	35,9
Otręby owsiane 40 g (4 łyżki)	1 łyżka (10g)	35,8
Płatki owsiane 70 g (7 łyżek)	1 łyżka (10g)	36,6
Wafel ryżowy 110 g (5 porcji, 2.22 sztuki)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 540 g (9 sztuki)	1 sztuka	78
Awokado 150 g (1.07 sztuki)	1 sztuka (130g)	208
Borówka 200 g	1 szklanka (130g)	74
Brzoskwinia 340 g (4 sztuki)	1 szt (85g)	34
Cukinia 900 g (1.5 sztuk)	1 szt (600g)	90
Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Fasolka szparagowa, zielona 100 g (1 garść)	1 garść (100g)	16
Imbir świeży 10 g (1 kawałek)	10 g	5
Jabłko 562 g (1.35 duże, 0.54 małe, 1 średnie)	1 duże	112
Kiwi 207 g (3 sztuki)	1 szt (69g)	41
Koper 8 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	1
Malina mrożona 50 g (0.42 szklanek)	100g	42
Mango 200 g (0.72 sztuk)	1 plaster (40g)	56
Marchew 640 g (8 sztuk)	1 szt (80g)	22
Migdały 110 g (5.33 łyżek, 1 garść)	1 łyżka (30g)	181
Mix sałat 120 g	80g	13,6
Mrożona mieszanka chińska 200 g	200g	72
Nasiona chia 30 g (0.06 szklanek, 2 łyżki)	1 łyżka (10g)	45
Natka pietruszki 28 g (7 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	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 Układ Nerwowy
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Ogórek 200 g (1.12 sztuk)	1 szt (180g)	29
Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk)	1 szt (60g)	7
Orzech włoski 60 g (4 łyżki)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 350 g (1.51 sztuk)	1 szt (231g)	74
Pestki dyni 65 g (4.5 łyżek, 0.11 szklanek, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	56
Pomidor czerwony 850 g (5 cały)	1 szt (170g)	23
Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki)	1 szt (40g)	162
Rukola 80 g (4 garście)	1 garść (20g)	5
Rzodkiewka 75 g (5 sztuk)	1 szt	2
Sałata lodowa 240 g (6 liść)	1 liść (15g)	2,4
Siemię lniane 15 g (1 łyżka, 1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	111
Sok pomidorowy 600 g (2 porcje)	1 szklanka (300g)	60
Sok z cytryny 12 g (2 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	1
Szczypiorek 20 g (4 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	1
Szpinak mrożony 200 g (0.91 szklanek)	1 szklanka (200g)	109
Wiórki kokosowe 40 g (3.08 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	27
Dorsz 150 g (1.5 porcji)	1 filet (100g)	82
Krewetka 200 g	1 szt	12
Pierś z indyka 630 g (1.58 sztuk)	1 szt (400g)	352
Schab wołowy 100 g (0.15 kawałek)	1 porcja (170g)	223
Schab wędzony szynka 40 g (2 plastry)	1 plaster (20g)	28
Szynka drobiowa 115 g (1.42 plasterów, 3 porcje)	1 porcja (20g)	26
Tuńczyk w sosie własnym 120 g (1 puszka)	100g	103
Łosoś atlantycki 230 g (1.15 filet)	1 filet (200g)	284

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 Nerwowy
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 414 kcal	OMLET Z RUKOŁĄ	8 min 414 kcal, białko 21.5 g, węglowodany 12.4 g, tłuszcz 29.4 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Mąka jaglana 10 g, (1 łyżka) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Rukola 20 g, (1 garść) Szynka drobiowa 20 g, (0.71 plastrów) Pestki dyni 5 g, (0.5 łyżek)	Usmażyć omelet i ułożyć na nim rukolę, wędlinę i prażone pestki dyni.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 181 kcal	KOKTAJL PIETRUSZKOWY	10 min 181 kcal, białko 2.08 g, węglowodany 43.4 g, tłuszcz 0.4 g	Jabłko 300 g, (1.35 duże) Natka pietruszki 16 g, (4 łyżeczki) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Woda 250 g, (1.04 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (4 PORCJE)	Przepis
OBIAD 13:00 537 kcal	PIERŚ Z INDYKA Z OGÓRKAMI	20 min 537 kcal, białko 52.5 g, węglowodany 4.8 g, tłuszcz 30.5 g	Pierś z indyka 250 g, (0.63 sztuk) Ogórek kiszony 240 g, (4 sztuki) Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka)	Pierś ugotować na parze, bądź upiec w piekarniku. Polać oliwą, posypać ulubionymi przyprawami. Podawać z ogórkiem.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 181 kcal	MARCHEW 160 g, (2 sztuki)	65.6 kcal, białko 1.49 g, węglowodany 15.3 g, tłuszcz 0.38 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 (4 PORCJE)	Przepis
KOLACJA 19:00 339 kcal	SALAATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I FASOLKĄ	15 min 339 kcal, białko 6.84 g, węglowodany 40.8 g, tłuszcz 16.3 g	Kasza gryczana 40 g Fasolka szparagowa, zielona 100 g, (1 garść) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 15 g	Fasolkę ugotować, kaszę gryczaną ugotować. Wszystko połączyć, doprawić solą, pieprzem i polać oliwą.



DuoLife

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

DZIEŃ 2

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 396 kcal	PŁATKI OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	78.8 kcal, białko 2.2 g, węglowodany 14.7 g, tłuszcz 1.27 g
	OTRĘBY OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 3.6 g, węglowodany 9.12 g, tłuszcz 1.54 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 10 g, (0.77 łyżek)	68.4 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 2.15 g, tłuszcz 6.91 g
	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCZE 40 g, (1 porcja)	78.8 kcal, białko 0.8 g, węglowodany 1.12 g, tłuszcz 8.52 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 186 kcal	KOKTAJL Z BRZOSKWINIĄ I PIETRUSZKĄ	5 min 87.5 kcal, białko 2.12 g, węglowodany 12.9 g, tłuszcz 3.1 g	Woda 250 g, (1.04 szklanek) Brzoskwinia 85 g, (1 sztuka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Nasiona chia 10 g, (0.06 szklanek)	
	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 13:00 548 kcal	SALAŃKA Z TUŃCZYKIEM I AWOKADO	15 min 548 kcal, białko 39.3 g, węglowodany 24.4 g, tłuszcz 32.9 g	Awokado 100 g, (0.71 sztuk) Tuńczyk w sosie własnym 120 g, (1 puszka) Ogórek kiszony 180 g, (3 sztuki) Szcypiorek 15 g, (3 łyżki) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Pomidory suszone w zalewie 40 g, (2 sztuki) Pestki dyni 15 g, (0.11 szklanek) Jajo na twardo/międko 60 g, (1 sztuka)	Awokado pozbawić skóry i pestki, a następnie pokroić w kostkę. Przełożyć do miski, skropić sokiem z cytryny. Jajko pokroić, razem z awokado dodać do odsączonego z zalewy tuńczyka oraz pokrojone ogórki i pomidory suszone. Natkę pietruszki oraz szczypiorek drobno posiekać i dodać do sałatki. Całość razem zamieszać. Przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Posypać pestkami dyni.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 153 kcal	SOK POMIDOROWY 300 g, (1 porcja)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 349 kcal	WAFEL RYŻOWY 60 g, (2 porcje)	235 kcal, białko 4.26 g, węglowodany 48.7 g, tłuszcz 2.58 g
	SZYŃKA DROBIOWA 75 g, (3 porcje)	104 kcal, białko 12.2 g, węglowodany 2.5 g, tłuszcz 4.66 g
	RUKOLA 40 g, (2 garście)	10 kcal, białko 1.03 g, węglowodany 1.46 g, tłuszcz 0.26 g



