



DuoLife

Dieta na 7 dní

K Vašemu balíčku DuoLife Imunita

POZNÁMKY:

Denní kalorická hodnota: 1600 kcal (Dietu je třeba přizpůsobit individuálním kalorickým potřebám s ohledem na hodnoty bílkovin, tuků a sacharidů).

V této doporučené dietě jsou nejdůležitějším prvkem potraviny, které napomáhají správnému fungování organismu.

Součástí jídelníčku je tabulka kalorických hodnot potravin, které se v dietě objevují. Pomůže Vám zvětšit či zmenšit kalorickou hodnotu jednotlivých jídel podle individuální potřeby pro každého strávnicka.

*Tato dieta je příkladem výživového systému pro balíček DUOLIFE IMUNITA a nemůže být považována za lékařské doporučení pro každou osobu, která ji použije.

Doporučujeme dodržovat tuto dietu nejméně po dobu 2 měsíců.

ZPRACOVALI:

Nikodem Finke a Małgorzata Dobrzyńska (osobní trenér a klinická dietoložka)

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY IMUNITA:

08:00 – 25 ml DuoLife den před jídlem

08:30 – 2 tobolky DuoLife Medical Formula BorelissPro® NEW a 25 ml DuoLife Vita C

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

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

19:00 – 25 ml DuoLife noc před jídlem

*Produkt užijte před posledním denním jídlem. Udaná hodina je pouze orientační.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

NÁKUPNÍ SEZNAM

Kategorie	Potraviny	
MOUČNÉ VÝROBKY	Kokosová mouka 20 g (1,54 lžíce) Konopná mouka 20 g (1,66 lžíce) Žaludová mouka 20 g (0,14 šálku)	Ovesné otruby 45 g (1 porce) Ovesné vločky 60 g (6 lžíce) Rýžový chlebiček 90 g (4 krajíce, 2 porce)
VEJCE A MLÉČNÉ VÝROBKY	Vejce 600 g (10 ks) Jogurt bílý 100 g (0,4 šálku) Podmáslí 50 g (0,21 šálku)	Kozí sýr tvrdý 20 g (1 plátek) Mozzarella 130 g (1,04 bochánku) Tvaroh nízkotučný 10 g (0,05 kostky)
ZELENINA A OVOCE	Avokádo 280 g (2 ks) Cibule 90 g (0,86 ks) Cuketa 500 g (0,83 ks) Česnek syrový 5 g (1 stroužek) Datle 5 g (1 ks) Fazolky 55 g (0,3 šálku) Fazolky zelené 250 g (2,5 hrsti) Zázvor čerstvý 10 g (1 kousek) Jablka 793 g (2,35 velkého, 0,99 středního, 0,6 malého) Květák 150 g (0,17 ks) Kiwi 365 g (2 porce) Rajský protlak 25 g (1 lžíce) Kopr 12 g (3 lžičky) Kukuřice 100 g (0,56 klasu) Mrkev 730 g (7,38 ks, 1 porce) Mandle 55 g (3,67 lžíce) Michaný salát 220 g (2 porce) Mražená zelenina na činu 200 g Petrželová nať 24 g (6 lžiček)	Okurka 300 g (1,67 ks) Vlašské ořechy 57,5 g (3,83 lžíce) Paprika červená sladká 720 g (3,12 ks) Dýňová semínka 50 g (4 lžíce, 0,07 šálku) Petržel 80 g (1 kořen) Pomeranč 360 g (0,67 ks, 5 plátků) Červená rajská jablčka 1430 g (8,4 ks) Sušená rajčata v nálevu 40 g (2 ks) Rukola 30 g (1,5 hrsti) Ledový salát 40 g (1 list) Celer kořenový 60 g (1 plátek) Lněné semínko 10 g (1 lžíce) Čerstvá mrkvová šťáva 200 g (1 porce) Citronová šťáva 12 g (2 lžíce) Čerstvá šťáva z červené řepy 200 g (0,67 porce) Pažitka 5 g (1 lžíce) Mražený špenát 200 g Kokos strouhaný 12 g (2 lžičky)
MASO A RYBY	Bůček 10 g (1 plátek) Treska, filet 200 g (2 ks) Vařené krevety 120 g Krůtí prsa 430 g (1,07 ks) Kuřecí prsa 380 g (1,9 ks)	Krůtí „svíčková“ 150 g (0,75 porce) Hovězí pečeně 250 g (0,37 kousku) Drůbeží šunka 28 g (1 plátek) Losos uzený 140 g
OSTATNÍ	Cizrna v plechovce 150 g (0,88 šálku) Skořice mletá 0 (1 špetka) Černucha 5 g (1 lžička) Grepfruit 240 g (0,92 ks) Vejce na tvrdo/na měkko 120 g (2 ks) Kokosové mléko v plechovce 50 g Mandlové mléko 150 g (0,6 šálku) Balzámový ocet 5 g (1,67 lžičky) Kokosový olej 28 g (0,76 lžíce, 4,5 lžičky) Řepkový olej 4 g (1 lžička) Sezamový olej 4 g (1 lžička)	Olivový olej 104 g (1 lžička, 6,92 lžíce) Žampiony 160 g (8 ks) Sezam 25 g (0,1 šálku) Sušená bazalka 4 g (2 lžičky) Vařená pohanka 30 g Vařené jáhly 75 g Vařená quinoa 80 g Vařená hnědá rýže 45 g Voda 720 g (3 šálku) Želatina v prášku 4 g (1 lžička)



