



7 napos étrend

A Te DuoLife **Energia** Csomagodhoz



DuoLife



ⓘ Az **Energia** csomagba tartozó étrend-kiegészítők javasolt használata:

Reggel:

- DuoLife Nappal - 25 ml étkezés közben,
- DuoLife My Blood Én Vérem - 25-50 ml étkezés után,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5ml (lehet ebédidőben),
- DuoLife Vita C – 25-50 ml.

Este:

- DuoLife Éjjel - 25ml étkezés közben,
- DuoLife Aloes - 25-50 ml,
- DuoLife Chlorofil - 10-20 ml ebédidőben vagy egész nap, egy üveg vízben feloldva.

ⓘ További megjegyzések:

Napi kalóriabevitel: **2200 kcal** (az étrendet az egyéni kalóriai igényekhez mérten kell módosítani a fehérjék, zsírok és szénhidrátérték vonatkozásában).

Az ajánlott étrendben a legfontosabb elemek a szervezet működését segítő élelmiszerek.

Az étrend végén található a diétában szereplő termékek kalória táblázata. Segít neked az egyes étkezések kalóriabevitelét csökkenteni vagy növelni a kalóriaigény függvényében, amely kcal-den ember számára egyéni.

*A kidolgozott étrend példát nyújt a DuoLife **Energia** csomag táplálkozási rendszeréhez és azok számára, akik alkalmazzák, nem kezelhető orvosi javaslatként.

A diétát legalább 1 hónapig ajánlott folytatni.

Kidolgozás:

Nikodem Finke és Małgorzata Dobrzyńska (személyi edzők és klinikai dietetikusok).

Bevásárlólista



DuoLife

Liszt termékek

Köleskása 50 g, (0,25 pohár)

Fekete áfonya 150 g, (0,83 pohár)

Kókuszliszt 10 g, (0,77 kanál)

Kenderliszt 20 g (0,83 kanál)

Mogyoróliszt 10 g

Rizsszelet 50 g (2,5 adag)

Zöldség és gyümölcs

Avokádó 120 g, (0,86 darab)

Banán 50 g, (0,42 darab)

Batáta 250 g

Fekete áfonya 550 g, (4,23 pohár)

Barack 320 g, (2 darab)

Hagyma 25 g, (0,24 darab)

Cukkini 950 g, (1,58 darab)

Cseresznye 400 g (2 adag)

Fokhagyma, nyers 30 g (6 gerezd)

Datolya 15 g (3 darab)

Zöld ceruzabab 250 g (2,5 marék)

Sárga ceruzabab 650 g (6,5 marék)

Goji bogyó 16 g, (2 kanál)

Karfiol 400 g, (0,46 darab)

Savanyú káposzta 150 g, (1,06 pohár)

Koriander 12 g, (2 kávéskanál)

Kapor 10 g, (1,25 kanál)

Málna 100 g, (1,43 pohár)

Mandula 20 g, (1,33 kanál)

Chia mag 60 g, (6 kanál)

Kígyóuborka 50 g, (0,28 darab)

Kovászos uborka 350 g, (5 darab)

Dió 70 g, (4 adag, 2 kanál)

Édes pirospaprika 250 g, (1,09 darab)

Tökmag 10 g, (1 kanál)

Narancs 100 g (2,5 szelet)

Piros paradicsom 1090 g, (6,42 egész)

Szártított paradicsom olajos lében 60 g, (3 darab)

Jégsaláta 160 g (4 levél)

Lenmag 10 g, (1 kanál)

Egynapos répalé 300 g (1 adag)

Szártított vörösfonya 10 g (0,83 kanál)

Metélőhagyma 5 g, (1 kanál)

Fagyasztott spenót 600 g, (2,72 pohár)

Kókuszreszelék 70 g (1,5 adag, 0,77 kanál)

Tejtermékek

Retek 1020 g, (17 darab)

Tojás fehérje 105 g (3 darab)

Sovány túró 170 g, (0,85 kocka)

Hús és halak

Bacon 20 g, (2 szelet)

Tőkehal filé 350 g (3,5 darab)

Pulykamell 120 g (0,3 darab)

Csirkemell 920 g, (4,6 darab)

Sült marhahús 250 g

Marhaszelet 250 g (0,37 szelet)

Tonhal 250 g (2,5 adag)

Csirkecomb 200 g (2 adag)

Darált marhahús 300 g (3 adag)

Atlanti lazac 300 g, (1,5 filé)

Füstölt lazac 50 g, (1 adag)

Egyéb

Curry 5 g

Őrölt fahéj 1 g (1 csipet)

Vaníliaaroma 2 g (0,5 kávéskanál)

Eritrit 10 g

Grépfrút 100 g, (0,38 darab)

Kakaópor, natúr (1 evőkanál, 1 kávéskanál)

Tigrisrák 200 g, (16,7 darab)

Üvegtészta darabolt babból 60 g

Mogyoróvaj 15 g, (1 kávéskanál)

Őrölt gyömbér 1 g (1 csipet)

Méz 10 g, (0,83 kanál)

Kókusztej (konzerv) 450 g (2 adag)

Rizstej 650 g, (2,74 pohár)

Balzsamecet 10 g

Kókuszolaj 65 g, (4,22 evőkanál, 2,5 kanál)

Repceolaj 10 g, (0,77 kanál)

Olívaolaj 120 g (9,23 kanál)

Gomba 100 g (5 darab)

Köles pehely 70 g, (7 kanál)

Halszószt 10 g, (1 kanál)

Főtt hajdinakása 230 g

Főtt köleskása 90 g

Főtt quinoa 110 g

Víz 600 g, (2,51 pohár)

Zselatinpor 2 g (0,5 kanál)

A diéta termékeinek kalóriamennyisége



Termékek	Mennyiség	Kalória
Köleskása 50 g, (0,25 pohár)	1 kanál (10 g)	33,4
Fekete áfonya 150 g, (0,83 pohár)	1 kanál (10 g)	35,9
Kókuszliszt 10 g, (0,77 kanál)	1 kanál (10 g)	32
Kenderliszt 20 g (0,83 kanál)	1 kanál (10 g)	32
Mogyoróliszt 10 g	1 kanál (10 g)	59
Rizsszelet 50 g (2,5 adag)	1 adag (10 g)	39,2
Retek 1020 g, (17 darab)	1 darab	78
Tojás fehérje 105 g (3 darab)	1 darab	16
Sovány túró 170 g, (0,85 kocka)	1 kocka (200 g)	178
Avokádó 120 g, (0,86 darab)	1 darab (130 g)	208
Banán 50 g, (0,42 darab)	1 db (120 g)	107
Batáta 250 g	1 db (100 g)	76
Fekete áfonya 550 g, (4,23 pohár)	1 pohár (130 g)	74
Barack 320 g, (2 darab)	1 db (85 g)	34
Hagyma 25 g, (0,24 darab)	1 db (105 g)	42
Cukkini 950 g, (1,58 darab)	1 db (600 g)	90
Cseresznye 400 g (2 adag)	100 g	58
Fokhagyma, nyers 30 g (6 gerezd)	1 gerezd (5 g)	7,5
Datolya 15 g (3 darab)	1 db (5 g)	15
Zöld ceruzabab 250 g (2.5 marék)	1 marék (100 g)	16
Sárga ceruzabab 650 g (6.5 marék)	1 marék (100 g)	24
Goji bogyó 16 g, (2 kanál)	1 kanál (10 g)	35
Karfiol 400 g, (0,46 darab)	1 db (870 g)	174
Savanyú káposzta 150 g, (1,06 pohár)	1 pohár (200 g)	12
Koriander 12 g, (2 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	11
Kapor 10 g, (1,25 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	1
Málna 100 g, (1,43 pohár)	100 g	28
Mandula 20 g, (1,33 kanál)	1 evőkanál (30 g)	181
Chia mag 60 g, (6 kanál)	1 kanál (10 g)	45
Kígyóuborka 50 g, (0,28 darab)	1 db (180 g)	29
Kovászos uborka 350 g, (5 darab)	1 db (60 g)	7
Dió 70 g, (4 adag, 2 kanál)	1 kanál (10 g)	64,5
Édes pirospaprika 250 g, (1,09 darab)	1 db (231g)	74
Tökmag 10 g, (1 kanál)	1 kanál (10 g)	56
Narancs 100 g (2,5 szelet)	1 db (239 g)	107,5
Piros paradicsom 1090 g, (6,42 egész)	1 db (170 g)	23
Szártott paradicsom olajos lében 60 g, (3 darab)	1 db (40 g)	162
Jégsaláta 160 g (4 levél)	1 levél (15 g)	2,4
Lenmag 10 g, (1 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	18
Egynapos répalé 300 g (1 adag)	1 pohár (300 g)	111

