



DuoLife

Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

Pentru Pachetul dvs. Duo Life Immunity

NOTE ADIȚIONALE:

Consum zilnic de calorii: 1600 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 2 luni.

DEZVOLTAT DE:

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

E-mail: kontakt@9rings.pl

CEASUL BIOLOGIC IMUNITATE:

08:00 – 25 ml DuoLife Zi înainte de masă

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 | Făină de cocos 20 g (1,54 linguri) Făină de cânepă 20 g (1,66 linguri) Făină de ghindă 20 g (0,14 pahar) | Tărâțe de ovăz 45 g (1 porție) Fulgi de ovăz 60 g (6 linguri) Paste din orez sub formă de felii 90 g (4 felii, 2 porții) |
| LACTATE | Ou 600 g (10 buc.) Iaurt simplu 100g (0,4 pahare) Lapte bătut 50 g (0,21 pahar) | Brânză de capră maturată 20 g (1 felie) Brânză mozzarella 130 g (1,04 bulgăre) Caș degresat 10 g (0,05 cub) |
| FRUCTE ȘI LEGUME | Avocado 280 g (2 buc.) Ceapă 90 g (0,86 buc.) Dovlecel 500 g (0,83 buc.) Usturoi crud 5g (1 cățel) Curmale 5 g (1 buc.) Fasole păstăi 55 g (0,3 pahar) Fasole păstăi verde 250 g (2,5 mâini) Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată) Măr 793 g (2,35 de mărime mare, 0,99 de mărime medie, 0,6 de mărime mică) Conopidă 150 g (0,17 buc.) Kiwi 365 g (2 porții) Pastă de roșii 25 g (1 lingură) Mărar 12g (3 lingurițe) Porumb 100 g (0,56 dintr-un știulete) Morcov 730 g (7,38 buc., 1 porție) Migdale 55 g (3,67 linguri) Amestec de salate 220 g (2 porții) Amestec chinezesc de legume congelate 200g Pătrunjel 24 g (6 lingurițe) | Castravete 300 g (1,67 buc.) Nuci 57,5 g (3,83 linguri) Ardei gras roșu 720 g (3,12 buc.) Semințe de dovleac 50 g, (4 linguri, 0,07 pahar) Păstârnac 80g (1 rădăcină) Portocală 360 g (0,67 buc., 5 felii) Roșie 1430 g (8,4 întregi) Roșii uscate la soare, în ulei 40g (2 bucăți) Rucola 30 g (1,5 mână) Salată iceberg 40 g (1 frunză) Țelină 60 g (1 felie) Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) Fresh de morcovi de o zi 200 g (1 porție) Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri) Suc de sfeclă roșie de o zi 200 g (0,67 porție) Cepșoară 5 g (1 lingură) Spanac congelat 200 g Fulgi de cocos 12 g (2 porții) |
| CARNE ȘI PEȘTE | Bacon 10 g (1 felie) File de cod 200 g (2 buc.) Creveți gătiți 120 g Piept de curcan 430 g (1,07 buc.) Piept de pui 380 g (1,9 buc.) | Piept de curcan 150 g (0,75 buc.) Mușchi de vită 250 g (0,37 bucată) Bucăți de carne de pui rece 28 g (1 felie) Somon afumat 140 g |
| ALTELE | Năut la conservă 150 g (0,88 pahar) Scorțișoară măcinată 0 (1 vârf de cuțit) Semințe de negrilica (chimen negru) 5g (1 linguriță) Grapefruit 240 g (0,92 buc.) Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.) Lapte de cocos la cutie 50g Lapte de migdale 150 g (0,6 pahar) Oțet balsamic 5 g (1,67 lingurițe) Ulei de cocos 28 g (0,76 lingură, 4,5 lingurițe) Ulei de rapiță 4 g (1 linguriță) Ulei de susan 4 g, (1 linguriță) | Ulei de măsline 104 g (1 lingură, 6,92 lingurițe) Ciuperci champignon 160 g (8 buc.) Semințe de susan 25 g (0,1 pahar) Busuioc uscat 4 g (2 lingurițe) Crupe de hrișcă fierte 30 g Mei decorticat fiert 75g Quinoa fiartă 80 g Orez brun fiert 45 g Apă 720 g (3 pahare) Gelatină pudră 4 g (1 linguriță) |



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 |
|---|------------------|---------|
| Făină de cocos 20 g (1,54 linguri) | 1 lingură (10g) | 35,9 |
| Făină de cânepă 20 g (1,66 linguri) | 1 lingură (10g) | 32 |
| Făină de ghindă 20 g (0,14 pahar) | - | |
| Tărâțe de ovăz 45 g (1 porție) | 1 lingură (10g) | 35,8 |
| Fulgi de ovăz 60 g (6 linguri) | 1 lingură (10g) | 36,6 |
| Paste din orez sub formă de felii 90 g (4 felii, 2 porții) | 1 porție (10g) | 39,2 |
| Ou 600 g (10 buc.) | 1 bucată | 78 |
| Iaurt simplu 100g (0,4 pahare) | 1 pahar (200g) | 82 |
| Lapte bătut 50 g (0,21 pahar) | 1 pahar (200g) | 84 |
| Brânză de capră maturată 20 g (1 felie) | 1 felie | 55 |
| Brânză mozzarella 130 g (1,04 bulgăre) | 100g | 255 |
| Caș degresat 10 g (0,05 cub) | 1 baton (200 g) | 178 |
| Avocado 280 g (2 buc.) | 1 bucată (130g) | 208 |
| Ceapă 90 g (0,86 buc.) | 1 bucată (105g) | 42 |
| Dovlecel 500 g (0,83 buc.) | 1 bucată (600g) | 90 |
| Usturoi crud 5g (1 cățel) | 1 cățel (5g) | 7,5 |
| Curmale 5 g (1 buc.) | 1 bucată (5 g) | 15 |
| Fasole păstăi 55 g (0,3 pahar) | 1 pahar (200g) | 56 |
| Fasole păstăi verde 250 g (2,5 mâini) | o mână (100g) | 16 |
| Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată) | 1 linguriță (4g) | 14 |
| Măr 793 g (2,35 de mărime mare, 0,99 de mărime medie, 0,6 de mărime mică) | 1 mare | 112 |
| Conopidă 150 g (0,17 buc.) | 1 bucată (870g) | 174 |
| Kiwi 365 g (2 porții) | 1 bucată (69 g) | 41 |
| Pastă de roșii 25 g (1 lingură) | 1 lingură (10g) | 11 |
| Mărar 12g (3 lingurițe) | 1 linguriță (4g) | 1 |
| Porumb 100 g (0,56 dintr-un știulete) | un știulete | 169 |
| Morcov 730 g (7,38 buc., 1 porție) | 1 bucată (80g) | 22 |
| Migdale 55 g (3,67 linguri) | 1 lingură (30g) | 181 |
| Amestec de salate 220 g (2 porții) | 80g | 13,6 |
| Amestec chinezesc de legume congelate 200g | 200g | 72 |
| Pătrunjel 24 g (6 lingurițe) | 1 linguriță (4g) | 2 |
| Castravete 300 g (1,67 buc.) | 1 bucată (180g) | 29 |
| Nuci 57,5 g (3,83 linguri) | 1 lingură (10g) | 64,5 |
| Ardei gras roșu 720 g (3,12 buc.) | 1 bucată (231g) | 74 |
| Semințe de dovleac 50 g, (4 linguri, 0,07 pahar) | 1 lingură (10g) | 56 |
| Păstârnac 80g (1 rădăcină) | 1 rădăcină | 28 |
| Portocală 360 g (0,67 buc., 5 felii) | 1 bucată (239g) | 107,5 |

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



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 |
|--|------------------|---------|
| Roșie 1430 g (8,4 întregi) | 1 bucată (170g) | 23 |
| Roșii uscate la soare, în ulei 40g (2 bucăți) | 1 bucată (40g) | 162 |
| Rucola 30 g (1,5 mână) | o mână (20g) | 5 |
| Salată iceberg 40 g (1 frunză) | 1 frunză (15g) | 2,4 |
| Țelină 60 g (1 felie) | 1 felie (60g) | 24 |
| Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) | 1 linguriță (4g) | 18 |
| Fresh de morcovi de o zi 200 g (1 porție) | 1 pahar (300g) | 111 |
| Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri) | 1 linguriță (4g) | 1 |
| Suc de sfeclă roșie de o zi 200 g (0,67 porție) | 1 pahar (200g) | 54 |
| Cepșoară 5 g (1 lingură) | 1 linguriță (4g) | 1 |
| Spanac congelat 200 g | 1 pahar (200g) | 109 |
| Fulgi de cocos 12 g (2 porții) | 1 linguriță (4g) | 27 |
| Bacon 10 g (1 felie) | 1 felie (10 g) | 30 |
| File de cod 200 g (2 buc.) | 1 file (100g) | 82 |
| Creveți gătiți 120 g | 100g | 99 |
| Piept de curcan 430 g (1,07 buc.) | 1 bucată (400g) | 352 |
| Piept de pui 380 g (1,9 buc.) | 1 bucată (250g) | 302 |
| Piept de curcan 150 g (0,75 buc.) | 100g | 84 |
| Mușchi de vită 250 g (0,37 bucată) | 1 porție (170g) | 223 |
| Bucăți de carne de pui rece 28 g (1 felie) | 1 porție (20g) | 26 |
| Somon afumat 140 g | 1 file (28g) | 45 |
| Năut la conservă 150 g (0,88 pahar) | 1 pahar (200g) | 144 |
| Scorțișoară măcinată 0 (1 vârf de cuțit) | 1 linguriță (4g) | 10 |
| Semințe de negrilica (chimen negru) 5g (1 linguriță) | 1 lingură (10g) | 29 |
| Grapefruit 240 g (0,92 buc.) | 1 bucată (262g) | 110 |
| Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.) | 1 bucată | 78 |
| Lapte de cocos la cutie 50g | 1 pahar (200g) | 258 |
| Lapte de migdale 150 g (0,6 pahar) | 1 pahar (200g) | 48 |
| Oțet balsamic 5 g (1,67 lingurițe) | 1 lingură (10g) | 10 |
| Ulei de cocos 28 g (0,76 lingură, 4,5 lingurițe) | 1 lingură (10g) | 89 |
| Ulei de rapiță 4 g (1 linguriță) | 1 lingură (10g) | 88 |
| Ulei de susan 4 g, (1 linguriță) | 1 lingură (10g) | 88 |
| Ulei de măsline 104 g (1 lingură, 6,92 lingurițe) | 1 lingură (10g) | 90 |
| Ciuperci champignon 160 g (8 buc.) | 1 lingură (10g) | 90 |
| Semințe de susan 25 g (0,1 pahar) | 1 lingură (10g) | 66 |
| Busuioc uscat 4 g (2 lingurițe) | 1 linguriță (4g) | 10 |
| Crupe de hrișcă fierte 30 g | 1 pahar (200g) | 208 |
| Mei decorticat fiert 75g | 1 pahar (200g) | 198 |
| Quinoa fiartă 80 g | 1 pahar (200g) | 240 |
| Orez brun fiert 45 g | 1 pahar (200g) | 220 |
| Apă 720 g (3 pahare) | 1 pahar (200g) | 0 |
| Gelatină pudră 4 g (1 linguriță) | | |

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

| Masă | Ingrediente | Informații |
|------------------------------|--|---|
| GUSTARE 08:00 376 kcal | Fulgi de ovăz 20 g (2 linguri) | 78.8 kcal, proteine 2.2 g, carbohidrați 14.7 g, grăsimi 1.27 g |
| | TĂRĂȚE DE OVĂZ 24g (1 porție) | 72.2 kcal, proteine 3.6 g, carbohidrați 9.12 g, grăsimi 1.54 g |
| | Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) | 53.4 kcal, proteine 1.83 g, carbohidrați 2.89 g, grăsimi 4.22 g |
| | SEMINȚE DE DOVLEAC 10 g (1 lingură) | 55.9 kcal, proteine 3.02 g, carbohidrați 1.07 g, grăsimi 4.91 g |
| | MĂR 223g (1 fruct mare) | 116 kcal, proteine 0.58 g, carbohidrați 30.8 g, grăsimi 0.38 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|---|-----------------|---|---|--|
| DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 197 kcal | TARTĂ CU BRÂNZĂ | 10 minute 197 kcal, proteine 5.1 g, carbohidrați 19.7 g, grăsimi 11.1 g | Făină de ghindă 20 g (0,14 pahar) Tărâțe de ovăz 5 g Apă 20 g (0,08 pahar) Ulei de măsline 4g (1 linguriță) Caș degresat 10 g (0,05 cub) Lapte bătut 50 g (0,21 pahar) Curmale 5 g (1 buc.) Scorțișoară măcinată 0 g (1 vârf de cuțit) | Amestecați ingredientele pentru blat. După 10 minute, puneți-l pe o tavă de copt și dați-l la cuptor. Între timp, amestecați ingredientele pentru umplutură (cașul, laptele bătut, o curmală și scorțișoara). După de s-a copt blatul, turnați umplutura cu brânză. Dați la cuptor pentru 20 de minute. |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|-------------------------|-------------------|--|---|---|
| PRÂNZ 13:00 524 kcal | CHIFTELE CU ROȘII | 20 minute 486 kcal, proteine 55 g, carbohidrați 36 g, grăsimi 13.6 g | Mușchi file de curcan 150 g (0,75 buc.) Ou 60 g (1 buc.) Cepă 40 g (0,38 buc.) Ulei de măsline 20g (1,54 linguri) Roșie 120 g (0,71 întreagă) Semințe de dovleac 10g (0,07 pahare) Quinoa fiartă 35 g | Tocați mușchiul file de curcan cu o mașină de tocat carnea. Tăiați ceapa și căliți-o în ulei de măsline cu mirodenii (sare, piper, condimente pentru carne tocată, usturoi, boia dulce) până devine aurie. Opăriți roșiile, decojiți-le și tăiați-le mărunt. Puneți-le peste carne, amestecați totul cu un ou. Modelați chiftelele și coaceți-le la 180°C timp de 25 de minute. Presărați deasupra semințe de dovleac. Serviți alături de quinoa. |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|---|---|---|
| GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 172 kcal | FRESH DE MORCOVI DE O ZI 200 g (1 porție) | 74 kcal, proteine 0.8 g, carbohidrați 17.4 g, grăsimi 0.2 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 |
|------------------------|-------------------------|--|--|---|
| CINĂ 19:00 332 kcal | FILE DE PEȘTE CU FASOLE | 10 minute 332 kcal, proteine 36.6 g, carbohidrați 15.3 g, grăsimi 10 g | File de cod 200 g (2 buc.) Fasole păstăi verde 250 g, (2,5 mâini) Mărar 4g (1 linguriță) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) | Coaceți peștele. Fierbeți fasolea, presărați deasupra mărar și stropiți cu ulei de măsline. |



DuoLife

ZI 2

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|----------------------------------|----------------|---|--|--------|
| GUSTARE 08:00 389 kcal | OMLETĂ JUMĂRI | 8 minute 389 kcal, proteine 23.5 g, carbohidrați 17.4 g, grăsimi 21.5 g | Ou 180 g (3 buc.) Ardei gras roșu 110 g (0,48 buc.) Ciuperci champignon 60g (3 bucăți) Cepșoară 5 g (1 lingură) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Paste din orez sub formă de felii 10 g | |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|---|------------------------------|---|
| DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 162 kcal | KIWI 140 g (1 porție) | 85.4 kcal, proteine 1.6 g, carbohidrați 20.5 g, grăsimi 0.73 g |
| | GRAPEFRUIT 240 g (0,92 buc.) | 76.8 kcal, proteine 1.51 g, carbohidrați 19.4 g, grăsimi 0.24 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|--------------------------------|-----------------|--|---|---|
| PRÂNZ 13:00 538 kcal | SALATĂ DE SOMON | 15 minute 538 kcal, proteine 29.4 g, carbohidrați 18.6 g, grăsimi 35.4 g | Somon afumat 140 g Amestec de salate 60g Roșie 300g (1,76 întregi) Castravete 120 g (0,67 buc.) Mărar 4g (1 linguriță) Semințe de dovleac 20g (2 linguri) Ulei de măsline 10 g Oțet balsamic 5 g (1,67 lingurițe) Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură) | Stropiți cu dressing: ulei de măsline + oțet balsamic + zeamă de lămâie |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|---|-------------------------|--|
| GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 174 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 |
|-------------------------------|--------------------|--|--|--|
| CINĂ 19:00 349 kcal | SUPĂ MEDITERANEANĂ | 15 minute 349 kcal, proteine 32.6 g, carbohidrați 39.7 g, grăsimi 4.36 g | Creveți gătiți 120 g Ardei gras roșu 150 g (0,65 buc.) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Ceapă 50g (0,48 bucăți) Roșie 70 g (0,41 întregă) Ulei de rapiță 4 g (1 linguriță) Pastă de roșii 25 g (1 lingură) Orez brun fiert 45 g | Tăiați ardeul în felii subțiri de cca. 2cm lungime. Tăiați dovlecelul și ceapa. Prăjiți ceapa în puțină grăsime, apoi adăugați ardeul și, la final, adăugați roșia și dovlecelul tăiate. Prăjiți la foc mic până când se înmoaie ardeul. La sfârșit, se adaugă pasta de roșii, se amestecă și se toarnă în oală cu un pahar de apă. Fierbeți supa încă 10 minute, adăugați oregano, sare și piper. Cu un minut înainte de a lua de pe foc, adăugați creveții. Serviți alături de orez fiert. |



DuoLife

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

ZI 3

| Masă | Ingrediente | Informații |
|------------------------------|---|--|
| GUSTARE 08:00 412 kcal | PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 40 g, (4 felii) | 157 kcal, proteine 2.84 g, carbohidrați 32.4 g, grăsime 1.72 g |
| | AVOCADO 140 g (1 buc.) | 224 kcal, proteine 2.8 g, carbohidrați 11.9 g, grăsime 20.5 g |
| | ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți) | 31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsime 0.3 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|---|----------------------|--|--|--------|
| DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 174 kcal | SMOOTHIE DE PORTOCAL | 5 minute 174 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 19 g, grăsime 10.7 g | Lapte de cocos la cutie 50g Portocală 160 g (0,67 buc.) Apă 150g (0,63 pahare) | |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|-------------------------|----------------|--|--|--|
| PRÂNZ 13:00 539 kcal | ASPIC DE PUI | 15 minute 539 kcal, proteine 61.5 g, carbohidrați 29.2 g, grăsime 16.3 g | Piept de pui 180 g (0,9 buc.) Gelatină pudră 4 g (1 linguriță) Porumb 100 g (0,56 dintr-un știulete) Morcov 40 g (0,5 buc.) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.), Ardei gras roșu 110 g (0,48 buc.) | Fierbeți pieptul de pui. Scoateți carnea din supă și tăiați-o după ce s-a răcit. Fierbeți ouăle tari și tăiați-le în felii subțiri. Adăugați gelatină în supă. Gătiți morcovul. Puneți o lingură în recipiente mici, de ex. ambalaje de iaurt, turnați deasupra supa amestecată cu gelatină. Tocați pătrunjelul, adăugați porumb și dați la frigider pentru 2 ore. Serviți alături de ardei. |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|--|--------------------------|--|
| GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 131 kcal | NUCI 20 g (1,33 linguri) | 131 kcal, proteine 3.05 g, carbohidrați 2.74 g, grăsime 13 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|------------------------|--------------------------------------|--|---|--|
| CINĂ 19:00 349 kcal | SPANAC ÎNĂBUȘIT CU BRÂNZĂ MOZZARELLA | 10 minute 349 kcal, proteine 23.8 g, carbohidrați 24.2 g, grăsime 15.8 g | Spanac congelat 200 g Usturoi crud 5g (1 cățel) Brânză mozzarella 50g (0,4 bilă) Iaurt simplu 100g (0,4 pahare) Quinoa fiartă 45g | Asezonați cu sare și piper. Serviți alături de quinoa. |



DuoLife

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

ZI 4

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|----------------------------------|------------------|---|---|--------|
| GUSTARE 08:00 387 kcal | OMLETĂ CU RUCOLA | 8 minute 387 kcal, proteine 23 g, carbohidrați 12.1 g, grăsime 24.5 g | Ou 120g (2 ouă) Făină de cocos 10g (0,77 lingură) Făină de cânepă 10 g (0,83 lingură) Rucola 10 g (0,5 mână) Roșie 150g (0,88 întreagă) Bucăți de carne de pui rece 28 g (1 felie) Ulei de cocos 5 g (1,25 lingurițe) | |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|---|---------------------------|---|
| DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 143 kcal | PORTOCALĂ 200 g (5 felii) | 94 kcal, proteine 1.88 g, carbohidrați 23.5 g, grăsime 0.24 g |
| | NUCI 7,5 g (0,5 lingură) | 49 kcal, proteine 1.14 g, carbohidrați 1.03 g, grăsime 4.89 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|--------------------------------|------------------------|--|--|--|
| PRÂNZ 13:00 576 kcal | PIEPT DE CURCAN BREZAT | 20 minute 576 kcal, proteine 55.2 g, carbohidrați 14.1 g, grăsime 31.7 g | Piept de curcan 200g (0,5 bucăți) Ulei de cocos 4g (1 linguriță) Amestec chinezesc de legume congelate 200g Semințe de susan 15 g (0,1 pahar) | Prăjiți ușor carnea în ulei. Adăugați legumele congelate. Deasupra presărați semințe de susan. |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|---|---------------------------------------|---|
| GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 151 kcal | MORCOV 140 g (1 porție) | 57.4 kcal, proteine 1.3 g, carbohidrați 13.4 g, grăsime 0.34 g |
| | MĂR 180 g (0,99 unul de mărime medie) | 93.6 kcal, proteine 0.47 g, carbohidrați 24.9 g, grăsime 0.31 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|-------------------------------|--------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| CINĂ 19:00 356 kcal | HUMUS | 5 minute 245 kcal, proteine 8.65 g, carbohidrați 23.4 g, grăsime 13.3 g | Năut la conservă 150 g (0,88 pahar) Ulei de susan 4 g, (1 linguriță) Semințe de susan 10 g Semințe de negrilica (chimen negru) 5g (1 linguriță) | Blenduiți totul cu sare și piper. |
| | OREZ EXPANDAT 20g (1 porție) | 78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsime 0.86 g | | |
| | CASTRAVETE 180 g (1 buc.) | 27 kcal, proteine 1.17 g, carbohidrați 6.53 g, grăsime 0.2 g | | |
| | SALATĂ ICEBERG 40 g (1 frunză) | 5.6 kcal, proteine 0.36 g, carbohidrați 1.19 g, grăsime 0.06 g | | |



DuoLife

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

ZI 5

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|-------------------------------------|---------------------|--|---|--------|
| GUSTARE 08:00 405 kcal | OMLETĂ CU BRÂNZĂ | 8 minute 405 kcal, proteine 24.9 g, carbohidrați 7.42 g, grăsimi 29 g | Ou 120g (2 ouă) Făină de cocos 10g (0,77 lingură) Ulei de cocos 4g (1 linguriță) Rucola 20g (o mână) Făină de cânepă 10 g (0,83 lingură) Brânză de capră maturată 20 g (1 felie) | |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|---|--------------------------|--|--|--------|
| DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 181 kcal | COCKTAIL DE PĂTRUNJEL | 10 minute 181 kcal, proteine 2.08 g, carbohidrați 43.4 g, grăsimi 0.4 g | Măr 300 g (1,35 de mărime mare) Pătrunjel 16 g (4 lingurițe) Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură) Apă 250g (1,04 pahare) | |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|--------------------------------|---------------------------|---|---|---|
| PRÂNZ 13:00 574 kcal | SUPĂ CREMĂ DE CONOPIDĂ | 20 minute 574 kcal, proteine 47.7 g, carbohidrați 18.9 g, grăsimi 30 g | Apă 250g (1,04 pahare) Piept de pui 200 g (1 porție) Conopidă 150 g (0,17 buc.) Morcov 30g (0,38 bucăți) Țelină 60 g (1 felie) Păstărnac 80g (1 rădăcină) Ulei de măsline 26g (2 linguri) | Fierbeți pieptul de pui, buchețelele de conopidă, morcovul, țelina și rădăcina de pătrunjel în 250 ml de apă și ulei de măsline. Adăugați o frunză de dafin, ienibahar și piper, chili, busuioc și un vârf de sare. După ce legumele s-au înmuiat, adăugați laptele de cocos, scoateți frunza de dafin (nu e neapărată nevoie) și blenduiți supa. |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|---|--------------------------|---|
| GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 128 kcal | MIGDALE 15g (1 lingură) | 86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g |
| | MORCOV 100 g (1,25 buc.) | 41 kcal, proteine 0.93 g, carbohidrați 9.58 g, grăsimi 0.24 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| CINĂ 19:00 343 kcal | SALATĂ CU CRUPE DE HRIȘCĂ ȘI FASOLE PĂSTĂI | 15 minute 343 kcal, proteine 11.7 g, carbohidrați 47.3 g, grăsimi 11.5 g | Crupe de hrișcă fierte 30 g Fasole păstăi 55 g (0,3 pahar) Roșie 150g (0,88 întreagă) Mărar 4g (1 linguriță) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) | Fierbeți fasolea verde. Amestecați totul, asezonați cu sare și piper și stropiți cu ulei de măsline. |



DuoLife

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

ZI 6

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|----------------------------------|----------------------------|--|--|--------|
| GUSTARE 08:00 393 kcal | TERCI CU FULGI DE COCOS | 10 minute 393 kcal, proteine 10.3 g, carbohidrați 42.9 g, grăsimi 18.6 g | Fulgi de ovăz 40g (2 linguri) Tărâțe de ovăz 20 g Fulgi de cocos 12 g (2 porții) Apă 50 g (0,21 pahar) Lapte de migdale 150 g (0,6 pahar) Migdale 10 g (0,67 lingură) | |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|--|-----------------------|--|
| DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 137 kcal | KIWI 225 g (1 porție) | 137 kcal, proteine 2.56 g, carbohidrați 33 g, grăsimi 1.17 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|--------------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| PRÂNZ 13:00 602 kcal | CURRY CU CURCAN ȘI GHIMBIR | 20 minute 602 kcal, proteine 51.4 g, carbohidrați 23.4 g, grăsimi 31 g | Piept de curcan 230 g (0,57 buc.) Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată) Ulei de cocos 5 g (1,25 lingurițe) Morcov 100 g (1,25 buc.) Măr 90 g (0,6 de mărime mică) Semințe de dovleac 10 g (1 lingură) Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) | Asezonați carnea: nucșoară - după gust, curry, sare, piper. Pe urmă puneți deasupra ghimbir ras și lăsați la marinat timp de 10 ore. Prăjiți carnea în ulei de cocos. Serviți cu salată de crudități din măr și morcov. Stropiți salata cu ulei de măsline, adăugați sare, piper și semințe de dovleac. |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|--|------------------------------------|---|
| GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 173 kcal | OREZ EXPANDAT 20g (1 porție) | 78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.86 g |
| | AVOCADO 40 g (0,29 buc.) | 64 kcal, proteine 0.8 g, carbohidrați 3.41 g, grăsimi 5.86 g |
| | ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți) | 31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|-------------------------------|------------------------------------|---|
| CINĂ 19:00 321 kcal | BRÂNZĂ MOZZARELLA 80 g (0,64 bilă) | 254 kcal, proteine 17.3 g, carbohidrați 1.98 g, grăsimi 19.7 g |
| | ROȘIE 150 g (0,88 întreagă) | 27 kcal, proteine 1.32 g, carbohidrați 5.83 g, grăsimi 0.3 g |
| | ULEI DE MĂSLINE 4 g (0,31 lingură) | 35.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 4g |
| | BUSUIOC USCAT 2 g (1 linguriță) | 4.66 kcal, proteine 0.46 g, carbohidrați 0.96 g, grăsimi 0.08 g |



DuoLife

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

ZI 7

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|----------------------------------|----------------|---|--|--------|
| GUSTARE 08:00 414 kcal | OMLETĂ JUMĂRI | 8 minute 414 kcal, proteine 18.4 g, carbohidrați 13.2 g, grăsimi 31.3 g | Ou 120g (2 ouă) Bacon 10 g, (1 felie) Ciuperci champignon 100 g (5 buc.) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Roșii uscate la soare, în ulei 40 g (2 bucăți) | |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|----------------------------|---|---|
| DIMINUTEAȚA GUSTARE | NUCI 15g (1 lingură) | 98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsimi 9.78 g |
| 10:30 189 kcal | SUC DE SFECLĂ ROȘIE DE O ZI 200 g, (0,67 dintr-o porție) | 90.6 kcal, proteine 0.2 g, carbohidrați 22 g, grăsimi 0.2 g |

| Masă | Fel de mâncare | Informații | Ingrediente (1 PORȚIE) | Rețetă |
|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|---------------------------|
| PRÂNZ 13:00 580 kcal | CARNE DE VITĂ BREZATĂ CU LEGUME | 20 minute 580 kcal, proteine 61.8 g, carbohidrați 34.9 g, grăsimi 18.1 g | Mușchi de vită 250 g (0,37 bucată) Roșie 150g (0,88 întreagă) Ardei gras roșu 150 g (0,65 buc.) Dovlecel 200 g (0,33 buc.) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Mei decorticat fiert 75g | Serviți alături de crupe. |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|---|-----------------------|--|
| GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 131 kcal | MORCOV 320 g (4 buc.) | 131 kcal, proteine 2.98 g, carbohidrați 30.7 g, grăsimi 0.77 g |

| Masă | Ingrediente | Informații |
|-------------------------------|--------------------------------------|---|
| CINĂ 19:00 297 kcal | AMESTEC DE SALATE 160 g (2 porții) | 27.2 kcal, proteine 2.24 g, carbohidrați 6.72 g, grăsimi 0.32 g |
| | ROȘIE 340g (2 întregi) | 61.2 kcal, proteine 2.99 g, carbohidrați 13.2 g, grăsimi 0.68 g |
| | AVOCADO 100g (0,71 bucăți) | 160 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 8.53 g, grăsimi 14.7 g |
| | ULEI DE MĂSLINE 5 g (0,38 linguriță) | 44.2 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5 g |
| | BUSUIOC USCAT 2 g (1 linguriță) | 4.66 kcal, proteine 0.46 g, carbohidrați 0.96 g, grăsimi 0.08 g |



DuoLife

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