



DuoLife

# Dieta na 7 dni

## Do Twojego Pakietu DuoLife Układ ruchowy

### UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1700 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 RUCHOWY 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 UKŁAD RUCHOWY:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem oraz 25 ml DuoLife My Blood Moja Krew po posiłku

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

10:00 – 25 ml DuoLife Collagen

12:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil

14:00 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProSelect® 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	Białko konopne 10 g Mąka gryczana 20 g (0.07 szklanek)	Mąka kokosowa 25 g (1.92 łyżek) Wafel ryżowy 70 g (4 porcje)
NABIAŁ	Jajko 660 g (11 sztuk) Jogurt naturalny 200 g (0.48 szklanek, 2 łyżki, 1 porcja) Kefir 300 g (1 porcja) Ser feta 50 g (1 porcja)	Ser kozi twardy 50 g (2.5 plastry) Ser mozzarella 50 g (0.4 kula) Serek wiejski 150 g (0.75 opakowanie)
WARZYWA I OWOCE	Arbuz 486 g (1.7 kawałek) Awokado 220 g (1.57 sztuk) Bakłażan 240 g (1 sztuka) Banan 80 g (0.66 sztuk) Borówka 180 g (1 garść, 1 szklanka) Brzoskwinia 255 g (3 sztuki) Bób 250 g Cebula 160 g (1.34 sztuk) Cebula czerwona 50 g (0.48 sztuk) Cukinia 200 g (0.33 sztuk) Czarne oliwki 8 g (1 łyżka) Czosnek, surowy 25 g (5 ząbek) Fasola czerwona kidney w puszcze 180 g (0.39 szklanek) Groszek zielony 300 g (2.14 szklanki) Kalaflor 250 g (0.28 sztuk) Koper 4 g (1 łyżeczka) Malina 100 g (1.43 garści) Marchew 120 g (1.5 sztuk) Migdały 45 g (3 łyżki) Mięta zielona 8 g (2 łyżki) Natka pietruszki 30 g (7.5 łyżeczek)	Ogórek 220 g (1.23 sztuk) Ogórek kiszony 300 g (5 sztuk) Orzech włoski 85 g (5.67 łyżek) Papryka czerwona słodka 530 g (2.29 sztuki) Pestki dyni 10 g (1 łyżka) Pomidor czerwony 2010 g (11.8 cały) Pomidor w puszcze 120 g (0.5 puszka) Przecier pomidorowy 120 g (0.5 szklanek) Rodzynki 7.5 g Rzodkiewka 150 g (10 sztuk) Sałata lodowa 240 g (6 liść) Seler korzeniowy 200 g (0.38 korzeń) Siemię lniane 10 g (1 łyżka) Sok marchwiowy jednodniowy 750 g (2 porcje) Sok pomidorowy 300 g (1 porcja) Sok z cytryny 18 g (3 łyżki) Suszona żurawina 35 g (2.25 porcje) Szczypiorek 5 g (1 łyżka) Szpinak mrożony 200 g (0.91 szklanek) Truskawka mrożona 298 g (2 szklanki) Śliwka 360 g (2 porcje) Śliwka suszona 28 g (4 sztuki)
MIEŚO I RYBY	Boczek 15 g (1.5 plastrów) Gotowana pierś z kurczaka 50 g (0.5 porcji) Makrela 90 g (0.2 sztuk, 0.12 porcji) Mielone mięso z kurczaka 150 g (1.5 porcji) Pierś z indyka 150 g (0.38 sztuk)	Pierś z kurczaka 170 g (0.85 sztuk) Schab wołowy 80 g (0.12 kawałek) Szynka drobiowa 80 g (1.43 plastrów) Tuńczyk w sosie własnym 133 g (2 porcje) Łosoś atlantycki 90 g (0.45 filet)
INNE	Ciecierzycza z puszek 250 g (1.47 szklanek) Cynamon mielony 1 g (1 szczypta) Czarny pieprz 2 g (1 szczypta, 0.5 łyżeczek) Kakao w proszku, niesłodzone 10 g (2 łyżeczki) Krewetka tygrysia 240 g (20 sztuk) Mielony imbir 1 g (1 szczypta) Miód 25 g (0.6 łyżek, 1 porcja) Mleko kokosowe w puszcze 195 g (1 porcja) Musztarda 10 g (1 łyżeczka) Olej kokosowy 58 g (4.16 łyżek, 1 łyżeczka) Olej rzepakowy 10 g (0.77 łyżek)	Oliwa z oliwek 157 g (11.4 łyżek, 2 łyżeczki) Otręby gryczane 50 g (5 łyżek) Pieczarki 100 g Płatki jaglane 110 g (11 łyżek) Suszona bazylia 2 g (1 łyżeczka) Sól 6 g (1 szczypta, 0.83 łyżeczek) Ugotowana kasza jaglana 60 g Ugotowany ryż brązowy 70 g Woda 550 g (1.26 szklanek, 0.25 litr)



DuoLife

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

# ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Białko konopne 10 g	1 łyżka (10g)	40
Mąka gryczana 20 g (0.07 szklanek)	1 szklanka (200g)	712
Mąka kokosowa 25 g (1.92 łyżek)	1 łyżka (10g)	32
Wafel ryżowy 70 g (4 porcje)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 660 g (11 sztuk)	1 sztuka	84
Jogurt naturalny 200 g (0.48 szklanek, 2 łyżki, 1 porcja)	1 łyżka (20g)	12,2
Kefir 300 g (1 porcja)	1 szklanka (200g)	74
Ser feta 50 g (1 porcja)	1 łyżka (10g)	10
Ser kozi twardy 50 g (2.5 plastry)	1 plaster	55
Ser mozzarella 50 g (0.4 kula)	100g	255
Serek wiejski 150 g (0.75 opakowanie)	łyżka (10g)	8
Arbuz 486 g (1.7 kawałek)	1 kawałek 300g	90
Awokado 220 g (1.57 sztuk)	1 sztuka (130g)	208
Bakłażan 240 g (1 sztuka)	1 sztuka (240g)	53
Banan 80 g (0.66 sztuk)	1 szt (120g)	107
Borówka 180 g (1 garść, 1 szklanka)	1 szklanka (130g)	74
Brzoskwinia 255 g (3 sztuki)	1 szt (85g)	34
Bób 250 g	250 g	98
Cebula 160 g (1.34 sztuk)	1 szt (105g)	42
Cebula czerwona 50 g (0.48 sztuk)	1 szt (105g)	35
Cukinia 200 g (0.33 sztuk)	1 szt (600g)	90
Czarne oliwki 8 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	11
Czosnek, surowy 25 g (5 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Fasola czerwona kidney w puszcze 180 g (0.39 szklanek)	1 szklanka (200g)	210
Groszek zielony 300 g (2.14 szklanki)	1 szklanka (200g)	160
Kalaflor 250 g (0.28 sztuk)	1 szt (870g)	174
Koper 4 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	1
Malina 100 g (1.43 garści)	100g	28
Marchew 120 g (1.5 sztuk)	1 szt (80g)	22
Migdały 45 g (3 łyżki)	1 łyżka (30g)	181
Mięta zielona 8 g (2 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	2
Natka pietruszki 30 g (7.5 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	2
Ogórek 220 g (1.23 sztuk)	1 szt (180g)	29
Ogórek kiszony 300 g (5 sztuk)	1 szt (60g)	7
Orzech włoski 85 g (5.67 łyżek)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 530 g (2.29 sztuki)	1 szt (231g)	74
Pestki dyni 10 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	56
Pomidor czerwony 2010 g (11.8 cały)	1 szt (170g)	23
Pomidor w puszcze 120 g (0.5 puszka)	1 puszka (200g)	56
Przecier pomidorowy 120 g (0.5 szklanek)	1 szklanka (130g)	39
Rodzynki 7.5 g	1 łyżka (10g)	2
Rzodkiewka 150 g (10 sztuk)	1 szt	2
Sałata lodowa 240 g (6 liść)	1 liść (15g)	2,4

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

# ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Seler korzeniowy 200 g (0.38 korzeń)	1 plaster (60g)	24
Siemię lniane 10 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowy jednodniowy 750 g (2 porcje)	1 szklanka (300g)	111
Sok pomidorowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	60
Sok z cytryny 18 g (3 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	1
Suszona żurawina 35 g (2.25 porcje)	1 łyżka (10g)	33,2
Szczypiorek 5 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	1
Szpinak mrożony 200 g (0.91 szklanek)	1 szklanka (200g)	109
Truskawka mrożona 298 g (2 szklanki)	1 szklanka (150g)	60
Śliwka 360 g (2 porcje)	1 szklanka (200g)	500
Śliwka suszona 28 g (4 sztuki)	1 szt	21
Boczek 15 g (1.5 plasterów)	1 plaster (10g)	30
Gotowana pierś z kurczaka 50 g (0.5 porcji)	1 filet (100g)	151
Makrela 90 g (0.2 sztuk, 0.12 porcji)	100 g	181
Mielone mięso z kurczaka 150 g (1.5 porcji)	100 g	133
Pierś z indyka 150 g (0.38 sztuk)	1 szt (400g)	352
Pierś z kurczaka 170 g (0.85 sztuk)	1 szt (250g)	302
Schab wołowy 80 g (0.12 kawałek)	1 porcja (170g)	223
Szynka drobiowa 80 g (1.43 plasterów)	1 porcja (20g)	26
Tuńczyk w sosie własnym 133 g (2 porcje)	100g	103
Łosoś atlantycki 90 g (0.45 filet)	1 filet (200g)	284
Ciecierzycza z puszki 250 g (1.47 szklanek)	1 szklanka (200g)	144
Cynamon mielony 1 g (1 szczypta)	1 łyżeczka (4g)	10
Czarny pieprz 2 g (1 szczypta, 0.5 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	4
Kakao w proszku, niesłodzone 10 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	14
Krewetka tygrysia 240 g (20 sztuk)	1 szt	12
Mielony imbir 1 g (1 szczypta)	1 łyżeczka (4g)	14
Miód 25 g (0.6 łyżek, 1 porcja)	1 łyżka (10g)	33
Mleko kokosowe w puszcze 195 g (1 porcja)	1 szklanka (200g)	258
Musztarda 10 g (1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	18
Olej kokosowy 58 g (4.16 łyżek, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	89
Olej rzepakowy 10 g (0.77 łyżek)	1 łyżka (10g)	88
Oliwa z oliwek 157 g (11.4 łyżek, 2 łyżeczki)	1 łyżka (10g)	90
Otręby gryczane 50 g (5 łyżek)	1 łyżka (10g)	40
Pieczarki 100 g	1 łyżka (10g)	90
Płatki jaglane 110 g (11 łyżek)	1 łyżka (10g)	36
Suszona bazylia 2 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	10
Sól 6 g (1 szczypta, 0.83 łyżeczek)	szczypta	0,01
Ugotowana kasza jaglana 60 g	1 szklanka (200g)	198
Ugotowany ryż brązowy 70 g	1 szklanka (200g)	220
Woda 550 g (1.26 szklanek, 0.25 litr)	1 szklanka (200g)	0

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



# DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 430 kcal	JAGLANKA NA SŁODKO	10 min   430 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 53.8 g, tłuszcz 19.6 g	Płatki jaglane 60 g, (6 łyżek) Siemię lniane 10 g, (1 łyżka) Orzech włoski 20 g, (1.33 łyżek) Borówka 50 g, (1 garść)	Lub inny sezonowy owoc.

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 202 kcal	ARBUZ 286 g, (1 kawałek)	85.8 kcal, białko 1.74 g, węglowodany 21.6 g, tłuszcz 0.43 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 13:00 620 kcal	KREWETKI TYGRYSIE Z RYZEM	20 min   620 kcal, białko 58 g, węglowodany 37.5 g, tłuszcz 26.6 g	Krewetka tygrysia 240 g, (20 sztuk) Czosnek, surowy 10 g, (2 ząbek) Oliwa z oliwek 26 g, (2 łyżki) Ugotowany ryż brązowy 70 g Kalafor 250 g, (0.28 sztuk) Koper 4 g, (1 łyżeczka)	Krewetki ugotować/ upiec z czosnkiem i oliwą. Podawać z ryżem i ugotowanym kalaforem posypanym koperkiem.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 122 kcal	SOK POMIDOROWY 300 g, (1 porcja)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g
	PESTKI DYNI 10 g, (1 łyżka)	55.9 kcal, białko 3.02 g, węglowodany 1.07 g, tłuszcz 4.91 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 330 kcal	SZYNKA DROBIOWA 30 g, (1.07 plasterów)	41.7 kcal, białko 4.89 g, węglowodany 1 g, tłuszcz 1.86 g
	AWOKADO 100 g, (0.71 sztuk)	160 kcal, białko 2 g, węglowodany 8.53 g, tłuszcz 14.7 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g
	CZARNE OLIWKI 8 g, (1 łyżka)	6.48 kcal, białko 0.08 g, węglowodany 0.45 g, tłuszcz 0.55 g
	OLIWA Z OLIVEK 10 g, (0.77 łyżek)	88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g
	SÓL 1 g, (1 szczypta)	0 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 0 g
	CZARNY PIEPRZ 1 g, (1 szczypta)	2.51 kcal, białko 0.1 g, węglowodany 0.64 g, tłuszcz 0.03 g



DuoLife

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

# DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 397 kcal	JAJECZNICA	8 min   397 kcal, białko 22.8 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 23.1 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.65 sztuk) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Cukinia 200 g, (0.33 sztuk) Szynka drobiowa 40 g	Upiec indyka z wybranymi przyprawami. Podawać z ugotowaną kaszą gryczaną oraz brokułem. Połać oliwą.

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 191 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 15 g, (1 łyżka)	92.5 kcal, białko 1 g, węglowodany 21.8 g, tłuszcz 0.25 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 13:00 613 kcal	SALATKA Z ARBUZEM, FETA I SEREM KOZIM	10 min   613 kcal, białko 25.1 g, węglowodany 34.4 g, tłuszcz 42.3 g	Arbuz 200 g, (0.7 kawałek) Ser feta 50 g, (1 porcja) Ser kozi twardy 50 g, (2.5 plastry) Sok z cytryny 18 g, (3 łyżki) Miód 15 g, (0.6 łyżek) Oliwa z oliwek 4 g, (1 łyżeczka) Czarny pieprz 1 g, (0.5 łyżeczek) Orzech włoski 15 g, (1 łyżka) Sałata lodowa 40 g, (1 liść) Mięta zielona 8 g, (2 łyżki)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (2 PORCJE)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 86.8 kcal	KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM	10 min   149 kcal, białko 5.6 g, węglowodany 15.2 g, tłuszcz 7.49 g	Mleko kokosowe w puszcze 30 g Woda 150 g, (0.63 szklanki) Truskawka mrożona 149 g, (1 szklanka) Białko konopne 10 g	Zmiksować wszystkie produkty.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (2 PORCJE)	Przepis
KOLACJA 19:00 358 kcal	KREM Z ZIELONEGO GROSZKU	15 min   358 kcal, białko 16.1 g, węglowodany 47.3 g, tłuszcz 10.3 g	Groszek zielony 300 g, (2.14 szklanki) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Woda 250 g, (0.25 litr) Mleko kokosowe w puszcze 30 g Olej kokosowy 4 g, (0.31 łyżek)	Podsmażyć na łyżeczce oleju kokosowego posiekaną cebulę oraz groszek. Dolać wodę, mleko kokosowe, zagotować aż do momentu, gdy groszek będzie miękki. Zupę zmiksować blenderem. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



DuoLife

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

# DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 444 kcal	OMLET Z OWOCAMI	8 min   444 kcal, białko 18.6 g, węglowodany 20.9 g, tłuszcz 29.8 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 10 g, (0.77 łyżek) Mąka gryczana 10 g Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Borówka 60 g, (0.46 szklanek) Jogurt naturalny 80 g, (0.32 szklanek)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 173 kcal	WAFEL RYŻOWY 10 g, (1 porcja)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g
	MAKRELA 50 g, (0.2 sztuki)	103 kcal, białko 9.3 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 6.95 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
OBIAŁ 13:00 583 kcal	FALAFEL Z KUCHNI ARABSKIEJ Z SAŁATKĄ	20 min   583 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 58.2 g, tłuszcz 28 g	Ciecierzycza z puszki 250 g, (1.47 szklanek) Cebula 20 g Czosnek, surowy 10 g, (2 ząbek) Natka pietruszki 24 g, (6 łyżeczek) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Pomidor czerwony 200 g, (1.18 cały) Ogórek 100 g, (0.56 sztuk) Sałata lodowa 40 g, (1 liść) Papryka czerwona słodka 30 g, (0.13 sztuk) Cebula czerwona 50 g, (0.48 sztuk) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek)	Ciecierzycę zmielić np. blenderem razem z cebulą białą na niezbyt gładką masę. Dodać przecięśnięty przez praskę ząbek czosnku, bardzo drobno posiekaną pietruszkę oraz przyprawy: kardamon, cynamon, chilli, kolendrę, sól i sodę oczyszczoną. Patelnię posmarować olejem rzepakowym/kokosowym i smażyć na niej kotleciki. Powinno wyjść około 6 małych kotlecików. Podawać z sałatką warzywną polaną oliwą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 175 kcal	KEFIR 300 g, (1 porcja)	123 kcal, białko 11.4 g, węglowodany 13.4 g, tłuszcz 2.79 g
	TRUSKAWKA MROŻONA 149 g, (1 szklanka)	52.1 kcal, białko 0.64 g, węglowodany 13.6 g, tłuszcz 0.16 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 331 kcal	TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM 133 g, (2 porcje)	115 kcal, białko 25.9 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 1.28 g
	OGÓREK KISZONY 180 g, (3 sztuki)	21.6 kcal, białko 0.9 g, węglowodany 4.34 g, tłuszcz 0.54 g
	POMIDOR CZERWONY 340 g, (2 cały)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g
	SZCZYPIOREK 5 g, (1 łyżka)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g
	OLIWA Z OLIVEK 15 g, (1.15 łyżek)	133 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 15 g





# DZIEŃ 4

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 392 kcal	PŁATKI JAGLANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 2 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.8 g
	OTRĘBY GRYCZANE 20 g, (2 łyżki)	67.8 kcal, białko 7.2 g, węglowodany 4 g, tłuszcz 1.98 g
	ŚLIWKA 120 g, (1 porcja)	55.2 kcal, białko 0.84 g, węglowodany 13.7 g, tłuszcz 0.34 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCE 100 g, (1 porcja)	197 kcal, białko 2 g, węglowodany 2.8 g, tłuszcz 21.3 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 204 kcal	BABECZKA Z FASOLI	10 min   204 kcal, białko 9.65 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 9.85 g	Fasola czerwona kidney w puszcze 40 g Banan 40 g, (0.33 sztuk) Orzech włoski 10 g, (0.67 łyżek) Kakao w proszku, niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka) Jajko 30 g, (0.5 sztuk)	Wszystko zblendować i piec 25min w 180 stopniach.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 547 kcal	LASAGNE	20 min   547 kcal, białko 46.3 g, węglowodany 29.2 g, tłuszcz 20 g	Bakłażan 240 g, (1 sztuka) Pierś z kurczaka 170 g, (0.85 sztuk) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Pomidor czerwony 250 g, (1.47 cały) Pomidor w puszcze 120 g, (0.5 puszka) Jajko 60 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny 40 g, (0.16 szklanek)	Ułożyć warstwami podpieczone na łyżeczce oleju plastry bakłażana, doprawione szczyptą soli i pieprzu. Następnie mieloną pierś z kurczaka, podsmażoną na łyżeczce oleju rzepakowego. Cebulę podduśić z pokrojonymi pomidorami i połową puszki pomidorów. Posmarować warstwę lasagne, posypać bazylią. Na końcu połączyć beszamelem zrobionym z: małego jajka (1 sztuka) zmieszanego z jogurtem naturalnym. Doprawić. Piec ok. 20 min. w 200 stopniach.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 197 kcal	ŚLIWKA 240 g, (1 porcja)	110 kcal, białko 1.68 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.67 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 19:00 371 kcal	POMIDOR CZERWONY 510 g, (3 cały)	91.8 kcal, białko 4.49 g, węglowodany 19.8 g, tłuszcz 1.02 g
	SER MOZZARELLA 50 g, (0.4 kula)	159 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 1.24 g, tłuszcz 12.3 g
	AWOKADO 50 g, (0.36 sztuk)	80 kcal, białko 1 g, węglowodany 4.26 g, tłuszcz 7.33 g
	OLIWA Z OLIWEK 4g, (1 łyżeczka)	35.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 4g
	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 Ruchowy  
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu



# DZIEŃ 5

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 436 kcal	PŁATKI JAGLANE 30 g, (3 łyżki)	108 kcal, białko 3 g, węglowodany 20.7 g, tłuszcz 1.2 g
	OTRĘBY GRYCZANE 30 g, (3 łyżki)	102 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 6 g, tłuszcz 2.97 g
	AWOKADO 70 g, (0.5 sztuk)	112 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 10.3 g
	SUSZONA ŻURAWINA 35 g, (2.25 porcje)	108 kcal, białko 0.06 g, węglowodany 29 g, tłuszcz 0.38 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

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 204 kcal	BABECZKA Z FASOLI	10 min   204 kcal, białko 9.65 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 9.85 g	Fasola czerwona kidney w puszcze 40 g Banan 40 g, (0.33 sztuk) Orzech włoski 10 g, (0.67 łyżek) Kakao w proszku, niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka) Jajko 30 g, (0.5 sztuk)	Wszystko zblendować i piec 25min w 180 stopniach.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 600 kcal	PIERŚ Z INDYKA W SOSIE CYNAMONOWO- ŚLIWKOWYM	20 min   600 kcal, białko 34 g, węglowodany 32.9 g, tłuszcz 35.4 g	Pierś z indyka 150 g, (0.38 sztuk) Śliwka suszona 28 g, (4 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Seler korzeniowy 200 g, (0.38 korzeń) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek) Rodzynki 7.5 g	Pierś indyka pokroić w paseczki, doprawić świeżym czosnkiem, tymiankiem, ziołami prowansalskimi, szczyptą soli i pieprzu. Dusić na oleju 5 minut, po czym dodać pokrojone śliwki. Posypać cynamonem. Dusić 20 min pod przykryciem mieszając co jakiś czas. Podawać z surówką z selera (seler zetrzeć na tarce + oliwa + rodzynki + sól, pieprz).

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 164 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
KOLACJA 19:00 306 kcal	ŁOSOŚ NA PARZE Z WARZYWAMI	10 min   306 kcal, białko 18 g, węglowodany 5.05 g, tłuszcz 21.7 g	Łosoś atlantycki 90 g, (0.45 filet) Rzodkiewka 75 g, (5 sztuk) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) Sałata lodowa 80 g, (2 liście) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	



DuoLife

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

# DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 457 kcal	JAJECZNICA	8 min   457 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 10.2 g, tłuszcz 35.5 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Pomidor czerwony 340 g, (2 cały) Boczek 15 g, (1.5 plastrów)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 200 kcal	KOKTAJL Z BORÓWKĄ	10 min   200 kcal, białko 2.8 g, węglowodany 20.5 g, tłuszcz 12.4 g	Mleko kokosowe w puszcze 35 g Woda 150 g, (0.63 szklanek) Borówka 70 g, (0.54 szklanek) Brzoskwinia 85 g, (1 sztuka) Migdały 10 g, (0.67 łyżek)	Zmiksować wszystkie produkty. Posypać migdałami.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 551 kcal	SZPINAKOWA ZAPIEKANKA	20 min   551 kcal, białko 42.8 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 30.9 g	Mielone mięso z kurczaka 150 g, (1.5 porcji) Szpinak mrożony 200 g, (0.91 szklanek) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Jajko 60 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka) Ugotowana kasza jaglana 60 g	Rozmrozić szpinak, wycisnąć czosnek i doprawić. Mięso również przyprawić i wymieszać ze szpinakiem, oliwą i surowym jajkiem. Masę rozłożyć w naczyniu żaroodpornym (może być blacha do tarty) i piec 25-30 min w 180 stopniach. Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 185 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 500 g, (1 porcja)	185 kcal, białko 2 g, węglowodany 43.5 g, tłuszcz 0.5 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 321 kcal	SEREK WIEJSKI 150 g, (0.75 opakowanie)	108 kcal, białko 18.6 g, węglowodany 4.08 g, tłuszcz 1.53 g
	RZODKIEWKA 75 g, (5 sztuk)	12 kcal, białko 0.51 g, węglowodany 2.55 g, tłuszcz 0.08 g
	WAFEL RYŻOWY 40 g, (2 porcje)	157 kcal, białko 2.84 g, węglowodany 32.4 g, tłuszcz 1.72 g
	SZYNKA DROBIOWA 10 g, (0.36 plastrów)	13.9 kcal, białko 1.63 g, węglowodany 0.33 g, tłuszcz 0.62 g
	POMIDOR CZERWONY 170 g, (1 cały)	30.6 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 6.61 g, tłuszcz 0.34 g



DuoLife

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

# DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 417 kcal	OMLET	8 min   417 kcal, białko 18.7 g, węglowodany 23.1 g, tłuszcz 25.9 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Olej kokosowy 4 g, (1 łyżeczka) Jogurt naturalny 40 g, (2 łyżki) Mąka gryczana 10 g, (0.07 szklanek) Malina 100 g, (1.43 garści)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 170 kcal	WAFEL RYŻOWY 20 g, (1 porcja)	78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g
	MAKRELA 40 g, (0.12 porcji)	82 kcal, białko 7.44 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5.56 g
	POMIDOR CZERWONY 200 g, (1.18 cały)	36 kcal, białko 1.76 g, węglowodany 7.78 g, tłuszcz 0.4 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 561 kcal	WĘGIERSKA ZUPA GULASZOWA	20 min   561 kcal, białko 30.2 g, węglowodany 52.8 g, tłuszcz 22.5 g	Schab wołowy 80 g, (0.12 kawałek) Marchew 120 g, (1.5 sztuk) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.65 sztuk) Cebula 40 g, (0.38 sztuk) Pieczarki 100 g Przecier pomidorowy 120 g, (0.5 szklanek) Sól 5 g, (0.83 łyżeczek) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Fasola czerwona kidney w puszcze 100 g, (0.39 szklanek)	Zagotować wodę (300 ml) do wrzenia, włożyć łyżką cedzakową mięso pokrojone, ziele ang., liść laurowy, sól. Gotować godzinę na średnim gazie, po godzinie dodać marchewkę, zeszkłą na oliwie cebulę, pokrojoną w paski paprykę i pieczarki. Dolać przecier pomidorowy z wodą z zupy oraz fasolę, przetrzymać chwilę na ogniu. Następnie dodać do zupy i gotować razem nie więcej niż 1, 5 godziny.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 199 kcal	UGOTOWANY BÓB	15 min   199 kcal, białko 10 g, węglowodany 25 g, tłuszcz 5 g	Bób 250 g Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek)	Posolić wodę i ugotować bób do miękkości. Polać oliwą z oliwek.

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 332 kcal	GOTOWANA PIERŚ Z KURCZAKA 50 g, (0.5 porcji)	49.5 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 0.65 g
	OGÓREK KISZONY 60 g, (1 sztuka)	7.2 kcal, białko 0.3 g, węglowodany 1.45 g, tłuszcz 0.18 g
	OGÓREK 120 g, (0.67 sztuk)	18 kcal, białko 0.78 g, węglowodany 4.36 g, tłuszcz 0.13 g
	SALAŁA LODOWA 80 g, (2 liść)	11.2 kcal, białko 0.72 g, węglowodany 2.38 g, tłuszcz 0.11 g
	NATKA PIETRUSZKI 6 g, (1.5 łyżeczek)	8.76 kcal, białko 0.8 g, węglowodany 1.52 g, tłuszcz 0.16 g
	JOGURT NATURALNY 40 g, (1 porcja)	24.4 kcal, białko 1.39 g, węglowodany 1.86 g, tłuszcz 1.3 g
	MUSZTARDA 10 g, (1 łyżeczka)	6 kcal, białko 0.37 g, węglowodany 0.58 g, tłuszcz 0.33 g
	MIÓD 10 g, (1 porcja)	30.4 kcal, białko 0.03 g, węglowodany 8.24 g, tłuszcz 0 g
	OLIWA Z OLIVEK 20 g, (1.54 łyżek)	177 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 20 g