A diétában termékek kalóriamennyisége azért lett feltüntetve, hogy megkönnyítse számodra az étrendet a saját kalória igényedhez alakítani.

A diéta termékeinek kalóriamennyisége



Termékek	Mennyiség	Kalória
Szártott vörösfonya 10 g (0,83 kanál)	1 kanál (10 g)	33,2
Metélőhagyma 5 g, (1 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	1
Fagyasztott spenót 600 g, (2,72 pohár)	1 pohár (200 g)	109
Kókuszreszelék 70 g (1,5 adag, 0,77 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	27
Bacon 20 g, (2 szelet)	1 szelet (10 g)	30
Tőkehal filé 350 g (3,5 darab)	1 filé (100 g)	82
Pulykamell 120 g (0,3 darab)	1 db (400 g)	352
Csirkemell 920 g, (4,6 darab)	1 db (250 g)	302
Sült marhahús 250 g	1 adag (170 g)	223
Marhaszelet 250 g (0,37 szelet)	1 adag (170 g)	223
Tonhal 250 g (2,5 adag)	100 g	103
Csirkecomb 200 g (2 adag)	1 db (100 g)	124
Darált marhahús 300 g (3 adag)	100 g	170
Atlanti lazac 300 g, (1,5 filé)	1 filé (200 g)	284
Füstölt lazac 50 g, (1 adag)	1 filé (28 g)	45
Curry 5 g	1 kávéskanál (4 g)	9
Őrölt fahéj 1 g (1 csipet)	1 kávéskanál (4 g)	10
Vaníliaaroma 2 g (0,5 kávéskanál)		
Eritrit 10 g	1 kávéskanál (4 g)	0
Grépfrút 100 g, (0,38 darab)	1 db (262 g)	110
Kakaópor, natúr (1 evőkanál, 1 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	14
Tigrisrák 200 g, (16,7 darab)	1 db	12
Üvegtészta darabolt babból 60 g	80 g	112
Mogyoróvaj 15 g, (1 kávéskanál)	1 kanál (10 g)	58
Őrölt gyömbér 1 g (1 csipet)	1 kávéskanál (4 g)	14
Méz 10 g, (0,83 kanál)	1 kanál (10 g)	33
Kókusztej (konzerv) 450 g (2 adag)	1 pohár (200 g)	258
Rizstej 650 g, (2,74 pohár)	1 pohár (200 g)	91
Balzsamecet 10 g	1 kanál (10 g)	10
Kókuszolaj 65 g, (4,22 evőkanál, 2,5 kanál)	1 kanál (10 g)	89
Repceolaj 10 g, (0,77 kanál)	1 kanál (10 g)	88
Olívaolaj 120 g (9,23 kanál)	1 kanál (10 g)	90
Gomba 100 g (5 darab)	1 kanál (10 g)	90
Köles pehely 70 g, (7 kanál)	1 kanál (10 g)	36
Halszószt 10 g, (1 kanál)	1 kanál (10 g)	7
Főtt hajdinakása 230 g	1 pohár (200 g)	208
Főtt köleskása 90 g	1 pohár (200 g)	198
Főtt quinoa 110 g	1 pohár (200 g)	240
Víz 600 g, (2,51 pohár)	1 pohár (200 g)	0
Zselatinpor 2 g (0,5 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	15,5

A diétában termékek kalóriamennyisége azért lett feltüntetve, hogy megkönnyítse számodra az étrendet a saját kalória igényedhez alakítani.

Nap 1



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 585 kcal	Tojásrántotta	<ul style="list-style-type: none">• Tojás 240 g (4 darab)• Édes pirospaprika 100 g, (0,43 darab)• Bacon 10 g, (1 szelet)• Kókuszolaj 5 g, (0,38 kanál)• Száritott paradicsom olajos lében 20 g, (1 darab)• Cukkini 200 g, (0,33 darab)	8 perc 585 kcal fehérje 31.8 g, szénhidrát 16.6 g, zsír 39.3 g	
10:30 Tízórai 197 kcal	Rizstejes turmix	<ul style="list-style-type: none">• Rizstej 250 g, (1,05 pohár)• Narancs 100 g (2,5 szelet)• Grépfrút 100 g, (0,38 darab)	10 perc 197 kcal fehérje 0 g, szénhidrát 41.5 g, zsír 0 g	
13:00 Ebéd 755 kcal	Párolt lazac	<ul style="list-style-type: none">• Atlanti lazac 300 g, (1.5 filé)• Főtt hajdinakása 100 g• Kovászos uborka 240 g, (4 darab)	15 perc 755 kcal fehérje 63.8 g, szénhidrát 25.8 g, zsír 39.9 g	Főtt kásával és uborkával tálaljuk.
16:00 Uzsonna 169 kcal	Fekete áfonyás turmix	<ul style="list-style-type: none">• Kókusztej (konzerv) 50 g• Víz 150 g, (0,63 pohár)• Fekete áfonya 200 g, (1,54 pohár)	10 perc 213 kcal fehérje 1 g, szénhidrát 29.4 g, zsír 10.7 g	Turmixoljuk össze az összes terméket.
19:00 Vacsora 467 kcal	Thai kókuszleves rákkal	<ul style="list-style-type: none">• Tigrisrák 200 g, (16,7 darab)• Kókuszolaj 5 g, (0,38 kanál)• Kókusztej (konzerv) 50 g• Víz 400 g, (1,67 pohár)• Halszós 10 g, (1 kanál)• Zöld ceruzabab 250 g, (2,5 marék)• Gomba 100 g (5 darab)• Vöröshagyma 25 g, (0,24 darab)• Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd)• Curry 5 g• Koriander 12 g, (2 kávéskanál)	15 perc 467 kcal, fehérje 51.5 g, szénhidrát 29.7 g, zsír 16.3 g	Egy nagy edényben melegítsük fel az olajat, adjuk hozzá a felaprított vöröshagymát és fokhagymát. Adjunk hozzá curryt, majd öntsük hozzá a kókusztejet és keverjük el. Amikor a krém teljesen felolvad, adjuk hozzá a vizet és a halszószt. Engedjük felforrni, adjuk hozzá a gombát, a rákot és főzzük még 5 kcalig. Vegyük le a tűzről. Egy másik edényben főzzük félkeményre a babot és vele együtt adjuk a leveshez aprított koriandert, sót, borsot és az egészet melegítsük fel.

Nap 2



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 565 kcal	Gyümölcsös omlett	<ul style="list-style-type: none">• Tojás 180 g (3 darab)• Mogyoróliszt 10 g• Kenderliszt 10 g• Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)• Kókusztej (konzerv) 50 g• Málna 100 g, (1,43 marék)	8 perc 565 kcal, fehérje 32.1 g, szénhidrát 20 g, zsír 37.5 g	Tejjel öntsük le az omlettet és szórjunk rá málnát.
10:30 Tízórai 200 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Barack 170 g, (2 darab)	66.3 kcal, fehérje 1.55 g, szénhidrát 16.2 g, zsír 0.42 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Rizsszelet 10 g (0,5 adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71g, szénhidrát 8.11g, zsír 0.43 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Füstölt lazac 50 g, (1 adag)	88.5 kcal, fehérje 8.18 g, szénhidrát 0 g, zsír 5.95 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Kovászos uborka 50 g, (1 adag)	6 kcal, fehérje 0.25 g, szénhidrát 1.21 g, zsír 0.15 g	
13:00 Ebéd 751 kcal	Tonhal steak quinoa-val	<ul style="list-style-type: none">• Tonhal 250 g (2,5 adag)• Quinoa 80 g, (0,44 pohár)• Karfiol 200 g, (0,23 darab)• Olívaolaj 15g, (1,15 kanál)• Száritott paradicsom olajos lében 20 g, (1 darab)	15 perc 751 kcal fehérje 69.8 g, szénhidrát 59.4 g, zsír 24.3 g	
16:00 Uzsonna 242 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Egynapos répalé 300 g, (1 adag)	111 kcal, fehérje 1.2 g, szénhidrát 26.1 g, zsír 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Dió 20 g, (2 adag)	131 kcal, fehérje 3.05 g, szénhidrát 2.74 g, zsír 13 g	
19:00 Vacsora 468 kcal	Kókusztejen párolt cukkini	<ul style="list-style-type: none">• Kókusztej (konzerv) 60 g• Cukkini 400 g, (0,67 darab)• Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész)• Édes pirospaprika 50 g, (0,22 darab)• Főtt quinoa 50 g• Pulykamell 120 g (0,3 darab)	15 perc 468 kcal fehérje 32.6 g, szénhidrát 30.4 g, zsír 22.1 g	Tejen dinszteljük meg a zöldségeket és a húst. Sóval, borssal, curry-vel és csilivel ízesítsük. Quinoával tálaljuk.

Nap 3



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 540 kcal	Tojásrántotta	<ul style="list-style-type: none">• Tojás 240 g (4 darab)• Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)• Bacon 10 g, (1 szelet)• Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész)	8 perc 540 kcal fehérje 28.8 g szénhidrát 3 g zsír 41.4 g	
10:30 Tízórai 224 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Dió 15 g, (1 kanál)	98.1 kcal, fehérje 2.28 g, szénhidrát 2.06 g, zsír 9.78 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Cseresznye 200 g, (1 adag)	126 kcal, fehérje 2.12 g, szénhidrát 32 g, zsír 0.4 g	
13:00 Ebéd 751 kcal	Fóliában sült lazac	<ul style="list-style-type: none">• Tőkehal filé 350 g (3,5 darab)• Quinoa 70 g, (0,39 pohár)• Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész)• Jégсалáta 80 g (2 levél)• Édes pirospaprika 50 g, (0,22 darab)• Cukkini 50 g, (0,08 darab)• Olívaolaj 20 g, (1,54 kanál)	20 perc 751 kcal fehérje 70.4 g szénhidrát 50.1 g zsír 23.5 g	Főzzük meg a quinoa-t. Sóval, borssal, bazsalikommal, csomborral, provence-i fűszerekkel ízesített zöldség salátával tálaljuk. Öntsük le olíva olajjal.
16:00 Uzsonna 270 kcal	Chia puding fekete áfonyával	<ul style="list-style-type: none">• Chia mag 20 g, (2 evőkanál)• Fekete áfonya 130 g, (1 pohár)• Kókusztej (konzerv) 50 g• Víz 50 g, (0,21 pohár)	10 perc 167 kcal fehérje 5.1 g szénhidrát 23.1 g zsír 7.3 g	Öntsük fel a chia magokat vízzel és tegyük felre körülbelül 24 órára. Ezután adjuk hozzá a fekete áfonyát és a kókusztejet. Botmixerrel keverjük össze
19:00 Vacsora 437 kcal	Hajdinakása ceruzababbal	<ul style="list-style-type: none">• Főtt hajdinakása 50 g Sárga ceruzabab 350 g (3,5 marék)• Száritott paradicsom olajos lében 20 g,• 1 darab• Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál)• Kapor 5 g (1,25 kanál)• Csirkemell 120 g, (0,6 darab)	10 perc 437 kcal fehérje 33 g szénhidrát 40 g zsír 15.7 g	Főzzük meg a babot és a csirkét. A paradicsomot szeleteljük fel. Sóval és borssal ízesítsük. Kásával tálaljuk és olíva olajjal öntsük le.

Nap 4



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 527 kcal		• Kölespehely 30 g, (3 kanál)	108 kcal, fehérje 3 g, szénhidrát 20.7 g, zsír 1.2 g	
		• Dió 10 g, (1 adag)	65.4 kcal, fehérje 1.52 g, szénhidrát 1.37 g, zsír 6.52 g	
		• Kókuszreszelék 20 g, (1 adag)	137 kcal, fehérje 1.06 g, szénhidrát 4.3 g, zsír 13.8 g	
		• Avokádó 70 g, (0,5 darab)	112 kcal, fehérje 1.4 g, szénhidrát 5.97 g, zsír 10.3 g	
		• Őrölt fahéj 1 g, (1 csipet)	2.47 kcal, fehérje 0.04 g, szénhidrát 0.81 g, zsír 0.01 g	
		• Őrölt gyömbér 1 g, (1 csipet)	3.35 kcal, fehérje 0.09 g, szénhidrát 0.72 g, zsír 0.04 g	
		• Konzerv kókusztej 50 g, (1 adag)	98.5 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 1.4 g, zsír 10.7 g	
10:30 Tízórai 184 kcal		• Fekete áfonya 120 g, (0.92 Pohár)	68.3 kcal, fehérje 0.89 g, szénhidrát 17.4 g, zsír 0.4 g	
		• Mandula 20g, (1,33 kanál)	116 kcal, fehérje 4.23 g, szénhidrát 4.31 g, zsír 9.99 g	
13:00 Ebéd 788 kcal	Párolt hús tésztával	<ul style="list-style-type: none"> • Üvegtészta darabolt babból 60 g • Darált marhahús 300 g (3 adag) • Piros paradicsom 200 g, (1,18 egész) 	20 perc 788 kcal fehérje 72.1 g szénhidrát 41.5 g zsír 33.9 g	Főzzük ki a tésztát. A húst és a paradicsomot dinszteljük. Adjunk hozzá bazsalikomot, sót, borsot.
16:00 Uzsonna 259 kcal	Házi nutella	<ul style="list-style-type: none"> • Banán 50 g, (0,42 darab) • Avokádó 50 g, (0,36 darab) • Kakaópor, natúr 10 g, (1 evőkanál) • Sovány túró 100 g, (0,5 kocka) 	5 perc 219 kcal fehérje 13.4 g szénhidrát 26.7 g zsír 8.3 g	
		• Rizsszelet 10 g, (1 adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.43 g	
19:00 Vacsora 446 kcal	Főtt bab kásával	<ul style="list-style-type: none"> • Sárga ceruzabab 300 g, (3 marék) • Olívaolaj 15g, (1,15 kanál) • Főtt köleskása 40 g • Csirkemell 150 g, (0,75 darab) 	15 perc 446 kcal fehérje 37.2 g szénhidrát 29.2 g zsír 18.3 g	Főzzük meg a csirkemellet és a babot. Kásával tálaljuk és olíva olajjal öntsük le.

Nap 5



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 511 kcal	Kókuszos omlett	<ul style="list-style-type: none">• Tojás 180 g (3 darab)• Kókuszliszt 10 g (0,77 kanál)• Kenderliszt 10 g (0,83 kanál)• Kókuszolaj 5 g, (0,38 kanál)• Kókusztej (konzerv) 20 g Kókuszreszelék 10 g, (0,77 kanál)	8 perc 511 kcal fehérje 26.4 g szénhidrát 9.08 g zsír 39.4 g	Az omlettet kenjük meg tejjel és szórjuk meg kókuszreszelékkel.
10:30 Tízórai 255 kcal	Rizstejes turmix	<ul style="list-style-type: none">• Rizstej 300 g, (1,27 pohár)• Őszibarack 150 g• Goji bogyó 16 g, (2 kanál)	10 perc 255 kcal fehérje 2.24 g szénhidrát 52.8 g zsír 0 g	
13:00 Ebéd 752 kcal	Sült sertésszelet kásával	<ul style="list-style-type: none">• Marhaszelet 250 g (0,37 szelet)• Köleskása 50 g, (0,25 pohár)• Cukkini 300 g, (0,5 darab)• Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész)• Olívaolaj 20 g, (1,54 kanál)• Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd)	20 perc 752 kcal fehérje 66.3 g szénhidrát 49.6 g zsír 29.5 g	A marhaszeletet fóliába csavarva süssük meg (180 fokon, 30 kcal; olíva olajjal, fokhagymával és fűszerekkel: egy csipet sóval, borssal, kakukkfűvel, provance-i fűszerekkel, édes pirospaprikával). Korábban elkészített főtt kásával és párolt cukkinivel és paradicsommal tálaljuk (bazsalikkommal, sóval és borssal dinszteljük).
16:00 Uzsonna 255 kcal	Chia magos madártej	<ul style="list-style-type: none">• Kókusztej (konzerv) 70 g• Chia mag 10 g, (1 evőkanál)• Eritrit 10 g• Zselatinpor 2 g (0,5 kanál)• Vanília kivonat 2 g, (0,5 kávéskanál)• Kókuszolaj 5 g, (1,25 kanál)• Kakaópor, natúr 5 g, (1 kiskanál)	15 perc 255 kcal fehérje 5.65 g szénhidrát 19.3 g zsír 23.5 g	A kókusztejet melegítsük fel és adjunk hozzá 5 g eritritet, chia magot és vaníliát. Amikor percedez felmelegedett, adjuk hozzá az 1 evőkanál forrásban levő vízben feloldott zselatinport. Keverjük egy kis ideig, majd húzzuk le a tűzről. A kapott masszát öntsük át egy edénybe és tegyük be a fagyasztoába. Ezalatt készítsük el az öntetet és a kókuszolajat olvasszuk fel 5 g eritrittel és kakaóval. A madártejet vegyük ki a fagyasztoából, öntsük le az öntettel és újra tegyük be a fagyasztoába legalább 1,5 óra.
19:00 Vacsora 463 kcal	Párolt spenót	<ul style="list-style-type: none">• Fagyasztott spenót 300 g, (1,36 pohár)• Fokhagyma, nyers 10 g (2 gerezd)• Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)• Csirkemell 150 g, (0,75 darab)• Főtt köleskása 50 g• Piros paradicsom 150 g, (0,88 egész)	15 perc 463 kcal fehérje 47.1 g szénhidrát 30.1 g zsír 13.3 g	A spenótot fokhagymával, sóval és borssal pároljuk. A húst kókuszolajon pároljuk. Főtt kásával és paradicsommal tálaljuk.

Nap 6



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 544 kcal		• Köles pehely 40 g, (4 kanál)	144 kcal, fehérje 4 g, szénhidrát 27.6 g, zsír 1.6 g	
		• Lenmag 10 g, (1 kanál)	53.4 kcal, fehérje 1.83 g, szénhidrát 2.89 g, zsír 4.22 g	
		• Chia mag 10 g, (1 kanál)	48.6 kcal, fehérje 1.65 g, szénhidrát 4.21 g, zsír 3.07 g	
		• Dió 10 g, (1 adag)	65.4 kcal, fehérje 1.52 g, szénhidrát 1.37 g, zsír 6.52 g	
		• Kókuszreszelék 15 g, (0,5 adag)	103 kcal, fehérje 0.79 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 10.4 g	
		• Száritott vörösfonyó 10 g, (0,83 kanál)	30.8 kcal, fehérje 0.02 g, szénhidrát 8.28 g, zsír 0.11 g	
		• Konzerv kókusztej 50 g, (1 adag)	98.5 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 1.4 g, zsír 10.7 g	
10:30 Tízórai 224 kcal		• Cseresznye 200 g, (1 adag)	126 kcal, fehérje 2.12 g, szénhidrát 32 g, zsír 0.4 g	
		• Dió 15 g, (1 kanál)	98.1 kcal, fehérje 2.28 g, szénhidrát 2.06 g, zsír 9.78 g	
13:00 Ebéd 731 kcal	Fűszerekkel megszórt grill csirkemell	<ul style="list-style-type: none"> • Csirkemell 350 g, (1,75 darab) • Főtt hajdinakása 80 g • Karfiol 200 g, (0,23 darab) • Olívaolaj 20g, (1,54 kanál) • Kapor 5 g (1,25 kanál) 	20 perc 731 kcal fehérje 82.2 g szénhidrát 25.2 g zsír 27.8 g	Grillezett, fűszerekkel megszórt (egy csipet kakukkfűvel, provence-i fűszerekkel, lestyánnal, sóval és borssal) csirkemell - grillsütő lapon körülbelül 20 kcalig süssük. Főtt kásával és olíva olajjal leöntött és kaporral megszórt karfiollal tálaljuk.
16:00 Uzsonna 252 kcal	Chia puding fekete áfonyával	<ul style="list-style-type: none"> • Chia mag 20 g, (2 evőkanál) • Fekete áfonya 100 g, (0,77 pohár) • Rizstej 100 g, (0,42 pohár) • Sovány túró 70 g, (0,35 kocka) 	10 perc 252 kcal fehérje 10.2 g szénhidrát 35.6 g zsír 6 g	A chia magokat öntsük fel a rizstejjel és tegyük félre körülbelül 24 órára. Ezután adjuk hozzá a túróval kevert fekete áfonyát és második réteget képezve helyezzük el.
19:00 Vacsora 485 kcal	Csirkecomb salátával	<ul style="list-style-type: none"> • Csirkecomb 200 g (2 adag) • Édes pirospaprika 50 g, (0,22 darab) • Kígyóuborka 50 g, (0,28 darab) • Kovászos uborka 60 g, (1 darab) • Jégсалáta 80 g (2 levél) • Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál) • Méz 10 g, (0,83 kanál) • Balzsamecet 10 g 	10 perc 485 kcal fehérje 33.6 g, szénhidrát 17.2 g zsír 30.4 g	Főzzük meg a csirkecombot (sóval, borssal, provence-i fűszerekkel ízesítsük). Felszeletelt zöldségekkel tálaljuk és öntsük le szósszal: 10 g olívaolaj + 10 g méz + 10 g balzsamecet).

Nap 7



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 518 kcal	Zöldséges omlett	<ul style="list-style-type: none">• Tojás 180 g (3 darab)• Piros paradicsom 340 g, (2 egész)• Metélőhagyma 5 g, (1 kanál)• Repceolaj 10 g, (0,77 kanál)• Tojás fehérje 105 g (3 darab)• Tökmag 10 g, (1 kanál)	8 perc 518 kcal fehérje 35.1 g szénhidrát 11.4 g zsír 31.1 g	
10:30 Tízórai 258 kcal	Datolyás kókuszkecska	<ul style="list-style-type: none">• Kókuszreszelék 25 g• Datolya 15 g, (3 darab)• Kókuszolaj 5 g, (1,25 kanál)	15 perc 258 kcal, fehérje 1.55 g, szénhidrát 16.6 g, zsír 22.3 g	Készítsük el a datolyaszirupot: a datolyákat öntsük fel forró vízzel (annyi vízzel, hogy ellepje), fedjük le az edényt, várjunk kb. 10 kcalet, míg megpuhulnak, ezután botmixerrel lágy masszává keverjük össze. Alaposan keverjük össze a datolyaszirupot az összes összetevővel (még egy csipet sót is adjunk hozzá). A papírral vagy fóliával bélelt tepsibe helyezzük át, jól nyomkodjuk szét és egyengessük el és helyezzük egy órára a hűtőbe (vagy egy negyedóra a mélyhűtőbe). Szeleteljük fel négyzetekre.
13:00 Ebéd 799 kcal	Grillezett steak	<ul style="list-style-type: none">• Sült marhahús 250 g• Batáta 250 g• Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál)• Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd)• Savanyú káposzta 150 g, (1,06 pohár)	20 perc 510 kcal, fehérje 54.4 g, szénhidrát 29 g, zsír 15.6 g	A steaket sütőlapon grillezzük. Sóval és borssal ízesítsük. Sült batátával és fokhagymával kevert olívaolajjal leöntve és savanyú káposztával tálaljuk.
16:00 Uzsonna 209 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mogyoróvaj 15 g, (1 kávéskanál)	91.2 kcal, fehérje 3.67 g, szénhidrát 2.55 g, zsír 8.13 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Rizsszelet 30 g (1 adag)	118 kcal, fehérje 2.13 g, szénhidrát 24.3 g, zsír 1.29 g	
19:00 Vacsora 451 kcal	Párolt spenót	<ul style="list-style-type: none">• Fagyasztott spenót 300 g, (1,36 pohár)• Csirkemell 150 g, (0,75 darab)• Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)• Főtt quinoa 60 g• Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd)	15 perc 451 kcal, fehérje 47.9 g, szénhidrát 26.4 g, zsír 14 g	A spenótot olajon fokhagymával és a hússal dinszteljük meg. Fűszerezd sóval és borssal. Főtt quinoával tálaljuk.