



DuoLife

# Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

## Pentru Pachetul dvs. Duo Life Energy

### NOTE ADIȚIONALE:

Consum zilnic de calorii: 2200 kcal (Regimul alimentar trebuie modificat ținându-se cont de necesarul caloric individual, inclusiv de valoarea proteinelor, a grăsimilor și a carbohidraților).

Produsele alimentare ce susțin funcțiile corpului constituie cele mai importante elemente ale unui regim alimentar propus.

Meniul include, de asemenea, un tabel în care se indică valoarea calorică a produselor incluse în dietă. Acesta vă va ajuta să creșteți sau să reduceți valoarea calorică a anumitor mese în funcție de nevoia de energie, care este diferită la fiecare persoană.

\*Regimul alimentar dezvoltat este un model de sistem de nutriție al pachetului DUOLIFE ENERGIE și nu trebuie luat ca o recomandare medicală pentru persoanele care îl urmează.

Se recomandă ca regimul să fie urmat timp de cel puțin 1 lună.

DEZVOLTAT DE:

Nikodem Finke și Małgorzata Dobrzyńska (antrenori personali și dieteticieni clinici)

E-mail: kontakt@9rings.pl

### CEASUL BIOLOGIC ENERGIE:

08:00 – 25 ml DuoLife Zi înainte de masă

08:30 – 2 capsule DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW și 25 ml DuoLife Vita C

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

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold®

19:00 – 25 ml DuoLife Noapte înainte de masă\*

\*Produsul se va lua înainte de servirea ultimei mese. Orele menționate sunt indicative.



Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

Categorie	Produse	
PRODUSE FARINACEE	Crupe de mei 50g (0,25 pahar) Quinoa 150 g (0,83 pahar) Făină de cocos 10g (0,77 lingură)	Făină de cânepă 20 g (0,83 lingură) Făină de nuci 10 g Paste din orez sub formă de felii 50 g (2,5 porții)
LACTATE	Ou 1020 g (17 buc.) Albuș de ou 105 g (3 buc.)	Caș degresat 170 g (0,85 cub)
FRUCTE ȘI LEGUME	Avocado 120 g (0,86 buc.) Banană 50 g (0,42 buc.) Cartof dulce 250 g Afine 550 g (4,23 pahare) Piersică 320 g (2 buc.) Ceapă 25 g (0,24 buc.) Dovlecel 950 g (1,58 buc.) Cireșe 400 g (2 porții) Usturoi crud 30 g (6 căței) Curmale 15 g (3 buc.) Fasole păstăi verde 250 g (2,5 mâini) Fasole păstăi galbenă 650 g (6,5 mâini) Fructe goji 16 g (2 linguri) Conopidă 400 g (0,46 buc.) Varză murată 150 g (1,06 pahare) Coriandru 12 g (2 lingurițe) Mărar 10 g (1,25 lingurițe) Zmeură 100 g (1,43 mâini) Migdale 20g (1,33 linguri)	Semințe de chia 60 g (6 linguri) Castravete 50 g (0,28 buc.) Castraveți murați 350 g (5 buc., 1 porție) Nuci 70 g (4 porții, 2 linguri) Ardei gras roșu 250 g (1,09 buc.) Semințe de dovleac 10 g (1 lingură) Portocală 100 g (2,5 felii) Roșie 1090 g (6,42 întreagă) Roșii uscate la soare, în ulei 60 g (3 buc.) Salată iceberg 160g (4 frunze) Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție) Merișoare uscate 10 g (0,83 linguri) Cepșoară 5 g (1 lingură) Spanac congelat 600 g (2,72 pahare) Fulgi de nucă de cocos 70 g (1,5 porții, 0,77 lingură)
CARNE ȘI PEȘTE	Bacon 20 g, (2 felii) File de cod 350 g (3,5 buc.) Piept de curcan 120 g (0,3 buc.) Piept de pui 920 g (4,6 buc.) Mușchi de vită 250 g Mușchi de vită 250 g (0,37 bucată)	Ton 250 g (2,5 porții) Pulpă de pui 200 g (2 porții) Carne tocată de vită 300 g (3 porții) Somon de Atlantic 300 g (1,5 file) Somon afumat 50g (1 porție)
ALTELE	Curry 5 g Scorțișoară măcinată 1 g (1 vârf de cuțit) Esență de vanilie 2 g (0,5 linguriță) Eritritol 10 g Grapefruit 100 g (0,38 buc) Pudră de cacao neîndulcită 15 g (1 linguriță) Creveți tigru 200 g (16,7 buc.) Paste din fasole mung 60 g Unt de arahide 15 g (1 linguriță) Ghimbir pudră 1g (1 vârf de cuțit) Miere 10 g (0,83 linguriță) Lapte de cocos la cutie 450 g (2 porții) Lapte de orez 650 g (2,74 pahare)	Oțet balsamic 10 g Ulei de cocos (4,22 linguri, 2,5 lingurițe) Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri) Ulei de măsline 120 g (9,23 linguri) Ciuperci champignon 100 g (5 buc.) Fulgi de mei 70 g (7 linguri) Sos de pește 10 g (1 lingură) Crupe de hrișcă fierte 230 g Crupe de mei fierte 90 g Quinoa fiartă 110 g Apă 600 g (2,51 pahare) Gelatină pudră 2 g (0,5 linguriță)



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Crupe de mei 50g (0,25 pahar)	1 lingură (10g)	33,4
Quinoa 150 g (0,83 pahar)	1 lingură (10g)	35,9
Făină de cocos 10g (0,77 lingură)	1 lingură (10g)	32
Făină de cânepă 20 g (0,83 lingură)	1 lingură (10g)	32
Făină de nuci 10 g	1 lingură (10g)	59
Paste din orez sub formă de felii 50 g (2,5 porții)	1 porție (10g)	39,2
Ou 1020 g (17 buc.)	1 bucată	78
Albuș de ou 105 g (3 buc.)	1 bucată	16
Caș degresat 170 g (0,85 cub)	1 baton (200 g)	178
Avocado 120 g (0,86 buc.)	1 bucată (130g)	208
Banană 50 g (0,42 buc.)	1 bucată (120g)	107
Cartof dulce 250 g	1 bucată (100g)	76
Afine 550 g (4,23 pahare)	1 pahar (130g)	74
Piersică 320 g (2 buc.)	1 bucată (85g)	34
Ceapă 25 g (0,24 buc.)	1 bucată (105g)	42
Dovlecel 950 g (1,58 buc.)	1 bucată (600g)	90
Cireșe 400 g (2 porții)	100g	58
Usturoi crud 30 g (6 căței)	1 cățel (5g)	7,5
Curmale 15 g (3 buc.)	1 bucată (5 g)	15
Fasole păstăi verde 250 g (2,5 mâini)	o mână (100g)	16
Fasole păstăi galbenă 650 g (6,5 mâini)	o mână (100g)	24
Fructe goji 16 g (2 linguri)	1 lingură (10g)	35
Conopidă 400 g (0,46 buc.)	1 bucată (870g)	174
Varză murată 150 g (1,06 pahare)	1 pahar (200g)	12
Coriandru 12 g (2 lingurițe)	1 linguriță (4g)	11
Mărar 10 g (1,25 lingurițe)	1 linguriță (4g)	1
Zmeură 100 g (1,43 mâini)	100g	28
Migdale 20g (1,33 linguri)	1 lingură (30g)	181
Semințe de chia 60 g (6 linguri)	1 lingură (10g)	45
Castravete 50 g (0,28 buc.)	1 bucată (180g)	29
Castraveți murați 350 g (5 buc., 1 porție)	1 bucată (60g)	7
Nuci 70 g (4 porții, 2 linguri)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 250 g (1,09 buc.)	1 bucată (231g)	74
Semințe de dovleac 10 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	56
Portocală 100 g (2,5 felii)	1 bucată (239g)	107,5
Roșie 1090 g (6,42 întreagă)	1 bucată (170g)	23
Roșii uscate la soare, în ulei 60 g (3 buc.)	1 bucată (40g)	162
Salată iceberg 160g (4 frunze)	1 frunză (15g)	2,4
Pudră de semințe de in 10g (1 lingură)	1 linguriță (4g)	18

Valoarea calorică a produselor din regim a fost luată în considerare astfel încât adaptarea regimului la necesarul dvs. caloric să se facă mai ușor.



Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție)	1 pahar (300g)	111
Merișoare uscate 10 g (0,83 linguri)	1 lingură (10g)	33,2
Cepșoară 5 g (1 lingură)	1 linguriță (4g)	1
Spanac congelat 600 g (2,72 pahare)	1 pahar (200g)	109
Fulgi de nucă de cocos 70 g (1,5 porții, 0,77 lingură)	1 linguriță (4g)	27
Bacon 20 g, (2 felii)	1 felie (10 g)	30
File de cod 350 g (3,5 buc.)	1 file (100g)	82
Piept de curcan 120 g (0,3 buc.)	1 bucată (400g)	352
Piept de pui 920 g (4,6 buc.)	1 bucată (250g)	302
Mușchi de vită 250 g	1 porție (170g)	223
Mușchi de vită 250 g (0,37 bucată)	1 porție (170g)	223
Ton 250 g (2,5 porții)	100g	103
Pulpă de pui 200 g (2 porții)	1 bucată (100g)	124
Carne tocată de vită 300 g (3 porții)	100g	170
Somon de Atlantic 300 g (1,5 file)	1 file (200 g)	284
Somon afumat 50g (1 porție)	1 file (28g)	45
Curry 5 g	1 linguriță (4g)	9
Scorțișoară măcinată 1 g (1 vârf de cuțit)	1 linguriță (4g)	10
Esență de vanilie 2 g (0,5 linguriță)		
Eritritol 10 g	1 linguriță (4g)	0
Grapefruit 100 g (0,38 buc)	1 bucată (262g)	110
Pudră de cacao neîndulcită 15 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	14
Creveți tigru 200 g (16,7 buc.)	1 bucată	12
Paste din fasole mung 60 g	80g	112
Unt de arahide 15 g (1 linguriță)	1 lingură (10g)	58
Ghimbir pudră 1g (1 vârf de cuțit)	1 linguriță (4g)	14
Miere 10 g (0,83 linguriță)	1 lingură (10g)	33
Lapte de cocos la cutie 450 g (2 porții)	1 pahar (200g)	258
Lapte de orez 650 g (2,74 pahare)	1 pahar (200g)	94
Oțet balsamic 10 g	1 lingură (10g)	10
Ulei de cocos (4,22 linguri, 2,5 lingurițe)	1 lingură (10g)	89
Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri)	1 lingură (10g)	88
Ulei de măsline 120 g (9,23 linguri)	1 lingură (10g)	90
Ciuperci champignon 100 g (5 buc.)	1 lingură (10g)	90
Fulgi de mei 70 g (7 linguri)	1 lingură (10g)	36
Sos de pește 10 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	7
Crupe de hrișcă fierte 230 g	1 pahar (200g)	208
Crupe de mei fierte 90 g	1 pahar (200g)	198
Quinoa fiartă 110 g	1 pahar (200g)	240
Apă 600 g (2,51 pahare)	1 pahar (200g)	0
Gelatină pudră 2 g (0,5 linguriță)	1 linguriță (4g)	15,5

Valoarea calorică a produselor din regim a fost luată în considerare astfel încât adaptarea regimului la necesarul dvs. caloric să se facă mai ușor.



Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# ZI 1

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE 08:00</b> 585 kcal	OMLETĂ JUMĂRI	8 minute   585 kcal, proteine 31.8 g, carbohidrați 16.6 g, grăsimi 39.3 g	Ou 240g (4 ouă) Ardei gras roșu 100 g (0,43 buc.) Bacon 10 g, (1 felie) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Roșii uscate la soare, în ulei 20 g, (1 buc.) Dovlecel 200 g (0,33 buc.)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DIMINEAȚA GUSTARE 10:30</b> 197 kcal	COCKTAIL DE LAPTE DE OREZ	10 minute   197 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 41.5 g, grăsimi 0 g	Lapte de orez 250 g (1,05 pahare) Portocală 100 g (2,5 felii) Grapefruit 100 g (0,38 buc.)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 755 kcal	SOMON GĂTIT LA ABURI	15 minute   755 kcal, proteine 63.8 g, carbohidrați 25.8 g, grăsimi 39.9 g	Somon de Atlantic 300 g (1,5 file), crupe de hrișcă fierte 100 g, castraveți murați 240 g (4 buc.)	Serviți cu crupe de hrișcă fierte și castraveți.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00</b> 169 kcal	COCKTAIL DE AFINE	10 minute   213 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 29.4 g, grăsimi 10.7 g	Lapte de cocos la cutie 50g Apă 150g (0,63 pahare) Afine 200 g (1,54 pahare)	Blenduiți toate ingredientele.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 467 kcal	SUPĂ THAI DIN NUCĂ DE COCOS CU CREVEȚI	15 minute   467 kcal, proteine 51.5 g, carbohidrați 29.7 g, grăsimi 16.3 g	Creveți tigru 200 g (16,7 buc.) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Lapte de cocos la cutie 50g Apă 400 g (1,67 pahare) Sos de pește 10 g (1 lingură) Fasole păstăi verde 250 g (2,5 mâini) Ciuperci champignon 100 g (5 buc.) Ceapă 25 g (0,24 buc.) Usturoi crud 5g (1 cățel) Curry 5 g Coriandru 12 g (2 lingurițe)	Se încălzește uleiul într-o oală mare, se adaugă ceapa tocată și usturoiul. Adăugați curry, apoi adăugați lapte de nucă de cocos și amestecați. Când pasta se dizolvă complet, se toarnă apa și sosul de pește. Aduceți la fierbere, adăugați ciupercile, creveții și gătiți timp de 5 minute. Luați de pe foc. Într-o altă oală, se fierbe fasolea păstăi al dente; adăugați-o în oală împreună cu coriandru tocat, sare, piper și ardei iute.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZI 2

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE 08:00</b> 565 kcal	OMLETĂ CU FRUCTE	8 minute   565 kcal, proteine 32.1 g, carbohidrați 20 g, grăsimi 37.5 g	Ou 180 g (3 buc.) Făină de nuci 10 g Făină de cânepă 10 g Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Lapte de cocos la cutie 50g Zmeură 100 g (1,43 mâini)	Se toarnă laptele peste omletă și se ornează cu fructe.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>DIMINEAȚA GUSTARE 10:30</b> 200 kcal	PIERSICĂ 170 g (2 buc.)	66.3 kcal, proteine 1.55 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.42 g
	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 10 g (0,5 porții)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsimi 0.43 g
	SOMON AFUMAT 50g (1 porție)	88.5 kcal, proteine 8.18 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5.95 g
	CASTRAVEȚI MURAȚI 50 g (1 porție)	6 kcal, proteine 0.25 g, carbohidrați 1.21 g, grăsimi 0.15 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 751 kcal	FRIPTURĂ DE TON CU QUINOA	15 minute   751 kcal, proteine 69.8 g, carbohidrați 59.4 g, grăsimi 24.3 g	Ton 250 g (2,5 porții) Quinoa 80 g (0,44 pahar) Conopidă 200 g, (0,23 buc.), ulei de măsline 15 g (1,15 linguri), roșii uscate la soare în ulei 20 g (1 buc.)	Gătiți friptura la grătar. Fierbeți quinoa și conopida. Presărați deasupra mărar, sare și piper. Stropiți cu ulei de măsline și roșii.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00</b> 242 kcal	FRESH DE MORCOVI DE O ZI 300g (1 porție)	111 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 26.1 g, grăsimi 0.3 g
	NUCI 20 g (2 porții)	131 kcal, proteine 3.05 g, carbohidrați 2.74 g, grăsimi 13 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 468 kcal	DOVLECEL ÎNĂBUȘIT ÎN LAPTE DE COCOS	15 minute   468 kcal, proteine 32.6 g, carbohidrați 30.4 g, grăsimi 22.1 g	Lapte de cocos la cutie 60 g Zucchini 400g (0,67 bucăți) Roșie 100g (0,59 întreagă) Ardei gras roșu 50g (0,22 bucăți) Quinoa fiartă 50 g Piept de curcan 120 g (0,3 buc.)	Înăbușiți legumele și carnea tocată în lapte. Asezonati cu sare, piper, curry și chili. Serviți alături de quinoa.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZI 3

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE 08:00</b> 540 kcal	OUĂ JUMĂRI	8 minute   540 kcal, proteine 28.8 g, carbohidrați 3 g, grăsimi 41.4 g	Ou 240g (4 ouă) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Bacon 10 g, (1 felie) Roșie 100g (0,59 întreagă)	

Masă	Ingrediente	Informații
<b>DIMINEAȚA GUSTARE</b> 10:30 224 kcal	NUCI 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsimi 9.78 g
	CIREȘE 200 g (1 porție)	126 kcal, proteine 2.12 g, carbohidrați 32 g, grăsimi 0.4 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 751 kcal	COD COPT ÎN FOLIE	20 minute   751 kcal, proteine 70.4 g, carbohidrați 50.1 g, grăsimi 23.5 g	File de cod 350 g (3,5 buc.) Quinoa 70 g (0,39 pahar) Roșie 100g (0,59 întreagă) Salată iceberg 80g (2 frunze) Ardei gras roșu 50g (0,22 bucăți) Dovlecel 50 g (0,08 buc.) Ulei de măsline 20g (1,54 linguri)	Gătiți quinoa. Serviți cu o salată de legume aseasonată cu sare, piper, busuioc, cimbru sălbatic, ierburi provensale. Stropiți cu ulei de măsline.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 270 kcal	BUDINCĂ DE CHIA CU AFINE	10 minute   167 kcal, proteine 5.1 g, carbohidrați 23.1 g, grăsimi 7.3 g	Semințe de chia 20 g (2 linguri) Afine 130 g (1 pahar) Lapte de cocos la cutie 50g Apă 50 g (0,21 pahar)	Puneți apă peste semințele de chia și lăsați-le la înmuiat timp de aproximativ 24 de ore. După aceea, adăugați afinele și laptele de cocos. Blenduiți.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 437 kcal	CRUPE DE HRIȘCĂ CU FASOLE PĂSTĂI	10 minute   437 kcal, proteine 33 g, carbohidrați 40 g, grăsimi 15.7 g	Crupe de hrișcă fierte 50 g, fasole păstăi galbenă 350 g (3,5 mâini) Roșii uscate la soare, în ulei 20 g (1 bucată) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Mărar 5 g Piept de pui 120g (0,6 bucăți)	Se fierbe fasolea și puul. Se toacă roșia. Aseasonați cu sare și piper. Serviți cu crupe de hrișcă și stropiți cu ulei de măsline.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZI 4

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 527 kcal	FULGI DE MEI 30 g (3 linguri)	108 kcal, proteine 3 g, carbohidrați 20.7 g, grăsimi 1.2 g
	NUCI 10 g (1 porție)	65.4 kcal, proteine 1.52 g, carbohidrați 1.37 g, grăsimi 6.52 g
	FULGI DE COCOS 20 g (1 porție)	137 kcal, proteine 1.06 g, carbohidrați 4.3 g, grăsimi 13.8 g
	AVOCADO 70g (0,5 bucăți)	112 kcal, proteine 1.4 g, carbohidrați 5.97 g, grăsimi 10.3 g
	SCORȚIȘOARĂ MĂCINATĂ 1 g (1 vârf de cuțit)	2.47 kcal, proteine 0.04 g, carbohidrați 0.81 g, grăsimi 0.01 g
	Ghimbir pudră 1g (1 vârf de cuțit)	3.35 kcal, proteine 0.09 g, carbohidrați 0.72 g, grăsimi 0.04 g
	LAPTE DE COCOS LA CUTIE 50g (1 porție)	98.5 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 1.4 g, grăsimi 10.7 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINEAȚA GUSTARE 10:30 184 kcal	AFINE 120 g (0,92 pahar)	68.3 kcal, proteine 0.89 g, carbohidrați 17.4 g, grăsimi 0.4 g
	Migdale 20g (1,33 linguri)	116 kcal, proteine 4.23 g, carbohidrați 4.31 g, grăsimi 9.99 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 788 kcal	CARNE BREZATĂ CU PASTE	20 minute   788 kcal, proteine 72.1 g, carbohidrați 41.5 g, grăsimi 33.9 g	Paste din fasole mung 60 g Carne tocată de vită 300 g (3 porții) Roșie 200 g (1,18 întreagă)	Fierbeți pastele. Căliți carnea și roșia. Adăugați busuioc, sare și piper.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 259 kcal	NUTELLA DE CASĂ	5 minute   219 kcal, proteine 13.4 g, carbohidrați 26.7 g, grăsimi 8.3 g	Banană 50 g (0,42 buc.) Avocado 50 g (0,36 buc.) Pudră de cacao neîndulcită 10 g (1 lingură) Caș degresat 100 g (0,5 cub)	Amestecați.
	OREZ EXPANDAT 10 g (1 porție)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsimi 0.43 g		

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 446 kcal	FASOLE FIARTĂ CU CRUPE DE MEI	15 minute   446 kcal, proteine 37.2 g, carbohidrați 29.2 g, grăsimi 18.3 g	Fasole păstăi galbenă 300 g (3 mâini) Ulei de măsline 15g (1,15 linguri) Crupe de mei fierte 40 g Piept de pui 150g (0,75 bucăți)	Se fierbe pieptul de pui cu fasolea. Serviți cu crupe și stropiți cu ulei de măsline.





# ZI 5

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE 08:00</b> 511 kcal	OMLETĂ CU COCOS	8 minute   511 kcal, proteine 26.4 g, carbohidrați 9.08 g, grăsime 39.4 g	Ou 180 g (3 buc.) Făină de cocos 10g (0,77 lingură) Făină de cânepă 10 g (0,83 lingură) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Lapte de cocos la cutie 20 g, fulgi de cocos 10 g (0,77 lingură)	Desfaceți omleta cu lapte de cocos și presărați deasupra fulgi de cocos.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DIMINEAȚA GUSTARE</b> 10:30 255 kcal	COCKTAIL DE LAPTE DE OREZ	10 minute   255 kcal, proteine 2.24 g, carbohidrați 52.8 g, grăsime 0 g	Lapte de orez 300 g (1,27 pahare) Piersică 150 g Fructe goji 16 g (2 linguri)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 752 kcal	MUȘCHI PRĂJIT CU CRUPE DE MEI	20 minute   752 kcal, proteine 66.3 g, carbohidrați 49.6 g, grăsime 29.5 g	Mușchi de vită 250 g (0,37 bucată) Crupe de mei 50g (0,25 pahar) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Roșie 100g (0,59 întreagă) Ulei de măsline 20g (1,54 linguri) Usturoi crud 5g (1 cățel)	Coaceți mușchiul în folie (la 180°C, 30 minute, cu ulei de măsline, usturoi, ierburi: un vârf de cuțit de sare, piper, cimbru, ierburi provensale, boia dulce). Serviți cu crupe fierte și dovlecel înăbușit cu roșii (asezonați cu busuioc, sare, piper).

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 255 kcal	DESERT LAPTE DE PASĂRE CU CHIA	15 minute   255 kcal, proteine 5.65 g, carbohidrați 19.3 g, grăsime 23.5 g	Lapte de cocos la cutie 70 g semințe de chia 10 g, (1 lingură), Eritritol 10 g Gelatină pudră 2 g (0,5 linguriță) Esență de vanilie 2 g (0,5 linguriță) Ulei de cocos 5 g (1,25 lingurițe) Pudră de cacao, neîndulcită 5 g (1 lingură)	Se încălzește laptele de cocos și se adaugă 5 g eritritol, semințe de chia și vanilie. Când s-a încălzit totul, se adaugă gelatină dizolvată în 1 lingură de apă fiartă. Se amestecă puțin și se ia de pe foc. Se toarnă amestecul în recipient și se pune în congelator. Între timp, pregătiți glazura; topiți ulei de cocos cu cacao și 5g eritritol. Scoateți desertul din congelator, turnați glazura și puneți-l în congelator timp de cel puțin 1,5 ore.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 463 kcal	SPANAC ÎNĂBUȘIT	15 minute   463 kcal, proteine 47.1 g, carbohidrați 30.1 g, grăsime 13.3 g	Spanac congelat 300 g (1,36 pahare) Usturoi crud 10g (2 căței) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Piept de pui 150g (0,75 bucăți) Crupe de mei fierte 50 g Roșie 150g (0,88 întreagă)	Se înăbușe spanacul cu usturoi, sare și piper. Se prăjește carnea ușor în ulei de cocos. Serviți cu crupe fierte și o roșie.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZI 6

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 544 kcal	FULGI DE MEI 40 g (4 linguri)	144 kcal, proteine 4 g, carbohidrați 27.6 g, grăsimi 1.6 g
	Pudră de semințe de in 10g (1 lingură)	53.4 kcal, proteine 1.83 g, carbohidrați 2.89 g, grăsimi 4.22 g
	SEMINȚE DE CHIA 10 g (1 lingură)	48.6 kcal, proteine 1.65 g, carbohidrați 4.21 g, grăsimi 3.07 g
	NUCI 10 g (1 porție)	65.4 kcal, proteine 1.52 g, carbohidrați 1.37 g, grăsimi 6.52 g
	FULGI DE COCOS 15 g (0,5 porție)	103 kcal, proteine 0.79 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 10.4 g
	MERIȘOARE USCATE 10 g (0,83 lingură)	30.8 kcal, proteine 0.02 g, carbohidrați 8.28 g, grăsimi 0.11 g
	LAPTE DE COCOS LA CUTIE 50g (1 porție)	98.5 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 1.4 g, grăsimi 10.7 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINEAȚA GUSTARE 10:30 224 kcal	CIREȘE 200 g (1 porție)	126 kcal, proteine 2.12 g, carbohidrați 32 g, grăsimi 0.4 g
	NUCI 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsimi 9.78 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 731 kcal	PIEPT DE PUI CU IERBURI LA GRĂȚAR	20 minute   731 kcal, proteine 82.2 g, carbohidrați 25.2 g, grăsimi 27.8 g	Piept de pui 350 g (1,75 buc.) Crupe de hrișcă fierte 80 g Conopidă 200g (0,23 bucăți) Ulei de măsline 20g (1,54 linguri) Mărar 5 g (1,25 lingurițe)	Piept de pui cu ierburi la grătar (un fir de cimbru, ierburi provensale, tarhon, sare și piper) - prăjiți pe grătar timp de aproximativ 20 de minute. Serviți cu crupe fierte și conopidă stropite cu ulei de măsline și presărați deasupra mărar.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 252 kcal	BUDINCĂ DE CHIA CU AFINE	10 minute   252 kcal, proteine 10.2 g, carbohidrați 35.6 g, grăsimi 6 g	Semințe de chia 20 g (2 linguri) Afine 100g (0,77 pahare) Lapte de orez 100 g (0,42 pahar) Caș degresat 70 g (0,35 cub)	Puneți apă peste semințele de chia și lăsați-le la înmuiat timp de aproximativ 24 de ore. După aceea, adăugați afinele amestecate cu cașul și așezați-le ca al doilea strat.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 485 kcal	SALATĂ CU PULPĂ DE PUI	10 minute   485 kcal, proteine 33.6 g, carbohidrați 17.2 g, grăsimi 30.4 g	Pulpă de pui 200 g (2 porții) Ardei gras roșu 50g (0,22 bucăți) Castraveți 50 g (0,28 buc.) CASTRAVEȚI MURAȚI 60g (1 bucată) Salată iceberg 80g (2 frunze) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Miere 10 g (0,83 linguriță) Oțet balsamic 10 g	Gătiți pulpa de pui (asezonați cu sare, piper și ierburi provensale). Serviți cu legume tocate și stropiți cu dressing (dressing: 10 g ulei de măsline + 10 g miere + 10 g oțet balsamic).



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

# ZI 7

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE</b> 08:00 518 kcal	OMLETĂ CU LEGUME	8 minute   518 kcal, proteine 35.1 g, carbohidrați 11.4 g, grăsime 31.1 g	Ou 180 g (3 buc.) Roșie 340g (2 întregi) Cepșoară 5 g (1 lingură) Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri) Albuș de ou 105 g (3 buc.) Semințe de dovleac 10 g (1 lingură)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DIMINEAȚA GUSTARE</b> 10:30 258 kcal	PRĂJITURĂ CU COCOS ȘI CURMALE	15 minute   258 kcal, proteine 1.55 g, carbohidrați 16.6 g, grăsime 22.3 g	Fulgi de cocos 25 g Curmale 15 g (3 buc.) Ulei de cocos 5 g (1,25 lingurițe)	Pregătiți siropul de curmale: turnați apă clocotită peste curmale (adăugați doar puțină apă cât să acoperiți fructele), acoperiți recipientul și așteptați aproximativ 10 minute până când devin moi. Apoi amestecați până devine omogen. Se amestecă bine siropul cu celelalte ingrediente (și un vârf de cuțit de sare). Așezați-l pe o tavă de copt căptușită cu hârtie pergament sau folie, presați, nivelați și puneți la frigider timp de cel puțin o oră (sau puneți-l în congelator timp de 15 minute). Tăiați în pătrate.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 799 kcal	FRIPTURĂ LA GRĂTAR	20 minute   510 kcal, proteine 54.4 g, carbohidrați 29 g, grăsime 15.6 g	Mușchi de vită 250 g Cartof dulce 250 g Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Usturoi crud 5g (1 cățel) Varză murată 150 g (1,06 pahare)	Gătiți friptura la grătar. Asezonați cu sare și piper. Serviți cu cartofi dulci prăjiți, stropiți cu ulei infuzat cu usturoi, ceapă și varză murată.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 209 kcal	UNT DE ARAHIDE 15 g (1 lingură)	91.2 kcal, proteine 3.67 g, carbohidrați 2.55 g, grăsime 8.13 g
	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 30 g (1 porție)	118 kcal, proteine 2.13 g, carbohidrați 24.3 g, grăsime 1.29 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 451 kcal	SPANAC ÎNĂBUȘIT	15 minute   451 kcal, proteine 47.9 g, carbohidrați 26.4 g, grăsime 14 g	Spanac congelat 300 g (1,36 pahare) Piept de pui 150g (0,75 bucăți) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Quinoa fiartă 60g Usturoi crud 5g (1 cățel)	Înăbușiți spanacul cu ulei, usturoi și carne. Asezonați cu sare și piper. Serviți alături de quinoa fiartă.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife ENERGIE.  
Aflați mai multe pe DuoLife.eu