



DuoLife

# Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

## Pentru Pachetul dvs. Duo Life Nervous System

### NOTE ADIȚIONALE:

Consum zilnic de calorii: 1650 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 SISTEM NERVOS 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

### CEASUL BIOLOGIC SISTEM ENDOCRIN:

08:00 – 25 ml DuoLife Zi înainte de masă

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

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil și 2 capsule DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® și 2 capsule DuoLife Medical Formula ProRelaxin® 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 SISTEMUL NERVOS.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

Categorie	Produse	
PRODUSE FARINACEE	Pâine din făină integrală 90 g (3 felii) Crupe de hrișcă 90 g (0,28 pahar) Făină de hrișcă 10g Făină de mei 10 g (1 lingură)	Făină de cocos 30 g (2,3 linguri) Tărâțe de ovăz 40 g (4 linguri) Fulgi de ovăz 70 g (7 linguri) Paste din orez sub formă de felii 110 g (5 porții, 2,2 buc.)
LACTATE	Ou 540 g (9 buc.)	
FRUCTE ȘI LEGUME	Avocado 150 g (1,07 buc.) Afine 200 g Piersică 340 g (4 buc.) Dovlecel 900 g (1,5 buc.) Usturoi crud 5g (1 cățel) Fasole păstăi verde 100 g (o mână) Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată) Măr 562 g (1,35 de mărime mare, 0,54 de mărime mică, 1 de mărime medie) Kiwi 207 g (3 buc.) Mărar 8 g (2 lingurițe) Zmeură congelată 50 g (0,42 pahar) Mango 200 g (0,72 buc.) Morcov 640 g (8 buc.) Migdale 110 g (5,33 linguri, o mână) Amestec de salate 120 g Amestec chinezesc de legume congelate 200g Semințe de chia 30 g (0,06 pahar, 2 linguri)	Pătrunjel 28 g (7 lingurițe) Castravete 200 g (1,12 buc.) Castraveți murați 420 g (7 buc.) Nuci 60 g (4 linguri) Ardei gras roșu 350 g (1,51 buc.) Semințe de dovleac 65 g (4,5 linguri, 0,11 pahar, 1 linguriță) Roșie 850 g (5 întregi) Roșii uscate la soare, în ulei 40g (2 bucăți) Rucola 80 g (4 mâini) Ridiche 75 g (5 buc.) Salată Iceberg 240 g (6 frunze) Semințe de in măcinate 15 g (1 lingură, 1 linguriță) Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție) Suc de roșii 600 g (2 porții) Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri) Cepșoară 20 g (4 linguri) Spanac congelat 200 g (0,91 pahar) Fulgi de cocos 40 g (3,08 linguri)
CARNE ȘI PEȘTE	Cod 150 g (1,5 porții) Creveți 200 g Piept de curcan 630 g (1,58 buc.) Mușchi de vită 100 g (0,15 buc.)	Mușchi file de porc afumat 40 g (2 felii) Mezeluri din carne de pui 115 g (1,42 felii, 3 porții) Ton în saramură 120 g (1 conservă) Somon de Atlantic 230 g (1,15 file)
ALTELE	Năut la conservă 100 g (0,59 pahar) Ou fiert moale/tare 60 g (1 buc.) Germeți de soia 30 g Lapte de cocos la cutie 140 g (2 porții) Lapte de orez 300 g (1,26 pahare) Ulei de cocos 45 g (3,45 linguri) Ulei de rapiță 20g (1,54 linguri)	Ulei de susan 10 g (0,77 lingură) Ulei de măsline 93 g (5,61 linguri, 1,25 lingurițe) Semințe de susan 35 g Crupe de mei fierte 90 g Quinoa fiartă 60g Apă 650 g (2,71 pahare)



DuoLife

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

# VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Pâine din făină integrală 90 g (3 felii)	1 felie (40g)	84
Crupe de hrișcă 90 g (0,28 pahar)	1 pahar (200g)	208
Făină de hrișcă 10g	1 pahar (200g)	712
Făină de mei 10 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	35,6
Făină de cocos 30 g (2,3 linguri)	1 lingură (10g)	35,9
Tărâțe de ovăz 40 g (4 linguri)	1 lingură (10g)	35,8
Fulgi de ovăz 70 g (7 linguri)	1 lingură (10g)	36,6
Paste din orez sub formă de felii 110 g (5 porții, 2,2 buc.)	1 porție (10g)	39,2
Ou 540 g (9 buc.)	1 bucată	78
Avocado 150 g (1,07 buc.)	1 bucată (130g)	208
Afine 200 g	1 pahar (130g)	74
Piersică 340 g (4 buc.)	1 bucată (85g)	34
Dovlecel 900 g (1,5 buc.)	1 bucată (600g)	90
Usturoi crud 5g (1 cățel)	1 cățel (5g)	7,5
Fasole păstăi verde 100 g (o mână)	o mână (100g)	16
Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată)	10 g	5
Măr 562 g (1,35 de mărime mare, 0,54 de mărime mică, 1 de mărime medie)	1 mare	112
Kiwi 207 g (3 buc.)	1 bucată (69 g)	41
Mărar 8 g (2 lingurițe)	1 linguriță (4g)	1
Zmeură congelată 50 g (0,42 pahar)	100g	42
Mango 200 g (0,72 buc.)	1 felie (40g)	56
Morcov 640 g (8 buc.)	1 bucată (80g)	22
Migdale 110 g (5,33 linguri, o mână)	1 lingură (30g)	181
Amestec de salate 120 g	80g	13,6
Amestec chinezesc de legume congelate 200g	200g	72
Semințe de chia 30 g (0,06 pahar, 2 linguri)	1 lingură (10g)	45
Pătrunjel 28 g (7 lingurițe)	1 linguriță (4g)	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 SISTEMUL NERVOS.  
Aflați mai multe pe [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Castravete 200 g (1,12 buc.)	1 bucată (180g)	29
Castraveți murați 420 g (7 buc.)	1 bucată (60g)	7
Nuci 60 g (4 linguri)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 350 g (1,51 buc.)	1 bucată (231g)	74
Semințe de dovleac 65 g (4,5 linguri, 0,11 pahar, 1 linguriță)	1 lingură (10g)	56
Roșie 850 g (5 întregi)	1 bucată (170g)	23
Roșii uscate la soare, în ulei 40g (2 bucăți)	1 bucată (40g)	162
Rucola 80 g (4 mâini)	o mână (20g)	5
Ridiche 75 g (5 buc.)	1 bucată	2
Salată Iceberg 240 g (6 frunze)	1 frunză (15g)	2,4
Semințe de in măcinate 15 g (1 lingură, 1 linguriță)	1 linguriță (4g)	18
Fresh de morcovi de o zi 300 g (1 porție)	1 pahar (300g)	111
Suc de roșii 600 g (2 porții)	1 pahar (300g)	60
Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri)	1 linguriță (4g)	1
Cepșoară 20 g (4 linguri)	1 linguriță (4g)	1
Spanac congelat 200 g (0,91 pahar)	1 pahar (200g)	109
Fulgi de cocos 40 g (3,08 linguri)	1 linguriță (4g)	27
Cod 150 g (1,5 porții)	1 file (100g)	82
Creveți 200 g	1 bucată	12
Piept de curcan 630 g (1,58 buc.)	1 bucată (400g)	352
Mușchi de vită 100 g (0,15 buc.)	1 porție (170g)	223
Mușchi file de porc afumat 40 g (2 felii)	1 felie (20 g)	28
Mezeluri din carne de pui 115 g (1,42 felii, 3 porții)	1 porție (20g)	26
Ton în saramură 120 g (1 conservă)	100g	103
Somon de Atlantic 230 g (1,15 file)	1 file (200 g)	284

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 SISTEMUL NERVOS.  
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> 414 kcal	OMLETĂ CU RUCOLA	8 minute   414 kcal, proteine 21.5 g, carbohidrați 12.4 g, grăsimi 29.4 g	Ou 120g (2 ouă) Făină de cocos 15 g (1,15 linguri) Făină de mei 10 g (1 lingură) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Rucola 20g (o mână) Mezeluri din carne de pui 20 g (0,71 felie) Semințe de dovleac 5 g (0,5 pahar)	Preparați o omletă și serviți-o cu rucola și roșii cherry deasupra.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
<b>DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30</b> 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 (4 PORȚII)	Rețetă
<b>PRÂNZ 13:00</b> 537 kcal	PIEPT DE CURCAN CU CASTRAVEȚI	20 minute   537 kcal, proteine 52.5 g, carbohidrați 4.8 g, grăsimi 30.5 g	Piept de curcan 250 g (0,63 buc.) Castraveți murați 240 g (4 buc.) Ulei de măsline 13g (1 lingură)	Piept de curcan gătit la abur, fiert sau prăjit în cuptor. Stropiți cu ulei de măsline și deasupra presărați condimentele dvs. favorite. Serviți alături de castraveți.

Masă	Ingrediente	Informații
<b>GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00</b> 181 kcal	MORCOV 160 g (2 buc.)	65.6 kcal, proteine 1.49 g, carbohidrați 15.3 g, grăsimi 0.38 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 (4 PORȚII)	Rețetă
<b>CINĂ 19:00</b> 339 kcal	SALATĂ CU CRUPE DE HRIȘCĂ ȘI FASOLE PĂSTĂI	15 minute   339 kcal, proteine 6.84 g, carbohidrați 40.8 g, grăsimi 16.3 g	Crupe de hrișcă 40 g Fasole păstăi verde 100 g (o mână) Roșie 170g (1 întreagă) Mărar 4g (1 linguriță) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Ulei de măsline 15 g	Fierbeți păstăile de fasole și hrișca decorticată. Amestecați totul, asezonați cu sare și piper și stropiți cu ulei de măsline.



DuoLife

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

# ZI 2

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 396 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 20 g (2 linguri)	72.2 kcal, proteine 3.6 g, carbohidrați 9.12 g, grăsimi 1.54 g
	FULGI DE COCOS 10 g (0,77 lingură)	68.4 kcal, proteine 0.53 g, carbohidrați 2.15 g, grăsimi 6.91 g
	NUCI 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsimi 9.78 g
	LAPTE DE COCOS LA CUTIE 40 g (1 porție)	78.8 kcal, proteine 0.8 g, carbohidrați 1.12 g, grăsimi 8.52 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 186 kcal	PIERSICĂ ȘI PĂTRUNJEL SMOOTHIE	5 minute   87.5 kcal, proteine 2.12 g, carbohidrați 12.9 g, grăsimi 3.1 g	Apă 250g (1,04 pahare) Piersică 85g (1 fruct) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Semințe de chia 10 g (0,06 pahar)	
	NUCI 15 g (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 13:00 548 kcal	SALATĂ DE TON ȘI AVOCADO	15 minute   548 kcal, proteine 39.3 g, carbohidrați 24.4 g, grăsimi 32.9 g	Avocado 100 g (0,71 buc.) Ton în saramură 120 g (1 conservă) Castraveți murați 180 g (3 buc.) Cepșoară 15 g (3 linguri) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură) Roșii uscate la soare, în ulei 40 g (2 bucăți) Semințe de dovleac 15 g (0,11 pahar) Ou fiert moale/tare 60 g (1 buc.)	Decojiți fructul de avocado și scoateți sămburele, apoi tăiați-l. Puneți într-un bol și stropiți cu zeamă de lămâie. Tăiați oul și puneți-l împreună cu avocado peste tonul scurs. Adăugați castraveți tocați și roșii uscate la soare. Tocați fin pătrunjelul și cepșoara, adăugați peste salată. Amestecați toate ingredientele. Asezonați cu sare și piper după gust. Presărați deasupra semințe de dovleac.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 153 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
CINĂ 19:00 349 kcal	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 60 g (2 porții)	235 kcal, proteine 4.26 g, carbohidrați 48.7 g, grăsimi 2.58 g
	MEZELURI DIN CARNE DE PUI 75 g (3 porții)	104 kcal, proteine 12.2 g, carbohidrați 2.5 g, grăsimi 4.66 g
	RUCOLA 40 g (2 mâini)	10 kcal, proteine 1.03 g, carbohidrați 1.46 g, grăsimi 0.26 g



DuoLife

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

# ZI 3

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 405 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 20 g (2 linguri)	72.2 kcal, proteine 3.6 g, carbohidrați 9.12 g, grăsimi 1.54 g
	FULGI DE COCOS 10 g (0,77 lingură)	68.4 kcal, proteine 0.53 g, carbohidrați 2.15 g, grăsimi 6.91 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 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
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 126 kcal	Kiwi 207 g (3 buc.)	126 kcal, proteine 2.36 g, carbohidrați 30.3 g, grăsimi 1.08 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 592 kcal	CURRY CU CURCAN ȘI GHIMBIR	20 minute   592 kcal, proteine 39.4 g, carbohidrați 34.2 g, grăsimi 29.9 g	Piept de curcan 180 g (0,45 buc.) Ghimbir proaspăt 10 g (1 bucată) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Morcov 240 g (3 buc.) Măr 80 g (0,54 de mărime mică) Semințe de dovleac 5 g (1 linguriță) Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță)	Asezonați 200 g de piept de curcan cu nucsoară după gust, curry, sare și 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 16:00 189 kcal	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 20 g (2 porții)	78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.86 g
	Avocado 50 g (0,36 buc.)	80 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 4.26 g, grăsimi 7.33 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
CINĂ 19:00 323 kcal	COD COPT ÎN FOLIE	10 minute   323 kcal, proteine 26.1 g, carbohidrați 7.68 g, grăsimi 20.1 g	Cod 150 g (1,5 porții) Ardei gras roșu 100 g (0,43 buc.) Amestec de salate 40g Ulei de măsline 20g (1,54 linguri)	Stropiți legumele cu ulei de măsline.



DuoLife

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

# ZI 4

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 365 kcal	PÂINE INTEGRALĂ 90g, (3 felii)	207 kcal, proteine 5.31 g, carbohidrați 46.1 g, grăsimi 1.17 g
	ULEI DE MĂSLINE 10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 10 g
	Mușchi file de porc afumat 40 g (2 felii)	54.4 kcal, proteine 10 g, carbohidrați 0.24 g, grăsimi 1.6 g
	CASTRAVETE 100 g (0,56 buc.)	15 kcal, proteine 0.65 g, carbohidrați 3.63 g, grăsimi 0.11 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 213 kcal	SMOOTHIE CU LAPTE DE COCOS	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	Blenduiți toate ingredientele.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 530 kcal	CREVEȚI ÎN STIL ASIATIC	20 minute   530 kcal, proteine 47.9 g, carbohidrați 9.08 g, grăsimi 31.1 g	Creveți 200 g Salată Iceberg 200 g (5 frunze) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) Germen de soia 30 g Semințe de susan 20 g	Tăiați pieptul de pui în felii, prăjiți timp de 5-10 minute într-o tigaie din teflon fără grăsimi. Se amestecă des astfel încât carnea să fie gătită în mod uniform. După aceea, adăugați miere, muștar și condimente: sare, piper, curry. Amestecați totul și mai prăjiți încă 10 minute. Serviți alături de morcov ras stropit cu ulei de măsline.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 209 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 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 19:00 352 kcal	OU PRĂJIT ÎN ULEI	8 minute   352 kcal, proteine 15.8 g, carbohidrați 18.4 g, grăsimi 21.5 g	Ou 120g (2 ouă) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Ridiche 75 g (5 buc.) Paste din orez sub formă de felii 20 g (2,22 porții)	Serviți alături de ridichi și paste din orez sub formă de felii.



DuoLife

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



# ZI 5

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 428 kcal	FULGI DE OVĂZ 30g (3 linguri)	118 kcal, proteine 3.3 g, carbohidrați 22 g, grăsimi 1.91 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g
	Fulgi de cocos 20 g (1,54 lingurițe)	137 kcal, proteine 1.06 g, carbohidrați 4.3 g, grăsimi 13.8 g
	Pudră de semințe de in 10g (1 lingură)	53.4 kcal, proteine 1.83 g, carbohidrați 2.89 g, grăsimi 4.22 g
	PIERSICĂ 85g (1 fruct)	33.1 kcal, proteine 0.77 g, carbohidrați 8.11 g, grăsimi 0.21 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 204 kcal	BUDINCĂ DE CHIA CU MANGO	10 minute   204 kcal, proteine 3.2 g, carbohidrați 31.4 g, grăsimi 6 g	Semințe de chia 20 g (2 linguri) Lapte de orez 100 g (0,42 pahar) Mango 100 g (0,36 buc.)	Turnați lapte peste semințele de chia și lăsați-le la hidratat pentru 24 de ore. După aceea, adăugați mango blenduit și așezați ca al doilea strat.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 567 kcal	FILE DE SOMON COPT ÎN FOLIE CU LEGUME	15 minute   567 kcal, proteine 50.4 g, carbohidrați 15.7 g, grăsimi 30.5 g	Somon de Atlantic 230 g (1,15 file) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Mărar 4g (1 linguriță) Quinoa fiartă 30 g	Serviți alături de quinoa.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 153 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	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 294 kcal	QUINOA CU DOVLECEL ÎNĂBUȘIT	15 minute   294 kcal, proteine 13.3 g, carbohidrați 26.4 g, grăsimi 15.4 g	Quinoa fiartă 30 g Dovlecel 600 g (1 buc.) Ulei de măsline 5 g (1,25 linguri) Semințe de dovleac 20g (2 linguri)	Presărați peste dovlecel ierburile dvs. favorite și rumeniți-l în ulei de măsline. Presărați deasupra semințe de dovleac, serviți cu quinoa.



DuoLife

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

# ZI 6

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 377 kcal	OMLETĂ JUMĂRI	8 minute   377 kcal, proteine 21.6 g, carbohidrați 5.35 g, grăsime 26.2 g	Ou 180 g (3 buc.) Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri) Roșie 170g (1 întreagă) Cepșoară 5 g (1 lingură)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 207 kcal	COCKTAIL DE LAPTE DE OREZ	10 minute   207 kcal, proteine 1.4 g, carbohidrați 38.9 g, grăsime 2.1 g	Lapte de orez 200 g (0,84 pahar) Mango 100 g (0,36 buc.) Zmeură congelată 50 g (0,42 pahar) Pudră de semințe de in 5 g (1 linguriță)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 564 kcal	CARNE DE VITĂ BREZATĂ CU LEGUME	20 minute   564 kcal, proteine 30.6 g, carbohidrați 53 g, grăsime 24.7 g	Ou fiert moale/tare 170 g (1 buc.), Roșie 170 g (1 întreagă), Ardei gras roșu 150 g (0,65 buc.) Amestec de salate 80 g Ulei de măsline 20g (1,54 linguri) Crupe de hrișcă 50 g (0,28 pahar)	Prăjiți carnea de vită cu legumele. Gătiți meul decorticat. Serviți alături de amestec de salate asezonat și stropiți cu ulei de măsline.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 174 kcal	MIGDALE 30 g (o mână)	174 kcal, proteine 6.34 g, carbohidrați 6.46 g, grăsime 15 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 346 kcal	SPANAC ÎNĂBUȘIT	15 minute   346 kcal, proteine 15.5 g, carbohidrați 24.9 g, grăsime 20.1 g	Spanac congelat 200 g (0,91 pahar) Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri) Usturoi crud 5g (1 cățel) Roșie 170g (1 întreagă) Crupe de mei fierte 40 g Semințe de dovleac 20g (2 linguri)	Căliți spanacul cu usturoi și roșie. Serviți cu crupe fierte și presărați deasupra semințe de dovleac.



DuoLife

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

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 413 kcal	OMLETĂ CU RUCOLA	8 minute   413 kcal, proteine 20.1 g, carbohidrați 16.8 g, grăsimi 26.8 g	Ou 120g (2 ouă) Făină de cocos 15 g (1,15 linguri) Făină de hrișcă 10g Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Rucola 20g (o mână) Roșie 170g (1 întregă) Mezeluri din carne de pui 20 g (0,71 felie)	

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 164 kcal	PIERSICĂ 170 g (2 buc.)	66.3 kcal, proteine 1.55 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.42 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 13:00 540 kcal	PIEPT DE CURCAN BREZAT	20 minute   540 kcal, proteine 53.7 g, carbohidrați 22.7 g, grăsimi 23.9 g	Piept de curcan 200g (0,5 bucăți) Ulei de cocos 5 g (0,38 lingură) Amestec chinezesc de legume congelate 200g Crupe de mei fierte 50 g	Prăjiți ușor carnea în ulei. Adăugați legumele congelate. Serviți cu hrișcă decorticată fiartă.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 193 kcal	MORCOV 240 g (3 buc.)	98.4 kcal, proteine 2.23 g, carbohidrați 23 g, grăsimi 0.58 g
	MĂR 182 g (1 de mărime medie)	94.6 kcal, proteine 0.47 g, carbohidrați 25.1 g, grăsimi 0.31 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 540 kcal	HUMUS	5 minute   271 kcal, proteine 7 g, carbohidrați 14.7 g, grăsimi 20.1 g	Năut la conservă 100 g (0,59 pahar) Ulei de susan 10 g, (0,77 lingură) Semințe de susan 15g	Blenduiți totul cu sare și piper.
	OREZ EXPANDAT 10 g (1 porție)	39,2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsimi 0.43 g		
	SALATĂ ICEBERG 40 g (1 frunză)	5,6 kcal, proteine 0.36 g, carbohidrați 1.19 g, grăsimi 0.06 g		
	CASTRAVETE 100 g (0,56 buc.)	15 kcal, proteine 0.65 g, carbohidrați 3.63 g, grăsimi 0.11 g		



DuoLife