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIETĚ

Potraviny	Množství	Kalorie
Kokosová mouka 20 g (1,54 lžíce)	1 lžíce (10 g)	35,9
Konopná mouka 20 g (1,66 lžíce)	1 lžíce (10 g)	32
Žaludová mouka 20 g (0,14 šálku)	-	
Ovesné otruby 45 g (1 porce)	1 lžíce (10 g)	35,8
Ovesné vločky 60 g (6 lžic)	1 lžíce (10 g)	36,6
Rýžový chlebiček 90 g (4 krajíce, 2 porce)	1 porce (10 g)	39,2
Vejce 600 g (10 ks)	1 ks	78
Jogurt bílý 100 g (0,4 šálku)	1 šálek (200 g)	82
Podmáslí 50 g (0,21 šálku)	1 šálek (200 g)	84
Kozí sýr tvrdý 20 g (1 plátek)	1 plátek	55
Mozzarella 130 g (1,04 bochánku)	100 g	255
Tvaroh nízkotučný 10 g (0,05 kostka)	1 kostka (200 g)	178
Avokádo 280 g (2 ks)	1 ks (130 g)	208
Cibule 90 g (0,86 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 500 g (0,83 ks)	1 ks (600 g)	90
Česnek syrový 5 g (1 stroužek)	1 stroužek (5 g)	7,5
Datle 5 g (1 ks)	1 ks (5 g)	15
Fazolky 55 g (0,3 šálku)	1 šálek (200 g)	56
Fazolky zelené 250 g (2,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	16
Zázvor čerstvý 10 g (1 kousek)	1 lžička (4 g)	14
Jablka 793 g (2,35 velkého, 0,99 středního, 0,6 malého)	1 velké	112
Květák 150 g (0,17 ks)	1 ks (870 g)	174
Kiwi 365 g (2 porce)	1 ks (69 g)	41
Rajský protlak 25 g (1 lžíce)	1 lžíce (10 g)	11
Kopr 12 g (3 lžičky)	1 lžička (4 g)	1
Kukuřice 100 g (0,56 klasu)	klas	169
Mrkev 730 g (7,38 ks, 1 porce)	1 ks (80 g)	22
Mandle 55 g (3,67 lžíce)	1 lžíce (30 g)	181
Míchaný salát 220 g (2 porce)	80 g	13,6
Mražená zelenina na čínu 200 g	200 g	72
Petrželová nať 24 g (6 lžiček)	1 lžička (4 g)	2
Okurka 300 g (1,67 ks)	1 ks (180 g)	29
Vlašské ořechy 57,5 g (3,83 lžíce)	1 lžíce (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 720 g (3,12 ks)	1 ks (231 g)	74
Dýňová semínka 50 g (4 lžíce, 0,07 šálku)	1 lžíce (10 g)	56
Petržel 80 g (1 kořen)	1 ks kořen	28
Pomeranč 360 g (0,67 ks, 5 plátků)	1 ks (239 g)	107,5

Kalorické hodnoty potravin užitých v dietě uvádíme proto, abychom Vám usnadnili přizpůsobení diety Vaším kalorickým potřebám.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIETĚ

Potraviny	Množství	Kalorie
Červená rajská jablíčka 1430 g (8,4 ks)	1 ks (170 g)	23
Sušená rajčata v nálevu 40 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Rukola 30 g (1,5 hrsti)	1 hrst (20 g)	5
Ledový salát 40 g (1 list)	1 list (15 g)	2,4
Celer kořenový 60 g (1 plátek)	1 plátek (60 g)	24
Lněné semínko 10 g (1 lžice)	1 lžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťáva 200 g (1 porce)	1 šálek (300 g)	111
Citronová šťáva 12 g (2 lžice)	1 lžička (4 g)	1
Čerstvá šťáva z červené řepy 200 g (0,67 porce)	1 šálek (200 g)	54
Pažitka 5 g (1 lžice)	1 lžička (4 g)	1
Mražený špenát 200 g	1 šálek (200 g)	109
Kokos strouhaný 12 g (2 lžičky)	1 lžička (4 g)	27
Bůček 10 g (1 plátek)	1 plátek (10 g)	30
Treska, filet 200 g (2 ks)	1 filet (100 g)	82
Vařené krevety 120 g	100 g	99
Krůtí prsa 430 g (1,07 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuřecí prsa 380 g (1,9 ks)	1 ks (250 g)	302
Krůtí „svíčková“ 150 g (0,75 porce)	100 g	84
Hovězí pečeně 250 g (0,37 ks)	1 porce (170 g)	223
Drůbeží šunka 28 g (1 plátek)	1 porce (20 g)	26
Losos uzený 140 g	1 filet (28 g)	45
Cizrna v plechovce 150 g (0,88 šálku)	1 šálek (200 g)	144
Skořice mletá 0 (1 špetka)	1 lžička (4 g)	10
Černucha 5 g (1 lžička)	1 lžice (10 g)	29
Grepfruit 240 g (0,92 ks)	1 ks (262 g)	110
Vejce na tvrdo/na měkko 120 g (2 ks)	1 ks	78
Kokosové mléko v plechovce 50 g	1 šálek (200 g)	258
Mandlové mléko 150 g (0,6 šálku)	1 šálek (200 g)	48
Balzámový ocet 5 g (1,67 lžičky)	1 lžice (10 g)	10
Kokosový olej 28 g (0,76 lžice, 4,5 lžičky)	1 lžice (10 g)	89
Řepkový olej 4 g (1 lžička)	1 lžice (10 g)	88
Sezamový olej 4 g (1 lžička)	1 lžice (10 g)	88
Olivový olej 104 g (1 lžička, 6,92 lžice)	1 lžice (10 g)	90
Žampiony 160 g (8 ks)	1 lžice (10 g)	90
Sezam 25 g (0,1 šálku)	1 lžice (10 g)	66
Sušená bazalka 4 g (2 lžičky)	1 lžička (4 g)	10
Vařená pohanka 30 g	1 šálek (200 g)	208
Vařené jáhly 75 g	1 šálek (200 g)	198
Vařená quinoa 80 g	1 šálek (200 g)	240
Vařená hnědá rýže 45 g	1 šálek (200 g)	220
Voda 720 g (3 šálky)	1 šálek (200 g)	0
Želatina v prášku 4 g (1 lžička)		

Kalorické hodnoty potravin užitých v dietě uvádíme proto, abychom Vám usnadnili přizpůsobení diety Vaším kalorickým potřebám.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEN 1

Denní jídlo	Složení	Informace
SNÍDANĚ 08:00 376 kcal	OVESNÉ VLOČKY 20 g, (2 lžíce)	78.8 kcal, bílkoviny 2.2 g, sacharidy 14.7 g, tuky 1.27 g
	OVESNÉ OTRUBY 20 g, (1 porce)	72.2 kcal, bílkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g
	LNĚNÉ SEMÍNKO 10 g, (1 lžíce)	53.4 kcal, bílkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g
	DÝŇOVÁ SEMÍNKO 10 g, (1 lžíce)	55.9 kcal, bílkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g
	JABLKA 223 g, (1 velké)	116 kcal, bílkoviny 0.58 g, sacharidy 30.8 g, tuky 0.38 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SVÁČINA 10:30 197 kcal	TVAROHOVÝ KOLÁČ	10 min 197 kcal, bílkoviny 5.1 g, sacharidy 19.7 g, tuky 11.1 g	Žaludová mouka 20 g, (0,14 šálku) Ovesné otruby 5 g Voda 20 g, (0,08 šálku) Olivový olej 4 g, (1 lžička) Tvaroh nízkotučný 10 g, (0,05 kostky) Podmáslí 50 g, (0,21 šálku) Datle 5 g, (1 ks) Skořice mletá 0 g, (1 špetka)	Suroviny na těsto smíchejte. Po 10 minutách rozprostřete do formy a vložte do trouby. Mezitím umixujte suroviny na náplň (tvaroh, podmáslí, datle, skořice). Náplň dejte na upečený korpus a znovu vložte do trouby na 20 minut.

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
OBĚD 13:00 524 kcal	KRŮTÍ KARBANÁTKY S RAJČETEM	20 min 486 kcal, bílkoviny 55 g, sacharidy 36 g, tuky 13.6 g	Krůtí „svíčková“ 150 g, (0,75 porce) Vejce 60 g, (1 ks) Cibule 40 g, (0,38 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lžíce) Červená rajská jablčička 120 g, (0,71 ks) Dýňová semínka 10 g, (0,07 šálku) Vařená quinoa 35 g	Krůtí maso umelte na mlýnku na maso. Cibuli pokrájejte na kostičky a usmažte na oleji s kořením (sůl, pepř, koření do mletého masa, česnek, sladká paprika) do zlatova. Rajče spařte horkou vodou, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Přidejte k masu spolu s vejcem. Vytvořte karbanátky a pečte je na 180 °C asi 25 minut. Posypte dýňovým semínkem. Podávejte s quinoou.

Denní jídlo	Složení	Informace
ODPOLEDNÍ SVÁČINA 16:00 172 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠTÁVA 200 g, (1 porce)	74 kcal, bílkoviny 0.8 g, sacharidy 17.4 g, tuky 0.2 g
	VLAŠSKÉ OŘECHY 15 g, (1 lžíce)	98.1 kcal, bílkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
VEČEŘE 19:00 332 kcal	RYBA S FAZOLKAMI	10 min 332 kcal, bílkoviny 36.6 g, sacharidy 15.3 g, tuky 10 g	Treska, filet 200 g, (2 ks) Fazolky zelené 250 g, (2,5 hrsti) Kopr 4 g, (1 lžička) Olivový olej 10 g, (0,77 lžíce)	Rybu upečte. Fazolky uvařte, posypte koprem a pokapejte olejem.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEN2

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SNÍDANĚ 08:00 389 kcal	MÍCHANÁ VEJCE	8 min 389 kcal, bílkoviny 23.5 g, sacharidy 17.4 g, tuky 21.5 g	Vejce 180 g, (3 ks) Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks) Žampiony 60 g, (3 ks) Pažitka 5 g, (1 lžice) Kokosový olej 5 g, (0,38 lžice) Rýžový chlebiček 10 g	

Denní jídlo	Složení	Informace
SVÁČINA 10:30 162 kcal	KIWI 140 g, (1 porce)	85.4 kcal, bílkoviny 1.6 g, sacharidy 20.5 g, tuky 0.73 g
	GREPFRUIT 240 g, (0,92 ks)	76.8 kcal, bílkoviny 1.51 g, sacharidy 19.4 g, tuky 0.24 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
OBĚD 13:00 538 kcal	SALÁT S LOSOSEM	15 min 538 kcal, bílkoviny 29.4 g, sacharidy 18.6 g, tuky 35.4 g	Losos uzený 140 g Míchaný salát 60 g Červená rajská jablíčka 300 g, (1,76 ks) Okurka 120 g, (0,67 ks) Kopr 4 g, (1 lžička) Dýňová semínka 20 g, (2 lžice) Olivový olej 10 g Balzámový ocet 5 g, (1,67 lžičky) Citronová šťáva 6 g, (1 lžice)	Pokapejte zálivkou: olej + balzámový ocet + citronová šťáva

Denní jídlo	Složení	Informace
ODPOLEDNÍ SVÁČINA 16:00 174 kcal	MANDLE 30 g, (2 lžice)	174 kcal, bílkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
VEČEŘE 19:00 349 kcal	STŘEDOMOŘSKÁ POLÉVKA	15 min 349 kcal, bílkoviny 32.6 g, sacharidy 39.7 g, tuky 4.36 g	Vařené krevety 120 g Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Cibule 50 g, (0,48 ks) Červená rajská jablíčka 70 g, (0,41 ks) Řepkový olej 4 g, (1 lžička) Rajský protlak 25 g, (1 lžice) Vařená hnědá rýže 45 g	Papriku rozkrájejte na tenké proužky asi 2 cm dlouhé, cuketu a cibuli na kostičky. Na střední pánvi na troše tuku usmažte cibuli, pak přidejte papriku a nakonec rajče nakrájené na kostky a cuketu. Poduste na mírném ohni do měkka. Nakonec přidejte rajský protlak, promíchejte a nalijte do hrnce a přidejte sklenici vody. Polévku vařte ještě 10 minut, pak přidejte oregano, sůl a pepř. Minutu před koncem varu vhodte do plévky krevety. Podávejte s vařenou rýží.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEN3

