



DuoLife

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Odporność

UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1600 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 ODPORNOŚĆ i nie może być traktowana jako medyczne zalecenie dla każdej osoby z niej korzystającej.

Zaleca się stosować dietę przez okres min. 2 miesiące.

OPRACOWANIE:

Nikodem Finke i Małgorzata Dobrzyńska (trener personalny oraz dietetyk kliniczny)

Email: kontakt@9rings.pl

ZEGAR BIOLOGICZNY ODPORNOŚĆ:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

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 Odporność
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

LISTA ZAKUPÓW

Kategoria	Produkty	
PRODUKTY MĄCZNE	Mąka kokosowa 20 g (1.54 łyżek) Mąka konopna 20 g (1.66 łyżek) Mąka z żółtdzi 20 g (0.14 szklanek)	Otręby owsiane 45 g (1 porcja) Płatki owsiane 60 g (6 łyżek) Wafel ryżowy 90 g (4 kromki, 2 porcje)
NABIAŁ	Jajko 600 g (10 sztuk) Jogurt naturalny 100 g (0.4 szklanek) Maślanka 50 g (0.21 szklanek)	Ser kozi twardy 20 g (1 plaster) Ser mozzarella 130 g (1.04 kula) Twaróg chudy 10 g (0.05 kostka)
WARZYWA I OWOCE	Awokado 280 g (2 sztuki) Cebula 90 g (0.86 sztuk) Cukinia 500 g (0.83 sztuk) Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek) Daktyle 5 g (1 sztuka) Fasola szparagowa 55 g (0.3 szklanek) Fasolka szparagowa, zielona 250 g (2.5 garście) Imbir świeży 10 g (1 kawałek) Jabłko 793 g (2.35 duże, 0.99 średnie, 0.6 małe) Kalafior 150 g (0.17 sztuk) Kiwi 365 g (2 porcje) Koncentrat pomidorowy 25 g (1 łyżka) Koper 12 g (3 łyżeczki) Kukurydza 100 g (0.56 kolba) Marchew 730 g (7.38 sztuk, 1 porcja) Migdały 55 g (3.67 łyżki) Mix sałat 220 g (2 porcje) Mrożona mieszanka chińska 200 g Natka pietruszki 24 g (6 łyżeczek)	Ogórek 300 g (1.67 sztuk) Orzech włoski 57.5 g (3.83 łyżki) Papryka czerwona słodka 720 g (3.12 sztuki) Pestki dyni 50 g (4 łyżki, 0.07 szklanek) Pietruszka 80 g (1 korzeń) Pomarańcza 360 g (0.67 sztuk, 5 plasterów) Pomidor czerwony 1430 g (8.4 cały) Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki) Rukola 30 g (1.5 garści) Sałata lodowa 40 g (1 liść) Seler korzeniowy 60 g (1 plaster) Siemię lniane 10 g (1 łyżka) Sok marchwiowy jednodniowy 200 g (1 porcja) Sok z cytryny 12 g (2 łyżki) Sok z czerwonych buraków jednodniowy 200 g (0.67 porcji) Szczypiorek 5 g (1 łyżka) Szpinak mrożony 200 g Wiórki kokosowe 12 g (2 łyżeczki)
MIĘSO I RYBY	Boczek 10 g (1 plaster) Dorsz, filet 200 g (2 sztuki) Krewetka gotowana 120 g Pierś z indyka 430 g (1.07 sztuk) Pierś z kurczaka 380 g (1.9 sztuk)	Polędwiczka z indyka 150 g (0.75 porcji) Schab wołowy 250 g (0.37 kawałek) Szynka drobiowa 28 g (1 plaster) Łosoś wędzony 140 g
INNE	Ciecierzycza z puszek 150 g (0.88 szklanek) Cynamon mielony 0 (1 szczypta) Czarnuszka 5 g (1 łyżeczka) Grepfrut 240 g (0.92 sztuk) Jajo na twardo/miękko 120 g (2 sztuki) Mleko kokosowe w puszcze 50 g Mleko migdałowe 150 g (0.6 szklanek) Ocet balsamiczny 5 g (1.67 łyżeczek) Olej kokosowy 28 g (0.76 łyżek, 4.5 łyżeczek) Olej rzepakowy 4 g (1 łyżeczka) Olej sezamowy 4 g (1 łyżeczka)	Oliwa z oliwek 104 g (1 łyżeczka, 6.92 łyżek) Pieczarki 160 g (8 sztuk) Sesam 25 g (0.1 szklanek) Suszona bazylia 4 g (2 łyżeczki) Ugotowana kasza gryczana 30 g Ugotowana kasza jaglana 75 g Ugotowana komosa ryżowa 80 g Ugotowany ryż brązowy 45 g Woda 720 g (3 szklanki) Żelatyna w proszku 4 g (1 łyżeczka)



DuoLife

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

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Mąka kokosowa 20 g (1.54 łyżek)	1 łyżka (10g)	35,9
Mąka konopna 20 g (1.66 łyżek)	1 łyżka (10g)	32
Mąka z żółtdzi 20 g (0.14 szklanek)		
Otręby owsiane 45 g (1 porcja)	1 łyżka (10g)	35,8
Płatki owsiane 60 g (6 łyżek)	1 łyżka (10g)	36,6
Wafel ryżowy 90 g (4 kromki, 2 porcje)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 600 g (10 sztuk)	1 sztuka	78
Jogurt naturalny 100 g (0.4 szklanek)	1 szklanka (200g)	82
Maślanka 50 g (0.21 szklanek)	1 szklanka (200g)	84
Ser kozi twardy 20 g (1 plaster)	1 plaster	55
Ser mozzarella 130 g (1.04 kula)	100g	255
Twaróg chudy 10 g (0.05 kostka)	1 kostka (200g)	178
Awokado 280 g (2 sztuki)	1 sztuka (130g)	208
Cebula 90 g (0.86 sztuk)	1 szt (105g)	42
Cukinia 500 g (0.83 sztuk)	1 szt (600g)	90
Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Daktyl 5 g (1 sztuka)	1 szt (5g)	15
Fasola szparagowa 55 g (0.3 szklanek)	1 szklanka (200g)	56
Fasolka szparagowa, zielona 250 g (2.5 garście)	1 garść (100g)	16
Imbir świeży 10 g (1 kawałek)	1 łyżeczka (4g)	14
Jabłko 793 g (2.35 duże, 0.99 średnie, 0.6 małe)	1 duże	112
Kalafior 150 g (0.17 sztuk)	1 szt (870g)	174
Kiwi 365 g (2 porcje)	1 szt (69g)	41
Koncentrat pomidorowy 25 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	11
Koper 12 g (3 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	1
Kukurydza 100 g (0.56 kolba)	kolba	169
Marchew 730 g (7.38 sztuk, 1 porcja)	1 szt (80g)	22
Migdały 55 g (3.67 łyżki)	1 łyżka (30g)	181
Mix sałat 220 g (2 porcje)	80g	13,6
Mrożona mieszanka chińska 200 g	200g	72
Natka pietruszki 24 g (6 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	2
Ogórek 300 g (1.67 sztuk)	1 szt (180g)	29
Orzech włoski 57.5 g (3.83 łyżki)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 720 g (3.12 sztuki)	1 szt (231g)	74
Pestki dyni 50 g (4 łyżki, 0.07 szklanek)	1 łyżka (10g)	56
Pietruszka 80 g (1 korzeń)	1 szt korzeń	28
Pomarańcza 360 g (0.67 sztuk, 5 plasterów)	1 szt (239g)	107,5

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 Odporność
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Pomidor czerwony 1430 g (8.4 cały)	1 szt (170g)	23
Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki)	1 szt (40g)	162
Rukola 30 g (1.5 garści)	1 garść (20g)	5
Sałata lodowa 40 g (1 liść)	1 liść (15g)	2,4
Seler korzeniowy 60 g (1 plaster)	1 plaster (60g)	24
Siemię lniane 10 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowy jednodniowy 200 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	111
Sok z cytryny 12 g (2 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	1
Sok z czerwonych buraków jednodniowy 200 g (0.67 porcji)	1 szklanka (200g)	54
Szczypiorek 5 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	1
Szpinak mrożony 200 g	1 szklanka (200g)	109
Wiórki kokosowe 12 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	27
Boczek 10 g (1 plaster)	1 plaster (10g)	30
Dorsz, filet 200 g (2 sztuki)	1 filet (100g)	82
Krewetka gotowana 120 g	100 g	99
Pierś z indyka 430 g (1.07 sztuk)	1 szt (400g)	352
Pierś z kurczaka 380 g (1.9 sztuk)	1 szt (250g)	302
Półdzwiczka z indyka 150 g (0.75 porcji)	100g	84
Schab wołowy 250 g (0.37 kawałek)	1 porcja (170g)	223
Szynka drobiowa 28 g (1 plaster)	1 porcja (20g)	26
Łosoś wędzony 140 g	1 filet (28g)	45
Ciecierzycza z puszki 150 g (0.88 szklanek)	1 szklanka (200g)	144
Cynamon mielony 0 (1 szczypta)	1 łyżeczka (4g)	10
Czarnuszka 5 g (1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	29
Grejpfrut 240 g (0.92 sztuk)	1 szt (262g)	110
Jajo na twardo/miękko 120 g (2 sztuki)	1 szt	78
Mleko kokosowe w puszcze 50 g	1 szklanka (200g)	258
Mleko migdałowe 150 g (0.6 szklanek)	1 szklanka (200g)	48
Ocet balsamiczny 5 g (1.67 łyżeczek)	1 łyżka (10g)	10
Olej kokosowy 28 g (0.76 łyżek, 4.5 łyżeczek)	1 łyżka (10g)	89
Olej rzepakowy 4 g (1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	88
Olej sezamowy 4 g (1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	88
Oliwa z oliwek 104 g (1 łyżeczka, 6.92 łyżek)	1 łyżka (10g)	90
Pieczarki 160 g (8 sztuk)	1 łyżka (10g)	90
Sezam 25 g (0.1 szklanek)	1 łyżka (10g)	66
Suszona bazylia 4 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	10
Ugotowana kasza gryczana 30 g	1 szklanka (200g)	208
Ugotowana kasza jaglana 75 g	1 szklanka (200g)	198
Ugotowana komosa ryżowa 80 g	1 szklanka (200g)	240
Ugotowany ryż brązowy 45 g	1 szklanka (200g)	220
Woda 720 g (3 szklanki)	1 szklanka (200g)	0
Żelatyna w proszku 4 g (1 łyżeczka)		

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 Odporność
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 376 kcal	PŁATKI OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	78.8 kcal, białko 2.2 g, węglowodany 14.7 g, tłuszcz 1.27 g
	OTRĘBY OWSIANE 20 g, (1 porcja)	72.2 kcal, białko 3.6 g, węglowodany 9.12 g, tłuszcz 1.54 g
	SIEMIEŃ LNIANE 10 g, (1 łyżka)	53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g
	PESTKI DYNI 10 g, (1 łyżka)	55.9 kcal, białko 3.02 g, węglowodany 1.07 g, tłuszcz 4.91 g
	JABŁKO 223 g, (1 duże)	116 kcal, białko 0.58 g, węglowodany 30.8 g, tłuszcz 0.38 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 197 kcal	TARTA Z MASĄ SEROWĄ	10 min 197 kcal, białko 5.1 g, węglowodany 19.7 g, tłuszcz 11.1 g	Mąka z żółędzi 20 g, (0.14 szklank) Otręby owsiane 5 g Woda 20 g, (0.08 szklank) Oliwa z oliwek 4 g, (1 łyżeczka) Twaróg chudy 10 g, (0.05 kostka) Maślanka 50 g, (0.21 szklank) Daktyl 5 g, (1 sztuka) Cynamon mielony 0 g, (1 szczypta)	Składniki na ciasto łączymy ze sobą. Po 10 minutach rozprowadzamy na foremce i wsadzamy do piekarnika. W tym czasie miksujemy składniki na masę (twaróg, maślanka, daktyl, cynamon). Kiedy spód się już upiecze, nakładamy na niego masę serową. Ponownie wkładamy do piekarnika, na 20min.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 524 kcal	POMIDOROWE KOTLETY	20 min 486 kcal, białko 55 g, węglowodany 36 g, tłuszcz 13.6 g	Polędwiczka z indyka 150 g, (0.75 porcji) Jajko 60 g, (1 sztuka) Cebula 40 g, (0.38 sztuk) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Pomidor czerwony 120 g, (0.71 cały) Pestki dyni 10 g, (0.07 szklank) Ugotowana komosa ryżowa 35 g	Polędwiczki z indyka zmielić w maszynce do mięsa. Cebulę pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oliwie z przyprawami (sól, pieprz, przyprawa do mięsa mielonego, czosnek, papryka słodka) na lekko złoty kolor. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kosteczkę. Dodać do mięsa, połączyć z jajkiem. Uformować kotlety i piec w 180 stopniach przez 25 min. Posypać pestkami dyni. Podawać z komosą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 172 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 200 g, (1 porcja)	74 kcal, białko 0.8 g, węglowodany 17.4 g, tłuszcz 0.2 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 19:00 332 kcal	CHUDA RYBA Z FASOLKĄ	10 min 332 kcal, białko 36.6 g, węglowodany 15.3 g, tłuszcz 10 g	Dorsz, filet 200 g, (2 sztuki) Fasolka szparagowa, zielona 250 g, (2.5garście) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	Rybę upiec. Fasolkę ugotować, posypać koperkiem i polać oliwą.



DuoLife

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

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 389 kcal	JAJECZNICA	8 min 389 kcal, białko 23.5 g, węglowodany 17.4 g, tłuszcz 21.5 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Papryka czerwona słodka 110 g, (0.48 sztuk) Piecarki 60 g, (3 sztuki) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Wafel ryżowy 10 g	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 162 kcal	KIWI 140 g, (1 porcja)	85.4 kcal, białko 1.6 g, węglowodany 20.5 g, tłuszcz 0.73 g
	GREJPFROT 240 g, (0.92 sztuk)	76.8 kcal, białko 1.51 g, węglowodany 19.4 g, tłuszcz 0.24 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 538 kcal	SALATKA Z ŁOSO-SIEM	15 min 538 kcal, białko 29.4 g, węglowodany 18.6 g, tłuszcz 35.4 g	Łosoś wędzony 140 g Mix sałat 60 g Pomidor czerwony 300 g, (1.76 cały) Ogórek 120 g, (0.67 sztuk) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Pestki dyni 20 g, (2 łyżki) Oliwa z oliwek 10 g Ocet balsamiczny 5 g, (1.67 łyżeczek) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka)	Polać sosem: oliwa + ocet balsamiczny + sok z cytryny

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 174 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
KOLACJA 19:00 349 kcal	ZUPA ŚRÓDZIEM-NOMORSKA	15 min 349 kcal, białko 32.6 g, węglowodany 39.7 g, tłuszcz 4.36 g	Krewetka gotowana 120 g Papryka czerwona słodka 150 g, (0.65 sztuk) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Pomidor czerwony 70 g, (0.41 cały) Olej rzepakowy 4 g, (1 łyżeczka) Koncentrat pomidorowy 25 g, (1 łyżka) Ugotowany ryż brązowy 45 g	Paprykę pokroić w cienkie paseczki ok. 2 cm długości, cukinię i cebulę w kostkę. Na patelni na niewielkiej ilości tłuszczu podsmażyć cebulę, następnie paprykę, a na koniec dodać pomidora pokrojonego w kostkę i cukinię. Dusić na małym ogniu aż papryka będzie miękka. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i wlać do garnka wraz ze szklanką wody. Zupę gotować jeszcze 10 minut, dodać oregano, sól, pieprz. Minutę przed końcem gotowania wrzucić krewetki. Podawać z ugotowanym ryżem.



DuoLife

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

DZIEŃ 3

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 412 kcal	WAFEL RYŻOWY 40 g, (4 kromki)	157 kcal, białko 2.84 g, węglowodany 32.4 g, tłuszcz 1.72 g
	AWOKADO 140 g, (1 sztuka)	224 kcal, białko 2.8 g, węglowodany 11.9 g, tłuszcz 20.5 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 10:30 174 kcal	KOKTAJL Z POMARAŃCZĄ	5 min 174 kcal, białko 1 g, węglowodany 19 g, tłuszcz 10.7 g	Mleko kokosowe w puszcze 50 g Pomarańcza 160 g, (0.67 sztuk) Woda 150 g, (0.63 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 539 kcal	GALARETKA Z KURCZAKA	15 min 539 kcal, białko 61.5 g, węglowodany 29.2 g, tłuszcz 16.3 g	Pierś z kurczaka 180 g, (0.9 sztuk) Żelatyna w proszku 4 g, (1 łyżeczka) Kukurydza 100 g, (0.56 kolba) Marchew 40 g, (0.5 sztuk) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Jajo na twardo/międko 120 g, (2 sztuki) Papryka czerwona słodka 110 g, (0.48 sztuk)	Pierś kurczaka ugotować. Wyciągnąć z wywaru i jak ostygnie – pokroić w kostkę. Jaja ugotować na twardo, pokroić na grubsze plastry. Do wywaru dodać żelatynę. Ugotować marchewkę. Nakładać po łyżeczce do pojemniczków, np. po serkach, zalać rozrobionym wywarem z żelatyną, pokroić natkę, dodać kukurydzę i wstawić do lodówki na 2 godziny. Podawać z papryką.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 131 kcal	ORZECH WŁOSKI 20 g, (1.33 łyżek)	131 kcal, białko 3.05 g, węglowodany 2.74 g, tłuszcz 13 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 349 kcal	DUSZONY SZPINAK Z MOZARELLĄ	10 min 349 kcal, białko 23.8 g, węglowodany 24.2 g, tłuszcz 15.8 g	Szpinak mrożony 200 g Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Ser mozzarella 50 g, (0.4 kula) Jogurt naturalny 100 g, (0.4 szklanek) Ugotowana komosa ryżowa 45 g	Doprawić solą, pieprzem. Podawać z komosą.



DuoLife

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

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 387 kcal	OMLET Z RUKOLĄ	8 min 387 kcal, białko 23 g, węglowodany 12.1 g, tłuszcz 24.5 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 10 g, (0.77 łyżek) Mąka konopna 10 g, (0.83 łyżek) Rukola 10 g, (0.5 garści) Pomidor czerwony 150 g, (0.88 cały) Szynka drobiowa 28 g, (1 plaster) Olej kokosowy 5 g, (1.25 łyżeczek)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 143 kcal	POMARAŃCZA 200 g, (5 plasterów)	94 kcal, białko 1.88 g, węglowodany 23.5 g, tłuszcz 0.24 g
	ORZECH WŁOSKI 7.5 g, (0.5 łyżek)	49 kcal, białko 1.14 g, węglowodany 1.03 g, tłuszcz 4.89 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 576 kcal	PIERŚ Z INDYKA DUSZONA	20 min 576 kcal, białko 55.2 g, węglowodany 14.1 g, tłuszcz 31.7 g	Pierś z indyka 200 g, (0.5 sztuk) Olej kokosowy 4 g, (1 łyżeczka) Mrożona mieszanka chińska 200 g Sesam 15 g, (0.1 szklankę)	Poddusić na oleju mięso z warzywami mrożonymi. Posypać sezamem.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 151 kcal	MARCHEW 140 g, (1 porcja)	57.4 kcal, białko 1.3 g, węglowodany 13.4 g, tłuszcz 0.34 g
	JABŁKO 180 g, (0.99 średnie)	93.6 kcal, białko 0.47 g, węglowodany 24.9 g, tłuszcz 0.31 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 356 kcal	HUMMUS	5 min 245 kcal, białko 8.65 g, węglowodany 23.4 g, tłuszcz 13.3 g	Ciecierzycza z puszki 150 g, (0.88 szklankę) Olej sezamowy 4 g, (1 łyżeczka) Sesam 10 g Czarnuszka 5 g, (1 łyżeczka)	Wszystko zblendować z solą i pieprzem.
	WAFEL RYŻOWY 20 g, (1 porcja)	78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g		
	OGÓREK 180 g, (1 sztuka)	27 kcal, białko 1.17 g, węglowodany 6.53 g, tłuszcz 0.2 g		
	SAŁATA LODOWA 40 g, (1 liść)	5.6 kcal, białko 0.36 g, węglowodany 1.19 g, tłuszcz 0.06 g		



DuoLife

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

DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 405 kcal	OMLET Z SEREM	8 min 405 kcal, białko 24.9 g, węglowodany 7.42 g, tłuszcz 29 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 10 g, (0.77 łyżek) Olej kokosowy 4 g, (1 łyżeczka) Rukola 20 g, (1 garść) Mąka konopna 10 g, (0.83 łyżek) Ser kozi twardy 20 g, (1 plaster)	

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

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 574 kcal	ZUPA KREM KALAFIOROWA	20 min 574 kcal, białko 47.7 g, węglowodany 18.9 g, tłuszcz 30 g	Woda 250 g, (1.04 szklanek) Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Kalafior 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)	Ugotować w 250 ml wody i oliwie: pierś kurczaka, kalafiora w częściach, marchew, selera, pietruszkę. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i pieprz, chili, bazylię, czosnek. Gdy warzywa będą miękkie, można (ale nie trzeba) wyjąć listki laurowe i zmiksować.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 128 kcal	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g
	MARCHEW 100 g, (1.25 sztuk)	41 kcal, białko 0.93 g, węglowodany 9.58 g, tłuszcz 0.24 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 343 kcal	SALAATKA Z FASOLĄ I KASZĄ GRYCZANĄ	15 min 343 kcal, białko 11.7 g, węglowodany 47.3 g, tłuszcz 11.5 g	Ugotowana kasza gryczana 30 g Fasola szparagowa 55 g, (0.3 szklanek) Pomidor czerwony 150 g, (0.88 cały) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	Fasolkę ugotować. Wszystko połączyć, doprawić solą, pieprzem i polać oliwą.



DuoLife

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

DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 393 kcal	OWSIANKA Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI	10 min 393 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 42.9 g, tłuszcz 18.6 g	Płatki owsiane 40 g, (4 łyżki) Otręby owsiane 20 g Wiórki kokosowe 12 g, (2 łyżeczki) Woda 50 g, (0.21 szklanek) Mleko migdałowe 150 g, (0.6 szklanek) Migdały 10 g, (0.67 łyżek)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 137 kcal	KIWI 225 g, (1 porcja)	137 kcal, białko 2.56 g, węglowodany 33 g, tłuszcz 1.17 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 602 kcal	IMBIROWY INDIK W CURRY	20 min 602 kcal, białko 51.4 g, węglowodany 23.4 g, tłuszcz 31 g	Pierś z indyka 230 g, (0.57 sztuk) Imbir świeży 10 g, (1 kawałek) Olej kokosowy 5 g, (1.25 łyżeczek) Marchew 100 g, (1.25 sztuk) Jabłko 90 g, (0.6 małe) Pestki dyni 10 g, (1 łyżka) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek)	Pierś indyka przyprawić: gałka muszkatołowa – według uznania, curry, sól, pieprz. Następnie natrzeć tartym imbirem i marynować 10h. Dusić mięso na oleju kokosowym. Podawać z surówką z tartej marchewki i jabłka. Surówkę połączyć oliwą, dodać sól, pieprz, pestki dyni.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 173 kcal	WAFEL RYŻOWY 20 g, (1 porcja)	78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g
	AWOKADO 40 g, (0.29 sztuk)	64 kcal, białko 0.8 g, węglowodany 3.41 g, tłuszcz 5.86 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 321 kcal	SER MOZZARELLA 80 g, (0.64 kula)	254 kcal, białko 17.3 g, węglowodany 1.98 g, tłuszcz 19.7 g
	POMIDOR CZERWONY 150 g, (0.88 cały)	27 kcal, białko 1.32 g, węglowodany 5.83 g, tłuszcz 0.3 g
	OLIWA Z OLIVEK 4 g, (0.31 łyżek)	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 Odporność
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 414 kcal	JAJECZNICA	8 min 414 kcal, białko 18.4 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 31.3 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Boczek 10 g, (1 plaster) Piecarki 100 g, (5 sztuk) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Pomidory suszone w zalewie 40 g, (2 sztuki)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 189 kcal	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g
	SOK Z CZERWONYCH BURAKÓW JEDNODNIOWY 200 g, (0.67 porcji)	90.6 kcal, białko 0.2 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 0.2 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 580 kcal	DUSZONA WOŁOWINA Z WARZYWAMI	20 min 580 kcal, białko 61.8 g, węglowodany 34.9 g, tłuszcz 18.1 g	Schab wołowy 250 g, (0.37 kawałek) Pomidor czerwony 150 g, (0.88 cały) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.65 sztuk) Cukinia 200 g, (0.33 sztuk) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Ugotowana kasza jaglana 75 g	Podawać z kaszą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 131 kcal	MARCHEW 320 g, (4 sztuki)	131 kcal, białko 2.98 g, węglowodany 30.7 g, tłuszcz 0.77 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 297 kcal	MIX SAŁAT 160 g, (2 porcje)	27.2 kcal, białko 2.24 g, węglowodany 6.72 g, tłuszcz 0.32 g
	POMIDOR CZERWONY 340 g, (2 cały)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g
	AWOKADO 100 g, (0.71 sztuk)	160 kcal, białko 2 g, węglowodany 8.53 g, tłuszcz 14.7 g
	OLIWA Z OLIVEK 5 g, (0.38 łyżek)	44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5 g
	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 Odporność
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu