



DuoLife

Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

Pentru Pachetul dvs. Duo Life Cleansing

NOTE ADIȚIONALE:

Consum zilnic de calorii: 1700 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 - COLESTEROL 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 PURIFICARE:

08:00 – 25 ml DuoLife Zi înainte de mese și 2 capsule DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

08:30 – 2 capsule DuoLife Medical Formula BorelissPro® 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® 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 IMUNITATE.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

Categorie	Produse	
PRODUSE FARINACEE	Rulou cu seară 60 g (1,4 dintr-un rulou mare) Pâine din făină integrală 170 g (2 porții, 1 felie) Pâine de seară 30 g (0,75 felie) Crupe de hrișcă 35 g (0,19 pahar) Crupe de mei 30 g (3 linguri)	Tărâțe de ovăz 70 g (2 linguri) Fulgi de ovăz 110 g (11 linguri) Crupe de mei găsite 75 g (5 linguri) Paste din orez sub formă de felii 30g (3 porții)
LACTATE	Ou 30 g (0,5 buc.) Chefir 60 g (0,24 pahar)	Brânză de capră maturată 45 g (2,25 felii) Brânză cottage 80 g (0,4 pachet)
FRUCTE ȘI LEGUME	Ananas 90 g (0,1 dintr-un fruct) Avocado 240 g (1,71 buc.) Cartof dulce 130 g Afine 100g (0,77 pahare) Sfeclă roșie gătită 250 g (2,08 întreagă) Ceapă 155 g (1,48 buc.) Hrean 20 g Dovlecel 420 g (0,7 buc.) Lămâie 20 g (0,25 buc.) Usturoi crud 7,5 g (1,5 căței) Fasole păstăi verde 450 g (4,5 mâini) Fasole păstăi galbenă 200 g (2 mâini) Mazăre verde 150 g (1,07 pahare) Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată) Măr 500 g (1,43 de mărime mare) Mărar 8 g (2 lingurițe) Zmeură 60 g (0,86 mână) Zmeură congelată 80 g (1,14 mâini) Morcov 70 g (0,88 buc.) Migdale 105 g (7 linguri) Semințe de chia 15g (1,5 linguri)	Pătrunjel 20 g (5 lingurițe) Castraveți murați 360 g (6 buc.) Nuci 120 g (8 linguri) Ardei gras roșu 860 g (3,74 buc.) Semințe de dovleac 60 g (6 linguri) Portocală 490 g (2,05 buc.) Roșii 320 g (1,76 întreagă, 1 felie) Roșii la conservă 200g (0,83 conserve) Roșii cherry 150 g Rucola 80 g (4 mâini) Țelină 60 g (0,12 buc.) Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție) Suc de roșii 600 g (2,6 pahare) Zeamă de lămâie 14 g (1 lingură, 2,67 lingurițe) Prune uscate 20 g (1 porție) Cepșoară 5 g (1 lingură) Căpșuni congelate 140 g Fulgi de cocos 56 g, (1 porție, 3,85 linguri) Supă de legume 300 g Prune uscate 55 g, (4,5 porții)
CARNE ȘI PEȘTE	File de cod 450 g (4,5 buc.) Piept de curcan 150g (0,38 bucăți) Păstrăv 100 g Ton în saramură 120 g (1 conservă)	Carne tocată de vită 150 g (1,5 porții) Somon de Atlantic 180 g (0,9 file) Somon afumat 50g (1 porție)
ALTELE	Grapefruit 200 g (1 porție) Lapte de cocos la cutie 470 g (3,5 porții) Lapte de orez 275 g (1,16 pahare) Muștar 10 g (1 linguriță) Ulei de cocos 23 g (1,77 linguri) Ulei de rapiță 20g (1,54 linguri) Ulei de măsline 87 g (5,92 linguri, 2,5 lingurițe)	Fulgi de mei 70 g (7 linguri) Busuioc uscat 2 g (1 linguriță) Crupe de hrișcă fierte 180 g Crupe de mei fierte 240 g (2 porții) Quinoa fiartă 35 g Orez brun fiert 80 g Apă 775 g (3,23 pahare)



DuoLife

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

VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Rulou cu secară 60 g (1,4 dintr-un rulou mare)	1 bucată (70 g)	203
Pâine din făină integrală 170 g (2 porții, 1 felie)	1 felie (40g)	84
Pâine de secară 30 g (0,75 felie)	1 felie (40g)	104
Crupe de hrișcă 35 g (0,19 pahar)	1 pungă - 100g	356
Crupe de mei 30 g (3 linguri)	1 lingură (10g)	33,4
Tărâțe de ovăz 70 g (2 linguri)	1 lingură (10g)	35,8
Fulgi de ovăz 110 g (11 linguri)	1 lingură (10g)	36,6
Crupe de mei gătită 75 g (5 linguri)	1 pahar (200g)	218
Paste din orez sub formă de felii 30g (3 porții)	1 porție (10g)	39,2
Ou 30 g (0,5 buc.)	1 bucată	84
Chefir 60 g (0,24 pahar)	1 pahar (200g)	74
Brânză de capră maturată 45 g (2,25 felii)	1 felie	55
Brânză cottage 80 g (0,4 pachet)	lingură (10g)	8
Ananas 90 g (0,1 dintr-un fruct)	1 porție (100g)	64
Avocado 240 g (1,71 buc.)	1 bucată (130g)	208
Cartof dulce 130 g	1 bucată (100g)	76
Afine 100g (0,77 pahare)	1 pahar (130g)	74
Sfeclă roșie gătită 250 g (2,08 întreagă)	1 bucată (120g)	94
Ceapă 155 g (1,48 buc.)	1 bucată (105g)	42
Hrean 20 g	1 lingură	10
Dovlecel 420 g (0,7 buc.)	1 bucată (600g)	90
Lămâie 20 g (0,25 buc.)	1 felie	4
Usturoi crud 7,5 g (1,5 căței)	1 cățel (5g)	7,5
Fasole păstăi verde 450 g (4,5 mâini)	o mână (100g)	16
Fasole păstăi galbenă 200 g (2 mâini)	o mână (100g)	24
Mazăre verde 150 g (1,07 pahare)	1 pahar (200g)	160
Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată)	1 linguriță (4g)	14
Măr 500 g (1,43 de mărime mare)	1 mare	112
Mărar 8 g (2 lingurițe)	1 linguriță (4g)	1
Zmeură 60 g (0,86 mână)	100g	28
Zmeură congelată 80 g (1,14 mâini)	100g	42
Morcov 70 g (0,88 buc.)	1 bucată (80g)	22
Migdale 105 g (7 linguri)	1 lingură (30g)	181
Semințe de chia 15g (1,5 linguri)	1 lingură (10g)	45
Pătrunjel 20 g (5 lingurițe)	1 linguriță (4g)	2
Castraveți murați 360 g (6 buc.)	1 bucată (60g)	7
Nuci 120 g (8 linguri)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 860 g (3,74 buc.)	1 bucată (231g)	74

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 IMUNITATE.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Semințe de dovleac 60 g (6 linguri)	1 lingură (10g)	56
Portocală 490 g (2,05 buc.)	1 bucată (239g)	107,5
Roșie 320 g (1,76 întreagă, 1 felie)	1 bucată (170g)	23
Roșii la conservă 200g (0,83 conserve)	1 conservă (200g)	56
Roșii cherry 150 g	1 pahar (200g)	30
Rucola 80 g (4 mâini)	o mână (20g)	5
Țelină 60 g (0,12 buc.)	1 tulpină (45g)	3
Pudră de semințe de in 10g (1 lingură)	1 linguriță (4g)	18
Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție)	1 pahar (300g)	111
Suc de roșii 600 g (2,6 pahare)	1 pahar (300g)	60
Zeamă de lămâie 14 g (1 lingură, 2,67 lingurițe)	1 linguriță (4g)	1
Prune uscate 20 g (1 porție)	1 bucată	21
Cepșoară 5 g (1 lingură)	1 linguriță (4g)	1
Căpșuni congelate 140 g	1 pahar (150 g)	60
Fulgi de cocos 56 g, (1 porție, 3,85 linguri)	1 linguriță (4g)	27
Supă de legume 300 g		
Prune uscate 55 g, (4,5 porții)	1 bucată	21
File de cod 450 g (4,5 buc.)	1 file (100g)	82
Piept de curcan 150g (0,38 bucăți)	1 bucată (400g)	352
Păstrăv 100 g	1 file (150 g)	174
Ton în saramură 120 g (1 conservă)	100g	103
Carne tocată de vită 150 g (1,5 porții)	100g	170
Somon de Atlantic 180 g (0,9 file)	1 file (200 g)	284
Somon afumat 50g (1 porție)	1 file (28g)	45
Grapefruit 200 g (1 porție)	1 bucată (262g)	110
Lapte de cocos la cutie 470 g (3,5 porții)	1 pahar (200g)	258
Lapte de orez 275 g (1,16 pahare)	1 pahar (200g)	94
Muștar 10 g (1 linguriță)	1 lingură (10g)	18
Ulei de cocos 23 g (1,77 linguri)	1 lingură (10g)	89
Ulei de rapiță 20g (1,54 linguri)	1 lingură (10g)	88
Ulei de măsline 87 g (5,92 linguri, 2,5 lingurițe)	1 lingură (10g)	90
Fulgi de mei 70 g (7 linguri)	1 lingură (10g)	36
Busuioc uscat 2 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	10
Crupe de hrișcă fierte 180 g	1 pahar (200g)	208
Crupe de mei fierte 240 g (2 porții)	1 pahar (200g)	198
Quinoa fiartă 35 g	1 pahar (200g)	240
Orez brun fiert 80 g	1 pahar (200g)	220
Apă 775 g (3,23 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 IMUNITATE.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

ZI 1

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 392 kcal	TERCI CU FULGI DE COCOS	10 minute 392 kcal, proteine 10.2 g, carbohidrați 32.3 g, grăsime 24.8 g	Fulgi de ovăz 20 g (2 linguri) Tărâțe de ovăz 30 g Fulgi de cocos 6 g (1 linguriță) Nuci 10 g (0,67 lingură) Lapte de cocos la cutie 50g Apă 100 g (0,42 pahar)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 214 kcal	SMOOTHIE	10 minute 214 kcal, proteine 5.68 g, carbohidrați 40.6 g, grăsime 1.94 g	Portocală 250 g (1,05 buc.) Pătrunjel 16 g (4 lingurițe) Tărâțe de ovăz 20 g Apă 250g (1,04 pahare)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 571 kcal	SALATĂ DE TON ȘI AVOCADO	15 minute 571 kcal, proteine 29.7 g, carbohidrați 46.4 g, grăsime 30.6 g	AVOCADO 140 g (1 buc.) Ton în saramură 120 g (1 conservă), Roșii cherry 150 g Castraveți murați 180 g (3 buc.) Cepșoară 5 g (1 lingură) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură) Orez brun fiert 80 g Ulei de măsline 10g (0,77 linguri)	Decoziți fructul de avocado și scoateți sâmburele, apoi tăiați-l. Puneți într-un bol și stropiți cu zeamă de lămâie. Adăugați tonul scurs de saramură, roșiile tăiate în sfert și castraveții. Tocați fin pătrunjelul și cepșoara, adăugați peste salată. Amestecați totul cu ulei de măsline. Asezonați cu sare și piper după gust. Serviți alături de orez fiert.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 164 kcal	Suc de roșii 300g (1,3 pahare)	66 kcal, proteine 1.8 g, carbohidrați 13.8 g, grăsime 0.3 g
	NUCI 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsime 9.78 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 357 kcal	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 30 g (3 porții)	118 kcal, proteine 2.13 g, carbohidrați 24.3 g, grăsime 1.29 g
	RUCOLA 20 g (o mână)	5 kcal, proteine 0.52 g, carbohidrați 0.73 g, grăsime 0.13 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsime 0.3 g
	BRÂNZĂ DE CAPRĂ MATURATĂ 45 g (2,25 felii)	203 kcal, proteine 14 g, carbohidrați 0.9 g, grăsime 16.2 g



DuoLife

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

ZI 2

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 398 kcal	FULGI DE OVĂZ 40 g (4 linguri)	158 kcal, proteine 4.4 g, carbohidrați 29.4 g, grăsimi 2.54 g
	Pudră de semințe de in 10g (1 lingură)	53.4 kcal, proteine 1.83 g, carbohidrați 2.89 g, grăsimi 4.22 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g
	ZMEURĂ CONGELATĂ 80 g (1,14 mâini)	41.6 kcal, proteine 0.96 g, carbohidrați 9.55 g, grăsimi 0.52 g
	LAPTE DE OREZ 125 g (0,53 pahar)	58.8 kcal, proteine 0.35 g, carbohidrați 11.5 g, grăsimi 1.21 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 209 kcal	BUDINCĂ DE CHIA CU AFINE	10 minute 209 kcal, proteine 3.2 g, carbohidrați 21.4 g, grăsimi 13 g	Semințe de chia 15g (1,5 linguri) Afine 100g (0,77 pahare) Lapte de cocos la cutie 40g Apă 100 g (0,42 pahar)	Puneți apă peste semințele de chia și lăsați-le la înmuiat timp de aproximativ 24 de ore. După aceea, adăugați afine (le puteți utiliza pe cele congelate), apă și lapte. Blenduiți.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 581 kcal	FILE DE SOMON COPT ÎN FOLIE CU LEGUME	15 minute 581 kcal, proteine 40.3 g, carbohidrați 17.5 g, grăsimi 36.8 g	Somon de Atlantic 180 g (0,9 file) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Mărar 4g (1 linguriță) Crupe de mei fierte 40 g Ulei de măsline 13g (1 lingură)	Serviți alături de crupe de mei fierte.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 187 kcal	SUC DE ROȘII 300 g, (1.3 szklanek)	66 kcal, proteine 1.8 g, carbohidrați 13.8 g, grăsimi 0.3 g
	PRUNE USCATE 20 g, (1 porcja)	22.6 kcal, proteine 0.25 g, carbohidrați 5.94 g, grăsimi 0.05 g
	NUCI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsimi 9.78 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 345 kcal	CURRY CU FASOLE PĂSTĂI	15 minute 345 kcal, proteine 4.29 g, carbohidrați 43 g, grăsimi 13.6 g	Usturoi crud 2,5g (0,5 căței) Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată) Fasole păstăi verde 250 g (2,5 mâini) Lapte de orez 150 g (0,63 pahar) Roșie 150g (0,88 întregă) Ulei de cocos 13 g (1 lingură) Quinoa fiartă 35 g	Tocați toate ingredientele pentru masala și amestecați-le împreună cu jumătate de câțel de usturoi, usturoi ras, sare după gust. Adăugați chimion, nucșoară și masala în tigaia cu ulei încins. Adăugați fasolea păstăi. Turnați lapte. Fierbeți timp de 15 minute. Adăugați roșiile tăiate. Puteți asezona cu piper și pătrunjel. Serviți alături de quinoa fiartă.



DuoLife

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

ZI 3

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 266 kcal	CRUPE DE MEI 30 g (3 linguri)	113 kcal, proteine 3.31 g, carbohidrați 21.9 g, grăsimi 1.27 g
	FULGI DE MEI 20 g (2 linguri)	72.2 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 13.8 g, grăsimi 0.8 g
	FULGI DE COCOS 10 g (0,77 lingură)	68.4 kcal, proteine 0.53 g, carbohidrați 2.15 g, grăsimi 6.91 g
	PRUNE USCATE 10 g (1 porție)	12.4 kcal, proteine 0.11 g, carbohidrați 3.29 g, grăsimi 0.02 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 215 kcal	FURSECURI CU OVĂZ	10 minute 215 kcal, proteine 5.6 g, carbohidrați 38 g, grăsimi 3.9 g	Măr 180 g Fulgi de ovăz 20 g (2 linguri) Ou 30 g (0,5 buc.)	Dați pe răzătoare un măr mediu pentru a obține 180 g de piure de mere - fierbeți într-o oală. Adăugați scorțișoară după gust. La piurel de mere răcit adăugați un ou, fulgi de ovăz și amestecați. Modelați aluatul sub formă de bile de mărimea unei nuci și apăsați-le ușor. Coaceți fursecurile până când se rumenesc. Coaceți la 180°C timp de 10-12 minute.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 558 kcal	PEȘTE CU CHEFIR ȘI HREAN	20 minute 362 kcal, proteine 32.6 g, carbohidrați 32.5 g, grăsimi 9.08 g	Păstrăv 100 g Chefir 60 g (0,24 pahar) Suc de lămâie 5g (1,67 lingurițe) Hrean 20 g Crupe de hrișcă fierte 120 g Castraveți murați 120g (2 bucăți)	Eviscerați peștele și împărțiți-l pentru fripturi (astfel încât să rămână 100 g de carne). Condimentați chefirul cu sare, piper și cimbru. Puneți carnea într-un castron, turnați chefirul și dați la frigider timp de o oră sau două. Apoi, uscați peștele și dați-l prin pesmet și ierburi. Prăjiți la foc mic. Amestecați hreanul cu zeama de lămâie și turnați peste pește. Coaceți timp de 30 de minute la 180°C. Serviți alături de crupe și castravete.
	NUCI 30g (2 linguri)	196 kcal, proteine 4.57 g, carbohidrați 4.11 g, grăsimi 19.6 g		

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 151 kcal	Grapefruit 200 g (1 porție)	64 kcal, proteine 1.26 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.2 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 328 kcal	PÂINE INTEGRALĂ 35g, (1 porție)	80.5 kcal, proteine 2.06 g, carbohidrați 17.9 g, grăsimi 0.45 g
	BRÂNZĂ COTTAGE 80 g (0,4 pachet)	57.6 kcal, proteine 9.91 g, carbohidrați 2.18 g, grăsimi 0.82 g
	ARDEI GRAS ROȘU 110 g (0,48 buc.)	34.1 kcal, proteine 1.09 g, carbohidrați 6.63 g, grăsimi 0.33 g
	IAURT SIMPLU 20g (2 linguri)	112 kcal, proteine 6.05 g, carbohidrați 2.14 g, grăsimi 9.81 g
	ULEI DE MĂSLINE 5 g (1,25 lingurițe)	44.2 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5g



DuoLife

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

ZI 4

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 419 kcal	FULGI DE OVĂZ 30g (3 linguri)	118 kcal, proteine 3.3 g, carbohidrați 22 g, grăsimi 1.91 g
	TĂRĂȚE DE OVĂZ 20 g (2 linguri)	72.2 kcal, proteine 3.6 g, carbohidrați 9.12 g, grăsimi 1.54 g
	ZMEURĂ 60 g (0,86 mână)	31.2 kcal, proteine 0.72 g, carbohidrați 7.16 g, grăsimi 0.39 g
	LAPTE DE COCOS LA CUTIE 100 g (1 porție)	197 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 2.8 g, grăsimi 21.3 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 198 kcal	FRESH DE MORCOVI, DE O ZI 300g (1 porție)	111 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 26.1 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	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 552 kcal	BURGER DE VITĂ	20 minute 552 kcal, proteine 35.2 g, carbohidrați 34.7 g, grăsimi 28.6 g	Carne tocată de vită 150 g (1,5 porții) Rucola 20g (o mână) CASTRAVEȚI MURAȚI 60g (1 bucată) Roșie 20 g (1 felie) Muștar 10 g (1 linguriță) Rulou cu secară 60 g (1,4 dintr-un rulou mare)	Prăjiți ruloul cu secară într-o tigaie tip grill. Condimentați carnea de vită cu sare și piper, prăjiți în ulei. Puneți pe un rulou rucola, felii de castraveți murați, o felie de roșie și carnea de vită. Adăugați muștar deasupra și înfițiți o scobitoare în burger.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 207 kcal	SMOOTHIE	5 minute 207 kcal, proteine 1.6 g, carbohidrați 14.8 g, grăsimi 17 g	Lapte de cocos la cutie 80g Căpșuni congelate 140 g Apă 200g (0,83 pahare)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 334 kcal	TOCĂNIȚĂ	10 minute 334 kcal, proteine 10.8 g, carbohidrați 39.3 g, grăsimi 15.5 g	Roșii la conservă 200g (0,83 conserve) Mei decorticat fiert 80g Semințe de dovleac 20g (2 linguri) Busuioc uscat 2 g (1 linguriță) Fasole păstăi galbenă 200 g (2 mâini) Ulei de măsline 5 g (1,25 linguri)	Fierbeți fasolea verde. Semințe de dovleac prăjite. Amestecați cu restul ingredientelor.



DuoLife

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

ZI 5

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 396 kcal	FULGI DE MEI 20 g (2 linguri)	72.2 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 13.8 g, grăsimi 0.8 g
	FULGI DE COCOS 10 g (0,77 lingură)	68.4 kcal, proteine 0.53 g, carbohidrați 2.15 g, grăsimi 6.91 g
	PRUNE USCATE 15 g (1,5 porții)	18.6 kcal, proteine 0.16 g, carbohidrați 4.93 g, grăsimi 0.03 g
	CRUPE DE MEI FIERTE 40 g (1 porție)	39.6 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 8.2 g, grăsimi 0.32 g
	LAPTE DE COCOS LA CUTIE 100 g (1 porție)	197 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 2.8 g, grăsimi 21.3 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 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
PRÂNZ 13:00 565 kcal	FILE DE PEȘTE ÎN SOS DE PORTO- CALE	20 minute 565 kcal, proteine 49.9 g, carbohidrați 52.3 g, grăsimi 13.5 g	File de cod 250 g (2,5 buc.) Usturoi crud 2,5g (0,5 căței) Portocală 240 g (1 buc.) Ulei de măsline 13g (1 lingură) Sfeclă roșie gătită 250 g (2,08 întreagă) Hrișcă decorticată fiartă 60g	Asezonati fileul și deasupra presărați pătrunjel tocat, sare, piper și ierburi provensale. Puneți peștele într-un vas termorezistent, turnați deasupra sucul de portocale (suc obținut din 120 g portocale) și așezați deasupra bucățile de portocală (120 g). Stropiți cu ulei de măsline și coaceți timp de 30 de minute la 180°C. Serviți alături de crupe și sfeclă roșie gătite.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 160 kcal	NUCI 20 g (1,33 linguri)	131 kcal, proteine 3.05 g, carbohidrați 2.74 g, grăsimi 13 g
	MORCOV 70 g (0,88 buc.)	28.7 kcal, proteine 0.65 g, carbohidrați 6.71 g, grăsimi 0.17 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 364 kcal	SALATĂ DE CARTOFI DULCI	10 minute 295 kcal, proteine 2.45 g, carbohidrați 45.5 g, grăsimi 10 g	Cartof dulce 130 g Ardei gras roșu 110 g (0,48 buc.) Rucola 40 g (2 mâini) Usturoi crud 2,5g (0,5 căței) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Lămâie 20 g (0,25 buc.)	Curățați cartoful, tăiați-l, stropiți-l cu ulei de măsline, zeamă de lămâie, asezonati cu sare și piper. Apoi frecați-l cu un câțel de usturoi zdrobit și coaceți timp de 20 de minute la 180°C (la început coaceți-l împreună cu peștele). Amestecați cu legumele.
	NUCI 30g (2 linguri)	196 kcal, proteine 4.57 g, carbohidrați 4.11 g, grăsimi 19.6 g		



DuoLife

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

ZI 6

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 433 kcal	PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ 105 g (1 porție)	242 kcal, proteine 6.2 g, carbohidrați 53.8 g, grăsimi 1.37 g
	AVOCADO 100g (0,71 bucăți)	160 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 8.53 g, grăsimi 14.7 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 192 kcal	O SALATĂ PENTRU DETOXIFIERE SMOOTHIE	5 minute 192 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 17.1 g, grăsimi 13.8 g	Ananas 90 g (0,1 dintr-un fruct) Țelină 60 g (0,12 buc.) Fulgi de cocos 20 g (1,54 lingurițe) Apă 125 g (0,52 pahar)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 557 kcal	COD COPT ÎN FOLIE	20 minute 557 kcal, proteine 35.6 g, carbohidrați 34.7 g, grăsimi 26 g	File de cod 200 g (2 buc.) Mărar 4g (1 linguriță) Zeamă de lămâie 3 g (1 linguriță) Crupe de mei gătite 75 g (5 linguri) Ardei gras roșu 220g (0,96 bucăți) Ulei de măsline 26g (2 linguri)	Stropiți codul gătit la aburi/codul copt în folie cu zeama de lămâie și deasupra presărați mărar. Serviți alături de crupe de orz fierte și ardei stropit cu ulei de măsline.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 110 kcal	MIGDALE 30g (2 linguri)	174 kcal, proteine 6.34 g, carbohidrați 6.46 g, grăsimi 15 g
	PRUNE USCATE 20 g (1 porție)	24.8 kcal, proteine 0.22 g, carbohidrați 6.58 g, grăsimi 0.04 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 351 kcal	SUPĂ CREMĂ DE MAZĂRE	15 minute 351 kcal, proteine 13.7 g, carbohidrați 38 g, grăsimi 15.9 g	Mazăre verde 150 g (1,07 pahare) Ceapă 50g (0,48 bucăți) Supă de legume 300 g Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri) Crupe de mei fierte 50 g Semințe de dovleac 10 g (1 lingură)	Căliți ceapa tocată și mazărea într-o linguriță de ulei de rapiță. Adăugați supa, fierbeți până când mazărea devine moale. Blenduiți supa împreună cu crupele gătite. Asezonați cu sare și piper după gust. Presărați deasupra semințe de dovleac.



DuoLife

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

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 416 kcal	FULGI DE MEI 30 g (2 linguri)	108 kcal, proteine 3 g, carbohidrați 20.7 g, grăsimi 1.2 g
	FULGI DE COCOS 10 g (0,77 lingură)	68.4 kcal, proteine 0.53 g, carbohidrați 2.15 g, grăsimi 6.91 g
	PRUNE USCATE 10 g (1 porție)	12.4 kcal, proteine 0.11 g, carbohidrați 3.29 g, grăsimi 0.02 g
	CRUPE DE MEI FIERTE 30 g (1 porție)	29.7 kcal, proteine 0.9 g, carbohidrați 6.15 g, grăsimi 0.24 g
	LAPTE DE COCOS LA CUTIE 100 g (1,5 porții)	197 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 2.8 g, grăsimi 21.3 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 166 kcal	MĂR 320 g (1,43 de mărime mare)	166 kcal, proteine 0.83 g, carbohidrați 44.2 g, grăsimi 0.54 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 570 kcal	RIZOTO DE HRIȘCĂ CU DOVLECEL ȘI CARNE DE CURCAN	15 minute 570 kcal, proteine 40.3 g, carbohidrați 49.9 g, grăsimi 21.5 g	Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Crupe de hrișcă 35 g (0,19 pahar) Ceapă 105g (1) Piept de curcan 150 g (0,38 buc.), Fasole păsăi verde 200 g (2 mâini) Dovlecel 120 g (0,2 buc.)	Gătiți meiul decorticat. Turnați crupele într-o tigaie mare, adăugați 1 linguriță de ulei de cocos și prăjiți-le câteva minute. Tăiați ceapa, adăugați-o în tigaie și prăjiți-o timp de 5 minute amestecând din când în când. Între timp, adăugați oregano uscat, sare și piper. Mutați ingredientele într-o parte a tigăii; în spațiul rămas liber puneți 1 linguriță de ulei de cocos și adăugați carnea tocată. Acoperiți și lăsați pe foc pentru aprox. 20 de minute. Tăiați dovlecelul. Adăugați dovlecelul și fasolea în tigaie, amestecați și acoperiți. Acoperiți și lăsați să fiarbă timp de cca. 7 minute, amestecând între timp.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 196 kcal	NUCI 30g (2 linguri)	196 kcal, proteine 4.57 g, carbohidrați 4.11 g, grăsimi 19.6 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 313 kcal	Somon afumat 50g (1 porție)	88.5 kcal, proteine 8.18 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5.95 g
	Roșie 150g (0,88 întreagă)	27 kcal, proteine 1.32 g, carbohidrați 5.83 g, grăsimi 0.3 g
	ARDEI GRAS ROȘU 220g (0,96 bucăți)	68.2 kcal, proteine 2.18 g, carbohidrați 13.3 g, grăsimi 0.66 g
	SEMINȚE DE DOVLEAC 10 g (1 lingură)	55.9 kcal, proteine 3.02 g, carbohidrați 1.07 g, grăsimi 4.91 g
	ULEI DE MĂSLINE 5 g (0,38 linguriță)	44.2 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5 g
	PÂINE DE SECARĂ 30 g (0,75 felie)	77.7 kcal, proteine 2.55 g, carbohidrați 14.5 g, grăsimi 0.99 g



DuoLife