

Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife Serce

UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1650 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 SERCE 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 SERCE:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

08:30 – 1 kapsułka DuoLife Medical Formula ProCardiol® NEW oraz 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil oraz 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® oraz 1 kapsułka DuoLife Medical Formula ProCardiol® NEW oraz 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProCholterol® 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 razowy 105 g (1 sztuka, 1 porcja) Chleb żytni 50 g (1.25 kromek) Mąka jaglana 10 g (1 łyżka) Mąka kokosowa 15 g (1.15 łyżek) | Otręby owsiane 10 g (1.43 łyżeczek) Ryż brązowy 13 g (0.07 szklanek) Wafel ryżowy 60 g (3 porcje) |
| NABIAŁ | Jajko 540 g (9 sztuk) Jogurt naturalny 190 g (1 porcja, 4.5 łyżek) Jogurt o niskiej zawartości tłuszczu 10 g (0.5 łyżek) | Kefir 350 g (1.4 szklanek) Ser mozzarella 100 g (0.8 kula) Serek wiejski 300 g (1.5 opakowanie) |
| WARZYWA I OWOCE | Awokado 310 g (2.21 sztuki) Banan 60 g (0.5 sztuk) Borówka 680 g (5.23 szklanek) Cebula 340 g (3.25 sztuki) Cukinia 300 g (0.5 sztuk) Czosnek, surowy 20 g (4 ząbek) Fasolka szparagowa, zielona 200 g (1.54 szklanek) Koper 12 g (3 łyżeczki) Malina 250 g (2.08 szklanki) Marchew 520 g (6.5 sztuk) Migdały 60 g (4 łyżki) Mix sałat 80 g (1 porcja) Morela suszona 20 g (2 sztuki) Natka pietruszki 16 g (4 łyżeczki) Ogórek 730 g (4.06 sztuk) Ogórek kiszony 120 g (2 sztuki) Orzech laskowy 30 g (2 łyżki) | Orzech włoski 100 g (6.67 łyżek) Papryka czerwona słodka 830 g (3.58 sztuki) Pestki dyni 70 g (0.21 szklanek, 4 łyżki) Pietruszka 40 g (0.5 korzeń) Pomidor czerwony 2120 g (12.5 cały) Pomidorki koktajlowe 300 g (1 porcja) Przecier pomidorowy 120 g (0.5 szklanek) Rukola 20 g (1 garść) Rzodkiewka 75 g (5 sztuk) Sałata lodowa 280 g (7 liść) Seler korzeniowy 90 g (1.5 plasterów) Siemię lniane 5 g (1 łyżeczka) Sok marchwiowy jednodniowy 250 g (1 porcja) Sok pomidorowy 300 g (1 porcja) Śliwka 140 g (1 szklanka) Śliwka suszona 14 g (2 sztuki) |
| MIEŚO I RYBY | Dorsz 100 g (1 porcja) Gotowana pierś z kurczaka 150 g (1.5 porcji) Pierś z indyka 150 g (0.38 sztuk) Pierś z kurczaka 540 g (2.7 sztuki) | Schab wołowy 350 g (0.52 kawałek) Szyńka drobiowa 100 g (2 porcje, 2.14 plastry) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (0.42 puszka) Udko z kurczaka 250 g (2.5 porcje) |
| INNE | Curry 2 g (1 łyżeczka) Jajo kurze, żółtko 20 g (1 sztuka) Jajo na twardo/miękko 120 g (2 sztuki) Ksylitol 5 g (1 łyżeczka) Makaron z fasoli mung 25 g Miód 10 g (0.4 łyżek) Musztarda 40 g (2 łyżki) Olej kokosowy 29 g (1.92 łyżek, 1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 163 g (12.2 łyżek, 1 łyżeczka) | Pieczarki 320 g (11 sztuk) Płatki jaglane 30 g (3 łyżki) Sos sojowy 10 g (2 łyżeczki) Suszona bazylia 4 g (2 łyżeczki) Ugotowana kasza gryczana 100 g (1 porcja) Ugotowana kasza jaglana 90 g (1 porcja) Ugotowany ryż brązowy 160 g (3 porcje) Ziółta prowansalskie 6 g (2 łyżeczki) |



DuoLife

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

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

| Produkty | Ilość | Kalorie |
|---|-------------------|---------|
| Chleb razowy 105 g (1 sztuka, 1 porcja) | 1 kromka (40g) | 84 |
| Chleb żytni 50 g (1.25 kromek) | 1 kromka (40g) | 104 |
| Mąka jaglana 10 g (1 łyżka) | 1 łyżka (10g) | 35,6 |
| Mąka kokosowa 15 g (1.15 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 35,9 |
| Otręby owsiane 10 g (1.43 łyżeczek) | 1 łyżka (10g) | 35,8 |
| Ryż brązowy 13 g (0.07 szklanek) | 1 szklanka (200g) | 220 |
| Wafel ryżowy 60 g (3 porcje) | 1 porcja (10g) | 39,2 |
| Jajko 540 g (9 sztuk) | 1 sztuka | 78 |
| Jogurt naturalny 190 g (1 porcja, 4.5 łyżek) | 1 szklanka (200g) | 82 |
| Jogurt o niskiej zawartości tłuszczu 10 g (0.5 łyżek) | 1 szklanka (200g) | 164 |
| Kefir 350 g (1.4 szklanek) | 1 szklanka (200g) | 74 |
| Ser mozzarella 100 g (0.8 kula) | 100g | 255 |
| Serek wiejski 300 g (1.5 opakowanie) | łyżka (10g) | 8 |
| Awokado 310 g (2.21 sztuki) | 1 sztuka (130g) | 208 |
| Banan 60 g (0.5 sztuk) | 1 szt (120g) | 107 |
| Borówka 680 g (5.23 szklanek) | 1 szklanka (130g) | 74 |
| Cebula 340 g (3.25 sztuki) | 1 szt (105g) | 42 |
| Cukinia 300 g (0.5 sztuk) | 1 szt (600g) | 90 |
| Czosnek, surowy 20 g (4 ząbek) | 1 ząbek (5g) | 7,5 |
| Fasolka szparagowa, zielona 200 g (1.54 szklanek) | 1 garść (100g) | 16 |
| Koper 12 g (3 łyżeczki) | 1 łyżeczka (4g) | 1 |
| Malina 250 g (2.08 szklanki) | 100g | 28 |
| Marchew 520 g (6.5 sztuk) | 1 szt (80g) | 22 |
| Migdały 60 g (4 łyżki) | 1 łyżka (30g) | 181 |
| Mix sałat 80 g (1 porcja) | 80g | 13,6 |
| Morela suszona 20 g (2 sztuki) | 1 szt (10g) | 29 |
| Natka pietruszki 16 g (4 łyżeczki) | 1 łyżeczka (4g) | 2 |
| Ogórek 730 g (4.06 sztuk) | 1 szt (180g) | 29 |
| Ogórek kiszony 120 g (2 sztuki) | 1 szt (60g) | 7 |
| Orzech laskowy 30 g (2 łyżki) | 1 łyżka (10g) | 62,8 |
| Orzech włoski 100 g (6.67 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 64,5 |
| Papryka czerwona słodka 830 g (3.58 sztuki) | 1 szt (231g) | 74 |
| Pestki dyni 70 g (0.21 szklanek, 4 łyżki) | 1 łyżka (10g) | 56 |
| Pietruszka 40 g (0.5 korzeń) | 1 szt korzeń | 28 |
| Pomidor czerwony 2120 g (12.5 cały) | 1 szt (170g) | 23 |
| Pomidorki koktajlowe 300 g (1 porcja) | 1 szklanka (200g) | 30 |
| Przecier pomidorowy 120 g (0.5 szklanek) | 1 szklanka (130g) | 39 |
| Rukola 20 g (1 garść) | 1 garść (20g) | 5 |
| Rzodkiewka 75 g (5 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 Serce
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

