



7 napos étrend

A DuoLife **Anyagcsere - Koleszterin** Csomagodhoz



DuoLife



⦿ Az **Anyagcsere - Koleszterin** csomagba tartozó étrend-kiegészítők javasolt használata:

Reggel:

- DuoLife Nappal - 25ml étkezés közben,
- DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1-2 kapszula,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5ml (lehet ebéidőben),
- DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1-2 kapszula legalább egy órával reggeli után*.

Ebéidő:

- DuoLife Fiber Powder - 1-2 tasak egy órával ebéd előtt vagy az ebédhez (pl. leveshez) adva, alaposan leöblítendő vízzel vagy más folyadékkal.

Este:

- DuoLife Medical Formula ProCholesterol® 1-2 kapszula,
- DuoLife Éjjel - 25ml étkezés közben,
- DuoLife Chlorofil - 10 – 20 ml ebéidőben, vagy egész nap, egy üveg vízben feloldva.

*Javasoljuk kb. 4 óra szünet beiktatását a DuoLife Medical Formula ProDeacid® használata és a többi étrend-kiegészítő vagy gyógyszer beszedése közt.

⦿ További megjegyzések:

Napi kalóriabevitel: **1600 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 percden ember számára egyéni.

*A kidolgozott étrend példát nyújt a DuoLife **Anyagcsere - Koleszterin** 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

Warzywa i owoce

Avokádó 170 g, (1,21 darab)
Batáta 80 g
Bazsalikom 10 g, (1 levél)
Fekete áfonya 210 g, (1 adag, 1,08 pohár)
Brokkoli 300 g, (2,63 darab)
Őszibarack 85 g, (1 darab)
Vöröshagyma 260 g, (2,48 darab)
Cukkini 400 g, (0,67 darab)
Fokhagyma, nyers 10 g (2 gerezd)
Zöld ceruzabab 65 g, (0,5 Pohár)
Körte 385 g, (2,96 darab)
Alma 250 g (1.12 nagy)
Karfiol 200 g, (0,23 darab)
Kapor 22 g, (5,5 kanál)
Sárgarépa 160 g, (2 darab)
Mandula 97,5 g, (6,5 kanál)
Salátamix 90 g
Napraforgó mag 20 g (2 evőkanál)
Petrezselyem 8 g (2 kávéskanál)
Nektarin 173 g, (1,5 darab)
Kígyóuborka 240 g, (1,34 darab)
Kovászos uborka 300 g, (5 darab)
Dió 90 g, (6 kanál)
Édes pirospaprika 425 g, (1,5 szelet, 1,52 darab)
Tökmag 90 g, (0,07 pohár, 8 kanál)
Piros paradicsom 1440 g, (8,47 egész)
Konzerv paradicsom 240 g, (1 doboz)
Koktélpáradicsom 400 g, (1 adag)
Száritott paradicsom olajos lében 40 g, (2 darab)
Póréhagyma 50 g, (1 szelet)
Rukkola 20 g (1 marék)
Jégsaláta 160 g (4 levél)
Lenmag 25 g, (2,5 kanál)
Egynapos répalé 350 g, (1 adag)
Paradicsomlé 300 g (1,3 pohár)
Szilva 140 g (1 pohár)

Liszt termékek

Rozskenyér 150 g (5 szelet)
Korpás rozskenyér 60 g (1.5 szelet)
Hajdinakása 50 g
Hajdina liszt 10 g
Kókuszliszt 10 g, (0,77 kanál)
Zabpehely 63 g (1 adag, 4 kanál, 1 kávéskanál)
Zabpehely 85 g (8.5 kanál)
Rizsszelet 30 g (3,22 adag)

Tejtermékek

Tojás 240 g (4 darab)
Natúr joghurt 180 g (4 evőkanál, 0,4 pohár)
Kefir 300 g, (1,2 pohár)
Gouda sajt 25 g (1 szelet)
Mozzarella sajt 50 g (0.4 golyó)
Friss sajt 200 g (1 csomag)

Hús és halak

Tőkehal 250 g (2,5 adag)
Darált csirkehús 150 g, (1,5 adag)
Pulykamell 350 g, (0,88 darab)
Csirkemell 270 g, (1,35 darab)
Marhasült 200 g, (0,3 szelet)
Szárnys sonka 60 g (2,14 szelet)
Csirke comb 140 g, (1,4 adag)
Füstölt lazac 50 g, (1 adag)

Egyéb

Grépfűt 260 g (1 darab)
Tyúktojás sárgája 20 g, (1 darab)
Kókusztej (konzerv) 170 g (2 adag)
Kókuszolaj 30 g, (2,31 kanál)
Repceolaj 35 g, (2, 31 kanál, 1,25 kanál)
Olívaolaj 174 g (13,1 kanál, 1 kanál)
Gomba 60 g (3 darab)
Főtt hajdinakása 155 g
Főtt köleskása 75 g
Főtt barnarizs 100 g
Víz 500 g, (2,08 pohár)
Forralt víz 125 g, (1 adag)

A diéta termékeinek kalóriamennyisége



Termékek	Mennyiség	Kalória
Rozskenyér 150 g (5 szelet)	1 szelet (40 g)	84
Korpás rozskenyér 60 g (1.5 szelet)	1 szelet (40 g)	104
Hajdinakása 50 g	1 tasak - 100 g	356
Hajdina liszt 10 g	1 pohár (200 g)	712
Kókuszliszt 10 g, (0,77 kanál)	1 kanál (10 g)	35,9
Zabpehely 63 g (1 adag, 4 kanál, 1 kávéskanál)	1 kanál (10 g)	35,8
Zabpehely 85 g (8.5 kanál)	1 kanál (10 g)	36,6
RIZSSZELET 30 g (3,22 adag)	1 adag (10 g)	39,2
Tojás 240 g (4 darab)	1 darab	78
Natúr joghurt 180 g (4 evőkanál, 0,4 pohár)	1 pohár (200 g)	82
Kefír 300 g, (1,2 pohár)	1 pohár (200 g)	74
Gouda sajt 25 g (1 szelet)	1 szelet	23
Mozzarella sajt 50 g (0.4 golyó)	100 g	255
Friss sajt 200 g (1 csomag)	kanál (10 g)	8
Avokádó 170 g, (1,21 darab)	1 darab (130 g)	208
Batáta 80 g	1 db (100g)	76
Bazsalikom 10 g, (1 levél)	1 marék	6
Fekete áfonya 210 g, (1 adag, 1,08 pohár)	1 pohár (130 g)	74
Brokkoli 300 g, (2,63 darab)	1 darab	114
Őszibarack 85 g, (1 darab)	1 db (85 g)	34
Vöröshagyma 260 g, (2,48 darab)	1 db (105 g)	42
Cukkini 400 g, (0,67 darab)	1 db (600 g)	90
Fokhagyma, nyers 10 g (2 gerezd)	1 gerezd (5 g)	7,5
Zöld ceruzabab 65 g, (0,5 Pohár)	1 marék (100 g)	16
Körte 385 g, (2,96 darab)	1 db	127
Alma 250 g (1.12 nagy)	1 nagy	112
Karfiol 200 g, (0,23 darab)	1 db (870 g)	174
Kapor 22 g, (5,5 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	1
Sárgarépa 160 g, (2 darab)	1 db (80 g)	22
Mandula 97,5 g, (6,5 kanál)	1 evőkanál (30 g)	181
Salátamix 90 g	80 g	13,6
Napraforgó mag 20 g (2 evőkanál)	1 kanál (10 g)	60
Petrezselyem 8 g (2 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	2
Nektarin 173 g, (1,5 darab)	1 db (115 g)	57
Kígyóuborka 240 g, (1,34 darab)	1 db (180 g)	29

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

A diéta termékeinek kalóriamennyisége

Termékek	Mennyiség	Kalória
Kovászos uborka 300 g, (5 darab)	1 db (60 g)	7
Dió 90 g, (6 kanál)	1 kanál (10 g)	64,5
Édes pirospaprika 425 g, (1,5 szelet, 1,52 darab)	1 db (231 g)	74
Tökmag 90 g, (0,07 pohár, 8 kanál)	1 kanál (10 g)	56
Piros paradicsom 1440 g, (8,47 egész)	1 db (170 g)	23
Konzerv paradicsom 240 g, (1 doboz)	1 doboz (200 g)	56
Koktélparadicsom 400 g, (1 adag)	1 pohár (200 g)	30
Szártott paradicsom olajos lében 40 g, (2 darab)	1 db (40 g)	162
Póréhagyma 50 g, (1 szelet)	100g	61
Rukkola 20 g (1 marék)	1 marék (20 g)	5
Jégsaláta 160 g (4 levél)	1 levél (15 g)	2,4
Lenmag 25 g, (2,5 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	18
Egynapos répalé 350 g, (1 adag)	1 pohár (300 g)	111
Paradicsomlé 300 g (1,3 pohár)	1 pohár (300 g)	60
Szilva 140 g (1 pohár)	1 pohár (200 g)	500
Tőkehal 250 g (2,5 adag)	1 filé (100 g)	82
Darált csirkehús 150 g, (1,5 adag)	100 g	133
Pulykamell 350 g, (0,88 darab)	1 db (400 g)	352
Csirkemell 270 g, (1,35 darab)	1 db (250 g)	302
Marhasült 200 g, (0,3 szelet)	1 adag (170 g)	223
Szárnyas sonka 60 g (2,14 szelet)	1 adag (20 g)	26
Csirke comb 140 g, (1,4 adag)	1 db (100 g)	124
Füstölt lazac 50 g, (1 adag)	1 filé (28 g)	45
Grépfrút 260 g (1 darab)	1 db (262g)	110
Tyúktojás sárgája 20 g, (1 darab)	1 db	71
Kókusztej (konzerv) 170 g (2 adag)	1 pohár (200 g)	258
Kókuszolaj 30 g, (2,31 kanál)	1 kanál (10 g)	89
Repceolaj 35 g, (2, 31 kanál, 1,25 kanál)	1 kanál (10 g)	88
Olívaolaj 174 g (13,1 kanál, 1 kanál)	1 kanál (10 g)	90
Gomba 60 g (3 darab)	1 kanál (10 g)	90
Főtt hajdinakása 155 g	1 pohár (200 g)	208
Főtt köleskása 75 g	1 pohár (200 g)	198
Főtt barnarizs 100 g	1 pohár (200 g)	220
Víz 500 g, (2,08 pohár)	1 pohár (200 g)	0
Forralt víz 125 g, (1 adag)	1 pohár (200 g)	0

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 258 kcal		• Zabpehely 30 g (3 kanál)	118 kcal, fehérje 3.3 g, szénhidrát 22 g, zsír 1.91 g	
		• Zabkorpa 24 g, (1 adag)	86.6 kcal, fehérje 4.32 g, szénhidrát 10.9 g, zsír 1.85 g	
		• Lenmag 10 g, (1 kanál)	53.4 kcal, fehérje 1.83 g, szénhidrát 2.89 g, zsír 4.22 g	
		• Forralt víz 125 g, (1 adag)	0 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 0 g	
10:30 Tízórai 163 kcal		• Őszibarack 85 g, (1 darab)	33.1 kcal, fehérje 0.77 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.21 g	
		• Mandula 22,5 g, (1,5 kanál)	130 kcal, fehérje 4.76 g, szénhidrát 4.85 g, zsír 11.2 g	
13:00 Ebéd 622 kcal	Saláta csirke/ pulykamell hússal	<ul style="list-style-type: none">• Pulykamell 200 g, (0,5 darab)• Repceolaj 10 g, (0,77 kanál)• Kovászos uborka 120 g, (2 darab)• Jégсалáta 80 g (2 levél)• Száritott paradicsom olajos lében 40 g, (2 darab)• Kapor 12 g (3 kávéskanál)• Kígyóuborka 100 g, (0,56 darab)• Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál)	20 perc 622 kcal, fehérje 44.4 g, szénhidrát 17 g, zsír 39.7 g	A csirke - /pulykamellet fűszerezük be és pároljuk le olajon. Ha elkészül, keverjük össze a zöldségekkel, ízesítsük és adjunk hozzá olívaolajat.
16:00 Uzsonna 130 kcal		• Egynapos répalé 350 g, (1 adag)	130 kcal, fehérje 1.4 g, szénhidrát 30.4 g, zsír 0.35 g	
19:00 Vacsora 297 kcal	Póréhagymás köleskása	<ul style="list-style-type: none">• Főtt köleskása 45 g• Piros paradicsom 150 g, (0,88 egész)• Póréhagyma 50 g, (1 szelet)• Olívaolaj 15g, (1,15 kanál)• Petrezselyem 4 g (1 kávéskanál)• Tökmag 10 g, (0,07 pohár)	15 perc 297 kcal, fehérje 5.37 g, szénhidrát 22.7 g, zsír 20.4 g	A megfőtt kását keverjük össze olíva olajon megpárolt zöldségekkel. Szórjuk meg petrezselyemzölddel, tökmaggal és a kedvenc fűszereinkkel.

Nap 2



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 332 kcal		• Rozskenyér 60 g (2 szelet)	138 kcal, fehérje 3.54 g, szénhidrát 30.7 g, zsír 0.78 g	
		• Szárnyas sonka 60 g (2.14 Szelet)	83.4 kcal, fehérje 9.78 g, szénhidrát 2 g, zsír 3.73 g	
		• Olívaolaj 13 g, (1 kanál)	115 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 13 g	
		• Édes pirospaprika 75 g, (1.5 Szelet)	23.3 kcal, fehérje 0.74 g, szénhidrát 4.52 g, zsír 0.22 g	
10:30 Tízórai 130 kcal		• Alma 250 g (1.12 nagy)	130 kcal, fehérje 0.65 g, szénhidrát 34.5 g, zsír 0.43 g	
13:00 Ebéd 288 kcal	Fűszeres sült pulyka,	• Pulykamell 150 g, (0,38 darab) • Főtt hajdinakása 60 g • Brokkoli 300 g, (2,63 darab) • Olívaolaj 20 g, (1,54 kanál)	20 perc 288 kcal, fehérje 19.9 g, szénhidrát 15.3 g, zsír 15.5 g	Süssük meg a pulykát a kiválasztott fűszerekkel. Főtt hajdinakásával, valamint brokkolival tálaljuk. Öntsük le olíva olajjal.
16:00 Uzsonna 86.6 kcal		• Mandula 15 g, (1 kanál)	86.8 kcal, fehérje 3.17 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 7.49 g	
19:00 Vacsora 327 kcal	Párolt cukkini csirkecombbal	• Cukkini 300 g, (0,5 darab) • Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál) • Tökmag 15 g, (1,5 pohár) • Olívaolaj 4 g (1 kávéskanál) • Csirke comb 70 g, (0,7 adag)	15 perc 185 kcal, fehérje 9.96 g, szénhidrát 5.47 g, zsír 14.7 g	A cukkinit és a csirkecombot pároljuk meg olajon. Adjuk hozzá az olíva olajon pirított tökmagot.

Nap 3



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 447 kcal	Tojásrántotta	<ul style="list-style-type: none">• Tojás 120 g (2 darab)• Gomba 60 g (3 darab)• Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)• Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész)• Korpás rozskenyér 60 g (1,5 szelet)	8 perc 447 kcal, fehérje 20.4 g, szénhidrát 34.2 g, zsír 22.5 g	
10:30 Tízórai 198 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Körte 195 g, (1,5 darab)	111 kcal, fehérje 0.7 g, szénhidrát 29.7 g, zsír 0.27 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Mandula 15 g, (1 kanál)	86.8 kcal, fehérje 3.17 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 7.49 g	
13:00 Ébéd 556 kcal	CURRYS CSIRKE	<ul style="list-style-type: none">• Csirkemell 150 g, (0,75 darab)• Natúr joghurt 80 g (4 kanál)• Repceolaj 20 g, (1,54 kanál)• Főtt barnarizs 100 g• Kígyóuborka 140 g, (0,78 darab)	20 perc 556 kcal, fehérje 38.2 g, szénhidrát 38.1 g, zsír 26.2 g	Páclé: natúr joghurt + a currys ízhez paprika, bors - keverjük össze és adjuk hozzá a feldarabolt csirkemellhez (a csirkét bepácolhatjuk egy nappal előtte). A bepácolt húst készítsük el repce olajon. Főtt rizzsel és uborkával tálaljuk.
16:00 Uzsonna 164 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Paradicsomlé 300 g, (1,3 pohár)	66 kcal, fehérje 1.8 g, szénhidrát 13.8 g, zsír 0.3 g	
		<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	
19:00 Vacsora 356 kcal		<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">• Jégسالáta 80 g (2 levél)	11.2 kcal, fehérje 0.72 g, szénhidrát 2.38 g, zsír 0.11 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Kocktélparadicsom 200 g, (1 adag)	30 kcal, fehérje 1.8 g, szénhidrát 7.2 g, zsír 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Tökmag 20 g, (2 kanál)	112 kcal, fehérje 6.05 g, szénhidrát 2.14 g, zsír 9.81 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Olívaolaj 13 g, (1 kanál)	115 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 13 g	

Nap 4



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 446 kcal		• Zabpehely 25 g (2.5 Kanál)	98.5 kcal, fehérje 2.75 g, szénhidrát 18.4 g, zsír 1.59 g	
		• Zabkorpa 16 g, (2 kanál)	57.8 kcal, fehérje 2.88 g, szénhidrát 7.3 g, zsír 1.23 g	
		• Lenmag 10 g, (1 kanál)	53.4 kcal, fehérje 1.83 g, szénhidrát 2.89 g, zsír 4.22 g	
		• Dió 30 g, (2 kanál)	196 kcal, fehérje 4.57 g, szénhidrát 4.11 g, zsír 19.6 g	
		• Boróvka 70 g, (1 porcja)	39.9 kcal, fehérje 0.52 g, szénhidrát 10.1 g, zsír 0.23 g	
10:30 Tízórai 206 kcal		• Rizsszelet 20 g (1 adag)	78.4 kcal, fehérje 1.42 g, szénhidrát 16.2 g, zsír 0.86 g	
		• Avokádó 70 g, (0,5 darab)	112 kcal, fehérje 1.4 g, szénhidrát 5.97 g, zsír 10.3 g	
		• Édes pirospaprika 50 g, (0.22 Darab)	15.5 kcal, fehérje 0.49 g, szénhidrát 3.02 g, zsír 0.15 g	
13:00 Ebéd 562 kcal	Fűszerekkel szórt sült csirkemell	<ul style="list-style-type: none"> • Csirkemell 120 g, (0,6 darab) • Cukkini 100 g, (0,17 darab) • Kóktélparadicsom 200 g • Édes pirospaprika 50 g, (0,22 darab) • Natúr joghurt 100 g, (0,4 pohár) • Olívaolaj 20 g, (1,54 kanál) • Napraforgó mag 20 g (2 evőkanál) 	20 perc 562 kcal, fehérje 36.2 g, szénhidrát 21.2 g, zsír 36 g	Fóliába tekerve süssük meg a csirkemellet, amit előtte jól beszórunk fűszerekkel és sóval. Nyers vagy párolt cukkínivel, paradicsommal és szeletelt paprikával tálaljuk. Öntsük le olíva olajjal kevert natúr joghurttal, napraforgó maggal és a kedvenc fűszereinkkel.
16:00 Uzsonna 123 kcal		• Kefir 300 g, (1,2 pohár)	123 kcal, fehérje 11.4 g, szénhidrát 13.4 g, zsír 2.79 g	
19:00 Vacsora 378 kcal	Körtés - fokhagymás paradicsomleves	<ul style="list-style-type: none"> • Konzerv paradicsom 240 g, (1 doboz) • Körte 50 g, (0,38 darab) • Grépfrút 105 g, (1 darab) • Fokhagyma, nyers 10 g (2 gerezd) • Bazsalikom 5 g • Főtt köleskása 30 g • Tökmag 20 g, (2 kanál) • Csirke comb 70 g, (0,7 adag) 	20 perc 378 kcal, fehérje 20.5 g, szénhidrát 35.7 g, zsír 17.2 g	A felaprított vöröshagymát és fokhagymát pirítsuk meg. Tegyük át egy táliba. Ezt követően adjuk hozzá a paradicsomot és egy pohár vizet. 10-15 percet követően dobjuk bele a feldarabolt körtét és egy marék friss bazsalikomot. Fűszerezzük. Főzzük körülbelül 3-4 percig. Turmixoljuk le a főtt köleskásával együtt és szórjuk meg tökmaggal. Főtt, bőr nélküli csirkedarabokkal tálaljuk.

Nap 5



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 399 kcal		• Zabpehely 30 g (3 kanál)	159 kcal, fehérje 10.8 g, szénhidrát 1.24 g, zsír 12.3 g	
		• Zabkorpa 16 g, (2 kanál)	61.2 kcal, fehérje 2.99 g, szénhidrát 13.2 g, zsír 0.68 g	
		• Lenmag 5 g, (0,5 kanál)	1.15 kcal, fehérje 0.16 g, szénhidrát 0.13 g, zsír 0.03 g	
		• Dió 5g, (0,5 kanál)	115 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 13 g	
		• Konzerv kókusztej 50 g, (1 adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.43 g	
10:30 Tízórai 141 kcal		• Nentarin 173 g, (1,5 darab)	76.1 kcal, fehérje 1.83 g, szénhidrát 18.3 g, zsír 0.55 g	
		• Szilva 140 g (1 pohár)	64.4 kcal, fehérje 0.98 g, szénhidrát 16 g, zsír 0.39 g	
13:00 Ébéd 631 kcal	Párolt marhahús hajdinakásával és zöldségekkel	• Marhaszelet 200 g, (0,3 szelet) • Grépfrút 105 g, (1 darab) • Édes pirospaprika 150 g, (0,65 darab) • Főtt hajdinakása 55 g • Salátamix 50 g • Olívaolaj 26 g, (2 kanál)	20 perc 631 kcal, fehérje 49.8 g, szénhidrát 32.1 g, zsír 32.6 g	A marhahúst pároljuk meg a vöröshagymát és a paprikát hozzáadva. Főtt hajdinakásával és ízlés szerint fűszerezett, olíva olajjal leöntött salátával tálaljuk.
16:00 Uzsonna 174 kcal		• Mandula 30 g, (2 kanál)	174 kcal, fehérje 6.34 g, szénhidrát 6.46 g, zsír 15 g	
19:00 Vacsora 375 kcal		• Mozzarella sajt 50 g (0.4 Golyó)	159 kcal, fehérje 10.8 g, szénhidrát 1.24 g, zsír 12.3 g	
		• Piros paradicsom 340 g, (2 egész)	61.2 kcal, fehérje 2.99 g, szénhidrát 13.2 g, zsír 0.68 g	
		• Bazsalikom 5 g, (1 levél)	1.15 kcal, fehérje 0.16 g, szénhidrát 0.13 g, zsír 0.03 g	
		• Olívaolaj 13 g, (1 kanál)	115 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 13 g	
		• Rizsszelet 10 g (2.22 Adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.43 g	

Nap 6



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 389 kcal		• Rozskenyér 90 g (3 szelet)	207 kcal, fehérje 5.31 g, szénhidrát 46.1 g, zsír 1.17 g	
		• Avokádó 100 g, (0,71 darab)	160 kcal, fehérje 2 g, szénhidrát 8.53 g, zsír 14.7 g	
		• Kovászos uborka 180 g, (3 darab)	21.6 kcal, fehérje 0.9 g, szénhidrát 4.34 g, zsír 0.54 g	
10:30 Tízórai 178 kcal	Fekete áfonyás turmix	• Kókusztej (konzerv) 50 g • Víz 250 g, (1,04 pohár) • Fekete áfonya 140 g, (1,08 pohár)	10 perc 178 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 21 g, zsír 10.7 g	Turmixoljuk össze az összes terméket.
13:00 Ebéd 614 kcal	Sárgarépas fasírtok hagymával	• Darált csirkehús 150 g, (1,5 adag) • Sárgarépa 160 g, (2 darab) • Vöröshagyma 50 g, (0,48 darab) • Tyúktojás sárgája 20 g, (1 darab) • Repceolaj 5 g, (1,25 kanál) • Zabkorpa 7 g (1 kávéskanál) • Főtt hajdinakása 40 g • Karfiol 200 g, (0,23 darab) • Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál) • Kapor 4 g (1 kávéskanál)	25 perc 614 kcal, fehérje 34 g, szénhidrát 38.8 g, zsír 33.5 g	A húst, sárgarépát, tojássárgáját, zabbelyhet keverjük össze és készítsünk húsgolyókat. Vágjuk fel a vöröshagymát. Kenjük meg a serpenyőt 1 kanál repce olajjal és 3-4 kanál vízzel és hevítsük fel. Adjuk hozzá a vöröshagymát és pároljuk meg. A húsgolyókat dobjuk forrásban lévő vízbe és főzzük 20 percig, majd hagymával tálaljuk. Főtt hajdinakásával, valamint főtt karfiollal tálaljuk, olíva olajjal leöntve és megszórva kapporral.
16:00 Uzsonna 196 kcal		• Dió 30 g, (2 kanál)	196 kcal, fehérje 4.57 g, szénhidrát 4.11 g, zsír 19.6 g	
19:00 Vacsora 345 kcal		• Friss sajt 200 g (1 csomag)	144 kcal, fehérje 24.8 g, szénhidrát 5.44 g, zsír 2.04 g	
		• Piros paradicsom 340 g, (2 egész)	61.2 kcal, fehérje 2.99 g, szénhidrát 13.2 g, zsír 0.68 g	
		• Tökmag 25 g, (2,5 kanál)	140 kcal, fehérje 7.56 g, szénhidrát 2.68 g, zsír 12.3 g	

Nap 7



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 455 kcal	Sajtos omlett	<ul style="list-style-type: none">• Tojás 120 g (2 darab)• Kókuszliszt 10 g (0,77 kanál)• Hajdina liszt 10 g• Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)• Rukkola 20 g (1 marék)• Gouda sajt 25 g (1 szelet)	8 perc 455 kcal, fehérje 22.6 g, szénhidrát 10.4 g, zsír 34.2 g	Süssük meg a rántottát és helyezzük el rajta rukkolát és kemény/kecske sajtot.
10:30 Tízórai 170 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mandula 15 g, (1 kanál)	86.8 kcal, fehérje 3.17 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 7.49 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Grépfrút 260 g (1 darab)	83.2 kcal, fehérje 1.64 g, szénhidrát 21 g, zsír 0.26 g	
13:00 Ebéd 551 kcal	Alufóliában sült tőkehal	<ul style="list-style-type: none">• Tőkehal 250 g, (2,5 adag)• Kapor 2 g (0,5 kanál)• Édes pirospaprika 100 g, (0,43 darab)• Piros paradicsom 340 g, (2 egész)• Salátamix 40 g• Olívaolaj 20g, (1,54 kanál)• Batáta 80 g	20 perc 551 kcal, fehérje 43.9 g, szénhidrát 39.6 g, zsír 20.1 g	Süssük meg alufóliába tekert és kaporral megszórt tőkehalat. Sült batátával és darabolt, olíva olajjal leöntött zöldségekkel és ízlés szerint választott fűszerekkel megszórva tálaljuk.
16:00 Uzsonna 218 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Kókusztej (konzerv)	138 kcal, fehérje 1.4 g, szénhidrát 1.96 g, zsír 14.9 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Víz 250 g, (1,04 pohár)	0 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 0 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Körte 140 g, (1,08 darab)	79.8 kcal, fehérje 0.5 g, szénhidrát 21.3 g, zsír 0.2 g	
19:00 Vacsora 319 kcal	Saláta ceruzababbal és hajdinakásával	<ul style="list-style-type: none">• Hajdinakása 50 g• Zöld ceruzabab 65 g, (0,5 pohár)• Piros paradicsom 170 g, (1 egész)• Kapor 4 g (1 kávéskanál)• Petrezselyem 2 g (1 kávéskanál)• Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál)	15 perc 319 kcal, fehérje 7.79 g, szénhidrát 45.8 g, zsír 11.6 g	A babot főzzük meg, a hajdinakását főzzük meg. Mindent keverjük össze, ízesítjük sóval, borssal, öntsük le olíva olajjal.