Denní jídlo	Složení	Informace
SNÍDANĚ 08:00 412 kcal	RÝŽOVÝ CHLEBÍČEK 40 g, (4 krajíce)	157 kcal, bílkoviny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g
	AVOKÁDO 140 g, (1 ks)	224 kcal, bílkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bílkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SVÁČINA 10:30 174 kcal	KOKTEJL S POMERANČEM	5 min 174 kcal, bílkoviny 1 g, sacharidy 19 g, tuky 10.7 g	Kokosové mléko v plechovce 50 g Pomeranč 160 g, (0,67 ks) Voda 150 g, (0,63 šálku)	

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
OBĚD 13:00 539 kcal	KUŘECÍ ASPIK	15 min 539 kcal, bílkoviny 61.5 g, sacharidy 29.2 g, tuky 16.3 g	Kuřecí prsa 180 g, (0,9 ks) Želatina v prášku 4 g, (1 lžička) Kukuřice 100 g, (0,56 klasu) Mrkev 40 g, (0,5 ks) Petrželová nať 4 g, (1 lžička) Vejce na tvrdo/na měkko 120 g, (2 ks) Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)	Kuřecí prsa uvařte. Vyndejte z vývaru a vystydlé nakrájejte na kostičky. Vejce uvařte na tvrdo, nakrájejte na silnější plátky. Do vývaru dejte želatinu. Uvařte mrkev. Lžičkou nandejte do vhodných nádob, např. od pomazánkového másla a zalijte vývarem se želatinou, přidejte nakrájenou petrželku a kukuřici a uložte do ledničky na 2 hodiny. Podávejte s paprikou.

Denní jídlo	Složení	Informace
ODPOLEDNÍ SVÁČINA 16:00 131 kcal	VLAŠSKÉ OŘECHY 20 g, (1,33 lžice)	131 kcal, bílkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
VEČEŘE 19:00 349 kcal	DUŠENÝ ŠPENÁT S MOZZARELLOU	10 min 349 kcal, bílkoviny 23.8 g, sacharidy 24.2 g, tuky 15.8 g	Mražený špenát 200 g Česnek syrový 5 g, (1 stroužek) Mozzarella 50 g, (0,4 bochánku) Jogurt bílý 100 g, (0,4 šálku) Vařená quinoa 45 g	Osolte a opepřete. Podávejte s quinoou.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEN4

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SNÍDANĚ 08:00 387 kcal	OMELETA S RUKOLOU	8 min 387 kcal, bílkoviny 23 g, sacharidy 12.1 g, tuky 24.5 g	Vejce 120 g, (2 ks) Kokosová mouka 10 g, (0,77 lžíce) Konopná mouka 10 g, (0,83 lžíce) Rukola 10 g, (0,5 hrsti) Červená rajská jablíčka 150 g, (0,88 ks) Drůbeží šunka 28 g, (1 plátek) Kokosový olej 5 g, (1,25 lžičky)	

Denní jídlo	Složení	Informace
SVAČINA 10:30 143 kcal	POMERANČ 200 g, (5 plátků)	94 kcal, bílkoviny 1.88 g, sacharidy 23.5 g, tuky 0.24 g
	VLAŠSKÉ OŘECHY 7,5 g, (0,5 lžíce)	49 kcal, bílkoviny 1.14 g, sacharidy 1.03 g, tuky 4.89 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
OBĚD 13:00 576 kcal	DUŠENÁ KRŮTÍ PRSA	20 min 576 kcal, bílkoviny 55.2 g, sacharidy 14.1 g, tuky 31.7 g	Krůtí prsa 200 g, (0,5 ks) Kokosový olej 4 g, (1 lžička) Mražená zelenina na činu 200 g Sezam 15 g, (0,1 šálku)	Maso s mraženou zeleninou poduste na oleji. Posypte sezamem.

Denní jídlo	Složení	Informace
ODPOLEDNÍ SVAČINA 16:00 151 kcal	MRKEV 140 g, (1 porce)	57.4 kcal, bílkoviny 1.3 g, sacharidy 13.4 g, tuky 0.34 g
	JABLKA 180 g, (0,99 středního)	93.6 kcal, bílkoviny 0.47 g, sacharidy 24.9 g, tuky 0.31 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
VEČEŘE 19:00 356 kcal	HUMMUS	5 min 245 kcal, bílkoviny 8.65 g, sacharidy 23.4 g, tuky 13.3 g	Cizrna v plechovce 150 g, (0,88 šálku) Sezamový olej 4 g, (1 lžička) Sezam 10 g Černucha 5 g, (1 lžička)	Wszystko zblendować z solą i pieprzem. Wszysty surowiny umiujete se solí a pepřem.
	RÝŽOVÝ CHLEBÍČEK 20 g, (1 porce)	78.4 kcal, bílkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g		
	OKURKA 180 g, (1 ks)	27 kcal, bílkoviny 1.17 g, sacharidy 6.53 g, tuky 0.2 g		
	LEDOVÝ SALÁT 40 g, (1 list)	5.6 kcal, bílkoviny 0.36 g, sacharidy 1.19 g, tuky 0.06 g		



DEN5

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SNÍDANĚ 08:00 405 kcal	OMELETA SE SYREM	8 min 405 kcal, bílkoviny 24.9 g, sacharidy 7.42 g, tuky 29 g	Vejce 120 g, (2 ks) Kokosová mouka 10 g, (0,77 lžíce) Kokosový olej 4 g, (1 lžička) Rukola 20 g, (1 hrst) Konopná mouka 10 g, (0,83 lžíce) Kozí sýr tvrdý 20 g, (1 plátek)	

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SVACINA 10:30 181 kcal	KOKTEJL Z PETRŽELOVÉ NATI	10 min 181 kcal, bílkoviny 2.08 g, sacharidy 43.4 g, tuky 0.4 g	Jablka 300 g, (1,35 velkého) Petrželová nat 16 g, (4 lžičky) Citronová šťáva 6 g, (1 lžíce) Voda 250 g, (1,04 šálku)	

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
OBĚD 13:00 574 kcal	KRÉMOVÁ KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA	20 min 574 kcal, bílkoviny 47.7 g, sacharidy 18.9 g, tuky 30 g	Woda 250 g, (1.04 szklanek) Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Kalańior 150 g, (0.17 sztuk) Marchew 30 g, (0.38 sztuk) Seler korzeniowy 60 g, (1 plaster) Pietruszka 80 g, (1 korzeń) Oliwa z oliwek 26 g, (2 łyżki)	Kuřecí prsa, rozebráný květák, mrkev, celer a petržel uvařte ve 250 ml vody s olejem. Přidejte bobkový list, nové koření a pepř, čili, bazalku a česnek. Až zelenina změkne, můžete vyndat bobkový list a polévku umixovat.

Denní jídlo	Složení	Informace
ODPOLEDNÍ SVACINA 16:00 128 kcal	MANDLE 15 g, (1 lžíce)	86.8 kcal, bílkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	MRKEV 100 g, (1,25 ks)	41 kcal, bílkoviny 0.93 g, sacharidy 9.58 g, tuky 0.24 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
VEČĚŘE 19:00 343 kcal	SALÁT S FAZOLKA- MI A POHANKOU	15 min 343 kcal, bílkoviny 11.7 g, sacharidy 47.3 g, tuky 11.5 g	Vařená pohanka 30 g Fazolek 55 g, (0,3 šálku) Červená rajská jablčička 150 g, (0,88 ks) Kopr 4 g, (1 lžička) Petrželová nat 4 g, (1 lžička) Olivový olej 10 g, (0,77 lžíce)	Fazolek uvařte. Vše promíchejte a dochutte solí a pepřem a pokapejte olejem.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEN6

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SNÍDANĚ 08:00 393 kcal	OVESNÁ KAŠE SE STROUHANÝM KOKOSEM	10 min 393 kcal, bílkoviny 10.3 g, sacharidy 42.9 g, tuky 18.6 g	Plátky ovsiane 40 g, (4 lyžičky) Otrěby ovsiane 20 g Wiórki kokosowe 12 g, (2 lyžeczeki) Woda 50 g, (0.21 szklanek) Mleko migdałowe 150 g, (0.6 szklanek) Migdały 10 g, (0.67 łyżek)	

Denní jídlo	Složení	Informace
SVAAČINA 10:30 137 kcal	KIWI 225 g, (1 porce)	137 kcal, bílkoviny 2.56 g, sacharidy 33 g, tuky 1.17 g

Denní jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
OBĚD 13:00 602 kcal	KRÚTÍ MASO NA ZÁZVORU A KARI	20 min 602 kcal, bílkoviny 51.4 g, sacharidy 23.4 g, tuky 31 g	Krúťí prsa 230 g, (0,57 ks) Zázvor čerstvý 10 g, (1 kousek) Kokosový olej 5 g, (1,25 lžičky) Mrkev 100 g, (1,25 ks) Jablka 90 g, (0,6 malé) Dýňová semínka 10 g, (1 lžice) Olivový olej 5 g, (0,38 lžice)	Krúťí prsa okořeňte: muškátový oříšek – podle chuti, kari, sůl, pepř. Potom potřete nastrouhaným zázvorem a nechte 10 hodin marinovat. Maso poduste na kokosovém oleji. Podávejte se salátem ze strouhané mrkve a jablka. Salát pokapejte olejem, přidejte sůl, pepř a dýňová semínka.

Denní jídlo	Složení	Informace
ODPOLEDNÍ SVAAČINA 16:00 173 kcal	RÝŽOVÝ CHLEBÍČEK 20 g, (1 porce)	78.4 kcal, bílkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	AVOKÁDO 40 g, (0,29 ks)	64 kcal, bílkoviny 0.8 g, sacharidy 3.41 g, tuky 5.86 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bílkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denní jídlo	Složení	Informace
VEČEŘE 19:00 321 kcal	MOZZARELLA 80 g, (0,64 bochánku)	254 kcal, bílkoviny 17.3 g, sacharidy 1.98 g, tuky 19.7 g
	ČERVENÁ RAJSKÁ JABLÍČKA 150 g, (0,88 ks)	27 kcal, bílkoviny 1.32 g, sacharidy 5.83 g, tuky 0.3 g
	OLIVOVÝ OLEJ 4 g, (0,31 lžice)	35.4 kcal, bílkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4g
	SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lžička)	4.66 kcal, bílkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEN7

Denné jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
SNÍDANĚ 08:00 414 kcal	MÍCHANÁ VEJCE	8 min 414 kcal, bílkoviny 18.4 g, sacharidy 13.2 g, tuky 31.3 g	Vejce 120 g, (2 ks) Bůček 10 g, (1 plátek) Žampiony 100 g, (5 ks) Kokosový olej 5 g, (0,38 lžičce) Sušená rajčata v nálevu 40 g, (2 ks)	

Denné jídlo	Složení	Informace
SVAČINA 10:30 189 kcal	VLAŠSKÉ OŘECHY 15 g, (1 lžičce)	98.1 kcal, bílkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g
	ČERSTVÁ ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY 200 g, (0,67 porce)	90.6 kcal, bílkoviny 0.2 g, sacharidy 22 g, tuky 0.2 g

Denné jídlo	Pokrm	Informace	Složení (1 PORCE)	Recept
OBĚD 13:00 580 kcal	DUŠENÉ HOVĚZÍ SE ZELENIU	20 min 580 kcal, bílkoviny 61.8 g, sacharidy 34.9 g, tuky 18.1 g	Hovězí pečeně 250 g, (0,37 kousek) Červená rajská jablíčka 150 g, (0,88 ks) Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) Cuketa 200 g, (0,33 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lžičce) Vařené jáhly 75 g	Podávejte s vařenými jáhly.

Denné jídlo	Složení	Informace
ODPOLEDNÍ SVAČINA 16:00 131 kcal	MRKEV 320 g, (4 ks)	131 kcal, bílkoviny 2.98 g, sacharidy 30.7 g, tuky 0.77 g

Denné jídlo	Složení	Informace
VEČEŘE 19:00 297 kcal	MÍCHANÝ SALÁT 160 g, (2 porce)	27.2 kcal, bílkoviny 2.24 g, sacharidy 6.72 g, tuky 0.32 g
	ČERVENÁ RAJSKÁ JABLÍČKA 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bílkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bílkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (0,38 lžičce)	44.2 kcal, bílkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g
	SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lžička)	4.66 kcal, bílkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife IMUNITA.
Zistite viac na DuoLife.eu