DuoLife

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

DZIEŃ 3

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 405 kcal	PLATKI OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	78.8 kcal, białko 2.2 g, węglowodany 14.7 g, tłuszcz 1.27 g
	OTRĘBY OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 3.6 g, węglowodany 9.12 g, tłuszcz 1.54 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 10 g, (0.77 łyżek)	68.4 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 2.15 g, tłuszcz 6.91 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 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 10:30 126 kcal	KIWI 207 g, (3 sztuki)	126 kcal, białko 2.36 g, węglowodany 30.3 g, tłuszcz 1.08 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 592 kcal	IMBIROWY INDIK W CURRY	20 min 592 kcal, białko 39.4 g, węglowodany 34.2 g, tłuszcz 29.9 g	Pierś z indyka 180 g, (0.45 sztuk) Imbir świeży 10 g, (1 kawałek) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Marchew 240 g, (3 sztuki) Jabłko 80 g, (0.54 małe) Pestki dyni 5 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek)	Pierś indyka 200g przyprawić: gałka muszkatołowa – według uznania, curry, sól, pieprz. Następnie natrzeć tartym imbirem i marynować 10h. Dusić mięso na oleju kokosowym. Podawać z surówką z tartej marchewki i jabłka. Surówkę połączyć oliwą, dodać sól, pieprz, pestki dyni.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 189 kcal	WAFEL RYŻOWY 20 g, (2 porcje)	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
KOLACJA 19:00 323 kcal	PIECZONY W FOLII DORSZ	10 min 323 kcal, białko 26.1 g, węglowodany 7.68 g, tłuszcz 20.1 g	Dorsz 150 g, (1.5 porcji) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Mix sałat 40 g Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek)	Warzywa połączyć oliwą.



DuoLife

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

DZIEŃ 4

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 365 kcal	CHLEB RAZOWY 90 g, (3 kromki)	207 kcal, białko 5.31 g, węglowodany 46.1 g, tłuszcz 1.17 g
	OLIWA Z OLIVEK 10 g, (0.77 łyżek)	88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g
	SCHAB WĘDZONY SZYNKA 40 g, (2 plastry)	54.4 kcal, białko 10 g, węglowodany 0.24 g, tłuszcz 1.6 g
	OGÓREK 100 g, (0.56 sztuk)	15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 213 kcal	KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM	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	Zmiksować wszystkie produkty.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 530 kcal	KREWETKI PO AZJATYCKU	20 min 530 kcal, białko 47.9 g, węglowodany 9.08 g, tłuszcz 31.1 g	Krewetka 200 g Sałata lodowa 200 g, (5 liść) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) Kiełki soi 30 g Sesam 20 g	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
PODWIECZOREK 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 (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 352 kcal	JAJKA SADZONE NA OLEJU	8 min 352 kcal, białko 15.8 g, węglowodany 18.4 g, tłuszcz 21.5 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Rzodkiewka 75 g, (5 sztuk) Wafel ryżowy 20 g, (2.22 sztuki)	Podawać z rzodkiewką i wafkami.



DuoLife

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

DZIEŃ 5

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 428 kcal	PŁATKI OWSIANE 30 g, (3 łyżki)	118 kcal, białko 3.3 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 1.91 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 20 g, (1.54 łyżek)	137 kcal, białko 1.06 g, węglowodany 4.3 g, tłuszcz 13.8 g
	SIEMIEŃ LNIANE 10 g, (1 łyżka)	53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g
	BRZOSKWINIA 85 g, (1 sztuka)	33.1 kcal, białko 0.77 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.21 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 204 kcal	PUDDING CHIA Z MANGO	10 min 204 kcal, białko 3.2 g, węglowodany 31.4 g, tłuszcz 6 g	Nasiona chia 20 g, (2 łyżki) Mleko ryżowe 100 g, (0.42 szklanek) Mango 100 g, (0.36 sztuk)	Nasiona chia zalać mlekiem ryżowym i odstawić na około 24h. Po tym czasie dodać zblendowane mango i ułożyć jako druga warstwa.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 567 kcal	FILET Z ŁOSOSIA PIECZONY W FOLII Z WARZYWAMI	15 min 567 kcal, białko 50.4 g, węglowodany 15.7 g, tłuszcz 30.5 g	Łosoś atlantycki 230 g, (1.15 filet) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Ugotowana komosa ryżowa 30 g	Podawać z komosą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 153 kcal	SOK POMIDOROWY 300 g, (1 porcja)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 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
KOLACJA 19:00 294 kcal	KOMOSA RYŻOWA Z DUSZONĄ CUKINIĄ	15 min 294 kcal, białko 13.3 g, węglowodany 26.4 g, tłuszcz 15.4 g	Ugotowana komosa ryżowa 30 g Cukinia 600 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 5 g, (1.25 łyżeczek) Pestki dyni 20 g, (2 łyżki)	Cukinię posypać ulubionymi ziołami i poddusić na oliwie. Posypać pestkami dyni, podawać z komosą.



DuoLife

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

DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 377 kcal	JAJECZNICA	8 min 377 kcal, białko 21.6 g, węglowodany 5.35 g, tłuszcz 26.2 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 207 kcal	KOKTAJL NA MLEKU RYŻOWYM	10 min 207 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 38.9 g, tłuszcz 2.1 g	Mleko ryżowe 200 g, (0.84 szklanek) Mango 100 g, (0.36 sztuk) Malina mrożona 50 g, (0.42 szklanek) Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 564 kcal	DUSZONA WOŁOWINA Z WARZYWAMI	20 min 564 kcal, białko 30.6 g, węglowodany 53 g, tłuszcz 24.7 g	Schab wołowy 100 g, (0.15 kawałek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.65 sztuk) Mix sałat 80 g Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Kasza gryczana 50 g, (0.28 szklanek)	Poddusić wołowinę z warzywami. Ugotować kaszę. Podawać z przyprawioną sałatą i polać oliwą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 174 kcal	MIGDAŁY 30 g, (1 garść)	174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 346 kcal	DUSZONY SZPINAK	15 min 346 kcal, białko 15.5 g, węglowodany 24.9 g, tłuszcz 20.1 g	Szpinak mrożony 200 g, (0.91 szklanek) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Ugotowana kasza jaglana 40 g Pestki dyni 20 g, (2 łyżki)	Poddusić na oleju szpinak z czosnkiem i pomidorem. Podawać z ugotowaną kaszą i posypać pestkami dyni.



DuoLife

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

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 413 kcal	OMLET Z RUKOŁĄ	8 min 413 kcal, białko 20.1 g, węglowodany 16.8 g, tłuszcz 26.8 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Mąka gryczana 10 g Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Rukola 20 g, (1 garść) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Szynka drobiowa 20 g, (0.71 plastrów)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 164 kcal	BRZOSKWINIA 170 g, (2 sztuki)	66.3 kcal, białko 1.55 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.42 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 13:00 540 kcal	PIERŚ Z INDYKA DUSZONA	20 min 540 kcal, białko 53.7 g, węglowodany 22.7 g, tłuszcz 23.9 g	Pierś z indyka 200 g, (0.5 sztuk) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Mrożona mieszanka chińska 200 g Ugotowana kasza jaglana 50 g	Poddusić na oleju mięso z warzywami mrożonymi. Podawać z ugotowaną kaszą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 193 kcal	MARCHEW 240 g, (3 sztuki)	98.4 kcal, białko 2.23 g, węglowodany 23 g, tłuszcz 0.58 g
	JABŁKO 182 g, (1 średnie)	94.6 kcal, białko 0.47 g, węglowodany 25.1 g, tłuszcz 0.31 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 540 kcal	HUMMUS	5 min 271 kcal, białko 7 g, węglowodany 14.7 g, tłuszcz 20.1 g	Ciecierzycyca z puszki 100 g, (0.59 szklanek) Olej sezamowy 10 g, (0.77 łyżek) Sesam 15 g	Wszystko zblendować z solą i pieprzem.
	WAFEL RYŻOWY 10 g, (1 porcja)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g		
	SAŁATA LODOWA 40 g, (1 liść)	5.6 kcal, białko 0.36 g, węglowodany 1.19 g, tłuszcz 0.06 g		
	OGÓREK 100 g, (0.56 sztuk)	15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g		



DuoLife

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