

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Metabolizm - spadek wagi

UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1400 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 METABOLIZM - SPADEK WAGI 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 - SPADEK WAGI:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

08:30 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProSlimer® 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 należy zastosować przed spożyciem ostatniego posiłku. Godzina podana orientacyjnie.



LISTA ZAKUPÓW

Kategoria	Produkty	
PRODUKTY MĄCZNE	Chleb żytni 170 g (4.26 kromek) Mąka gryczana 20 g Otręby owsiane 14 g (2 łyżeczki)	Płatki owsiane 55 g (5.5 łyżek) Wafel ryżowy 20 g (2 porcje)
NABIAŁ	Jajko 600 g (10 sztuk) Jogurt naturalny 275 g (0.8 szklanek) Kefir 300 g (1.2 szklanek)	Mleko bezlaktozowe 1,5% 100 g Serek wiejski 550 g (2.75 opakowanie)
WARZYWA I OWOCE	Awokado 205 g (1.46 sztuk) Brokuł 364 g (3.19 sztuk) Cebula 50 g (0.48 sztuk) Cukinia 350 g (0.58 sztuk) Cytryna 25 g (0.31 sztuk) Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek) Jabłko 400 g (2.19 średnie) Kalafior 200 g (0.23 sztuk) Kapusta kwaszona 284 g (2 szklanki) Koper 19 g (2.25 łyżeczki) Marchew 50 g (0.63 sztuk) Migdały 97.5 g (6.5 łyżek) Mix sałat 80 g Nasiona chia 20 g (2 łyżki) Natka pietruszki 4 g (1 łyżeczka) Ogórek 450 g (2.51 sztuki) Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk) Orzech laskowy 15 g Orzech włoski 35 g (1 porcja, 1 łyżka) Papryka czerwona słodka 430 g (1.86 sztuk)	Papryka zielona słodka 80 g (0.57 sztuk) Pestki dyni 10 g (1 łyżka) Pietruszka 50 g (0.63 korzeń) Pomidor czerwony 1030 g (6.06 cały) Pomidorki koktajlowe 450 g (1 porcja) Pomidory suszone w zalewie 100 g (5 sztuk) Por 175 g (3.5 kawałek) Rzodkiewka 50 g (1 porcja) Sałata lodowa 320 g (8 liść) Seler korzeniowy 50 g (0.1 korzeń) Seler naciowy 135 g (3 łodyga) Siemię lniane 20 g (2 łyżki) Sok marchwiowo-selerowy jednodniowy 450 g (1.5 porcji) Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja) Sok pomidorowy 300 g (1 porcja) Sok z cytryny 6 g (1 łyżka) Suszona żurawina 12 g (1 łyżka) Szpinak mrożony 240 g (1.09 szklanek) Truskawka mrożona 100 g Wiórki kokosowe 23 g (1 łyżka)
MIĘSO I RYBY	Dorsz 300 g (3 porcje) Gotowana pierś z kurczaka 100 g (1 porcja) Pierś z indyka 320 g (0.8 sztuk)	Pierś z kurczaka 650 g (3.25 sztuki) Schab wołowy 200 g (0.3 kawałek) Szynka drobiowa 48 g (1.71 plasterów)
INNE	Cynamon mielony 2 g (1 łyżeczka) Granat 50 g (0.18 sztuk) Jajo na twardo/miękko 300 g (5 sztuk) Kakao w proszku, niesłodzone 10 g (1 łyżka) Mielony imbir 2 g (1 łyżeczka) Miód 5 g Mleko ryżowe 100 g (0.42 szklanek)	Olej kokosowy 24 g (1.53 łyżek, 1 łyżeczka) Olej rzepakowy 40 g (3 łyżeczki, 2.15 łyżki) Oliwa z oliwek 58 g (4.15 łyżek, 1 łyżeczka) Pieczarki 100 g (5 sztuk) Ugotowana kasza gryczana 60 g Ugotowana kasza jaglana 60 g Ugotowany ryż brązowy 60 g Woda 200 g (0.83 szklanek)



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Metabolizm Spadek Wagi
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 sztuk)	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 Spadek Wagi
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/międko 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 Spadek Wagi
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 387 kcal	CHLEB ŻYTNY 40 g, (1 kromka)	104 kcal, białko 3.4 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 1.32 g
	OLIWA Z OLIVEK 5 g, (0.38 łyżek)	44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5 g
	AWOKADO 140 g, (1 sztuka)	224 kcal, białko 2.8 g, węglowodany 11.9 g, tłuszcz 20.5 g
	OGÓREK 100 g, (0.56 sztuk)	15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 131 kcal	ORZECH WŁOSKI 20 g, (1 porcja)	131 kcal, białko 3.05 g, węglowodany 2.74 g, tłuszcz 13 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 486 kcal	RYBA W PORACH	20 min 486 kcal, białko 55 g, węglowodany 36 g, tłuszcz 13.6 g	Dorsz 300 g, (3 porcje) Por 175 g, (3.5 kawałek) Cytryna 25 g, (0.31 sztuk) Olej rzepakowy 8 g, (2 łyżeczki) Pomidory suszone w zalewie 40 g, (2 sztuki)	Pokroić por w cienkie krążki. Przyprawić je solą i pieprzem po czym dusić około 10 min na łyżeczce oleju rzepakowego, można po kilku minutach podlać wodą. Wysypać por, na drugiej patelni usmażyć skroploną 1/3 cytryny oraz przyprawioną rybę (również na oleju rzepakowym). Po usmażeniu ułożyć na talerzu na porach rybę. Podawać z pomidorkami.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 169 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 300 g, (1 porcja)	111 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 26.1 g, tłuszcz 0.3 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 339 kcal	SALATKA NICEJSKA	10 min 315 kcal, białko 19.5 g, węglowodany 12.7 g, tłuszcz 18.3 g	Salata lodowa 120 g, (3 liść) Papryka zielona słodka 80 g, (0.57 sztuk) Papryka czerwona słodka 80 g, (0.35 sztuk) Ogórek 50 g, (0.28 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) Jajo na twardo/miękko 120 g, (2 sztuki) Szynka drobiowa 28 g, (1 plaster)	Wszystko pokroić i przyprawić. Skropić oliwą z oliwek i posypać szczyptą soli, oregano, bazylią.



DuoLife

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

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 377 kcal	OMLET	8 min 377 kcal, białko 21.6 g, węglowodany 5.1 g, tłuszcz 26.1 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały)	Położyć na omlecie plastry pomidora, posolić i popieprzyć.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 167 kcal	SALATKA PIETRUSZKOWA	5 min 167 kcal, białko 7.8 g, węglowodany 34.9 g, tłuszcz 1.5 g	Jabłko 150 g, (0.82 średnie) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Natka pietruszki 30 g	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 610 kcal	SALATKA Z KURCZAKIEM I GRANATEM	20 min 376 kcal, białko 36.9 g, węglowodany 25.5 g, tłuszcz 14.2 g	Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk) Pomidorki koktajlowe 250 g Mix sałat 80 g Granat 50 g, (0.18 sztuk) Miód 5 g Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	Pierś kurczaka przyprawić ziołami prowansalskimi, tymiankiem, solą pieprzem, gotować 15 min i pokroić w plastry. Pomidorki przekroić na pół. Liście sałaty poszarpać, na nie położyć kurczaka i pomidory. Owoc granatu przekroić w poprzek - z jednej połówki wydrążyć pestki, z drugiej wycisnąć sok. Wycisnięty sok granatu zmieszać z miodem, oliwą i polać nim sałatkę.
	CHLEB ŻYTNY 35 g, (0.88 kromek)	90.6 kcal, białko 2.97 g, węglowodany 16.9 g, tłuszcz 1.15 g		

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 231 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 19:00 246 kcal	SEREK WIEJSKI 200 g, (1 opakowanie)	144 kcal, białko 24.8 g, węglowodany 5.44 g, tłuszcz 2.04 g
	OGÓREK KISZONY 300 g, (5 sztuk)	36 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 7.23 g, tłuszcz 0.9 g
	OLIWA Z OLIWEK 4g, (1 łyżeczka)	35.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 4g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g



DuoLife

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

DZIEŃ 3

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 408 kcal	GOTOWANA PIERŚ Z KURCZAKA 100 g, (1 porcja)	99 kcal, białko 21.5 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 1.3 g
	RZODKIEWKA 50 g, (1 porcja)	8 kcal, białko 0.34 g, węglowodany 1.7 g, tłuszcz 0.05 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g
	SAŁATA LODOWA 80 g, (2 liście)	11.2 kcal, białko 0.72 g, węglowodany 2.38 g, tłuszcz 0.11 g
	CHLEB ŻYTNIA 60 g, (1.5 kromek)	155 kcal, białko 5.1 g, węglowodany 29 g, tłuszcz 1.98 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 174 kcal	MIGDAŁY 30 g, (2 łyżki)	174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 466 kcal	POTRAWKA WARZYWNA	20 min 466 kcal, białko 39.4 g, węglowodany 31.9 g, tłuszcz 16.7 g	Cukinia 350 g, (0.58 sztuk) Papryka czerwona słodka 50 g, (0.22 sztuk) Pomidor czerwony 150 g, (0.88 cały) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka) Ugotowana kasza gryczana 60 g Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk)	Ugotować w małej ilości wody: cukinię, czerwoną paprykę i pomidora. Dodać koperek i natkę pietruszki, pieprz, zioła prowansalskie, cząber, czosnek, polać oliwą z oliwek. Podawać z ugotowaną kaszą i grillowaną piersią kurczaka.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 167 kcal	CZEKOLADOWY PUDDING Z CHIA	10 min 167 kcal, białko 5.1 g, węglowodany 23.1 g, tłuszcz 7.3 g	Mleko ryżowe 100 g, (0.42 szklanki) Nasiona chia 20 g, (2 łyżki) Kakao w proszku, niesłodzone 10 g, (1 łyżka)	Do mleka dodać nasiona chia, kakao i wymieszać. Odstawić na 15-20 minut. Ponownie zamieszać. Przykryć folią spożywczą i włożyć do lodówki na całą noc.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 311 kcal	PIECZONA W PIEKARNIKU PIERŚ Z INDYKA	10 min 311 kcal, białko 23.3 g, węglowodany 6.84 g, tłuszcz 20 g	Pierś z indyka 100 g, (0.25 sztuk) Brokuł 114 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka)	



DuoLife

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

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 399 kcal	OWSIANKA Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI	10 min 399 kcal, białko 10.6 g, węglowodany 35.4 g, tłuszcz 24.3 g	Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki) Siemię lniane 10 g, (1 łyżka) Wiórki kokosowe 13 g, (1 łyżka) Orzech laskowy 15 g Mleko bezlaktozowe 1,5% 100 g	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 171 kcal	CYNAMONOWO- IMBIROWE CIASTECZKA	10 min 171 kcal, białko 6.17 g, węglowodany 16.6 g, tłuszcz 8.6 g	Mąka gryczana 10 g Otręby owsiane 7 g, (1 łyżeczka) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Suszona żurawina 6 g, (0.5 łyżek) Jajko 30 g, (0.5 sztuk) Mielony imbir 1 g, (0.5 łyżeczek) Cynamon mielony 1 g, (0.5 łyżeczek)	W misce umieścić wszystkie składniki, zmixować. Ulepić kulki spłaszczając na ciasteczka. Piec w temp. ok 180 stopni przez 20-25min.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 443 kcal	SALAŃKA Z WOŁOWINĄ	20 min 443 kcal, białko 49 g, węglowodany 24.9 g, tłuszcz 14.4 g	Schab wołowy 200 g, (0.3 kawałek) Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki) Seler naciowy 135 g, (3 łodyga) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Pomidory suszone w zalewie 60 g, (3 sztuki)	Wołowinę podduścić w sosie własnym przyprawionym solą, pieprzem, papryką czerwoną słodką. Podawać ze skrojonymi warzywami.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 174 kcal	MIGDAŁY NAMOCZONE 30 g, (2 łyżki) Wcześniej namoczyć minimum 6h	2 min 174 kcal, białko 6.3 g, węglowodany 6.3 g, tłuszcz 14.7 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 244 kcal	SEREK WIEJSKI 200 g, (1 opakowanie)	144 kcal, białko 24.8 g, węglowodany 5.44 g, tłuszcz 2.04 g
	POMIDOR CZERWONY 340 g, (2 cały)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 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 Metabolizm Spadek Wagi
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 325 kcal	JAJECZNICA	8 min 325 kcal, białko 26.8 g, węglowodany 7.6 g, tłuszcz 17.4 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Piecarki 100 g, (5 sztuk) Szynka drobiowa 20 g, (0.71 plastrów) Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 171 kcal	CYNAMONOWO-IMBIROWE CIASTECZKA	10 min 171 kcal, białko 6.17 g, węglowodany 16.6 g, tłuszcz 8.6 g	Mąka gryczana 10 g Otręby owsiane 7 g, (1 łyżeczka) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Suszona żurawina 6 g, (0.5 łyżek) Jajko 30 g, (0.5 sztuk) Mielony imbir 1 g, (0.5 łyżeczek) Cynamon mielony 1 g, (0.5 łyżeczek)	W misce umieścić wszystkie składniki, zmiksować. Ulepić kulki spłaszczając na ciasteczka. Piec w temp. ok 180 stopni przez 20-25min.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 514 kcal	PIECZONY W FOLII INDYK	20 min 514 kcal, białko 46.2 g, węglowodany 11.4 g, tłuszcz 28.4 g	Pierś z indyka 220 g, (0.55 sztuk) Kapusta kwaszona 284 g, (2 szklanki) Olej rzepakowy 13 g, (1 łyżka)	Podawać z kapustą polaną olejem.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 159 kcal	KOKTAJL PIETRUSZKOWY	10 min 159 kcal, białko 2.6 g, węglowodany 37.5 g, tłuszcz 0.5 g	Jabłko 250 g, (1.37 średnie) Natka pietruszki 10 g Woda 200 g, (0.83 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 326 kcal	ZUPA KREM BRO- KUŁOWA	20 min 245 kcal, białko 11.2 g, węglowodany 35.1 g, tłuszcz 5.89 g	Brokuł 250 g, (2.19 sztuki) Marchew 50 g, (0.63 sztuk) Seler korzeniowy 50 g, (0.1 korzeń) Pietruszka 50 g, (0.63 korzeń) Jogurt naturalny 25 g Ugotowana kasza jaglana 30 g Pestki dyni 10 g, (1 łyżka)	Ugotować w 0,3l wody: brokuł w częściach, marchewkę, seler, pietruszkę. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i pieprz, chilli, bazylię, szczyptę soli. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć listki laurowe i zmiksować z ugotowaną kaszą jaglaną. Można dekorować kleksem z jogurtu naturalnego. Posypać pestkami dyni.



DuoLife

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

DZIEŃ 6

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 359 kcal	JAJO NA TWARDO/MIĘKKO 120 g, (2 sztuki)	167 kcal, białko 15 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 11.6 g
	CHLEB ŻYTNI 35 g, (0.88 kromek)	90.6 kcal, białko 2.97 g, węglowodany 16.9 g, tłuszcz 1.15 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 8 g, (0.62 łyżek)	70.7 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 8 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 130 kcal	MIGDAŁY 22.5 g, (1.5 łyżek)	130 kcal, białko 4.76 g, węglowodany 4.85 g, tłuszcz 11.2 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 529 kcal	KURCZAK W CURRY	20 min 529 kcal, białko 49.7 g, węglowodany 18.9 g, tłuszcz 23.8 g	Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny 50 g Olej rzepakowy 15 g, (1.15 łyżek) Ogórek 200 g, (1.11 sztuk) Jogurt naturalny 100 g, (0.4 szklanki) Koper 10 g Ugotowana kasza jaglana 30 g	Marynata: 50g jogurtu naturalnego + do smaku curry, papryka, pieprz - zamieszać i dodać pokrojonego kurczaka (kurczaka można zamarynować dzień wcześniej). Zamarynowane mięso przygotować na oleju rzepakowym. Podawać z mizerią i kaszą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 122 kcal	SOK MARCHWIOWO-SELEROWY JEDNODNIOWY 450 g, (1.5 porcji)	122 kcal, białko 1.35 g, węglowodany 37.8 g, tłuszcz 1.8 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 280 kcal	SALAATKA Z BRĄZOWYM RYZEM I DOMOWYM SOSEM MAJONEZOWYM	15 min 280 kcal, białko 26.3 g, węglowodany 20.6 g, tłuszcz 7.56 g	Ugotowany ryż brązowy 30 g Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały) Ogórek 100 g, (0.56 sztuk) Sałata lodowa 120 g, (3 liść) Serek wiejski 150 g, (0.75 opakowanie) Jajo na twardo/miękką 60 g, (1 sztuka)	Pokroić pomidora, ogórka, poszarpać sałatę (ilość dowolna). Doprawić solą i pieprzem, wszystko wymieszać. Domowy sos majonezowy: serek wiejski + gorące ugotowane na twardo jajko + szczypta soli (wszystko zblendować).



DuoLife

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

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 324 kcal	OWSIANKA Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI	10 min 324 kcal, białko 6.1 g, węglowodany 28.4 g, tłuszcz 21.7 g	Płatki owsiane 25 g, (2.5 łyżki) Siemię lniane 10 g, (1 łyżka) Wiórki kokosowe 10 g Awokado 65 g, (0.46 sztuk)	Dodać szczyptę imbiru i cynamonu. Zalać wrzątkiem, wkroić awokado.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 158 kcal	KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI	5 min 158 kcal, białko 9 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 0 g	Kefir 300 g, (1.2 szklanek) Truskawka mrożona 100 g	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 510 kcal	SZPINAKOWE RISOTTO	20 min 510 kcal, białko 54.4 g, węglowodany 29 g, tłuszcz 15.6 g	Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk) Olej rzepakowy 4 g, (1 łyżeczka) Szpinak mrożony 240 g, (1.09 szklanek) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Jajko 60 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny 100 g, (0.4 szklanek) Ugotowany ryż brązowy 30 g	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, dodać jogurt.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 128 kcal	POMIDORKI KOKTAJLOWE 200 g, (1 porcja)	30 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 7.2 g, tłuszcz 0.4 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 19:00 299 kcal	JAJKO SADZONE NA OLEJU	8 min 260 kcal, białko 16.5 g, węglowodany 8.35 g, tłuszcz 14.8 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Olej kokosowy 4 g, (1 łyżeczka) Kalafor 200 g, (0.23 sztuk) Koper 5 g, (1.25 łyżeczek)	Ugotować kalafor i posypać koperkiem.
	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 Metabolizm Spadek Wagi
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu