



DuoLife

# Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

## Pentru Pachetul dvs. Duo Life Metabolism - Weight Loss

### NOTE ADIȚIONALE:

Consum zilnic de calorii: 1400 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 METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE și nu trebuie luat ca o recomandare medicală pentru persoanele care îl urmează.

Se recomandă ca regimul să fie urmat timp de cel puțin 3 luni.

DEZVOLTAT DE:

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

E-mail: kontakt@9rings.pl

### METABOLISMUL CEASULUI BIOLOGIC - PIERDERE ÎN GREUTATE

08:00 – 25 ml DuoLife Zi înainte de masă

08:30 – 2 capsule DuoLife Medical Formula ProSlimer® NEW și 20 ml DuoLife Chlorofil

10:00 – 2 capsule DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® și 2 capsule DuoLife Medical Formula ProSelect® NEW

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 METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

Categorie	Produse	
PRODUSE FARINACEE	Pâine de secară 170 g (4,26 felii) Făină de hrișcă 20 g Tărâțe de ovăz 14 g (2 lingurițe)	Fulgi de ovăz 55 g (5,5 linguri) Paste din orez sub formă de felii 20 g (2 porții)
LACTATE	Ou 600 g (10 buc.) Iaurt simplu 275 g (0,8 pahar) Kefir 300g (1,2 pahare)	Lapte fără lactoză 1,5% 100 g Brânză cottage 550 g (2,75 pachete)
FRUCTE ȘI LEGUME	Avocado 205 g (1,46 buc.) Broccoli 364 g (3,19 buc.) Ceapă 50g (0,48 bucăți) Dovlecel 350 g (0,58 buc.) Lămâie 25 g (0,31 buc.) Usturoi crud 5g (1 cățel) Măr 400 g (2,19 unele de mărime medie) Conopidă 200g (0,23 bucăți) Varză murată 284 g (2 pahare) Mărar 19 g (2,25 lingurițe) Morcov 50g (0,63 bucăți) Migdale 97,5g (6,5 linguri) Amestec de salate 80 g Semințe de chia 20 g (2 linguri) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Castravete 450 g (2,51 buc.) Castraveți murați 420 g (7 buc.) Alune 15 g Nuci 35 g (1 porție, 1 lingură) Ardei gras roșu 430 g (1,86 buc.)	Ardei gras verde 80 g (0,57 buc.) Semințe de dovleac 10 g (1 lingură) Rădăcină de pătrunjel 50 g (0,63 rădăcină) Roșie 1030 g (6,06 întreagă) Roșii cherry 450 g (1 porție) Roșii uscate la soare, în ulei 100 g (5 buc.) Praz 175 g (3,5 bucăți) Ridiche 50 g (1 porție) Salată iceberg 320 g (8 frunze) Țelină 50 g (0,1 rădăcină) Țelină Apio 135 g (3 tulpini) Pudră de semințe de in 20g (2 linguri) Fresh de morcovi și țelină de o zi 450 g (1,5 porții) Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție) Suc de roșii 300 g (1 porție) Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură) Merișoare uscate 12 g (1 lingură) Spanac congelat 240 g (1,09 pahare) Căpșuni congelate 100 g Fulgi de cocos 23 g (1 lingură)
CARNE ȘI PEȘTE	Cod 300 g (3 porții) Piept de pui gătit 100 g (1 porție) Piept de curcan 320 g (0,8 buc.)	Piept de pui 650 g (3,25 buc.) Mușchi de vită 200g (0,3 bucăți) Mezeluri din carne de pui 48 g (1,71 felii)
ALTELE	Scorțișoară măcinată 2 g (1 linguriță) Rodie 50 g (0,18 buc.) Ou fiert moale/tare 300 g (5 buc.) Pudră de cacao, neîndulcită 10 g (1 lingură) Ghimbir pudră 2g (1 linguriță) Miere 5 g Lapte de orez 100 g (0,42 pahar)	Ulei de cocos 24 g (1,53 linguri, 1 linguriță) Ulei de rapiță 40 g (3 lingurițe, 2,15 linguri) Ulei de măsline 58 g (4,15 linguri, 1 linguriță) Ciuperci champignon 100 g (5 buc.) Hrișcă decorticată fiartă 60g Crupe de mei fierte 60 g Orez brun fiert 60 g Apă 200g (0,83 pahare)



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Pâine de secară 170 g (4,26 felii)	1 felie (40g)	104
Făină de hrișcă 20 g	1 pahar (200g)	712
Tărâțe de ovăz 14 g (2 lingurițe)	1 lingură (10g)	35,8
Fulgi de ovăz 55 g (5,5 linguri)	1 lingură (10g)	36,6
Paste din orez sub formă de felii 20 g (2 porții)	1 porție (10g)	39,2
Ou 600 g (10 buc.)	1 bucată	78
Iaurt simplu 275 g (0,8 pahar)	1 pahar (200g)	82
Kefir 300g (1,2 pahare)	1 pahar (200g)	74
Lapte fără lactoză 1,5% 100 g	1 pahar (200g)	88
Brânză cottage 550 g (2,75 pachete)	1 lingură (10g)	9
Avocado 205 g (1,46 buc.)	1 bucată (130g)	208
Broccoli 364 g (3,19 buc.)	1 bucată	114
Ceapă 50g (0,48 bucăți)	1 bucată (105g)	42
Dovlecel 350 g (0,58 buc.)	1 bucată (600g)	90
Lămâie 25 g (0,31 buc.)	1 felie	4
Usturoi crud 5g (1 cățel)	1 cățel (5g)	7,5
Măr 400 g (2,19 unele de mărime medie)	1 mare	112
Conopidă 200g (0,23 bucăți)	1 bucată (870g)	174
Varză murată 284 g (2 pahare)	1 pahar (200g)	12
Mărar 19 g (2,25 lingurițe)	1 linguriță (4g)	1
Morcov 50g (0,63 bucăți)	1 bucată (80g)	22
Migdale 97,5g (6,5 linguri)	1 lingură (30g)	181
Amestec de salate 80 g	80g	13,6
Semințe de chia 20 g (2 linguri)	1 lingură (10g)	45
Pătrunjel 4 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	2
Castravete 450 g (2,51 buc.)	1 bucată (180g)	29
Castraveți murați 420 g (7 buc.)	1 bucată (60g)	7
Alune 15 g	1 lingură (10g)	62,8
Nuci 35 g (1 porție, 1 lingură)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 430 g (1,86 buc.)	1 bucată (231g)	74
Ardei gras verde 80 g (0,57 buc.)	2 bucăți (141g)	26
Semințe de dovleac 10 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	56
Rădăcină de pătrunjel 50 g (0,63 rădăcină)	1 rădăcină	28
Roșie 1030 g (6,06 întreagă)	1 bucată (170g)	23
Roșii cherry 450 g (1 porție)	1 pahar (200g)	30
Roșii uscate la soare, în ulei 100 g (5 buc.)	1 bucată (40g)	162
Praz 175 g (3,5 bucăți)	100g	61
Ridiche 50 g (1 porție)	1 bucată	2

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



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Salată iceberg 320 g (8 frunze)	1 frunză (15g)	2,4
Țelină 50 g (0,1 rădăcină)	1 felie (60g)	24
Țelină Apio 135 g (3 tulpini)	1 tulpină (45g)	3
Pudră de semințe de in 20g (2 linguri)	1 linguriță (4g)	18
Fresh de morcovi și țelină de o zi 450 g (1,5 porții)	1 pahar (200g)	54
Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție)	1 pahar (300g)	111
Suc de roșii 300 g (1 porție)	1 pahar (300g)	60
Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură)	1 linguriță (4g)	1
Merișoare uscate 12 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	33,2
Spanac congelat 240 g (1,09 pahare)	1 pahar (200g)	109
Căpșuni congelate 100 g	1 pahar (150 g)	60
Fulgi de cocos 23 g (1 lingură)	1 linguriță (4g)	27
Cod 300 g (3 porții)	1 file (100g)	82
Piept de pui gătit 100 g (1 porție)	1 file (100g)	151
Piept de curcan 320 g (0,8 buc.)	1 bucată (400g)	352
Piept de pui 650 g (3,25 buc.)	1 bucată (250g)	302
Mușchi de vită 200g (0,3 bucăți)	1 porție (170g)	223
Mezeluri din carne de pui 48 g (1,71 felii)	1 porție (20g)	26
Scorțișoară măcinată 2 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	10
Rodie 50 g (0,18 buc.)	1 bucată	184
Ou fiert moale/tare 300 g (5 buc.)	1 bucată	78
Pudră de cacao, neîndulcită 10 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	20
Ghimbir pudră 2g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	14
Miere 5 g	1 lingură (10g)	33
Lapte de orez 100 g (0,42 pahar)	1 pahar (200g)	94
Ulei de cocos 24 g (1,53 linguri, 1 linguriță)	1 lingură (10g)	89
Ulei de rapiță 40 g (3 lingurițe, 2,15 linguri)	1 lingură (10g)	88
Ulei de măsline 58 g (4,15 linguri, 1 linguriță)	1 lingură (10g)	90
Ciuperci champignon 100 g (5 buc.)	1 lingură (10g)	90
Hrișcă decorticată fiartă 60g	1 bucată (20g)	3,2
Crupe de mei fierte 60 g	1 pahar (200g)	198
Orez brun fiert 60 g	1 pahar (200g)	220
Apă 200g (0,83 pahare)	1 pahar (200g)	0

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



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTARE</b> 08:00 387 kcal	PÂINE DE SECARĂ 40 g (1 felie)	104 kcal, proteine 3.4 g, carbohidrați 19.3 g, grăsimi 1.32 g
	ULEI DE MĂSLINE 5 g (0,38 linguriță)	44.2 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5 g
	AVOCADO 140 g (1 buc.)	224 kcal, proteine 2.8 g, carbohidrați 11.9 g, grăsimi 20.5 g
	CASTRAVETE 100 g (0,56 buc.)	15 kcal, proteine 0.65 g, carbohidrați 3.63 g, grăsimi 0.11 g

Masă	Ingrediente	Informații
<b>DIMINUTEAȚA GUSTARE</b> 10:30 131 kcal	NUCI 20 g (1 porție)	131 kcal, proteine 3.05 g, carbohidrați 2.74 g, grăsimi 13 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 486 kcal	PEȘTE CU PRAZ	20 minute   486 kcal, proteine 55 g, carbohidrați 36 g, grăsimi 13.6 g	Cod 300 g (3 porții) Praz 175 g (3,5 bucăți) Lămâie 25 g (0,31 buc.) Ulei de rapiță 8 g, (2 lingurițe) Roșii uscate la soare, în ulei 40 g (2 bucăți)	Tăiați prazul în inele subțiri. Asezonați cu sare și piper, apoi căliți timp de 10 minute într-o lingură de ulei de rapiță. După câteva minute puteți adăuga puțină apă. Puneți deoparte prazul, prăjiți peștele asezonat într-o altă tigaie și stropiți cu 1/3 dintr-o lămâie (prăjiți-l tot în ulei de rapiță). Puneți peștele prăjit pe o farfurie, peste praz. Serviți cu roșii.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 169 kcal	FRESH DE MORCOVI, DE O ZI 300g (1 porție)	111 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 26.1 g, grăsimi 0.3 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 339 kcal	SALATĂ NICOISE	10 minute   315 kcal, proteine 19.5 g, carbohidrați 12.7 g, grăsimi 18.3 g	Salată Iceberg 120 g (3 frunze) Ardei gras verde 80 g (0,57 buc.) Ardei gras roșu 80 g (0,35 buc.) Castravete 50 g (0,28 buc.) Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.) Bucăți de carne de pui rece 28 g (1 felie)	Tăiați toate ingredientele și asezonați. Stropiți cu ulei de măsline și presărați deasupra un vârf de cuișor de sare, oregano și busuioc.



DuoLife

# ZI 2

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE 08:00</b> 377 kcal	OMLETĂ	8 minute   377 kcal, proteine 21.6 g, carbohidrați 5.1 g, grăsimi 26.1 g	Ou 180 g (3 buc.) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Roșie 170g (1 întreagă)	Puneți felii de roșie peste omletă, asezonați cu sare și piper.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DRUGIE GUSTARE 10:30</b> 167 kcal	SALATĂ DE PĂTRUNJEL	5 minute   167 kcal, proteine 7.8 g, carbohidrați 34.9 g, grăsimi 1.5 g	Măr 150 g (0,82 unel de mărime medie) Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură) Pătrunjel 30 g	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 610 kcal	SALATĂ DE PUI ȘI RODIE	20 minute   376 kcal, proteine 36.9 g, carbohidrați 25.5 g, grăsimi 14.2 g	Piept de pui 150g (0,75 bucăți) Roșii cherry 250 g Amestec de salate 80 g Rodie 50 g (0,18 buc.) Miere 5 g Ulei de măsline 10g (0,77 linguri)	Asezonați pieptul de pui cu ierburi provensale, cimbru, sare și piper, fierbeți timp de 15 minute și feliați. Tăiați roșiile în jumătate. Rupeți salata și puneți deasupra puiului și roșiile. Tăiați rodia în jumătate - scoateți sămburii dintr-o jumătate, iar din cealaltă jumătate stoarceți sucul. Amestecați sucul de rodie cu miere și ulei de măsline și stropiți salata.
	PÂINE DE SECARĂ 35 g (0,88 felie)	90.6 kcal, proteine 2.97 g, carbohidrați 16.9 g, grăsimi 1.15 g		

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 231 kcal	SUC DE ROȘII 300G (1 porție)	66 kcal, proteine 1.8 g, carbohidrați 13.8 g, grăsimi 0.3 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g

Masă	Ingrediente	Informații
<b>CINĂ 19:00</b> 246 kcal	Brânză cottage 200g (1 pachet)	144 kcal, proteine 24.8 g, carbohidrați 5.44 g, grăsimi 2.04 g
	CASTRAVEȚI MURAȚI 300 g (5 buc.)	36 kcal, proteine 1.5 g, carbohidrați 7.23 g, grăsimi 0.9 g
	ULEI DE MĂSLINE 4 g (1 linguriță)	35.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 4g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g



# ZI 3

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTARE</b> 08:00 408 kcal	PIEPT DE PUI GĂTIT 100 g (1 porție)	99 kcal, proteine 21.5 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 1.3 g
	RIDICHE 50 g (1 porție)	8 kcal, proteine 0.34 g, carbohidrați 1.7 g, grăsimi 0.05 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g
	SALATĂ ICEBERG 80 g (2 frunze)	11.2 kcal, proteine 0.72 g, carbohidrați 2.38 g, grăsimi 0.11 g
	PÂINE DE SECARĂ 60 g (1,5 felii)	155 kcal, proteine 5.1 g, carbohidrați 29 g, grăsimi 1.98 g

Masă	Ingrediente	Informații
<b>DIMINUTEAȚA</b> <b>GUSTARE</b> 10:30 174 kcal	MIGDALE 30g (2 linguri)	174 kcal, proteine 6.34 g, carbohidrați 6.46 g, grăsimi 15 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 466 kcal	TOCANĂ DE LEGUME	20 minute   466 kcal, proteine 39.4 g, carbohidrați 31.9 g, grăsimi 16.7 g	Dovlecel 350 g (0,58 buc.) Ardei gras roșu 50g (0,22 bucăți) Roșie 150g (0,88 întreagă) Mărar 4g (1 linguriță) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Ulei de măsline 13g (1 lingură) Hrișcă decorticată fiartă 60g Piept de pui 150g (0,75 bucăți)	Fierbeți dovleceii, ardeii roșu și roșiile într-o cantitate mică de apă. Adăugați mărar și pătrunjel, piper, ierburi provensale, cimbru de grădină și usturoi, stropiți cu ulei de măsline. Serviți cu crupe fierte și piept de pui la grătar.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 167 kcal	BUDINCĂ DE CIOCOLATĂ ȘI CHIA	10 minute   167 kcal, proteine 5.1 g, carbohidrați 23.1 g, grăsimi 7.3 g	Lapte de orez 100 g (0,42 pahar) Semințe de chia 20 g (2 linguri) Pudră de cacao, neîndulcită 10 g (1 lingură)	Adăugați peste lapte semințe de chia și cacao, amestecați. Lăsați timp de 15-20 de minute. Amestecați din nou. Acoperiți cu folie adezivă și lăsați la frigider peste noapte.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 311 kcal	PIEPT DE CURCAN COPT LA CUPTOR	10 minute   311 kcal, proteine 23.3 g, carbohidrați 6.84 g, grăsimi 20 g	Piept de curcan 100 g (0,25 buc.) Broccoli 114 g (1 buc.) Ulei de măsline 13g (1 lingură)	



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE.  
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

# ZI 4

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE 08:00</b> 399 kcal	TERCI DE OVĂZ CU FULGI DE COCOS	10 minute   399 kcal, proteine 10.6 g, carbohidrați 35.4 g, grăsime 24.3 g	Fulgi de ovăz 30g (3 linguri) Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) Fulgi de cocos 13 g (1 porție) Alune 15 g Lapte fără lactoză 1,5% 100 g	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30</b> 171 kcal	FURSECURI CU SCORȚIȘOARĂ ȘI GHIMBIR	10 minute   171 kcal, proteine 6.17 g, carbohidrați 16.6 g, grăsime 8.6 g	Făină de hrișcă 10g Tărâțe de ovăz 7g (1 linguriță) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Merișoare uscate 6 g (0,5 linguri) Ou 30 g (0,5 buc.) Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță) Scorțișoară măcinată 1 g (0,5 linguriță)	Puneți toate ingredientele într-un bol și amestecați. Formați bile și apoi aplatizați-le, modelând fursecuri. Coaceți la 180°C timp de 20-25 de minute.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 443 kcal	SALATĂ CU CARNE DE VITĂ	20 minute   443 kcal, proteine 49 g, carbohidrați 24.9 g, grăsime 14.4 g	Mușchi de vită 200g (0,3 bucăți) Castraveți murați 120g (2 bucăți) Țelină Apio 135 g (3 tulpini) Ardei gras roșu 100 g (0,43 buc.) Roșii uscate la soare, în ulei 60 g (3 bucăți)	Fierbeți carnea de vită în sos. Asezonati carnea cu sare, piper și boia dulce. Serviți alături de legumele feliate.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00</b> 174 kcal	MIGDALE ÎNMUIATE 30 g (2 linguri) Înmuiate în prealabil pentru cel puțin 6 ore	2 minute   174 kcal, proteine 6.3 g, carbohidrați 6.3 g, grăsime 14.7 g

Masă	Ingrediente	Informații
<b>CINĂ 19:00</b> 244 kcal	Brânză cottage 200g (1 pachet)	144 kcal, proteine 24.8 g, carbohidrați 5.44 g, grăsime 2.04 g
	ROȘIE 340g (2 întregi)	61.2 kcal, proteine 2.99 g, carbohidrați 13.2 g, grăsime 0.68 g
	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 10 g (1 porție)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsime 0.43 g





# ZI 5

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE</b> 08:00 325 kcal	OMLETĂ JUMĂRI	8 minute   325 kcal, proteine 26.8 g, carbohidrați 7.6 g, grăsimi 17.4 g	Ou 180 g (3 buc.) Ciuperci champignon 100 g (5 buc.) Mezeluri din carne de pui 20 g (0,71 felie) Roșie 100g (0,59 întreagă)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DIMINUTEAȚA</b> <b>GUSTARE</b> 10:30 171 kcal	FURSECURI CU SCORȚIȘOARĂ ȘI GHIMBIR	10 minute   171 kcal, proteine 6.17 g, carbohidrați 16.6 g, grăsimi 8.6 g	Făină de hrișcă 10g Tărâțe de ovăz 7g (1 linguriță) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Merișoare uscate 6 g (0,5 linguri) Ou 30 g (0,5 buc.) Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță) Scorțișoară măcinată 1 g (0,5 linguriță)	Puneți toate ingredientele într-un bol și amestecați. Formați bile și apoi aplatizați-le, modelând fursecuri. Coaceți la 180°C timp de 20-25 de minute.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNȚ 13:00</b> 514 kcal	PIEPT DE CURCAN COPT ÎN FOLIE	20 minute   514 kcal, proteine 46.2 g, carbohidrați 11.4 g, grăsimi 28.4 g	Piept de curcan 220 g (0,55 buc.) Varză murată 284 g (2 pahare) Ulei de rapiță 13 g (1 lingură)	Serviți alături de varză murată stropită cu ulei.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 159 kcal	COCKTAIL DE PĂTRUNJEL	10 minute   159 kcal, proteine 2.6 g, carbohidrați 37.5 g, grăsimi 0.5 g	Măr 250 g (1,37 unele de mărime medie) Pătrunjel 10 g Apă 200g (0,83 pahare)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 326 kcal	SUPĂ CREMĂ DE BROCCOLI	20 minute   245 kcal, proteine 11.2 g, carbohidrați 35.1 g, grăsimi 5.89 g	Broccoli 250 g (2,19 buc.) Morcov 50g (0,63 bucăți) Țelină 50 g (0,1 rădăcină) Rădăcină de pătrunjel 50 g (0,63 rădăcină) Iaurt simplu 25 g Mei decorticat fiert 30g Semințe de dovleac 10 g (1 lingură)	Fierbeți buchețelele de broccoli, morcovii, țelina și rădăcina de pătrunjel în 0,3 l de apă. Adăugați o frunză de dafin, ienibahar și piper, chili, busuioc și un vârf de sare. După ce s-au înmuiat legumele, scoateți foaia de dafin și amestecați cu crupele de mei găsite. Puteți orna cu un strop de iaurt simplu. Presărați deasupra semințe de dovleac.



DuoLife

# ZI 6

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTARE</b> 08:00 359 kcal	Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.)	167 kcal, proteine 15 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 11.6 g
	PÂINE DE SECARĂ 35 g (0,88 felie)	90.6 kcal, proteine 2.97 g, carbohidrați 16.9 g, grăsimi 1.15 g
	ROȘIE 170g (1 întreagă)	30.6 kcal, proteine 1.5 g, carbohidrați 6.61 g, grăsimi 0.34 g
	ULEI DE MĂSLINE 8 g (0,62 lingură)	70.7 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 8 g

Masă	Ingrediente	Informații
<b>DIMINUTEAȚA GUSTARE</b> 10:30 130 kcal	MIGDALE 22,5g (1,5 linguri)	130 kcal, proteine 4.76 g, carbohidrați 4.85 g, grăsimi 11.2 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 529 kcal	CURRY DE PUI	20 minute   529 kcal, proteine 49.7 g, carbohidrați 18.9 g, grăsimi 23.8 g	Piept de pui 200 g (1 porție) laurt simplu 50 g Ulei de rapiță 15 g (1,15 linguri) Castravete 200 g (1,11 buc.) laurt simplu 100g (0,4 pahare) Mărar 10 g Mei decorticat fiert 30g	Marinadă: 50 g iaurt simplu + curry după gust, boia afumată, piper - amestecați și adăugați puiul tăiat cubulețe (puiul poate fi pus la marinat cu o zi înainte). Gătiți carnea marinată în ulei de rapiță. Serviți cu castraveți proaspeți, sos (tip maioneză) pentru salată și crupe.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 122 kcal	Fresh de morcovi și țelină de o zi 450 g, (1.5 porții)	122 kcal, proteine 1.35 g, carbohidrați 37.8 g, grăsimi 1.8 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 280 kcal	OREZ BRUN ȘI SALATĂ CU DRESSING DIN MAIONEZĂ DE CASĂ	15 minute   280 kcal, proteine 26.3 g, carbohidrați 20.6 g, grăsimi 7.56 g	Orez brun fiert 30 g Roșie 100g (0,59 întreagă) Castravete 100g (0,56 bucăți) Salată Iceberg 120 g (3 frunze) Brânză cottage 150 g (0,75 pachet) Ou fiert moale/tare 60 g (1 buc.)	Tăiați roșia și castravelele în bucăți, rupeți salata (orice cantitate). Asezonați cu sare și piper, amestecați totul. Dressing din maioneză de casă: brânză cottage + ouă fierte tari calde + un vârf de cuțit de sare (amestecați).



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZI 7

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>GUSTARE</b> 08:00 324 kcal	TERCI CU FULGI DE COCOS	10 minute   324 kcal, proteine 6.1 g, carbohidrați 28.4 g, grăsimi 21.7 g	Fulgi de ovăz 25 g (2,5 linguri) Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) Fulgi de cocos 10 g Avocado 65 g (0,46 buc.)	Adăugați un vârf de cuțit de ghimbir și scorțișoară. Turnați peste apa clocotită și adăugați avocado tăiat în bucăți.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DIMINUTEAȚA</b> <b>GUSTARE</b> 10:30 158 kcal	SMOOTHIE DE CĂPȘUNI	5 minute   158 kcal, proteine 9 g, carbohidrați 21 g, grăsimi 0 g	Kefir 300g (1,2 pahare) Căpșuni congelate 100 g	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>PRÂNȚ 13:00</b> 510 kcal	RIZOTO CU SPANAC	20 minute   510 kcal, proteine 54.4 g, carbohidrați 29 g, grăsimi 15.6 g	Piept de pui 150 g (0,75 buc.) Ulei de rapiță 4 g (1 linguriță) Spanac congelat 240 g (1,09 pahare) Ceapă 50g (0,48 bucăți) Usturoi crud 5g (1 cățel) Ou 60 g (1 buc.) Iaurt simplu 100g (0,4 pahare) Orez brun fiert 30 g	Tăiați ceapa și carnea, zdrobiți usturoiul, puneți totul într-o tigaie și prăjiți la foc iute. Apoi adăugați spanacul, asezonați cu sare, piper și usturoi, puneți capacul și lăsați să fiarbă. Bateți oul și adăugați-l la amestecul de spanac. Amestecați totul cu orezul fiert, adăugați iaurt.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE</b> <b>DUPĂ-MASĂ</b> 16:00 128 kcal	ROȘII CHERRY 200g (1 porție)	30 kcal, proteine 1.8 g, carbohidrați 7.2 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
<b>CINĂ 19:00</b> 299 kcal	OU PRĂJIT ÎN ULEI	8 minute   260 kcal, proteine 16.5 g, carbohidrați 8.35 g, grăsimi 14.8 g	Ou 120g (2 ouă) Ulei de cocos 4g (1 linguriță) Conopidă 200g (0,23 bucăți) Mărar 5 g (1,25 lingurițe)	Gătiți conopida și presărați deasupra mărar.
	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 10 g (1 porție)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsimi 0.43 g		



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife METABOLISM – SCĂDEREA ÎN GREUTATE.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)