| Produkty | Ilość | Kalorie |
|--|-------------------|---------|
| Sałata lodowa 280 g (7 liść) | 1 liść (15g) | 2,4 |
| Seler korzeniowy 90 g (1.5 plasterów) | 1 plaster (60g) | 24 |
| Siemię lniane 5 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 18 |
| Sok marchwiowy jednodniowy 250 g (1 porcja) | 1 szklanka (300g) | 111 |
| Sok pomidorowy 300 g (1 porcja) | 1 szklanka (300g) | 60 |
| Śliwka 140 g (1 szklanka) | 1 szklanka (200g) | 500 |
| Śliwka suszona 14 g (2 sztuki) | 1 szt | 21 |
| Dorsz 100 g (1 porcja) | 1 filet (100g) | 82 |
| Gotowana pierś z kurczaka 150 g (1.5 porcji) | 1 filet (100g) | 151 |
| Pierś z indyka 150 g (0.38 sztuk) | 1 szt (400g) | 352 |
| Pierś z kurczaka 540 g (2.7 sztuki) | 1 szt (250g) | 302 |
| Schab wołowy 350 g (0.52 kawałek) | 1 porcja (170g) | 223 |
| Szynka drobiowa 100 g (2 porcje, 2.14 plastry) | 1 porcja (20g) | 26 |
| Tuńczyk w sosie własnym 50 g (0.42 puszka) | 100g | 103 |
| Udło z kurczaka 250 g (2.5 porcje) | 1 szt (100g) | 124 |
| Curry 2 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 9 |
| Jajo kurze, żółtko 20 g (1 sztuka) | 1 szt | 71 |
| Jajo na twardo/miękko 120 g (2 sztuki) | 1 szt | 78 |
| Ksylitol 5 g (1 łyżeczka) | 1 łyżeczka (4g) | 10 |
| Makaron z fasoli mung 25 g | 80g | 112 |
| Miód 10 g (0.4 łyżek) | 1 łyżka (10g) | 33 |
| Musztarda 40 g (2 łyżki) | 1 łyżka (10g) | 18 |
| Olej kokosowy 29 g (1.92 łyżek, 1 łyżeczka) | 1 łyżka (10g) | 89 |
| Oliwa z oliwek 163 g (12.2 łyżek, 1 łyżeczka) | 1 łyżka (10g) | 90 |
| Pieczarki 320 g (11 sztuk) | 1 łyżka (10g) | 90 |
| Płatki jaglane 30 g (3 łyżki) | 1 łyżka (10g) | 36 |
| Sos sojowy 10 g (2 łyżeczki) | 1 łyżka (10g) | 14 |
| Suszona bazylia 4 g (2 łyżeczki) | 1 łyżeczka (4g) | 10 |
| Ugotowana kasza gryczana 100 g (1 porcja) | 1 szklanka (200g) | 208 |
| Ugotowana kasza jaglana 90 g (1 porcja) | 1 szklanka (200g) | 198 |
| Ugotowany ryż brązowy 160 g (3 porcje) | 1 szklanka (200g) | 220 |
| Zioła prowansalskie 6 g (2 łyżeczki) | 1 łyżeczka (4g) | 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 Serce
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

DZIEŃ 1

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|------------|--|---|---------|
| ŚNIADANIE 08:00 404 kcal | JAJECZNICA | 8 min 404 kcal, białko 22.8 g, węglowodany 2.4 g, tłuszcz 31 g | Jajko 180 g, (3 sztuki) Pieczarki 60 g, (3 sztuki) Olej kokosowy 15 g, (1.15 łyżek) | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|----------------------------------|--|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 184 kcal | WAFEL RYŻOWY 20 g, (1 porcja) | 78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g |
| | POMIDOR CZERWONY 340 g, (2 cały) | 61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g |
| | OLIWA Z OLIVEK 5g, (0.38 łyżek) | 44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (4 PORCJE) | Przepis |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| OBIAD 13:00 563 kcal | POTRAWKA WOŁOWA | 15 min 461 kcal, białko 50.6 g, węglowodany 13.9 g, tłuszcz 21.5 g | Schab wołowy 200 g, (0.3 kawałek) Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki) Musztarda 20 g, (1 łyżka) Cebula 105 g, (1 sztuka) Zioła prowansalskie 6 g, (2 łyżeczki) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Pestki dyni 10 g, (0.07 szklanek) | Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, Cebulę razem z korniszonami posiekać jak najdrobniej i wymieszać z musztardą, przyprawić do smaku. Przygotowaną mieszaninę dusić z wołowiną około pół h na patelni, oprószyć szczyptą soli najlepiej himalajskiej i pieprzem, dodać trochę wody. Dusić ponownie pod przykryciem na małym ogniu kilka minut aż mięso zmięknie. Podawać z kaszą polaną oliwą i posypaną pestkami dyni. |
| | UGOTOWANA KASZA GRYCZANA 100 g, (1 porcja) | 102 kcal, białko 3.8 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 0.9 g | | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|--------------------------------|---|
| PODWIECZOREK 16:00 160 kcal | BORÓWKA 280 g, (2.15 szklanki) | 160 kcal, białko 2.07 g, węglowodany 40.6 g, tłuszcz 0.92 g |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| KOLACJA 19:00 344 kcal | POMIDOR CZERWONY 510 g, (3 cały) | 91.8 kcal, białko 4.49 g, węglowodany 19.8 g, tłuszcz 1.02 g |
| | SER MOZZARELLA 50 g, (0.4 kula) | 159 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 1.24 g, tłuszcz 12.3 g |
| | SUSZONA BAZYLIA 2 g, (1 łyżeczka) | 4.66 kcal, białko 0.46 g, węglowodany 0.96 g, tłuszcz 0.08 g |
| | OLIWA Z OLIVEK 10 g, (0.77 łyżek) | 88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g |



DuoLife

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

DZIEŃ 2

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--------------------------------|---|---|
| ŚNIADANIE 08:00 396 kcal | WAFEL RYŻOWY 40 g, (2 porcje) | 157 kcal, białko 2.84 g, węglowodany 32.4 g, tłuszcz 1.72 g |
| | JAJO NA TWARDO/MIĘKKO 120 g, (2 sztuki) | 167 kcal, białko 15 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 11.6 g |
| | SZYNKA DROBIOWA 30 g, (1 porcja) | 41.7 kcal, białko 4.89 g, węglowodany 1 g, tłuszcz 1.86 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 |
|--|------------------------------------|--|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 191 kcal | MALINA 250 g, (2.08 szklanki) | 130 kcal, białko 3 g, węglowodany 29.8 g, tłuszcz 1.63 g |
| | JOGURT NATURALNY 100 g, (1 porcja) | 61 kcal, białko 3.47 g, węglowodany 4.66 g, tłuszcz 3.25 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-------------------------|----------------------------|--|---|---|
| OBIAD 13:00 549 kcal | PIECZONE/ GOTOWANE UDKA | 15 min 549 kcal, białko 42.6 g, węglowodany 6.2 g, tłuszcz 39.1 g | Udko z kurczaka 250 g, (2.5 porcje) Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka) Jogurt naturalny 20 g, (1 łyżka) Ogórek 180 g, (1 sztuka) | 150g mięsa z udek piec/gotować z tłuszczem. Podawać z mizerią. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|-----------------------------------|----------------------------------|--|
| PODWIECZOREK 16:00 164 kcal | MARCHEW 240 g, (3 sztuki) | 98.4 kcal, białko 2.23 g, węglowodany 23 g, tłuszcz 0.58 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 19:00 347 kcal | SALATKA Z TUŃCZYKIEM I RYŻEM | 15 min 347 kcal, białko 15.1 g, węglowodany 28.9 g, tłuszcz 17.5 g | Tuńczyk w sosie własnym 50 g, (0.42 puszka) Ugotowany ryż brązowy 20 g Papryka czerwona słodka 230 g, (1 sztuka) Ogórek 100 g, (0.56 sztuk) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Pestki dyni 15 g, (1.5 łyżek) | Posiekać warzywa. Pestki podprażyć. Doprawić. |



DuoLife

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

DZIEŃ 3

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (4 PORCJE) | Przepis |
|---------------------------------------|--------------------|---|---|---------|
| ŚNIADANIE 08:00 411 kcal | JAGŁANKA NA SŁODKO | 10 min 411 kcal, białko 8 g, węglowodany 36.3 g, tłuszcz 28.2 g | Płatki jaglane 30 g, (3 łyżki) Awokado 100 g, (0.71 sztuk) Orzech włoski 20 g, (1.33 łyżek) Ksylitol 5 g, (1 łyżeczka) | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|-------------------------------|---|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 196 kcal | ORZECH WŁOSKI 30 g, (2 łyżki) | 196 kcal, białko 4.57 g, węglowodany 4.11 g, tłuszcz 19.6 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|---|--|---|--|
| OBIAD 13:00 558 kcal | PIECZONA W FOLII PIERŚ Z INDYKA Z WARZYWAMI | 10 min 481 kcal, białko 37.7 g, węglowodany 28.1 g, tłuszcz 20.7 g | Pierś z indyka 150 g, (0.38 sztuk) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Piecarki 100 g, (5 sztuk) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Jogurt o niskiej zawartości tłuszczu 10 g, (0.5 łyżek) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) | Podawać z kaszą, polać oliwą i jogurtem. |
| | UGOTOWANY RYŻ BRAZOWY 60 g, (1 porcja) | 77.4 kcal, białko 1.68 g, węglowodany 18.4 g, tłuszcz 0.48 g | | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|----------------------------------|--|
| PODWIECZOREK 16:00 153 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 19:00 329 kcal | SEREK WIEJSKI 300 g, (1.5 opakowanie) | 216 kcal, białko 37.2 g, węglowodany 8.16 g, tłuszcz 3.06 g |
| | POMIDOR CZERWONY 340 g, (2 cały) | 61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g |
| | CHLEB ŻYTNI 20 g, (0.5 kromek) | 51.8 kcal, białko 1.7 g, węglowodany 9.66 g, tłuszcz 0.66 g |



DuoLife

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

DZIEŃ 4

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|---------|---|---|--|
| ŚNIADANIE 08:00 438 kcal | OMLET | 8 min 438 kcal, białko 25 g, węglowodany 17.3 g, tłuszcz 28.3 g | Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Mąka jaglana 10 g, (1 łyżka) Olej kokosowy 4 g, (1 łyżeczka) Rukola 20 g, (1 garść) Pomidorki koktajlowe 100 g Szynka drobiowa 40 g, (1.43 plastrów) Jogurt naturalny 30 g, (1.5 łyżek) | Usmażyć omllet i ułożyć na nim rukolę, pomidorki, wędlinę, jogurt. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|--------------------------------|--|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 201 kcal | BORÓWKA 200 g, (1.54 szklanek) | 114 kcal, białko 1.48 g, węglowodany 29 g, tłuszcz 0.66 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 |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|
| OBIAŁ 13:00 548 kcal | ZUPA POMIDOROWA Z PULPECIKAMI | 20 min 548 kcal, białko 46.4 g, węglowodany 37.1 g, tłuszcz 19.8 g | Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk) Jajo kurcze, żółtko 20 g, (1 sztuka) Cebula 30 g, (0.29 sztuk) Otręby owsiane 10 g, (1.43 łyżeczek) Pietruszka 40 g, (0.5 korzeń) Seler korzeniowy 60 g, (1 plaster) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Suszona bazylia 1 g, (0.5 łyżeczek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Makaron z fasoli mung 25 g Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) | Zmieloną pojedynczą pierś kurczaka wymieszać żółtkiem, poszatkowaną cebulą oraz z otrębami owsianymi. Doprawić. Ulepić kulki i wrzucić do wrzątku (250 ml). Dodać również do wywaru oliwę, korzeń pietruszki, korzeń selera oraz czosnek. Gotować. Po 15-20 min wyciągnąć mięsne kulki. Dodać bazylii, pomidorów i zmiksować blenderem. Doprawić. Zupę podawać z pulpecikami i makaronem. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|--------------------------------|--|
| PODWIECZOREK 16:00 160 kcal | MARCHEW 160 g, (2 sztuki) | 65.6 kcal, białko 1.49 g, węglowodany 15.3 g, tłuszcz 0.38 g |
| | ORZECH LASKOWY 15 g, (1 łyżka) | 94.2 kcal, białko 2.24 g, węglowodany 2.5 g, tłuszcz 9.11 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------|--------------------------------------|--|---|---------|
| KOLACJA 19:00 322 kcal | UGOTOWANA FASOLKA Z MOZZARELLĄ | 15 min 322 kcal, białko 12.8 g, węglowodany 23.9 g, tłuszcz 16.1 g | Fasolka szparagowa, zielona 200 g, (1.54 szklanek) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 4 g, (1 łyżeczka) Pomidor czerwony 340 g, (2 cały) Ser mozzarella 50 g, (0.4 kula) Suszona bazylia 1 g, (0.5 łyżeczek) | |



DuoLife

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

DZIEŃ 5

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------------------|----------------------------|--|--|---|
| ŚNIADANIE 08:00 460 kcal | PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ | 10 min 460 kcal, białko 14.3 g, węglowodany 31.3 g, tłuszcz 31.9 g | Ugotowana kasza jaglana 45 g Banan 60 g, (0.5 sztuk) Jajko 60 g, (1 sztuka) Awokado 70 g, (0.5 sztuk) Orzech włoski 25 g, (1.67 łyżek) | Kaszę wymieszać z bananem. Dodać szczyptę cynamonu i imbiru. Wbić jajo. Ulepić placuszki i piec na beztłuszczowej patelni około 6 minut (po 3 minuty jedna strona). Podawać ze skrojonym awokado i orzechami. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--|-------------------|--|--|-------------------------------|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 202 kcal | KOKTAJL Z BORÓWKĄ | 10 min 202 kcal, białko 5.4 g, węglowodany 35.4 g, tłuszcz 2.1 g | Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka) Kefir 150 g, (0.6 szklanek) Borówka 200 g, (1.54 szklanek) | Zmiksować wszystkie produkty. |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| OBIAD 13:00 541 kcal | KOTLECICKI Z PIECZARKAMI | 20 min 327 kcal, białko 43 g, węglowodany 12.8 g, tłuszcz 8.5 g | Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk) Pieczarki 60 g, (3 sztuki) Cebula 105 g, (1 sztuka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Jajko 60 g, (1 sztuka) | Pokroić drobno pieczarki, cebulę, natkę i dodać do zmielonego mięsa. Dodać jajko. Przyprawić i ulepić kulki dowolnej wielkości. Usmarzyć. Jeśli kotleciki będą za mało zwarte – dodać 2 łyżki płatków jaglanych. |
| | UGOTOWANA KASZA JAGLANA 45 g, (1 porcja) | | | |
| | SAŁATA LODOWA 160 g, (4 liść) | | | |
| | PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk) | | | |
| | OGÓREK 90 g, (0.5 sztuk) | | | |
| | POMIDOR CZERWONY 80 g, (0.47 cały) | | | |
| | OLIWA Z OLIWEK 10 g, (0.77 łyżek) | | | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--|--|---|
| PODWIECZOREK 16:00 124 kcal | POMIDORKI KOKTAJLOWE 200 g, (1 porcja) | 30 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 7.2 g, tłuszcz 0.4 g |
| | ORZECH LASKOWY 15 g, (1 łyżka) | 94.2 kcal, białko 2.24 g, węglowodany 2.5 g, tłuszcz 9.11 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|----------------------------------|------------------------|--|---|-------------------|
| KOLACJA 19:00 339 kcal | PIECZONY W FOLII DORSZ | 20 min 339 kcal, białko 24.5 g, węglowodany 10.2 g, tłuszcz 22.3 g | Dorsz 100 g, (1 porcja) Rzodkiewka 75 g, (5 sztuk) Ogórek 180 g, (1 sztuka) Pestki dyni 25 g, (2.5 łyżki) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) | Pestki podprażyć. |



DuoLife

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

DZIEŃ 6

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|--------------------------------|---|--|
| ŚNIADANIE 08:00 431 kcal | CHLEB RAZOWY 35 g, (1 sztuka) | 80.5 kcal, białko 2.06 g, węglowodany 17.9 g, tłuszcz 0.45 g |
| | AWOKADO 140 g, (1 sztuka) | 224 kcal, białko 2.8 g, węglowodany 11.9 g, tłuszcz 20.5 g |
| | CZOSNEK, SUROWY 5 g, (1 ząbek) | 7.45 kcal, białko 0.32 g, węglowodany 1.65 g, tłuszcz 0.03 g |
| | OLIWA Z OLIVEK 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 | Składniki | Informacje |
|--|-----------------------------|--|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 169 kcal | KEFIR 200 g, (0.8 szklanek) | 82 kcal, białko 7.58 g, węglowodany 8.96 g, tłuszcz 1.86 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 13:00 559 kcal | WĘGIERSKA ZUPA GULASZOWA | 20 min 559 kcal, białko 38.7 g, węglowodany 28.8 g, tłuszcz 30.6 g | Schab wołowy 150 g, (0.22 kawałek) Marchew 80 g, (1 sztuka) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Cebula 50 g, (0.48 sztuk) Pieczarki 100 g Przecier pomidorowy 120 g, (0.5 szklanek) Oliwa z oliwek 26 g, (2 łyżki) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) | Mięso pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę, sprasowany czosnek, posypać łyżką stołową papryki. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą najlepiej himalajską i pieprzem, dodać ziele angielskie i liść laurowy, następnie posiekaną w kostkę paprykę oraz pieczarki. Dodać 300 ml wody wraz z przecierem pomidorowym i pokrojoną w plastry marchewką. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|-----------------------------------|--|--|
| PODWIECZOREK 16:00 191 kcal | SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 250 g, (1 porcja) | 92.5 kcal, białko 1 g, węglowodany 21.8 g, tłuszcz 0.25 g |
| | ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka) | 86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|---------------------------|---|--|
| KOLACJA 19:00 310 kcal | GOTOWANA PIERŚ Z KURCZAKA 150 g, (1.5 porcji) | 149 kcal, białko 32.3 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 1.95 g |
| | UGOTOWANY RYŻ BRAZOWY 35 g, (1 porcja) | 45.1 kcal, białko 0.98 g, węglowodany 10.7 g, tłuszcz 0.28 g |
| | OGÓREK 180 g, (1 sztuka) | 27 kcal, białko 1.17 g, węglowodany 6.53 g, tłuszcz 0.2 g |
| | SAŁATA LODOWA 120 g, (3 liść) | 16.8 kcal, białko 1.08 g, węglowodany 3.56 g, tłuszcz 0.17 g |
| | NATKA PIETRUSZKI 4 g, (1 łyżeczka) | 5.84 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 1.01 g, tłuszcz 0.11 g |
| | JOGURT NATURALNY 40 g, (2 łyżki) | 24.4 kcal, białko 1.39 g, węglowodany 1.86 g, tłuszcz 1.3 g |
| | MUSZTARDA 20 g, (1 łyżka) | 12 kcal, białko 0.75 g, węglowodany 1.17 g, tłuszcz 0.67 g |
| | MIÓD 10 g, (0.4 łyżek) | 30.4 kcal, białko 0.03 g, węglowodany 8.24 g, tłuszcz 0 g |



DuoLife

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

DZIEŃ 7

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|--------------------------------|------------------------------------|--|---|---------|
| ŚNIADANIE 08:00 398 kcal | JAJECZNICA | 10 min 352 kcal, białko 25.7 g, węglowodany 28.4 g, tłuszcz 14.3 g | Jajko 120 g, (2 sztuki) Szynka drobiowa 20 g, (0.71 plastrów) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) | |
| | CHLEB ŻYTNY 30 g, (0.75 kromek) | 77.7 kcal, białko 2.55 g, węglowodany 14.5 g, tłuszcz 0.99 g | | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 206 kcal | CHLEB RAZOWY 70 g, (1 porcja) | 161 kcal, białko 4.13 g, węglowodany 35.8 g, tłuszcz 0.91 g |
| | SZYNKA DROBIOWA 10 g, (1 porcja) | 13.9 kcal, białko 1.63 g, węglowodany 0.33 g, tłuszcz 0.62 g |
| | POMIDOR CZERWONY 170 g, (1 cały) | 30.6 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 6.61 g, tłuszcz 0.34 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|-------------------------|---|--|---|---|
| OBIAD 13:00 612 kcal | PIERŚ KURCZAKA W SŁODKIM SOSIE | 20 min 363 kcal, białko 43.4 g, węglowodany 10.5 g, tłuszcz 14.1 g | Pierś z kurczaka 190 g, (0.95 sztuk) Śliwka suszona 14 g, (2 sztuki) Morela suszona 20 g, (2 sztuki) Sos sojowy 10 g, (2 łyżeczki) Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) Curry 2 g, (1 łyżeczka) | Marynata: sos sojowy, oliwa, curry, Mięso rozbić tłuczkiem na kotlety, zamarynować i włożyć do lodówki na 2 godziny. Po tym czasie mięso usmażyć na patelni bez tłuszczu i dodać pokrojone w paski morele i śliwki, podlać odrobiną wody i dusić pod przykryciem aż sos zgęstnieje. |
| | UGOTOWANY RYŻ BRAZOWY 45 g, (1 porcja) | 58.1 kcal, białko 1.26 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.36 g | | |
| | MIX SAŁAT 80 g, (1 porcja) | 13.6 kcal, białko 1.12 g, węglowodany 3.36 g, tłuszcz 0.16 g | | |
| | OLIWA Z OLIWEK 20 g, (1.54 łyżek) | 177 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 20 g | | |

| Posiłek | Składniki | Informacje |
|-----------------------------------|----------------------------|--|
| PODWIECZOREK 16:00 151 kcal | MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka) | 86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g |
| | ŚLIWKA 140 g, (1 szklanka) | 64.4 kcal, białko 0.98 g, węglowodany 16 g, tłuszcz 0.39 g |

| Posiłek | Potrawa | Informacje | Składniki (1 PORCJA) | Przepis |
|---------------------------|---------------------|---|--|---|
| 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 | Batata 150 g Mleko kokosowe w puszcze 40 g Marchew 80 g, (1 sztuka) Pietruszka 50 g, (0.63 korzeni) | 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 Serce
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu