



DuoLife

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Regeneracja

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 REGENERACJA 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 REGENERACJA:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem oraz 25ml DuoLife Collagen

08:30 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProStik® 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 Regeneracja
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

LISTA ZAKUPÓW

| Kategoria | Produkty | |
|-----------------|--|---|
| PRODUKTY MĄCZNE | Mąka kokosowa 35 g (1.15 łyżek) Mąka konopna 20 g (1.67 łyżek) | Wafel ryżowy 170 g (4 porcje) |
| WARZYWA I OWOCE | Awokado 490 g (3.5 sztuki) Banan 170 g (1.42 sztuk) Batat 350 g Borówka 160 g (1.23 szklanek) Brokuł 614 g (5.38 sztuk) Brzoskwinia 555 g (6.53 sztuk) Cebula 155 g (1.48 sztuk) Cukinia 600 g (1 sztuka) Czosnek, surowy 17.5 g (3.5 ząbek) Dyńia 928 g Fasolka szparagowa, zielona 260 g (2 szklanki) Jabłko 1020 g (2.96 duże, 1.98 średnie) Koper 4 g (1 łyżeczka) Marchew 536 g (3.5 sztuki) Melon miódowy 180 g (0.11 cały) Mix sałat 80 g Mięta zielona 6 g (1 łyżka, 1 łyżeczka) Mrożona mieszanka chirińska 200 g Natka pietruszki 28 g (7 łyżeczek) Ogórek 190 g (1.06 sztuk) | Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk) Orzech włoski 20 g (1.34 łyżek) Papryka czerwona słodka 320 g (1.38 sztuk) Pestki dyni 70 g Pietruszka 90 g (1.13 korzeń) Rodzynki 20 g (1.33 łyżek) Roszponka 50 g (2 garście) Rukola 40 g (2 garście) Rzodkiewka 315 g (21 sztuk) Sałata lodowa 440 g (11 liść) Seler korzeniowy 310 g (1 plaster, 0.48 korzeń) Seler naciowy 180 g (4 lodyga) Siemiń Iniane 5 g (1 łyżeczka) Sok marchwiowy jednodniowy 600 g (2 porcje) Sok pomarańczowy 60.9 g Sok z cytryny 12 g (2 łyżeczki, 1 łyżka) Szpinak 50 g (2 garście) Wiórki kokosowe 6 g (1 łyżeczka) Śliwka 280 g (1 porcja) |
| MIĘSO I RYBY | Dorsz 150 g (1.5 porcji) Makrela wędzona mięso 50 g (1 porcja) Pierś z indyka 200 g (0.5 sztuk) Pierś z kurczaka 600 g (3 sztuki) Schab wołowy 300 g (0.45 kawałek) | Szynka drobiowa 90 g (2 porcje) Tuńczyk w sosie własnym 50 g Udło z kurczaka 170 g (1.7 porcji) Łosoś atlantycki 400 g (2 filet) Łosoś wędzony 100 g (1 porcja) |
| INNE | Cynamon mielony 0 (1 szczypta) Czarny pieprz 2 g Dżemy i konfitury, dowolny smak 15 g (1 łyżeczka) Grejpfrut 390 g (1.5 sztuk) Karob 5 g (1 łyżeczka) Liść laurowy 1 g (1 sztuka) Miód 12 g (1 łyżeczka) Mleko kokosowe w puszcze 220 g Ocet balsamiczny 6 g (1 łyżka) | Ocet jabłkowy 6 g (1 łyżka) Olej kokosowy 50 g (2.5 łyżeczki, 3.07 łyżki) Olej rzepakowy 38 g (0.77 łyżek) Oliwa z oliwek 144 g (10.4 łyżek, 2.25 łyżeczek) Pieczarki 160 g (8 sztuk) Sól 3 g Twarde tofu 125 g (5 plastrów) Woda 1700 g (2.93 szklanki) |



DuoLife

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

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

| Produkty | Ilość | Kalorie |
|--|-------------------|---------|
| Mąka kokosowa 35 g (1.15 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 35,9 |
| Mąka konopna 20 g (1.67 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 32 |
| Wafel ryżowy 170 g (4 porcje) | 1 porcja (10g) | 39,2 |
| Awokado 490 g (3.5 sztuki) | 1 sztuka (130g) | 208 |
| Banan 170 g (1.42 sztuk) | 1 szt (120g) | 107 |
| Batata 350 g | 1 szt (100g) | 76 |
| Borówka 160 g (1.23 szklanki) | 1 szklanka (130g) | 74 |
| Brokuł 614 g (5.38 sztuk) | 1 szt (85g) | 34 |
| Brzoskwinia 555 g (6.53 sztuk) | 1 szt (85g) | 34 |
| Cebula 155 g (1.48 sztuk) | 1 szt (105g) | 42 |
| Cukinia 600 g (1 sztuka) | 1 szt (600g) | 90 |
| Czosnek, surowy 17.5 g (3.5 ząbek) | 1 ząbek (5g) | 7,5 |
| Dynia 928 g | 160g | 45 |
| Fasolka szparagowa, zielona 260 g (2 szklanki) | 1 garść (100g) | 16 |
| Jabłko 1020 g (2.96 duże, 1.98 średnie) | 1 duże | 112 |
| Koper 4 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 1 |
| Marchew 536 g (3.5 sztuki) | 1 szt (80g) | 22 |
| Melon miódowy 180 g (0.11 cały) | 200g | 64 |
| Mix sałat 80 g | 80g | 13,6 |
| Mięta zielona 6 g (1 łyżka, 1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 2 |
| Mrożona mieszanka chińska 200 g | 200g | 72 |
| Natka pietruszki 28 g (7 łyżeczek) | 1 łyżeczka (4g) | 2 |
| Ogórek 190 g (1.06 sztuk) | 1 szt (180g) | 29 |
| Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk) | 1 szt (60g) | 7 |
| Orzech włoski 20 g (1.34 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 64,5 |
| Papryka czerwona słodka 320 g (1.38 sztuk) | 1 szt (231g) | 74 |
| Pestki dyni 70 g | 1 łyżka (10g) | 56 |
| Pietruszka 90 g (1.13 korzeń) | 1 szt korzeń | 28 |
| Rodzyнки 20 g (1.33 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 2 |
| Roszonka 50 g (2 garście) | 1 garść (20g) | 4 |
| Rukola 40 g (2 garście) | 1 garść (20g) | 5 |
| Rzodkiewka 315 g (21 sztuk) | 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 Regeneracja
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

| Produkty | Ilość | Kalorie |
|---|-------------------|----------------------------|
| Salata lodowa 440 g (11 liść) | 1 liść (15g) | 2,4 |
| Seler korzeniowy 310 g (1 plaster, 0.48 korzeni) | 1 plaster (60g) | 24 |
| Seler naciowy 180 g (4 łodyga) | 1 łodyga (45g) | 3 |
| Siemię lniane 5 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 18 |
| Sok marchwiowy jednodniowy 600 g (2 porcje) | 1 szklanka (300g) | 111 |
| Sok pomarańczowy 60.9 g | 1 szklanka (200g) | 86 |
| Sok z cytryny 12 g (2 łyżeczki, 1 łyżka) | 1 łyżeczka (4g) | 1 |
| Szpinak 50 g (2 garście) | 1 szklanka (200g) | 109 |
| Wiórki kokosowe 6 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 27 |
| Śliwka 280 g (1 porcja) | 1 szklanka (200g) | 500 |
| Dorsz 150 g (1.5 porcji) | 1 filet (100g) | 82 |
| Makrela wędzona mięso 50 g (1 porcja) | 100 g | 181 |
| Pierś z indyka 200 g (0.5 sztuk) | 1 szt (400g) | 352 |
| Pierś z kurczaka 600 g (3 sztuki) | 1 szt (250g) | 302 |
| Schab wołowy 300 g (0.45 kawałek) | 1 porcja (170g) | 223 |
| Szynka drobiowa 90 g (2 porcje) | 1 porcja (20g) | 26 |
| Tuńczyk w sosie własnym 50 g | 100g | 103 |
| Udko z kurczaka 170 g (1.7 porcji) | 1 szt (100g) | 124 |
| Łosoś atlantycki 400 g (2 filet) | 1 filet (200g) | 284 |
| Łosoś wędzony 100 g (1 porcja) | 1 filet (28g) | 45 |
| Cynamon mielony 0 (1 szczypta) | 1 łyżeczka (4g) | 10 |
| Czarny pieprz 2 g | 1 łyżeczka (4g) | 4 |
| Dżemy i konfitury, dowolny smak 15 g (1 łyżeczka) | | kaloryczność na opakowaniu |
| Grejpfrut 390 g (1.5 sztuk) | 1 szt (262g) | 110 |
| Karob 5 g (1 łyżeczka) | 1 łyżka (10g) | 22 |
| Liść laurowy 1 g (1 sztuka) | 1 szt | 4 |
| Miód 12 g (1 łyżeczka) | 1 łyżka (10g) | 33 |
| Mleko kokosowe w puszcze 220 g | 1 szklanka (200g) | 258 |
| Ocet balsamiczny 6 g (1 łyżka) | 1 łyżka (10g) | 10 |
| Ocet jabłkowy 6 g (1 łyżka) | 1 łyżka (10g) | 2 |
| Olej kokosowy 50 g (2.5 łyżeczki, 3.07 łyżki) | 1 łyżka (10g) | 89 |
| Olej rzepakowy 38 g (0.77 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 88 |
| Oliwa z oliwek 144 g (10.4 łyżek, 2.25 łyżeczki) | 1 łyżka (10g) | 90 |
| Pieczarki 160 g (8 sztuk) | 1 łyżka (10g) | 90 |
| Sól 3 g | szczypta | 0,01 |
| Twarde tofu 125 g (5 plasterów) | 1 łyżka (10g) | 11 |
| Woda 1700 g (2.93 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 Regeneracja
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--------------------------------|---|--|
| ŚNIADANIE 08:00 417 kcal | WAFEL RYŻOWY 20 g, (1 porcja) | 78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g |
| | AWOKADO 140 g, (1 sztuka) | 224 kcal, białko 2.8 g, węglowodany 11.9 g, tłuszcz 20.5 g |
| | SZYNKĄ DROBIOWA 60 g, (2 porcje) | 83.4 kcal, białko 9.78 g, węglowodany 2 g, tłuszcz 3.73 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 (4 PORCJE) | Przepis |
|--|---|---|---|--|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 416 kcal | ZUPA KREM Z DYNIE Z NUTĄ POMARAŃCZY | 30 min 254 kcal, białko 8.36 g, węglowodany 25 g, tłuszcz 16 g | Dynia 928 g Olej rzepakowy 28 g Marchew 256 g Woda 1000 g Sok pomarańczowy 60.9 g Sól 3 g Czarny pieprz 2 g Pestki dyni 70 g | Dynię (1kg) pokroić na kawałki i podsmażyć na 2 łyżkach oleju rzepakowego z dodatkiem 2 średnich marchewek. Przerzucić do garnka, dodać 1l wody oraz świeżo wyciśnięty sok z 2-3 pomarańczy. Przyprawić szczyptą soli, pieprzu, zielem angielskim. Gotować 15-20 min. Zblendować i posypać pestkami dyni uprażonymi na suchej patelni. |
| | ŚLIWKA 280 g, (1 porcja) | 129 kcal, białko 1.96 g, węglowodany 32 g, tłuszcz 0.78 g | | |
| | BRZOSKWINIA 85 g, (1 sztuka) | 33.1 kcal, białko 0.77 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.21 g | | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-------------------------|------------------------------------|---|--|--|
| OBIAD 13:00 574 kcal | PIECZONA W FOLII PIERŚ Z INDYKA | 10 min 574 kcal, białko 43.6 g, węglowodany 17.4 g, tłuszcz 34.3 g | Pierś z indyka 200 g, (0.5 sztuk) Natka pietruszki 12 g, (3 łyżeczki) Marchew 160 g, (2 sztuki) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) | Pierś zapiekać z natką. Marchew zetrzeć i polać oliwą. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|-----------------------------------|--|---|
| PODWIECZOREK 16:00 111 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 (4 PORCJE) | Przepis |
|---------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| KOLACJA 19:00 273 kcal | ZUPA BROKUŁOWO- SELEROWA | 10 min 207 kcal, białko 6.35 g, węglowodany 29.7 g, tłuszcz 5 g | Brokuł 250 g, (2.19 sztuki) Seler naciowy 180 g, (4 łodyga) Cebula 105 g, (1 sztuka) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) | Ugotować w 250 ml wody z dodatkiem oliwy pokrojonego w różyczki brokuła wraz z posiekanymi gałązkami selera naciowego, następnie dodać cebulę (cienkie plasterki) i zmiażdżony czosnek. Gotować 5 min. Dodać estragon i zmiksować. |
| | ORZECH WŁOSKI 10 g, (0.67 łyżek) | 65.4 kcal, białko 1.52 g, węglowodany 1.37 g, tłuszcz 6.52 g | | |



DuoLife

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

DZIEŃ 2

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--------------------------------|----------------------------------|---|
| ŚNIADANIE 08:00 356 kcal | WAFEL RYŻOWY 30 g, (1 porcja) | 118 kcal, białko 2.13 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 1.29 g |
| | AWOKADO 140 g, (1 sztuka) | 224 kcal, białko 2.8 g, węglowodany 11.9 g, tłuszcz 20.5 g |
| | OGÓREK KISZONY 120 g, (2 sztuki) | 14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|-----------------------|--|--|---------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 163 kcal | SALAATKA PIETRUSZKOWA | 5 min 163 kcal, białko 0.52 g, węglowodany 40.2 g, tłuszcz 0.1 g | Jabłko 300 g, (1,35 duże) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-------------------------|--|--|---|--|
| OBIAD 13:00 493 kcal | PIECZONA W FOLII PIERŚ Z KURCZAKA OBSYPANA ZIOŁAMI | 20 min 493 kcal, białko 48.1 g, węglowodany 12.2 g, tłuszcz 24 g | Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Sałata lodowa 80 g, (2 liść) Rukola 40 g, (2 garście) Roszponka 50 g, (2 garście) Ocet balsamiczny 6 g, (1 łyżka) Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Brokuł 114 g, (1 sztuka) | Brokuł ugotować, połączyć z sałatami. Kurczaka podawać z sałatką polaną octem i oliwą. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-----------------------------------|-------------------|---|--|------------------------------|
| PODWIECZOREK 16:00 190 kcal | KOKTAJL Z BORÓWKĄ | 10 min 190 kcal, białko 1 g, węglowodany 23.8 g, tłuszcz 10.7 g | Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 150 g, (0.63 szklanek) Borówka 160 g, (1.23 szklanek) | Zmiksować wszystkie produkty |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------|------------------------------------|--|---|---|
| KOLACJA 19:00 335 kcal | CURRY Z FASOLKI SZPARAGOWEJ | 15 min 225 kcal, białko 5.24 g, węglowodany 26.8 g, tłuszcz 9.98 g | Olej kokosowy 10 g, (2,5 łyżeczki) Cukinia 300 g, (0,5 sztuk) Czosnek, surowy 2,5 g, (0,5 ząbek) Cebula 50 g, (0,48 sztuk) Mięta zielona 4 g, (1 łyżka) Marchew 40 g, (0,5 sztuk) Pietruszka 40 g, (0,5 korzeń) Seler korzeniowy 60 g, (1 plaster) Liść laurowy 1 g, (1 sztuka) | W garnku rozgrzać olej kokosowy, wrzucić pokrojoną cebulę wraz z pokrojoną cukinią. Dusić 3 min i zalać warzywa bulionem (250 ml wody) z marchwi, korzenia pietruszki, selera, liścia laurowego, pieprzu i soli do smaku. Gotować około 15-20 minut. Po chwili wrzucić posiekaną mięte, przeciśnięty przez praskę czosnek. Wszystko zmiksować i doprawić. |
| | UDKO Z KURCZAKA 70 g, (0.7 porcji) | 111 kcal, białko 11.8 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 7.14 g | | |



DuoLife

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

DZIEŃ 3

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (4 PORCJE) | Przepis |
|--------------------------------|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE 08:00 370 kcal | CHLEBEK/PLACEK Z MAKI KONOPNEJ | 15 min 288 kcal, białko 8.44 g, węglowodany 13.5 g, tłuszcz 22.9 g | Mąka konopna 20 g, (1.67 łyżek) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka) Ocet jabłkowy 6 g, (1 łyżka) | Suche składniki (poza siemieniem) zmieszać ze sobą. Dorzucić olej kokosowy (w formie stałej) i ocet jabłkowy. Wyrobić ręką, aż olej się rozpuści, a ciasto się połączy. Gdyby masa była zbyt sucha, należy dodać więcej oleju. Do siemienia dodać 2 łyżki letniej wody i wymieszać. Kiedy zacznie gęstnieć, wlać do ciasta i ponownie zagnieść. Kulę ciasta zawinąć w folię spożywczą i odstawić do lodówki na 30 minut. Po tym czasie wylepić formę jak do tarty, na grubość ok. 1 cm. Placek piec w 180 stopni przez około 25 minut. |
| | WIÓRKI KOKOSOWE 6 g, (1 łyżeczka) | 41 kcal, białko 0.32 g, węglowodany 1.29 g, tłuszcz 4.14 g | | |
| | DŻEMY I KONFITURY, DOWOLNY SMAK 15 g, (1 łyżeczka) | 41.7 kcal, białko 0.06 g, węglowodany 10.3 g, tłuszcz 0.01 g | | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|----------------------------------|--|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 166 kcal | TWARDE TOFU 125 g, (5 plasterów) | 100 kcal, białko 11.3 g, węglowodany 1.9 g, tłuszcz 5.25 g |
| | MELON MIODOWY 180 g, (0.11 cały) | 64.8 kcal, białko 0.97 g, węglowodany 16.4 g, tłuszcz 0.25 g |
| | MIĘTA ZIELONA 2 g, (1 łyżeczka) | 0.88 kcal, białko 0.07 g, węglowodany 0.17 g, tłuszcz 0.01 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-------------------------|--|---|---|--|
| OBIAD 13:00 582 kcal | ŁOSOŚ GRILLOWANY NA PATELNI GRILLOWEJ LUB PIECZONY | 15 min 582 kcal, białko 45 g, węglowodany 20.6 g, tłuszcz 31 g | Łosoś atlantycki 200 g, (1 filet) Brokuł 250 g, (2.19 sztuki) Sałata lodowa 160 g, (4 liść) Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) | Przygotowanego łososa podawać z sałatą. Brokuła ugotować na półtwardo. Ogórka pokroić. Połączyć oliwą. Doprawić solą, pieprzem, czubrycą czerwoną. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|-----------------------------------|--|---|
| PODWIECZOREK 16:00 111 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 19:00 313 kcal | SALATKA Z BATATÓW | 10 min 313 kcal, białko 2.56 g, węglowodany 60.6 g, tłuszcz 5.08 g | Batata 200 g Rzodkiewka 165 g, (11 sztuk) Mix sałat 40 g Oliwa z oliwek 5 g, (1.25 łyżeczek) | Batata upiec. Wymieszać z resztą składników. |



DuoLife

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

DZIEŃ 4

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|---------------|--|---|--|
| ŚNIADANIE 08:00 400 kcal | ZIELONA PASTA | 5 min 400 kcal, białko 9.3 g, węglowodany 47.8 g, tłuszcz 18.2 g | Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) Awokado 70 g, (0.5 sztuk) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.52 sztuk) Szyńka drobiowa 30 g Wafel ryżowy 40 g | Zblendować oliwę z awokado i czosnkiem. Podawać z szynką, papryką i wafkami. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--|----------------------------|---|---|-------------------------------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 198 kcal | KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM | 10 min 198 kcal, białko 1 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 10.7 g | Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 150 g, (0.63 szklanek) Brzoskwinia 255 g, (3 sztuki) | Zmiksować wszystkie produkty. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|------------------------|--|---|--|
| OBIAD 13:00 508 kcal | ŁOSOŚ PIECZONY W FOLII | 15 min 508 kcal, białko 46.7 g, węglowodany 16.4 g, tłuszcz 26.1 g | Łosoś atlantycki 200 g, (1 filet) Pieczarki 160 g, (8 sztuk) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) | Zapiekać rybę z warzywami około 20 minut w 180 stopniach. Doprawić do smaku. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|----------------------------------|--|
| PODWIECZOREK 16:00 172 kcal | BANAN 120 g, (1 sztuka) | 107 kcal, białko 1.31 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.4 g |
| | ORZECH WŁOSKI 10 g, (0.67 łyżek) | 65.4 kcal, białko 1.52 g, węglowodany 1.37 g, tłuszcz 6.52 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------|--------------------------|--|---|--|
| KOLACJA 19:00 283 kcal | GOTOWANA FASOLA Z UDKIEM | 15 min 283 kcal, białko 19.4 g, węglowodany 15.6 g, tłuszcz 15.2 g | Fasola szparagowa, zielona 260 g, (2 szklanki) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) Udko z kurczaka 100 g, (1 porcja) | Fasolę ugotować i polać oliwą. Z ugotowanych udek spożyć 100g mięsa. |



DuoLife

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

DZIEŃ 5

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--------------------------------|---|---|
| ŚNIADANIE 08:00 348 kcal | WAFEL RYŻOWY 30 g, (1 porcja) | 118 kcal, białko 2.13 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 1.29 g |
| | MAKRELA WĘDZONA MIĘSO 50 g, (1 porcja) | 111 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 7.75 g |
| | OLIWA Z OLIWEK 10 g, (0.77 łyżek) | 88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 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 10:30 187 kcal | PIECZONE JABŁKA ZE SZCZYPTĄ CYNAMONU | 5 min 187 kcal, białko 0 g, węglowodany 46.8 g, tłuszcz 0 g | Jabłko 360 g, (1.98 średnie) Cynamon mielony 0 g, (1 szczypta) | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-------------------------|--------------------|--|--|---|
| OBIAD 13:00 535 kcal | TYMIANKOWY KURCZAK | 15 min 535 kcal, białko 44.3 g, węglowodany 15.8 g, tłuszcz 29 g | Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Miód 12 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Sałata lodowa 200 g, (5 liść) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek) | Pierś z kurczaka umyć i dokładnie osuszyć w ręczniku papierowym. Przygotować marynatę - połączyć łyżkę oleju z miodem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i listkami tymianku. Mięso umieścić w naczyniu żaroodpornym i polać całą marynatą. Piec w temp. 190 stopni C przez ok. 35 minut (bez przykrycia), od czasu do czasu polewając pierś powstałym w trakcie pieczenia „sosem”. Podawać ze skrojoną sałatą polaną oliwą. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-----------------------------------|-----------------------|--|--|---------|
| PODWIECZOREK 16:00 194 kcal | SALAATKA PIETRUSZKOWA | 5 min 194 kcal, białko 0.52 g, węglowodany 48 g, tłuszcz 0.1 g | Jabłko 360 g, (1.61 duże) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) | |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------|------------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| KOLACJA 19:00 272 kcal | PIECZONY W FOLII DORSZ Z KOPERKIEM | 10 min 272 kcal, białko 25.6 g, węglowodany 5.98 g, tłuszcz 15 g | Dorsz 150 g, (1.5 porcji) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Ogórek 100 g, (0.56 sztuk) Rzodkiewka 90 g, (6 sztuk) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek) | Podawać z warzywami polanymi oliwą. |



DuoLife

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

DZIEŃ 6

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|--|---|---|--|
| ŚNIADANIE 08:00 365 kcal | AWOKADO FASZEROWANE TUŃCZYKIEM I RZODKIEWKĄ | 10 min 365 kcal, białko 12.3 g, węglowodany 13 g, tłuszcz 29.6 g | Awokado 140 g, (1 sztuka) Tuńczyk w sosie własnym 50 g Rzodkiewka 60 g, (4 sztuki) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) | Awokado przekroić delikatnie na pół i usunąć pestkę. Łyżeczką wyjąć miąższ i przełożyć go do miski. Dodać tuńczyka, posiekaną rzodkiewkę (można dodać szczypiorek), oliwę, pieprz i sól. Wymieszać składniki i przełożyć do wydrylowanego awokado. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|------------------------------|---|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 125 kcal | GREJPFROT 390 g, (1.5 sztuk) | 125 kcal, białko 2.46 g, węglowodany 31.5 g, tłuszcz 0.39 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|--|---|---|---|
| OBIAD 13:00 538 kcal | GRILLOWANA/ PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA OBSYPANA ZIOŁAMI PROWANSALSKIMI | 20 min 538 kcal, białko 47.1 g, węglowodany 38.3 g, tłuszcz 19 g | Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Seler korzeniowy 250 g, (0.48 korzeń) Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek) Rodzynki 20 g, (1.33 łyżek) | Podawać z surówką ze startego selera, rodzynek, oliwy, pieprzu, soli. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--|-------------------------------|---|--|---------|
| PODWIECZOREK 16:00 196 kcal | KOKTAJL NA OLEJU KOKOSOWYM | 5 min 196 kcal, białko 1 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 14.8 g | Olej kokosowy 15 g, (1.15 łyżek) Brzoskwinia 130 g, (1.53 sztuk) Woda 250 g, (1.04 szklanek) | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|----------------------------------|------------------------------------|--|
| KOLACJA 19:00 317 kcal | ŁOSOŚ WĘDZONY 100 g, (1 porcja) | 177 kcal, białko 16.4 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 11.9 g |
| | OGÓREK KISZONY 60 g, (1 sztuka) | 7.2 kcal, białko 0.3 g, węglowodany 1.45 g, tłuszcz 0.18 g |
| | OGÓREK 90 g, (0.5 sztuk) | 13.5 kcal, białko 0.59 g, węglowodany 3.27 g, tłuszcz 0.1 g |
| | NATKA PIETRUSZKI 4 g, (1 łyżeczka) | 5.84 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 1.01 g, tłuszcz 0.11 g |
| | OLIWA Z OLIVEK 4 g, (1 łyżeczka) | 35.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 4 g |
| | WAFEL RYŻOWY 20 g, (1 porcja) | 78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g |



DuoLife

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

DZIEŃ 7

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--|----------------------------------|--|--|---|
| ŚNIADANIE 08:00 352 kcal | PIECZONY SCHAB | 10 min 352 kcal, białko 25.7 g, węglowodany 28.4 g, tłuszcz 14.3 g | Schab wołowy 100 g, (0.15 kawałek) Mix sałat 40 g Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Wafel ryżowy 30 g | Schab przygotować z porcją obiadową. |
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 188 kcal | BROWNIE Z MAŁI KOKOSOWEJ | 10 min 188 kcal, białko 1.93 g, węglowodany 20 g, tłuszcz 12.8 g | Banan 50 g, (0.42 sztuk) Karob 5 g, (1 łyżeczka) Mąka kokosowa 20 g | Banana rozgnieść widelcem i zmiksować lub dokładnie wymieszać z mąką oraz karobem. Masa powinna być lepka. Ugnieść ciasto. Umieścić w małym naczyniu i wstawić do lodówki na minimum 7h. |
| OBIAD 13:00 514 kcal | DUSZONY SCHAB Z MROŻONKĄ CHIŃSKĄ | 10 min 514 kcal, białko 56.2 g, węglowodany 12.4 g, tłuszcz 25.4 g | Schab wołowy 200 g, (0.3 kawałek) Olej kokosowy 15 g, (1.15 łyżek) Mrożona mieszanka chińska 200 g | |
| PODWIECZOREK 16:00 191 kcal | KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM | 10 min 191 kcal, białko 1.6 g, węglowodany 9.89 g, tłuszcz 17 g | Mleko kokosowe w puszcze 80 g Woda 150 g, (0.63 szklanek) Brzoskwinia 85 g, (1 sztuka) | Zmiksować wszystkie produkty. |
| KOLACJA 19:00 307 kcal | ZUPA KREM Z BATATÓW | 15 min 307 kcal, białko 3.3 g, węglowodany 51.8 g, tłuszcz 8.52 g | Batąt 150 g Mleko kokosowe w puszcze 40 g Marchew 80 g, (1 sztuka) Pietruszka 50 g, (0.63 korzeń) | Ugotować w 0,3l wody: batata, marchew i pietruszkę. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i bazylię, sól. Gdy warzywa będą miękkie, wlać mleko kokosowe, wyjąć listki laurowe i zmiksować. |



DuoLife

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