



DuoLife

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Oczyszczanie

UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1700 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 OCZYSZCZANIE 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 OCZYSZCZANIE:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem oraz 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

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

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

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.



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

LISTA ZAKUPÓW

Kategoria	Produkty	
PRODUKTY MĄCZNE	Bułka żytnia 60 g (1.4 bułka duża) Chleb razowy 170 g (2 porcje, 1 kromka) Chleb żytni 30 g (0.75 kromek) Kasza gryczana 35 g (0.19 szklanek) Kasza jaglana 30 g (3 łyżki)	Otręby owsiane 70 g (2 łyżki) Płatki owsiane 110 g (11 łyżek) Ugotowana kasza jęczmienna 75 g (5 łyżek) Wafel ryżowy 30 g (3 porcje)
NABIAŁ	Jajko 30 g (0.5 sztuk) Kefir 60 g (0.24 szklanek)	Ser kozi twarde 45 g (2.25 plastry) Serek wiejski 80 g (0.4 opakowanie)
WARZYWA I OWOCE	Ananas 90 g (0.1 owoc) Awokado 240 g (1.71 sztuk) Batat 130 g Borówka 100 g (0.77 szklanek) Burak ćwikłowy gotowany 250 g (2.08 cały) Cebula 155 g (1.48 sztuk) Chrzan 20 g Cukinia 420 g (0.7 sztuk) Cytryna 20 g (0.25 sztuk) Czosnek, surowy 7.5 g (1.5 ząbek) Fasolka szparagowa, zielona 450 g (4.5 garści) Fasolka szparagowa, żółta 200 g (2 garści) Groszek zielony 150 g (1.07 szklanek) Imbir świeży 10 g (1 kawałek) Jabłko 500 g (1.43 duże) Koper 8 g (2 łyżeczki) Malina 60 g (0.86 garści) Malina mrożona 80 g (1.14 garści) Marchew 70 g (0.88 sztuk) Migdały 105 g (7 łyżek) Nasiona chia 15 g (1.5 łyżek)	Natka pietruszki 20 g (5 łyżeczek) Ogórek kiszony 360 g (6 sztuk) Orzech włoski 120 g (8 łyżek) Papryka czerwona słodka 860 g (3.74 sztuki) Pestki dyni 60 g (6 łyżek) Pomarańcza 490 g (2.05 sztuki) Pomidor czerwony 320 g (1.76 cały, 1 plaster) Pomidor w puszcze 200 g (0.83 puszka) Pomidorki koktajlowe 150 g Rukola 80 g (4 garście) Seler naciowy 60 g (0.12 sztuk) Siemię lniane 10 g (1 łyżka) Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja) Sok pomidorowy 600 g (2.6 szklanki) Sok z cytryny 14 g (1 łyżka, 2.67 łyżeczki) Suszone śliwki 20 g (1 porcja) Szczypiorek 5 g (1 łyżka) Truskawka mrożona 140 g Wiórki kokosowe 56 g (1 łyżeczka, 3.85 łyżki) Wywar warzywny 300 g Śliwka suszona 55 g (4.5 porcji)
MIĘSO I RYBY	Dorsz, filet 450 g (4.5 sztuk) Pierś z indyka 150 g (0.38 sztuk) Pstrąg 100 g Tuńczyk w sosie własnym 120 g (1 puszka)	Wołowina mielona 150 g (1.5 porcji) Łosoś atlantycki 180 g (0.9 filet) Łosoś wędzony 50 g (1 porcja)
INNE	Grejfrut 200 g (1 porcja) Mleko kokosowe w puszcze 470 g (3.5 porcje) Mleko ryżowe 275 g (1.16 szklanek) Musztarda 10 g (1 łyżeczka) Olej kokosowy 23 g (1.77 łyżek) Olej rzepakowy 20 g (1.54 łyżek) Oliwa z oliwek 87 g (5.92 łyżek, 2.5 łyżeczki)	Płatki jaglane 70 g (7 łyżek) Suszona bazylia 2 g (1 łyżeczka) Ugotowana kasza gryczana 180 g Ugotowana kasza jaglana 240 g (2 porcje) Ugotowana komosa ryżowa 35 g Ugotowany ryż brązowy 80 g Woda 775 g (3.23 szklanki)



DuoLife

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

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Bułka żytnia 60 g (1.4 bułka duża)	1 szt (70g)	203
Chleb razowy 170 g (2 porcje, 1 kromka)	1 kromka (40g)	84
Chleb żytni 30 g (0.75 kromek)	1 kromka (40g)	104
Kasza gryczana 35 g (0.19 szklanek)	1 torebka - 100g	356
Kasza jaglana 30 g (3 łyżki)	1 łyżka (10g)	33,4
Otręby owsiane 70 g (2 łyżki)	1 łyżka (10g)	35,8
Płatki owsiane 110 g (11 łyżek)	1 łyżka (10g)	36,6
Ugotowana kasza jęczmienna 75 g (5 łyżek)	1 szklanka (200g)	218
Wafel ryżowy 30 g (3 porcje)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 30 g (0.5 sztuk)	1 sztuka	84
Kefir 60 g (0.24 szklanek)	1 szklanka (200g)	74
Ser kozi twarde 45 g (2.25 plastry)	1 plaster	55
Serek wiejski 80 g (0.4 opakowanie)	łyżka (10g)	8
Ananas 90 g (0.1 owoc)	1 porcja (100g)	64
Awokado 240 g (1.71 sztuk)	1 sztuka (130g)	208
Batat 130 g	1 szt (100g)	76
Borówka 100 g (0.77 szklanek)	1 szklanka (130g)	74
Burak ćwikłowy gotowany 250 g (2.08 cały)	1 szt (120g)	94
Cebula 155 g (1.48 sztuk)	1 szt (105g)	42
Chrzan 20 g	1 łyżka	10
Cukinia 420 g (0.7 sztuk)	1 szt (600g)	90
Cytryna 20 g (0.25 sztuk)	1 plaster	4
Czosnek, surowy 7.5 g (1.5 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Fasolka szparagowa, zielona 450 g (4.5 garści)	1 garść (100g)	16
Fasolka szparagowa, żółta 200 g (2 garście)	1 garść (100g)	24
Groszek zielony 150 g (1.07 szklanek)	1 szklanka (200g)	160
Imbir świeży 10 g (1 kawałek)	1 łyżeczka (4g)	14
Jabłko 500 g (1.43 duże)	1 duże	112
Koper 8 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	1
Malina 60 g (0.86 garści)	100g	28
Malina mrożona 80 g (1.14 garści)	100g	42
Marchew 70 g (0.88 sztuk)	1 szt (80g)	22
Migdały 105 g (7 łyżek)	1 łyżka (30g)	181
Nasiona chia 15 g (1.5 łyżek)	1 łyżka (10g)	45
Natka pietruszki 20 g (5 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	2
Ogórek kiszony 360 g (6 sztuk)	1 szt (60g)	7
Orzech włoski 120 g (8 łyżek)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 860 g (3.74 sztuki)	1 szt (231g)	74

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 Oczyszczanie
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Pestki dyni 60 g (6 łyżek)	1 łyżka (10g)	56
Pomarańcza 490 g (2.05 sztuki)	1 szt (239g)	107,5
Pomidor czerwony 320 g (1.76 cały, 1 plaster)	1 szt (170g)	23
Pomidor w puszcze 200 g (0.83 puszka)	1 puszka (200g)	56
Pomidoriki koktajlowe 150 g	1 szklanka (200g)	30
Rukola 80 g (4 garście)	1 garść (20g)	5
Seler naciowy 60 g (0.12 sztuk)	1 łydoga (45g)	3
Siemię lniane 10 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	111
Sok pomidorowy 600 g (2.6 szklanki)	1 szklanka (300g)	60
Sok z cytryny 14 g (1 łyżka, 2.67 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	1
Suszone śliwki 20 g (1 porcja)	1 szt	21
Szczypiorek 5 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	1
Truskawka mrożona 140 g	1 szklanka (150g)	60
Wiórki kokosowe 56 g (1 łyżeczka, 3.85 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	27
Wywar warzywny 300 g		
Śliwka suszona 55 g (4.5 porcji)	1 szt	21
Dorsz, filet 450 g (4.5 sztuk)	1 filet (100g)	82
Pierś z indyka 150 g (0.38 sztuk)	1 szt (400g)	352
Pstrąg 100 g	1 filet (150g)	174
Tuńczyk w sosie własnym 120 g (1 puszka)	100g	103
Wołowina mielona 150 g (1.5 porcji)	100g	170
Łosoś atlantycki 180 g (0.9 filet)	1 filet (200g)	284
Łosoś wędzony 50 g (1 porcja)	1 filet (28g)	45
Grejpfrut 200 g (1 porcja)	1 szt (262g)	110
Mleko kokosowe w puszcze 470 g (3.5 porcje)	1 szklanka (200g)	258
Mleko ryżowe 275 g (1.16 szklanek)	1 szklanka (200g)	94
Musztarda 10 g (1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	18
Olej kokosowy 23 g (1.77 łyżek)	1 łyżka (10g)	89
Olej rzepakowy 20 g (1.54 łyżek)	1 łyżka (10g)	88
Oliwa z oliwek 87 g (5.92 łyżek, 2.5 łyżeczki)	1 łyżka (10g)	90
Płatki jaglane 70 g (7 łyżek)	1 łyżka (10g)	36
Suszona bazylija 2 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	10
Ugotowana kasza gryczana 180 g	1 szklanka (200g)	208
Ugotowana kasza jaglana 240 g (2 porcje)	1 szklanka (200g)	198
Ugotowana komosa ryżowa 35 g	1 szklanka (200g)	240
Ugotowany ryż brązowy 80 g	1 szklanka (200g)	220
Woda 775 g (3.23 szklanki)	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 Oczyszczanie
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 392 kcal	OWSIANKA Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI	10 min 392 kcal, białko 10.2 g, węglowodany 32.3 g, tłuszcz 24.8 g	Płatki owsiane 20 g, (2 łyżki) Otręby owsiane 30 g Wiórki kokosowe 6 g, (1 łyżeczka) Orzech włoski 10 g, (0.67 łyżek) Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 100 g, (0.42 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 214 kcal	KOKTAJL	10 min 214 kcal, białko 5.68 g, węglowodany 40.6 g, tłuszcz 1.94 g	Pomarańcza 250 g, (1.05 sztuk) Natka pietruszki 16 g, (4 łyżeczki) Otręby owsiane 20 g Woda 250 g, (1.04 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 571 kcal	SALAŃKA Z TUŃCZYKIEM I AWOKADO	15 min 571 kcal, białko 29.7 g, węglowodany 46.4 g, tłuszcz 30.6 g	Awokado 140 g, (1 sztuka) Tuńczyk w sosie własnym 120 g, (1 puszka) Pomidorki koktajlowe 150 g Ogórek kiszony 180 g, (3 sztuki) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Ugotowany ryż brązowy 80 g Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	Awokado pozbawić skóry i pestki, a następnie pokroić w kostkę. Przełożyć do miski, skropić sokiem z cytryny. Dodać odsączonego z zalewy tuńczyka oraz pokrojone w ćwiartki pomidorki, ogórki. Natkę pietruszki oraz szczypiorek drobno posiekać i dodać do sałatki. Całość razem zamieszać z oliwą. Przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Podawać z ugotowanym ryżem.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 164 kcal	SOK POMIDOROWY 300 g, (1.3 szklanek)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 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	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 357 kcal	WAFEL RYŻOWY 30 g, (3 porcje)	118 kcal, białko 2.13 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 1.29 g
	RUKOLA 20 g, (1 garść)	5 kcal, białko 0.52 g, węglowodany 0.73 g, tłuszcz 0.13 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g
	SER KOZI TWARDY 45 g, (2.25 plastry)	203 kcal, białko 14 g, węglowodany 0.9 g, tłuszcz 16.2 g



DuoLife

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

DZIEŃ 2

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 398 kcal	PŁATKI OWSIANE 40 g, (4 łyżki)	158 kcal, białko 4.4 g, węglowodany 29.4 g, tłuszcz 2.54 g
	SIEMIĘ LNIANE 10 g, (1 łyżka)	53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g
	MALINA MROŻONA 80 g, (1.14 garści)	41.6 kcal, białko 0.96 g, węglowodany 9.55 g, tłuszcz 0.52 g
	MLEKO RYŻOWE 125 g, (0.53 szklanek)	58.8 kcal, białko 0.35 g, węglowodany 11.5 g, tłuszcz 1.21 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 209 kcal	PUDDING CHIA Z BORÓWKĄ	10 min 209 kcal, białko 3.2 g, węglowodany 21.4 g, tłuszcz 13 g	Nasiona chia 15 g, (1.5 łyżek) Borówka 100 g, (0.77 szklanek) Mleko kokosowe w puszcze 40 g Woda 100 g, (0.42 szklanek)	Nasiona chia zalać wodą i odstawić na około 24h. Po tym czasie dodać borówki (mogą być mrożone), wodę i mleko. Zblendować.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 581 kcal	FILET Z ŁOSOSIA PIECZONY W FOLII Z WARZYWAMI	15 min 581 kcal, białko 40.3 g, węglowodany 17.5 g, tłuszcz 36.8 g	Łosoś atlantycki 180 g, (0.9 filet) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Ugotowana kasza jaglana 40 g Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka)	Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 187 kcal	SOK POMIDOROWY 300 g, (1.3 szklanek)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g
	SUSZONE ŚLIWKI 20 g, (1 porcja)	22.6 kcal, białko 0.25 g, węglowodany 5.94 g, tłuszcz 0.05 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 19:00 345 kcal	CURRY Z FASOLKI SZPARAGOWEJ	15 min 345 kcal, białko 4.29 g, węglowodany 43 g, tłuszcz 13.6 g	Czosnek, surowy 2.5 g, (0.5 ząbek) Imbir świeży 10 g, (1 kawałek) Fasolka szparagowa, zielona 250 g, (2.5 garście) Mleko ryżowe 150 g, (0.63 szklanek) Pomidor czerwony 150 g, (0.88 cały) Olej kokosowy 13 g, (1 łyżka) Ugotowana komosa ryżowa 35 g	Wszystkie składniki masali poszatkować i wymieszać ze sobą (pół ząbka czosnku, starty imbir, sól do smaku). Na patelni z olejem dodać kumin, gałkę i masalę. Dodać fasolkę. Wlać mleko. Dusić 15 min. Dodać pokrojone pomidory. Można doprawić pieprzem i natką pietruszki. Podawać z ugotowaną komosą ryżową.



DuoLife

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

DZIEŃ 3

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 266 kcal	KASZA JAGLANA 30 g, (3 łyżki)	113 kcal, białko 3.31 g, węglowodany 21.9 g, tłuszcz 1.27 g
	PŁATKI JAGLANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 2 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.8 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 10 g, (0.77 łyżek)	68.4 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 2.15 g, tłuszcz 6.91 g
	ŚLIWKA SUSZONA 10 g, (1 porcja)	12.4 kcal, białko 0.11 g, węglowodany 3.29 g, tłuszcz 0.02 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 215 kcal	CIASTECZKA OWSIANE	10 min 215 kcal, białko 5.6 g, węglowodany 38 g, tłuszcz 3.9 g	Jabłko 180 g Płatki owsiane 20 g, (2 łyżki) Jajko 30 g, (0.5 sztuk)	Zetrzeć średnie jabłko, aby uzyskać 180g musu - podduścić w garnku. Dodać cynamon wedle uznania. Do chłodnego musu należy wbić jajko i dodać płatki owsiane i wymieszać. Następnie formować kulki wielkości orzecha włoskiego, spłaszczyć. Ciasteczka należy piec do lekkiego zarumienienia w 180 stopniach około 10-12 minut.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAŁ 13:00 558 kcal	RYBA W KEFIRZE I CHRZANIE	20 min 362 kcal, białko 32.6 g, węglowodany 32.5 g, tłuszcz 9.08 g	Pstrąg 100 g Kefir 60 g, (0.24 szklanek) Sok z cytryny 5 g, (1.67 łyżeczek) Chrzan 20 g Ugotowana kasza gryczana 120 g Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki)	Wypatroszyć pstrąga i pokroić na dzwonka (aby pozostało 100 g mięsa). Kefir przyprawić solą, pieprzem, tymiankiem. Mięso włożyć do miski, zalać kefirem i wstawić na godzinę lub dwie do lodówki. Następnie rybę odsączyć i obtoczyć w przyprawach. Obsmażyć. Chrzan wymieszać z sokiem z cytryny i zalać nim rybę oraz zapiec 30min w 180 stopniach. Podawać z kaszą i ogórkiem.
	ORZECH WŁOSKI 30 g, (2 łyżki)	196 kcal, białko 4.57 g, węglowodany 4.11 g, tłuszcz 19.6 g		

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 151 kcal	GREJPFROT 200 g, (1 porcja)	64 kcal, białko 1.26 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.2 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 19:00 328 kcal	CHLEB RAZOWY 35 g, (1 porcja)	80.5 kcal, białko 2.06 g, węglowodany 17.9 g, tłuszcz 0.45 g
	SEREK WIEJSKI 80 g, (0.4 opakowanie)	57.6 kcal, białko 9.91 g, węglowodany 2.18 g, tłuszcz 0.82 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 110 g, (0.48 sztuk)	34.1 kcal, białko 1.09 g, węglowodany 6.63 g, tłuszcz 0.33 g
	PESTKI DYNI 20 g, (2 łyżki)	112 kcal, białko 6.05 g, węglowodany 2.14 g, tłuszcz 9.81 g
	OLIWA Z OLIVEK 5g, (1.25 łyżeczek)	44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5g



DuoLife

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

DZIEŃ 4

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 419 kcal	PLATKI OWSIANE 30 g, (3 łyżki)	118 kcal, białko 3.3 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 1.91 g
	OTRĘBY OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 3.6 g, węglowodany 9.12 g, tłuszcz 1.54 g
	MALINA 60 g, (0.86 garści)	31.2 kcal, białko 0.72 g, węglowodany 7.16 g, tłuszcz 0.39 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCE 100 g, (1 porcja)	197 kcal, białko 2 g, węglowodany 2.8 g, tłuszcz 21.3 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 198 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 300 g, (1 porcja)	111 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 26.1 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
OBIAD 13:00 552 kcal	BURGER Z WOŁOWINĄ	20 min 552 kcal, białko 35.2 g, węglowodany 34.7 g, tłuszcz 28.6 g	Wołowina mielona 150 g, (1.5 porcji) Rukola 20 g, (1 garść) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) Pomidor czerwony 20 g, (1 plaster) Musztarda 10 g, (1 łyżeczka) Bułka żytnia 60 g, (1.4 bułka duża)	Bułkę żytnią podpiec na patelni grillowej. Wołowinę posolić, popieprzyć i usmażyć na oleju. Na bułce ułożyć rukolę, plastry ogórków kiszonych, plaster pomidora oraz wołowinę. Posmarować musztardą i spiąć wykałaczką.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
PODWIECZOREK 16:00 207 kcal	KOKTAJL	5 min 207 kcal, białko 1.6 g, węglowodany 14.8 g, tłuszcz 17 g	Mleko kokosowe w puszcze 80 g Truskawka mrożona 140 g Woda 200 g, (0.83 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 334 kcal	DUSZONA POTRAWKA	10 min 334 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 39.3 g, tłuszcz 15.5 g	Pomidor w puszcze 200 g, (0.83 puszka) Ugotowana kasza jaglana 80 g Pestki dyni 20 g, (2 łyżki) Suszona bazylia 2 g, (1 łyżeczka) Fasolka szparagowa, żółta 200 g, (2 garście) Oliwa z oliwek 5 g, (1.25 łyżeczek)	Fasolkę ugotować. Pestki dyni podprażyć. Wymieszać z resztą składników.



DuoLife

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

DZIEŃ 5

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 396 kcal	PLATKI JAGLANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 2 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.8 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 10 g, (0.77 łyżek)	68.4 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 2.15 g, tłuszcz 6.91 g
	ŚLIWKA SUSZONA 15 g, (1.5 porcji)	18.6 kcal, białko 0.16 g, węglowodany 4.93 g, tłuszcz 0.03 g
	UGOTOWANA KASZA JAGLANA 40 g, (1 porcja)	39.6 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 8.2 g, tłuszcz 0.32 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCE 100 g, (1 porcja)	197 kcal, białko 2 g, węglowodany 2.8 g, tłuszcz 21.3 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 13:00 565 kcal	CHUDA RYBA W POMARAŃCZOWYM SOSIE	20 min 565 kcal, białko 49.9 g, węglowodany 52.3 g, tłuszcz 13.5 g	Dorsz, filet 250 g, (2,5 sztuki) Czosnek, surowy 2.5 g, (0.5 ząbek) Pomarańcza 240 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka) Burak ćwikłowy gotowany 250 g, (2.08 cały) Ugotowana kasza gryczana 60 g	Filet przyprawić i posypać posiekaną natką pietruszki, pieprzem, solą, ziołami prowansalskimi. Rybę ułożyć w naczyniu żaroodpornym, wszystko polać sokiem z pomarańczy (sok uzyskany ze 120g pomarańczy) i ułożyć na wierzchu cząstki pomarańczy (120g). Polać oliwą i zapiekać w 180 stopniach przez około 30 minut. Podawać z ugotowanymi buraczkami i kaszą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 160 kcal	ORZECH WŁOSKI 20 g, (1.33 łyżek)	131 kcal, białko 3.05 g, węglowodany 2.74 g, tłuszcz 13 g
	MARCHEW 70 g, (0.88 sztuk)	28.7 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 6.71 g, tłuszcz 0.17 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 364 kcal	SAŁATKA Z BATATÓW	10 min 295 kcal, białko 2.45 g, węglowodany 45.5 g, tłuszcz 10 g	Batata 130 g Papryka czerwona słodka 110 g, (0.48 sztuk) Rukola 40 g, (2 garście) Czosnek, surowy 2.5 g, (0.5 ząbek) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Cytryna 20 g, (0.25 sztuk)	Batata obrać, pociąć w kostkę, polać oliwą z oliwek, sokiem z wyciśniętej cytryny, posolić i popieprzyć. Następnie natrzeć wyciśniętym ząbkem czosnku i piec w 180 stopniach 20min (upiec wcześniej wraz z rybą). Wymieszać z warzywami.
	ORZECH WŁOSKI 30 g, (2 łyżki)	196 kcal, białko 4.57 g, węglowodany 4.11 g, tłuszcz 19.6 g		



DuoLife

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

DZIEŃ 6

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 433 kcal	CHLEB RAZOWY 105 g, (1 porcja)	242 kcal, białko 6.2 g, węglowodany 53.8 g, tłuszcz 1.37 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

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 192 kcal	KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCO- ODCHUDZAJĄCY	5 min 192 kcal, białko 1 g, węglowodany 17.1 g, tłuszcz 13.8 g	Ananas 90 g, (0.1 owoc) Seler naciowy 60 g, (0.12 sztuk) Wiórki kokosowe 20 g, (1.54 łyżek) Woda 125 g, (0.52 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 557 kcal	DORSZ PIECZONY W FOLII	20 min 557 kcal, białko 35.6 g, węglowodany 34.7 g, tłuszcz 26 g	Dorsz, filet 200 g, (2 sztuki) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Ugotowana kasza jęczmienna 75 g, (5 łyżek) Papryka czerwona słodka 220 g, (0.96 sztuk) Oliwa z oliwek 26 g, (2 łyżki)	Dorsz gotowany na parze/pieczony w folii polać sokiem i posypać koperkiem. Podawać z ugotowaną kaszą jęczmienną i papryką polaną oliwą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 110 kcal	MIGDAŁY 30 g, (2 łyżki)	174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g
	ŚLIWKA SUSZONA 20 g, (1 porcja)	24.8 kcal, białko 0.22 g, węglowodany 6.58 g, tłuszcz 0.04 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 351 kcal	KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU	15 min 351 kcal, białko 13.7 g, węglowodany 38 g, tłuszcz 15.9 g	Groszek zielony 150 g, (1.07 szklanek) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Wywar warzywny 300 g Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Ugotowana kasza jaglana 50 g Pestki dyni 10 g, (1 łyżka)	Podsmażyć na łyżce oleju rzepakowego posiekaną cebulę oraz groszek. Dolać wywar, zagotować aż do momentu, gdy groszek będzie miękki. Zupę zmiksować blenderem wraz z ugotowaną kaszą. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Posypać pestkami dyni.



DuoLife

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

DZIEŃ 7

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 416 kcal	PLATKI JAGLANE 30 g, (3 łyżki)	108 kcal, białko 3 g, węglowodany 20.7 g, tłuszcz 1.2 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 10 g, (0.77 łyżek)	68.4 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 2.15 g, tłuszcz 6.91 g
	ŚLIWKA SUSZONA 10 g, (1 porcja)	12.4 kcal, białko 0.11 g, węglowodany 3.29 g, tłuszcz 0.02 g
	UGOTOWANA KASZA JAGLANA 30 g, (1 porcja)	29.7 kcal, białko 0.9 g, węglowodany 6.15 g, tłuszcz 0.24 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCIE 100 g, (1.5 porcji)	197 kcal, białko 2 g, węglowodany 2.8 g, tłuszcz 21.3 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 166 kcal	JABŁKO 320 g, (1.43 duże)	166 kcal, białko 0.83 g, węglowodany 44.2 g, tłuszcz 0.54 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 570 kcal	KASZOTTO Z CUKINIĄ I INDYKIEM	15 min 570 kcal, białko 40.3 g, węglowodany 49.9 g, tłuszcz 21.5 g	Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Kasza gryczana 35 g, (0.19 szklanek) Cebula 105 g, (1 sztuka) Pierś z indyka 150 g, (0.38 sztuk) Fasolka szparagowa, zielona 200 g, (2 garście) Cukinia 120 g, (0.2 sztuk)	Ugotować kaszę. Na dużą patelnię wsypać kaszę, dodać 1 łyżeczkę oleju kokosowego i chwilę podsmażyć. Cebulę pokroić w kosteczkę, dodać na patelnię i zeszklić mieszając od czasu do czasu przez ok. 5 minut. W międzyczasie dodać suszone oregano, sól, pieprz. Przesunąć składniki na bok patelni, w wolne miejsce wlać 1 łyżeczkę oleju kokosowego, włożyć zmielone mięso. Przykryć pokrywą i gotować pod przykryciem przez 20 minut. Cukinię pokroić w kosteczkę. Fasolkę i cukinię dodać na patelnię, wymieszać i przykryć. Gotować przez ok. 7 minut pod przykryciem, w międzyczasie mieszać.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 196 kcal	ORZECH WŁOSKI 30 g, (2 łyżki)	196 kcal, białko 4.57 g, węglowodany 4.11 g, tłuszcz 19.6 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 313 kcal	ŁOSOŚ WĘDZONY 50 g, (1 porcja)	88.5 kcal, białko 8.18 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5.95 g
	POMIDOR CZERWONY 150 g, (0.88 cały)	27 kcal, białko 1.32 g, węglowodany 5.83 g, tłuszcz 0.3 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 220 g, (0.96 sztuk)	68.2 kcal, białko 2.18 g, węglowodany 13.3 g, tłuszcz 0.66 g
	PESTKI DYNI 10 g, (1 łyżka)	55.9 kcal, białko 3.02 g, węglowodany 1.07 g, tłuszcz 4.91 g
	OLIWA Z OLIWEK 5g, (0.38 łyżek)	44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5 g
	CHLEB ŻYTNY 30 g, (0.75 kromek)	77.7 kcal, białko 2.55 g, węglowodany 14.5 g, tłuszcz 0.99 g



DuoLife

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