



7 napos étrend

A Te DuoLife **Emésztés Csomagba**



DuoLife



⌚ Az **Emésztés Csomagba** tartozó étrend-kiegészítők javasolt használata:

Reggel:

- DuoLife My Gastrin - 25 ml reggel és ebédidőben, étkezés előtt vagy után, vagy egyszer 50 ml a főétkezés előtt vagy után,
- DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1-2 kapszula legalább egy órával reggeli után*.

Ebédidő:

- DuoLife Fiber Powder - 1 tasak egy órával ebéd előtt vagy az ebédhez (pl. leveshez) adva. Ne feledje jól leöblíteni vízzel vagy más folyadékkal,
- DuoLife Clinical Formula ProBactilardii® - 1 kapszula mindegyik edényből, egy órával ebéd után.

Este:

- DuoLife Fiber - 25-50 ml vacsora közben,
- DuoLife Aloes - 25-50 ml,
- DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1-2 kapszula.

*Javasoljuk kb. 4 óra szünet beiktatását a 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.

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

A diétát legalább 1 hónapig ajánlott folytatni.

Bevásárlólista



DuoLife

Liszt termékek

Teljes kiőrlésű rozskenyér (380 g)
Quinoa (40 g)
Rizs tészta (60 g)
Fehér rizs (90 g)
Hántolt köles (60 g)
Kukorica tészta (40 g)
Zabpehely (140 g)
Fehér, párolt, hosszú szemű rizs (30 g)

Zöldség és gyümölcs

Édesburgonya (250 g)
Cukkini (259 g)
Zöldbab (110 g)
Fodros kel (81 g)
Sárgarépa (1210 g)
Savanyú uborka (50 g)
Petrezselyem, gyökér (217 g)
Paradicsom (539 g)
Zellergumó (297 g)
Sóska (132 g)
Burgonya, közepes (704 g)
Cékla (200 g)
Tök (333 g)
Zöldborsó, fagyasztott (100 g)
Karfiol (242 g)
Uborka (69 g)
Sárga paprika (100 g)
Petrezselyem levél (15 g)
Koktél paradicsom (50 g)
Vörös lencse, száraz mag (45 g)
Friss spenót (80 g)
Avokádó (224 g)
Amerikai áfonya (357 g)
Alma (274 g)
Banán (525 g)
Őszibarack (227 g)
Málna (100 g)

Tejtermékek

Egész tyúktójás (339 g)
Natúr joghurt, 1,5% zsírtartalommal (195 g)
Sovány túró (50 g)
Kókusz joghurt (150 g)
Mozzarella (60 g)
Sajt, parmezán (20 g)

Hús és halak

Pulyka mellhús, bőr nélkül (320 g)
Pulykasonka (21 g)
Tőkehal, friss (840 g)

Egyéb

Tisztított ghí vaj (57 g)
Mákolaj (15 g)
Olívaolaj (40 g)
Lenmagolaj (48 g)
Általános repceolaj (32 g)
Fahéj (1 g)
Zöld menta, friss (2 g)
Kakukkfű, friss (2 g)
Kurkuma (1 g)
Fekete bors (1 g)
Tökmag (41 g)
Mogyoró (14 g)
Kesudió (30 g)
Napraforgómag (112 g)
Mandula (65 g)
Brazill dió (8 g)
Közönséges dió (111 g)
Kókuszreszelék (20 g)
sárgarépalé (300 g)
friss citromlé (1 g)
kókusztej (100 g)
multinövényi gyümölcsle (300 g)

Nap 1



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 373.5 kcal	Fahéjas köles áfonyával	<ul style="list-style-type: none">• Hántolt köles 40 g,• Fahéj 1 g, (csipet)• Kesudió 30 g, (körülbelül 2 evőkanál)• Amerikai áfonya 120 g	373.5 kcal, fehérje 10.5 g, szénhidrát 55.8 g, zsír 14.7 g, rost 5.2 g	A hántolt kölest áztasd be egy éjszakára, másnap főzd meg vízzel. Adj a főtt köleshez egy csipetnyi fahéjat, kevert vagy vízben áztatott dióféléket és gyümölcsöket.
10:30 Tízórai 340.7 kcal	Aromás hal zöldségekkel	<ul style="list-style-type: none">• Tőkehal, friss 200 g,• Sárgarépa 100 g, (1/2*1 közepes méretű)• Fekete bors 1 g,• Friss citromlé 1 g,• Uborka 50 g, (1-2 db)• Általános repceolaj 16 g (2 evőkanál)	340.7 kcal, fehérje 36.9 g, szénhidrát 10.9 g, zsír 17.7 g, rost 4.2 g	Szórja meg a halat kedvenc nem csípős fűszernövényeivel. A zöldségeket vágd kisebb darabokra, megszórjuk fűszernövényekkel, meglocsoljuk olajjal, és a hússal együtt sütjük a sütőben (180 fokon kb. 20-25 percig). Az egészet hámozott friss uborkával tálaljuk.
13:00 Ebéd 303.5 kcal	Gyors frittata zöldségekkel	<ul style="list-style-type: none">• Egész tyúktojás 120 g, (2 darab)• Sárgarépa 100 g,• Petrezselyemgyökér 27 g, (kisebb darab)• Zellergumó 60 g,• Olívaolaj 8 g, (1 evőkanál)	303.5 kcal, fehérje 17.7 g, szénhidrát 16.8 g, zsír 20.1 g, rost 7.8 g	Hámozd meg és reszeld le a zöldségeket egy nagy lyukú reszelőn. Ezután forró olajban párold őket, amíg megpuhulnak, és a felesleges víz el nem párolog. Ízesítsd sóval, borssal és nem csípős fűszernövényekkel, például bazsalikkal, tárkonyal és kakukkfűvel. Tedd a zöldségeket egy tűzálló tálba, önts bele a felvert tojásokat, és 180 fokra előmelegített sütőben 15-20 percig süsd, amíg a tojások meg nem sülnek. Tálalás előtt locsold meg olívaolajjal.
16:00 Uzsonna 181.2 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mandula 30 g	181.2 kcal, fehérje 6.0 g, szénhidrát 6.2 g, zsír 15.6 g, rost 3.9 g	A mandulákat legalább 12 órán át áztasd vízben, hogy könnyebben emészthető legyen.
19:00 Vacsora 405.6 kcal	Rizstészta sárgarépával és párolt paradicsommal	<ul style="list-style-type: none">• Rizs tészta 60 g,• Sárgarépa 105 g, (közepes méretű)• Paradicsom 108 g, (1 kicsi darab)• Tisztított ghí vaj 15 g, (1 evőkanál)	405.6 kcal, fehérje 4.1 g, szénhidrát 62.9 g, zsír 15.8 g, rost 6.1 g	Főzd meg a tésztát. Reszeld le a sárgarépát egy nagy lyukú reszelőn. A paradicsomot forró vízzel forrázd le, hámozd meg és kockázd fel. Egy serpenyőben melegítsd fel a tisztított ghí vaját, add hozzá a sárgarépát, paradicsomot, párol meg a zöldségeket, add hozzá a főtt tésztát, fűszerezd bazsalikkal, keverd össze az egészet. Melegen vagy hidegen tálald.

Nap 2



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 407 kcal	Rizs almával	<ul style="list-style-type: none">Fehér rizs 50 g,Alma 200 g, (1 darab)Mákolaj 15 g, (1 adag)	407 kcal, fehérje 4.2 g, szénhidrát 63.7 g, zsír 136.2 g, rost 5.2 g	Hámozd meg az almát, és reszeld le vagy vágd nagyobb kockákra. Egy serpenyőben hevítsd fel és adj hozzá egy csipet fahéjat. Tálald az előtte megfőzött rizzsel és mákolajjal. Egy praktikus megjegyzés; gyomor-bérendszeri betegségekben a nyers alma gyakran rosszul tolerálható; sütvé, hámozva nem súlyosítja a kellemetlenségeket.
10:30 Tízórai 340.4 kcal	Mandula-banán-kókusz turmix	<ul style="list-style-type: none">Banán 100 g,Mandula 20 g, 2*adagKókusztej 50 g,Duo Life Fiber Powder 10 g, (1 tasak)	340.4 kcal, fehérje 6 g, szénhidrát 31.8 g, zsír 21.1 g, rost 12.3 g	Készíts elő körülbelül 300 ml vizet, add hozzá a gyümölcsöket, a 12 órán át beáztatott mandulát, banánt, kókusztejet, a Duo Life Fiber Powder-t, és turmixold az egészet össze. Egy praktikus megjegyzés: a fel nem használt tejet lefagyaszthatja.
13:00 Ebéd 340.7 kcal	Pulykahús petrezselymes vajjal, céklával	<ul style="list-style-type: none">Pulyka mellhús, bőr nélkül 200 g,Cékla 150 g, (közepes méretű)Tisztított ghí vaj 12 g, (1 lapos evőkanálny)Petrezselyem, levél 9 g, (3*kávéskanál)	340.7 kcal, fehérje 41.5 g, szénhidrát 15.1 g, zsír 13.6 g, rost 3.7 g	Keverd össze a vaját a finomra vágott petrezselyemmel és egy csipet sóval, borssal. Tedd a húst és a felszeletelt céklát egy tűzálló táliba, majd szórd meg a fűszernövényekkel, és sütőben süsd puhára. A még meleg húst kend be a petrezselymes vajjal.
16:00 Uzsonna 140.5 kcal		<ul style="list-style-type: none">Sárgarépalé 300 g,Duo Life Aloes 25 g, (adag)	140.5 kcal, fehérje 1.3 g, szénhidrát 35.2 g, zsír 0.3 g, rost 3.9 g	A frissen préselt vagy „egynapos” sárgarépaléhez adj egy adag, Duo Life Aloe-t.
19:00 Vacsora 360.8 kcal	Zöldségleves rizzsel	<ul style="list-style-type: none">Fehér, párolt, hosszú szemű rizs 30 g,Zöldborsó, fagyasztott 50 g,Sárgarépa 105 g, (közepes méretű)Petrezselyemgyökér 27 g, (kisebb darab)Zellergumó 62 g, (egy kis darab a leveshez)Lenmagolaj 16 g, (2 x kávéskanál)	360.8 kcal, fehérje 8.3 g, szénhidrát 49.2 g, zsír 16.9 g, rost 11.5 g	Hámozd meg és kockázd fel a zöldségeket, önts fel kb. 300-350 ml vízzel, adj hozzá a vízzel leöblített búzadarát, a babérlevelet és a szegfűborsot, majd forrald fel. A vége felé adjunk hozzá friss vagy szárított zsályát, frissen őrölt borsot, csipetnyi sót. A tányérba tállalt leves tetejére önts egy kis lenmagolajat.

Nap 3



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 296 kcal	Kókuszos rizs amerikai áfonyával	<ul style="list-style-type: none">Fehér rizs 40 g,kókusztej 50 g,Amerikai áfonya 100 g,zöld menta, friss 1 g	296 kcal, fehérje 4.2 g, szénhidrát 49 g, zsír 11 g, rost 3.5 g	Főzd meg a rizst a kókusztejjel és a vízzel együtt. Tálald az egészet áfonyával, és díszítsd friss mentalevelekkel. Praktikus megjegyzés: refluxos embereknél a menta fokozhatja a kellemetlenségeket, ebben az esetben a mentát egy csipet fahéjjal helyettesítsük.
10:30 Tízórai 395.4 kcal	Kókuszjoghurt banánnal	<ul style="list-style-type: none">Mandula 15 g,Kókuszreszelék 12 g, (enyhén púpozott kanál)Kókusz joghurt 150 g, (bögre)Banán 100 g, (közepes darab)	5.9 kcal, fehérje 5.9 g, szénhidrát 44.8 g, zsír 22.9 g, rost 6.1 g	Egy szárazon melegített serpenyőben pirítsd meg a kókuszreszeléket és a mandulapelyhet. Add őket a natúr kókuszjoghurthoz a gyümölcsökkel együtt.
13:00 Ebéd 316.7 kcal	Paradicsomleves lencsével	<ul style="list-style-type: none">Paradicsom 300 g,Vörös lencse, száraz mag 20 g, (kanál)Általános repceolaj 8 g, (kanál)Napraforgómag 18 g, (púpozott kanál)Duo Life Fiber Powder 10 g, (tasak)	316.7 kcal, fehérje 12.4 g, szénhidrát 28.1 g, zsír 17.1 g, rost 14.5 g	Öblítsd le a vörös lencsét egy szűrőben, majd öntsd fel vízzel, és áztasd legalább 12 órán át. Öntsd le az áztatóvizet. A paradicsomot forró vízzel leforrázzuk, és mindenképpen távolítsuk el a héját; hasmenés esetén a magokat is eltávolíthatjuk, ami serkenti a bélmozgást. A paradicsomot kockázd fel. Egy edényben melegítsd fel az olajat, adj hozzá: kurkumát, édes paprikát, borsot, szárított bazsalikomot, pirítsuk meg a fűszereket (de vigyázzunk, nehogy megégjenek). Ezután hozzáadjuk a paradicsomot, a leöblített lencsét, felöntjük vízzel (kb. 150-200 ml), és kb. 20-25 percig főzzük. A kész levest turmixold le krémesre. A nyári szezonon kívül használhatsz üveges paradicsompürét is. Adj a leveshez Duo Life Fiber Powder-t, és díszítsd fel beáztatott napraforgómaggal.
16:00 Uzsonna 197.5 kcal		<ul style="list-style-type: none">SHAPE CODE® Slim Shake 50 g, (2*adag)	197.5 kcal, fehérje 17.2 g, szénhidrát 14 g, zsír 8 g, rost 7.1 g	Adj egy teljes mérőkanálnyi port (25 g) 250 ml vízhez, és rázd össze erőteljesen, hogy a tartalma ne ülepedjen le az aljára.
19:00 Vacsora 399.5 kcal	Zöldborsó krém	<ul style="list-style-type: none">Teljes kiőrlésű rozskenyér 80 g, (2*szelet)Lenmagolaj 20 g, (2*1 kávéskanál)Zöldborsó, fagyasztott 50 g	399.5 kcal, fehérje 7.9 g, szénhidrát 49.2 g, zsír 21.5 g, rost 9.6 g	A friss vagy fagyasztott borsót főzd meg, majd szitán csepegtesd le. Tedd egy tálba, adj hozzá fűszereket: borsot, oregánót, őrölt görögcsénát, szükség esetén egy csipet sót, apróra vágott petrezselymet, lenmagolajat. Turmixold az egészet finom péppé. Kend meg a kenyeret.

Nap 4



Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 431.5 kcal	Szendvics avokádóval, mozzarella sajttal, paradicsommal	<ul style="list-style-type: none">• Teljes kiőrlésű rozskenyér 80 g,• Avokádó 50 g, (1/3 kisebb darab)• Mozzarella 60 g, (1/2 golyó)• Paradicsom 108 g, (kicsi)	431.5 kcal, fehérje 21.1 g, szénhidrát 50.4 g, zsír 18.8 g, rost 9.7 g	Praktikus megjegyzés: A paradicsomot forró vízzel leforrázzuk, és mindenképpen távolítsuk el a héját; hasmenés esetén a magokat is eltávolíthatjuk, ami serkenti a bélmozgást.
10:30 Tízórai 316.5 kcal	Sült cukkini mogyoró mártással	<ul style="list-style-type: none">• Cukkini 225 g, (kisebb darab)• Petrezselyem, levél 3 g, (1 kávéskanál)• Közönséges dió 20 g,• Olívaolaj 16 g	316.5 kcal, fehérje 6 g, szénhidrát 11.1 g, zsír 28.2 g, rost 3.7 g	A cukkinit hámozd meg, és kb. 1 cm vastag szeletekre vágd, szórd meg édes paprikaporral, őrölt görögszénával, korianderrel, majd tepsibe tesszük, és 180 fokon 15-20 percig sütjük. A kész cukkinire kend az öntetet. Öntet: keverd össze a diót az olívaolajjal és a petrezselyemmel, ízesítsük csipetnyi sóval és borssal.
13:00 Ebéd 285.5 kcal	Quinoa sült tőkehallal és zöldbabbal	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa 40 g,• Tőkehal, friss 150 g, (vagy Laposhal)• Zöldbab 100 g	285.5 kcal, fehérje 34.6 g, szénhidrát 29.6 g, zsír 3.7 g, rost 5.9 g	Praktikus megjegyzés: a nyári szezonon kívül használj fagyasztott babot, vagy ha jól tűri a savanyú káposztát.
16:00 Uzsonna 275.4 kcal	Kelkáposzta ojással	<ul style="list-style-type: none">• Fodros kel 50 g,• Egész tyúktójas 120 g, [2 darab (L-es méret)]• Tisztított ghí vaj 10 g, (1 evőkanál)	275.4 kcal, fehérje 16.7 g, szénhidrát 3.8 g, zsír 22 g, rost 1.9 g	A kelkáposzta (vagy spenót) leveleket puhára pároljuk a ghí vajban, beletörjük a tojásokat, és addig sütjük, amíg a tojások meg nem dermednek. Provanszi fűszernövényekkel ízesítjük.
19:00 Vacsora 292.3 kcal	Keleti sárgarépa leves	<ul style="list-style-type: none">• Sárgarépa 170 g, (nagy darab)• Vörös lencse, száraz mag 25 g, (3* kanál)• Tisztított ghí vaj 10 g, (1 evőkanál)• Duo Life Fiber 25 g, (adag)	292.3 kcal, fehérje 8.2 g, szénhidrát 31.8 g, zsír 11.1 g, rost 10.5 g	Öblítsd le a vörös lencsét egy szűrőben, majd öntsd fel vízzel, és áztasd legalább 12 órán át, majd öntsd le az áztatóvizet. Pirítsd meg a fűszereket: asafetida, kurkuma, garam masala (1/4 teáskanál) ghí vajban, add hozzá a reszelt sárgarépát és a beáztatott lencsét. Pirítsd meg, majd öntsd fel kb. 300 ml vízzel. Főzd körülbelül 20 percig. Adj Duo Life Fiber-t egy adag leveshez. A levest krémesre is leturmíxolhatod.

Nap 5



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 380.8 kcal	Szendvicsek napraforgós-kakukkfűves krémmel	<ul style="list-style-type: none">• Teljes kiőrlésű rozskenyér 60 g,• Napraforgómag 25 g, (2 kávéskanál)• Kakukkfű, friss 2 g, (2*ízlés szerint)• Petrezselyem, levél 3 g, (1 kávéskanál)• Olívaolaj 8 g, (1 evőkanál)• Sárga paprika 100 g	380.8 kcal, fehérje 10.6 g, szénhidrát 42.5 g, zsír 20.1 g, rost 6.6 g	A pirított napraforgómagot áztasd be egy éjszakára vízbe, másnap csöpögtesd le, majd a kakukkfűvel vagy friss bazsalikommal, olajjal turmixold sima krémmé. Kenyérrel és sárga paprikával tálald. Praktikus megjegyzés: a kész krém, ha többet készítünk belőle, akár 3 napig is eltartható a hűtőben. A sárga paprika könnyebben emészthető, ha előtte megpirítjuk.
10:30 Tízórai 348.8 kcal	Gyümölcs turmix	<ul style="list-style-type: none">• Avokádó 100 g, (fél darab)• Duo Life Fiber Powder 10 g, (tasak)• Kurkuma 1 g, (1/2 kávéskanál)• Őszibarack 200 g,• Brazil dió 8 g, (2 db)	348.8 kcal, fehérje 5.5 g, szénhidrát 33.7 g, zsír 21.1 g, rost 15.8 g	A diót áztasd be egy éjszakára, vagy őröld porrá. Készíts elő 300 ml vizet, add hozzá a gyümölcsöt (meghámozhatod), a meghámozott avokádót, a dióféléket, a Duo Life Fiber Powder-t, a kurkumát, és alaposan turmixold össze.
13:00 Ebéd 328.1 kcal	Burgonya hallal és reszelt sárgarépa salátával, lenmagolajjal leöntve	<ul style="list-style-type: none">• Burgonya, közepes 200 g,• Tőkehal, friss 130 g,• Sárgarépa 105 g, (közepes méretű)• Lenmagolaj 4 g, (1 kávéskanál)	328.1 kcal, fehérje 27.9 g, szénhidrát 45.7 g, zsír 5.3 g, rost 6.8 g	A halat és a burgonyát megpárolhatod vagy sütőben megsütheted.
16:00 Uzsonna 305.8 kcal	Sült édesburgonya parmezán sajttal	<ul style="list-style-type: none">• Édesburgonya 250 g, (darab)• Sajt, parmezán 20 g	305.8 kcal, fehérje 12.3 g, szénhidrát 50.3 g, zsír 6.7 g, rost 7.5 g	Szeleteld fel az édesburgonyát, mintha sültkrumplit készítenél, szórd meg curryvel vagy garam masala fűszerrel. Tedd bele egy tepsibe, és tedd a 180 fokra előmelegített sütőbe. Süssük kb. 20 percig, a végén szórd meg reszelt parmezán sajttal.
19:00 Vacsora 261.6 kcal	Túró zöldségekkel	<ul style="list-style-type: none">• Teljes kiőrlésű rozskenyér 80 g,• Natúr joghurt, 1,5% zsírtartalommal 45 g,• Sovány túró 50 g,• Savanyú uborka 50 g, (darab)	261.6 kcal, fehérje 17 g, szénhidrát 46.6 g, zsír 2.5 g, rost 7 g	Keverd össze a túrót a joghurttal és a finomra vágott zöldségekkel. Fűszerezd friss bazsalikommal, őrölt görögcsénával.

Nap 6



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 409.9 kcal	Müzli a hűtőből	<ul style="list-style-type: none">Zabpehely 60 g,Natúr joghurt, 1,5% zsírtartalommal 150 g, (bögre)Málna 100 g,Mogyoró 10 g	409.9 kcal, fehérje 17.5 g, szénhidrát 64.8 g, zsír 11.5 g, rost 11.5 g	Este rendezd el egy tálban felváltva: gabonapehely - joghurt - kedvenc gyümölcsök - apróra vágott dió. Hagyd a hűtőben egy éjszakán át, reggel fogyasztd el, vagy vidd magaddal a munkahelyedre.
10:30 Tízórai 333.7 kcal	Banános keksz tökmaggal	<ul style="list-style-type: none">Zabpehely 40 g,Banán 130 g,Tökmag 10 g, (evőkanál)	333.7 kcal, fehérje 8.6 g, szénhidrát 60.1 g, zsír 7.9 g, rost 5.5 g	Keverd össze a zabpehelyt banánnal és a tökmaggal. Formázz kerek süteményeket, és helyezd egy tepsire. Helyezd a tepsit a 180 fokos sütőbe, és süsd körülbelül 10 percig. Praktikus megjegyzés: készíts egyszerre több tésztát, és a hűtőben lehűtve akár 3 napig is eltartható.
13:00 Ebéd 387.5 kcal		<ul style="list-style-type: none">Burgonya, közepes 200 g,Pulyka mellhús, bőr nélkül 120 g,Karfiol 150 g,Tisztított ghí vaj 10 g, (1 evőkanál)	387.5 kcal, fehérje 30.4 g, szénhidrát 44.1 g, zsír 11.3 g, rost 6.6 g	A burgonyát, a húst és a karfiolt párolhatod, vagy sütőben is megsütheted. A még meleg karfiolt kend be vajjal. Praktikus megjegyzés: dörzsöld be a húst kedvenc nem csípős fűszereivel vagy baromfifűszerrel, és egy éjszakára tedd a hűtőbe, hogy még intenzívebb legyen az íze. A gyomor-bélrendszeri betegségekben való étkezés nem lehet unalmas és íztelen, mindenképpen csökkenteni a hatékony emésztés szempontjából fontos nyál- és gyomornedv-elválasztást.
16:00 Uzsonna 116.3 kcal	Vegyes zöldséglé lenmagolajjal	<ul style="list-style-type: none">Multinövényi gyümölcsle 300 g,Lenmagolaj 4 g, (1 kávéskanál)	116.3 kcal, fehérje 3 g, szénhidrát 17.1 g, zsír 4.9 g, rost 3.6 g	Bármilyen zöldségből a frissen préselt gyümölcslehez, adjunk hozzá egy teáskanál lenmagolajat, ez növeli a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) felszívódását.
19:00 Vacsora 350.8 kcal	Keleti köles kása leves	<ul style="list-style-type: none">Hántolt köles 20 g,Sárgarépa 105 g, (közepes méretű)Petrezselyemgyökér 100 g, (kisebb darab)Tök 200 g, (vagy sárgarépa)Általános repceolaj 8 g, (łyżka)Duo Life Fiber 25 g, (adag)	350.8 kcal, fehérje 8.5 g, szénhidrát 51.9 g, zsír 9.9 g, rost 17.1 g	A zöldségeket kockázd fel. Öblítsd le a kölest egy szitán. Egy edényben hevítsd fel az olajat, add hozzá a fűszereket: édes paprika, kurkuma, őrölt görögszéna, asafetida, garam masala vagy curry, bors, pirítsd meg (de vigyázz, nehogy megégjen). Add hozzá a kockára vágott zöldségeket, a kölest, kb. 300 ml vizet és kb. 25 percig főzd. Turmixold le krémesre a levest, adj egy hozzá a Duo Life Fiber-t, keverd össze.

Nap 7



DuoLife

Étkezés	Étel	Összetevők (1 Adag)	Információk	Recept
08:00 Reggeli 383.9 kcal	Kókuszos keksz napraforgómaggal	<ul style="list-style-type: none">• Zabpehely 40 g,• Egész tyúktojás 55 g, [1 darab (L-es méret)]• Napraforgómag 18 g, (púpozott kanál)• Kókuszreszelék 8 g, (1 kanál)	383.9 kcal, fehérje 16.5 g, szénhidrát 34.6 g, zsír 21.2 g, rost 5.6 g	Keverd össze gyorsan a zabpelyhet vagy gluténmentes teffpelyhet a napraforgómaggal, kókuszreszelékkel, add hozzá a tojást, keverd össze. Formázd meg a kekszeket, tedd őket egy tepsibe, és 180 fokon süsd kb. 15-20 percig.
10:30 Tízórai 268.2 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Közönséges dió 30 g,	199.8 kcal, fehérje 4.8 g, szénhidrát 5.4 g, zsír 18.1 g, rost 2 g	Ne feledd, hogy a dióféléket körülbelül 12 órára áztasd be, hogy könnyebben emészthetők legyenek.
		<ul style="list-style-type: none">• Amerikai áfonya 120 g	68.4 kcal, fehérje 0.8 g, szénhidrát 17.4 g, zsír 0.4 g, rost 2.9 g	
13:00 Ebéd 457.3 kcal	Tészta spenótos pestóval	<ul style="list-style-type: none">• Kukorica tészta 40 g,• Friss spenót 80 g, (4* marék)• Tőkehal, friss 150 g,• Tökmag 20 g, (2 x evőkanál)• Olívaolaj 8 g, (1 evőkanál)	457.3 kcal, fehérje 36.6 g, szénhidrát 37.7 g, zsír 19.4 g, rost 7.6 g	Keverd össze a megmosott és megszárított spenótleveleket olívaolajjal és száraz serpenyőben pirított tökmaggal, adj hozzá egy csipet sót, borsot, bazsalikomot. Keverd a pestót az előre megfőzött tésztába. Tálaljuk sütőben vagy párolva elkészített hallal.
16:00 Uzsonna 205.7 kcal	Szendvics felvágottal és paradicsommal	<ul style="list-style-type: none">• Teljes kiőrlésű rozskenyér 80 g, (2 szelet)• Pulyka sonka 20 g, (1-2 szelet)• Kóktél paradicsom 50 g	205.7 kcal, fehérje 8.6 g, szénhidrát 42.8 g, zsír 1.8 g, rost 7.3 g	Praktikus megjegyzés: a paradicsomot megsütheted, így könnyebben emészthető, és ha szükséges, a héját is eltávolíthatod.
19:00 Vacsora 205.7 kcal	Sóska leves	<ul style="list-style-type: none">• Sóska 100 g, (1-2 marék)• Burgonya, közepes 150 g, (1 közepes darab)• Sárgarépa 105 g, (közepes méretű)• Zeller gumó 62 g, (egy kis darab a leveshez)• Duo Life Fiber 25 g, (adag)• Lenmagolaj 4 g, (1 kávéskanál)	294.6 kcal, fehérje 6.2 g, szénhidrát 48.9 g, zsír 5.4 g, rost 13.9 g	A sárgarépát, a zellert és a burgonyát vágd apró kockákra. Ezután öntsd fel kb. 300 ml vízzel vagy baromficlevessel, adj hozzá a babérlevelet, a szegfűborsot, és főzd kb. 20 percig, a vége felé add hozzá a leöblített és apróra vágott sóskát. A leves tálalásakor adj hozzá Duo Life Fiber-t és egy teáskanál lenmagolajat.