



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Énergie**



⌚ Utilisation recommandée des compléments alimentaires du Paquet **Énergie**:

- Matin :**
- DuoLife Jour - 25ml avec un repas,
 - DuoLife My Blood Mon Sang - 25-50 ml après le repas,
 - DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5ml (peut être pris à l'heure du déjeuner),
 - DuoLife Vita C – 25-50 ml.

- Soir :**
- DuoLife Nuit - 25ml avec un repas,
 - DuoLife Aloes - 25-50 ml,
 - DuoLife Chlorofil - 10 à 20ml à l'heure du déjeuner ou tout au long de la journée en le dissolvant dans une bouteille d'eau.

ⓘ Remarques supplémentaires:

Valeur calorique journalière : **2200 kcal** (le régime alimentaire doit être modifié en fonction des besoins individuels en calories, en tenant compte de la valeur des protéines, des lipides et des glucides).

L'élément le plus important du régime proposé est constitué par les produits alimentaires soutenant le fonctionnement du corps.

Dans le menu, vous trouverez un tableau des calories des produits contenus dans le régime. Cela vous aidera à augmenter ou à diminuer l'apport calorique de chaque repas en fonction des besoins caloriques qui sont individuels pour chaque personne.

*Le régime élaboré est un exemple de système de nutrition pour le Forfait Duolife **Énergie** et ne peut pas être traité comme une prescription médicale pour toutes les personnes qui l'utilisent.

Il est recommandé de suivre le régime sur au moins un mois.

Élaboration:

Nikodem Finke et Małgorzata Dobrzyńska (entraîneurs personnels et nutritionnistes cliniciens).

Liste des achats



DuoLife

Produits farineux

Millet 50 g (0,25 verre)
Quinoa 150 g (0,83 verre)
Farine de noix de coco 10 g (0,77 grande cuillère)
Farine de chanvre 20 g (0,83 grande cuillère)
Farine de noix 10 g
Galette de riz 50 g (2,5 portions)

Légumes et fruits

Avocat 120 g (0,86 pièce)
Banane 50 g (0,42 pièce)
Patate douce 250 g
Myrtille 550 g (4,23 verres)
Pêche 320 g (2 pièces)
Oignon 25 g (0,24 pièce)
Courgette 950 g (1,58 pièces)
Cerise 400 g (2 portions)
Ail, cru 30 g (6 gousses)
Dates 15 g (3 pièces)
Haricot vert 250 g (2.5 poignées)
Haricot jaune 650 g (6.5 poignées)
Baies de Goji 16 g (2 grandes cuillères)
Chou-fleur 400 g (0,46 pièce)
Choucroute 150 g (1,06 verres)
Coriandre 12 g (2 petites cuillères)
Fenouil 10 g (1,25 petites cuillères)
Framboise 100 g (1,43 poignées)
Amandes 20 g (1,33 grandes cuillères)
Graines de Chia 60 g (6 grandes cuillères)
Concombre 50 g (0,28 pièce)
Concombre mariné 350 g (5 pièces, 1 portion)
Noix 70 g (4 portions, 2 grandes cuillères)
Piment doux rouge 250 g (1,09 pièces)
Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)
Orange 100 g (2,5 tranches)
Tomate rouge 1090 g (6,42 entier)
Tomates séchées en saumure 60 g (3 pièces)
Laitue Iceberg 160 g (4 feuilles)
Graine de lin 10 g (1 grande cuillère)
Jus de carotte d'une journée 300 g (1 portion)
Canneberges séchées 10 g (0,83 grande cuillère)
Ciboulette 5 g (1 grande cuillère)
Épinards surgelés 600 g (2,72 verres)
Noix de coco rapée 70 g (1,5 portions, 0,77 grande cuillère)

Produits laitiers

Œuf 1020 g (17 pièces)
Oeuf, protéine 105 g (3 pièces)
Fromage blanc maigre 170 g (0,85 cube)

Viandes et poissons

Lard 20 g (2 tranches)
Morue, filet 350 g (3,5 pièces)
Poitrine de dinde 120 g (0,3 pièce)
Poitrine de poulet 920 g (4,6 pièces)
Rôti de boeuf 250 g
Côte de boeuf 250 g (0,37 morceau)
Thon 250 g (2,5 portions)
Cuisse de poulet 200 g (2 portions)
Boeuf haché 300 g (3 portions)
Saumon atlantique 300 g (1,5 filets)
Saumon fumé 50 g (1 portion)

Autres

Curry 5 g
Cannelle moulue 1 g (1 pincée)
Extrait de vanille 2 g (0,5 petite cuillère)
Érythritol 10 g
Pamplemousse 100 g (0,38 pièce)
Cacao en poudre, non sucré 15 g (1 grande cuillère, 1 petite cuillère)
Crevette tigrée 200 g (16,7 pièces)
Pâtes de haricots mungo 60 g
Beurre de noix 15 g (1 petite cuillère)
Gingembre moulu 1 g (1 pincée)
Miel 10 g (0,83 petite cuillère)
Lait de coco en boîte 450 g (2 portions)
Lait de riz 650 g (2,74 verres)
Vinaigre balsamique 10 g
Huile de coco 65 g (4,22 grandes cuillères, 2.5 petites cuillères)
Huile de colza 10 g (0,77 grande cuillère)
Huile d'olive 120 g (9,23 grandes cuillères)
Champignons 100 g (5 pièces)
Flocons de millet 70 g (7 grandes cuillères)
Sauce de poisson 10 g (1 grande cuillère)
Sarrasin cuit 230 g
Millet cuit 90 g
Quinoa cuit 110 g
Eau 600 g (2,51 verres)
Gélatine en poudre 2 g (0,5 petite cuillère)

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Millet 50 g (0,25 verre)	1 grande cuillère (10g)	33,4
Quinoa 150 g (0,83 verre)	1 grande cuillère (10g)	35,9
Farine de noix de coco 10 g (0,77 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	32
Farine de chanvre 20 g (0,83 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	32
Farine de noix 10 g	1 grande cuillère (10g)	59
Galette de riz 50 g (2,5 portions)	1 portion (10g)	39,2
Œuf 1020 g (17 pièces)	1 pièce	78
Oeuf, protéine 105 g (3 pièces)	1 pièce	16
Fromage blanc maigre 170 g (0,85 cube)	1 cube (200g)	178
Avocat 120 g (0,86 pièce)	1 pièce (130g)	208
Banane 50 g (0,42 pièce)	1 pcs (120g)	107
Patate douce 250 g	1 pcs (100g)	76
Myrtille 550 g (4,23 verres)	1 verre (130g)	74
Pêche 320 g (2 pièces)	1 pcs (85g)	34
Oignon 25 g, (0,24 pièce)	1 pcs (105g)	42
Courgette 950 g (1,58 pièces)	1 pcs (600g)	90
Cerise 400 g (2 portions)	100 g	58
Ail, cru 30 g (6 gousses)	1 gousse (5g)	7,5
Dates 15 g (3 pièces)	1 pcs (5g)	15
Haricot vert 250 g (2.5 poignées)	1 poignée (100g)	16
Haricot jaune 650 g (6.5 poignées)	1 poignée (100g)	24
Baies de Goji 16 g (2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35
Chou-fleur 400 g (0,46 pièce)	1 pcs (870g)	174
Choucroute 150 g (1,06 verres)	1 verre (200g)	12
Coriandre 12 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	11
Fenouil 10 g (1,25 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Framboise 100 g (1,43 poignées)	100g	28
Amandes 20 g (1,33 grandes cuillères)	1 grande cuillère (30g)	181
Graines de Chia 60 g (6 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	45
Concombre 50 g (0,28 pièce)	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné 350 g (5 pièces, 1 portion)	1 pcs (60g)	7
Noix 70 g, (4 portions, 2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 250 g, (1,09 pièces)	1 pcs (231g)	74
Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	56
Orange 100 g (2,5 tranches)	1 pcs (239g)	107,5
Tomate rouge 1090 g (6,42 entier)	1 pcs (170g)	23
Tomates séchées en saumure 60 g (3 pièces)	1 pcs (40g)	162
Laitue Iceberg 160 g (4 feuilles)	1 feuille (15g)	2,4
Graine de lin 10 g (1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	18
Jus de carotte d'une journée 300 g (1 portion)	1 verre (300g)	111

La teneur calorique des produits dans le régime a été pris en compte pour vous aider à adapter le régime à vos besoins en calories

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Canneberges séchées 10 g (0,83 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	33,2
Ciboulette 5 g (1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Épinards surgelés 600 g, (2,72 verres)	1 verre (200g)	109
Noix de coco rapée 70 g, (1,5 portions, 0,77 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	27
Lard 20 g (2 tranches)	1 tranche (10g)	30
Morue, filet 350 g (3,5 pièces)	1 filet (100g)	82
Poitrine de dinde 120 g (0,3 pièce)	1 pcs (400g)	352
Poitrine de poulet 920 g (4,6 pièces)	1 pcs (250g)	302
Rôti de boeuf 250 g	1 portion (170g)	223
Côte de boeuf 250 g (0,37 morceau)	1 portion (170g)	223
Thon 250 g, (2,5 portions)	100g	103
Cuisse de poulet 200 g (2 portions)	1 pcs (100g)	124
Boeuf haché 300 g (3 portions)	100g	170
Saumon atlantique 300 g (1,5 filets)	1 filet (200g)	284
Saumon fumé 50 g (1 portion)	1 filet (28g)	45
Curry 5 g	1 petite cuillère (4g)	9
Cannelle moulue 1 g (1 pincée)	1 petite cuillère (4g)	10
Extrait de vanille 2 g (0,5 petite cuillère)		
Érythritol 10 g	1 petite cuillère (4g)	0
Pamplemousse 100 g (0,38 pièce)	1 pcs (262g)	110
Cacao en poudre, non sucré 15 g (1 grande cuillère, 1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	14
Crevette tigrée 200 g (16,7 pièces)	1 pcs	12
Pâtes de haricots mungo 60 g	80g	112
Beurre de noix 15 g (1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	58
Gingembre moulu 1 g (1 pincée)	1 petite cuillère (4g)	14
Miel 10 g (0,83 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	33
Lait de coco en boîte 450 g (2 portions)	1 verre (200g)	258
Lait de riz 650 g (2,74 verres)	1 verre (200g)	91
Vinaigre balsamique 10 g	1 grande cuillère (10g)	10
Huile de coco 65 g, (4,22 grandes cuillères, 2,5 petites cuillères)	1 grande cuillère (10g)	89
Huile de colza 10 g (0,77 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	88
Huile d'olive 120 g (9,23 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	90
Champignons 100 g (5 pièces)	1 grande cuillère (10g)	90
Flocons de millet 70 g (7 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36
Sauce de poisson 10 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	7
Sarrasin cuit 230 g	1 verre (200g)	208
Millet cuit 90 g	1 verre (200g)	198
Quinoa cuit 110 g	1 verre (200g)	240
Eau 600 g (2,51 verres)	1 verre (200g)	0
Gélatine en poudre 2 g (0,5 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	15,5

La teneur calorique des produits dans le régime a été pris en compte pour vous aider à adapter le régime à vos besoins en calories

Jour 1



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 585 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 240 g, (4 pièces)• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)• Lard 10 g, (1 tranche)• Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère)• Tomates séchées en saumure 20 g, (1 pièce)• Courgette 200 g, (0,33 pièce)	8 min 585 kcal protides 31.8 g, glucides 16.6 g, lipides 39.3 g	
10:30 Second petit-déjeuner 197 kcal	Cocktail au lait de riz	<ul style="list-style-type: none">• Lait de riz 250 g, (1,05 verres)• Orange 100 g, (2,5 tranches)• Pamplemousse 100 g, (0,38 pièce)	10 min 197 kcal protides 0 g, glucides 41.5 g, lipides 0 g	
13:00 Déjeuner 755 kcal	Saumon vapeur	<ul style="list-style-type: none">• Saumon atlantique 300 g, (1,5 filets)• Gruau de sarrasin cuit 100 g• Concombre mariné 240 g, (4 pièces)	15 min 755 kcal protides 63.8 g, glucides 25.8 g, lipides 39.9 g	Servez avec du gruau cuit et des concombres.
16:00 Goûter 169 kcal	Cocktail aux myrtilles	<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte 50 g• Eau 150 g, (0,63 verre)• Myrtille 200 g, (1,54 verres)	10 min 213 kcal protides 1 g, glucides 29.4 g, lipides 10.7 g	Mixez tous les produits.
19:00 Dîner 467 kcal	Soupe thaï à la noix de coco et aux crevettes	<ul style="list-style-type: none">• Crevette tigrée 200 g, (16,7 pièces)• Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère)• Lait de coco en boîte 50 g• Eau 400 g, (1,67 verres)• Sauce de poisson 10 g, (1 grande cuillère)• Haricot vert 250 g, (2,5 poignées)• Champignons 100 g, (5 pièces)• Oignon 25 g, (0,24 pièce)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Curry 5 g• Coriandre 12 g, (2 petites cuillères)	15 min 467 kcal, protides 51.5 g, glucides 29.7 g, lipides 16.3 g	Dans une grande casserole, chauffer l'huile, ajouter l'oignon haché et l'ail. Ajouter le curry, puis ajouter le lait de coco et remuer. Lorsque la pâte est complètement diluée, ajoutez de l'eau, la sauce de poisson. Porter à ébullition, ajouter les champignons, les crevettes et cuire 5 minutes. Retirer du feu. Dans une autre casserole, faites cuire les haricots à moitié durs, ajoutez dans la soupe avec de la coriandre hachée, du sel et du poivre et faites-la chauffer.

Jour 2



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 565 kcal	Omelette aux fruits	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 180 g, (3 pièces)• Farine de noix 10 g• Farine de chanvre 10 g• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Lait de coco en boîte 50 g• Framboise 100 g, (1,43 poignées)	8 min 565 kcal, protéines 32.1 g, glucides 20 g, lipides 37.5 g	Verser du lait sur l'omelette et recouvrir de framboises.
10:30 Second petit-déjeuner 200 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Pêche 170 g, (2 pièces)	66.3 kcal, protéines 1.55 g, glucides 16.2 g, lipides 0.42 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Galette de riz 10 g, (0,5 portion)	39.2 kcal, protéines 0.71g, glucides 8.11g, lipides 0.43 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Saumon fumé 50 g, (1 portion)	88.5 kcal, protéines 8.18 g, glucides 0 g, lipides 5.95 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Concombre mariné 50 g, (1 portion)	6 kcal, protéines 0.25 g, glucides 1.21 g, lipides 0.15 g	
13:00 Déjeuner 751 kcal	Steak de thon au quinoa	<ul style="list-style-type: none">• Thon 250 g, (2,5 portions)• Quinoa 80 g, (0,44 verre)• Chou-fleur 200 g, (0,23 pièce)• Huile d'olive 15 g, (1,15 grandes cuillères)• Tomates séchées en saumure 20 g, (1 pièce)	15 min 751 kcal protéines 69.8 g, glucides 59.4 g, lipides 24.3 g	Griller le steak. Cuire le quinoa et le chou-fleur. Saupoudrer d'aneth, de sel et de poivre. Recouvrez d'huile d'olive et de tomates.
16:00 Goûter 242 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Jus de carotte d'une journée 300 g, (1 portion)	111 kcal, protéines 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Noix 20 g, (2 portions)	131 kcal, protéines 3.05 g, glucides 2.74 g, lipides 13 g	
19:00 Dîner 468 kcal	Courgette mijotée au lait De coco	<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte 60 g• Courgette 400 g, (0,67 pièce)• Tomate rouge 100 g, (0,59 entier)• Piment doux rouge 50 g, (0,22 pièce)• Quinoa cuit 50 g• Poitrine de dinde 120 g, (0,3 pièce)	15 min 468 kcal protéines 32.6 g, glucides 30.4 g, lipides 22.1 g	Dans le lait faire mijoter les légumes et la viande hachée. Assaisonner avec du sel, du poivre, du curry, du piment. Servez avec le quinoa.

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 540 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 240 g, (4 pièces)• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Lard 10 g, (1 tranche)• Tomate rouge 100 g, (0,59 entier)	8 min 540 kcal protides 28.8 g glucides 3 g lipides 41.4 g	
10:30 Second petit-déjeuner 224 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Cerise 200 g, (1 portion)	126 kcal, protides 2.12 g, glucides 32 g, lipides 0.4 g	
13:00 Déjeuner 751 kcal	Morue rôtie dans un film	<ul style="list-style-type: none">• Morue, filet 350 g, (3,5 pièces)• Quinoa 70 g, (0,39 verre)• Tomate rouge 100 g, (0,59 entier)• Laitue Iceberg 80 g, (2 feuilles)• Piment doux rouge 50 g, (0,22 pièce)• Courgette 50 g, (0,08 pièce)• Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)	20 min 751 kcal protides 70.4 g glucides 50.1 g lipides 23.5 g	Faites cuire le quinoa. Servir avec une salade de légumes assaisonnée de sel, poivre, basilic, sarriette des montagnes, herbes de provence. Recouvrez d'huile d'olive.
16:00 Goûter 270 kcal	Pudding chia myrtilles	<ul style="list-style-type: none">• Graines de Chia 20 g, (2 grandes cuillères)• Myrtille 130 g, (1 verre)• Lait de coco en boîte 50 g• Eau 50 g, (0,21 verre)	10 min 167 kcal protides 5.1 g glucides 23.1 g lipides 7.3 g	Versez de l'eau dans les graines de chia et mettez de côté pour environ 24h. Après ce temps, ajoutez les myrtilles et le lait de coco. Mixez.
19:00 Dîner 437 kcal	Gruau de sarrasin et haricots jaunes	<ul style="list-style-type: none">• Gruau de sarrasin cuit 50 g• Haricots jaunes 350 g, (3,5 poignées)• Tomates séchées en saumure 20 g, (1 pièce)• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)• Fenouil 5 g• Poitrine de poulet 120 g, (0,6 pièce)	10 min 437 kcal protides 33 g glucides 40 g lipides 15.7 g	Cuire les haricots et le poulet. Hacher la tomate. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servir avec du gruau et recouvrir d'huile d'olive.

Jour 4



Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 527 kcal		• Flocons de millet 30 g, (3 grandes cuillères)	108 kcal, protides 3 g, glucides 20.7 g, lipides 1.2 g	
		• Noix 10 g, (1 portion)	65.4 kcal, protides 1.52 g, glucides 1.37 g, lipides 6.52 g	
		• Noix de coco rapée 20 g, (1 grande cuillère)	137 kcal, protides 1.06 g, glucides 4.3 g, lipides 13.8 g	
		• Avocat 70 g, (0,5 pièce)	112 kcal, protides 1.4 g, glucides 5.97 g, lipides 10.3 g	
		• Cannelle moulue 1 g, (1 pincée)	2.47 kcal, protides 0.04 g, glucides 0.81 g, lipides 0.01 g	
		• Gingembre moulu 1 g, (1 pincée)	3.35 kcal, protides 0.09 g, glucides 0.72 g, lipides 0.04 g	
		• Lait de coco en boîte 50 g, (1 portion)	98.5 kcal, protides 1 g, glucides 1.4 g, lipides 10.7 g	
10:30 Second petit-déjeuner 184 kcal		• Myrtille 120 g, (0,92 verre)	68.3 kcal, protides 0.89 g, glucides 17.4 g, lipides 0.4 g	
		• Amandes 20 g, (1,33 grandes cuillères)	116 kcal, protides 4.23 g, glucides 4.31 g, lipides 9.99 g	
13:00 Déjeuner 788 kcal	Viande mijotée aux pâtes	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes de haricots mungo 60 g • Boeuf haché 300 g, (3 portions) • Tomate rouge 200 g, (1,18 entier) 	20 min 788 kcal protides 72.1 g glucides 41.5 g lipides 33.9 g	Faites cuire les pâtes. Faites mijoter la viande et les tomates. Ajouter le basilic, le sel et le poivre.
16:00 Goûter 259 kcal	Nutella maison	<ul style="list-style-type: none"> • Banane 50 g (0,42 pièce) • Avocat 50 g, (0,36 pièce) • Cacao en poudre, non sucré 10 g, (1 grande cuillère) • Fromage blanc maigre 100 g, (0,5 cube) 	5 min 219 kcal protides 13.4 g glucides 26.7 g lipides 8.3 g	Mixez.
		• Gaufrette de riz 10 g, (1 portion)	39.2 kcal, protides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g	
19:00 Dîner 446 kcal	Haricots cuits au gruau	<ul style="list-style-type: none"> • Haricot jaune 300 g, (3 poignées) • Huile d'olive 15 g, (1,15 grande cuillère) • Millet cuit 40 g • Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce) 	15 min 446 kcal protides 37.2 g glucides 29.2 g lipides 18.3 g	Cuire la poitrine et les haricots. Servir avec du gruau et recouvrir d'huile d'olive.

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 511 kcal	Omelette de coco	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 180 g, (3 pièces)• Farine de noix de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Farine de chanvre 10 g, (0,83 grande cuillère)• Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère)• Lait de coco en boîte 20 g• Noix de coco rapée 10 g, (0,77 grande cuillère)	8 min 511 kcal protides 26.4 g glucides 9.08 g lipides 39.4 g	Enduire l'omelette de lait et saupoudrée de noix de coco râpée.
10:30 Second petit-déjeuner 255 kcal	Cocktail au lait de riz	<ul style="list-style-type: none">• Lait de riz 300 g, (1,27 verres)• Pêche 150 g• Baies de Goji 16 g, (2 grandes cuillères)	10 min 255 kcal protides 2.24 g glucides 52.8 g lipides 0 g	
13:00 Déjeuner 752 kcal	Côte rôtie au gruau	<ul style="list-style-type: none">• Côte de boeuf 250 g, (0,37 morceau)• Millet 50 g, (0,25 verre)• Courgette 300 g, (0,5 pièce)• Tomate rouge 100 g, (0,59 entier)• Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)	20 min 752 kcal protides 66.3 g glucides 49.6 g lipides 29.5 g	Rôtir dans un film la côte (180 degrés, 30 min; avec de l'huile d'olive, de l'ail, des épices : une pincée de sel, poivre, thym, herbes de Provence, poivron rouge doux). Servir avec le gruau cuit auparavant et les courgettes mijotées avec les tomates (mijoter au basilic, sel, poivre).
16:00 Goûter 255 kcal	Ptasie mleczko à la chia	<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte 70 g• Graines de chia 10 g, (1 grande cuillère)• Érythritol 10 g• Gélatine en poudre 2 g, (0,5 petite cuillère)• Extrait de vanille 2 g, (0,5 petite cuillère)• Huile de coco 5 g, (1,25 grandes cuillères)• Cacao en poudre, non sucré 5 g, (1 petite cuillère)	15 min 255 kcal protides 5.65 g glucides 19.3 g lipides 23.5 g	Chauffer le lait de coco et ajouter 5 g d'érythritol, de chia et de vanille. Lorsque tout est chaud, ajoutez la gélatine diluée dans 1 grande cuillère d'eau bouillante. Mélangez pendant un moment et retirez du feu. Verser le mélange dans un récipient et mettre au congélateur. Pendant ce temps, préparez le glaçage, diluez l'huile de coco avec le cacao dans 5g d'érythritol. Sortez le lait du congélateur, versez le glaçage et congelez à nouveau pendant au moins 1 heure et demie.
19:00 Dîner 463 kcal	Épinards mijotés	<ul style="list-style-type: none">• Épinards surgelés 300 g, (1,36 verres)• Ail, cru 10 g, (2 gousses)• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce)• Millet cuit 50 g• Tomate rouge 150 g, (0,88 entier)	15 min 463 kcal protides 47.1 g glucides 30.1 g lipides 13.3 g	Mijotez les épinards avec l'ail, le sel et le poivre. Mijotez la viande à l'huile de noix de coco. Servez avec du gruau cuit et une tomate.

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 544 kcal		• Flocons de millet 40 g, (4 grandes cuillères)	144 kcal, protéides 4 g, glucides 27.6 g, lipides 1.6 g	
		• Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère)	53.4 kcal, protéides 1.83 g, glucides 2.89 g, lipides 4.22 g	
		• Graines de chia 10 g, (1 grande cuillère)	48.6 kcal, protéides 1.65 g, glucides 4.21 g, lipides 3.07 g	
		• Noix 10 g, (1 portion)	65.4 kcal, protéides 1.52 g, glucides 1.37 g, lipides 6.52 g	
		• Noix de coco rapée 15 g, (0,5 portion)	103 kcal, protéides 0.79 g, glucides 3.23 g, lipides 10.4 g	
		• Canneberges séchées 10 g, (0,83 grande cuillère)	30.8 kcal, protéides 0.02 g, glucides 8.28 g, lipides 0.11 g	
		• Lait de coco en boîte 50 g, (1 portion)	98.5 kcal, protéides 1 g, glucides 1.4 g, lipides 10.7 g	
10:30 Second petit-déjeuner 224 kcal		• Cerise 200 g, (1 portion)	126 kcal, protéides 2.12 g, glucides 32 g, lipides 0.4 g	
		• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protéides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
13:00 Déjeuner 731 kcal	Poitrine de poulet grillée aux herbes	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet 350 g, (1,75 pièces) • Sarrasin cuit 80 g • Chou-fleur 200 g, (0,23 pièce) • Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères) • Fenouil 5 g, (1,25 petites cuillères) 	20 min 731 kcal protéides 82.2 g glucides 25.2 g lipides 27.8 g	Faites griller environ 20 minutes la poitrine de poulet grillée parsemée d'herbes (une pincée de thym, d'herbes de Provence, d'estragon, de sel, de poivre) Servez avec du gruau cuit et du chou-fleur, de l'huile d'olive et soupoudré d'aneth.
16:00 Goûter 252 kcal	Pudding chia myrtilles	<ul style="list-style-type: none"> • Graines de Chia 20 g, (2 grandes cuillères) • Myrtille 100 g, (0,77 verre) • Lait de riz 100 g, (0,42 verre) • Fromage blanc maigre 70 g, (0,35 cube) 	10 min 252 kcal protéides 10.2 g glucides 35.6 g lipides 6 g	Versez du lait de riz dans les graines de chia et mettez de côté pour environ 24h. Après cette période, ajoutez les myrtilles mélangées au fromage blanc et placez-les comme deuxième couche.
19:00 Dîner 485 kcal	Salade de cuisse de poulet	<ul style="list-style-type: none"> • Cuisse de poulet 200 g, (2 portions) • Piment doux rouge 50 g, (0,22 pièce) • Concombre 50 g, (0,28 pièce) • Concombre mariné 60 g, (1 pièce) • Laitue Iceberg 80 g, (2 feuilles) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Miel 10 g, (0,83 petite cuillère) • Vinaigre balsamique 10 g 	10 min 485 kcal protéides 33.6 g, glucides 17.2 g, lipides 30.4 g	Faire cuire la cuisse de poulet (assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence) Servir avec des légumes tranchés et verser la sauce (sauce : 10 g d'huile d'olive + 10 g de miel + 10 g de vinaigre balsamique).

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 518 kcal	Omelette aux légumes	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 180 g, (3 pièces)• Tomate rouge 340 g, (2 entiers)• Ciboulette 5 g, (1 grande cuillère)• Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère)• Oeuf, protéine 105 g, (3 pièces)• Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)	8 min 518 kcal protides 35.1 g glucides 11.4 g lipides 31.1 g	
10:30 Second petit-déjeuner 258 kcal	Rouleaux aux dates et noix de coco	<ul style="list-style-type: none">• Noix de coco râpée 25 g• Dates 15 g, (3 pièces)• Huile de coco 5 g, (1,25 grandes cuillères)	15 min 258 kcal, protides 1.55 g, glucides 16.6 g, lipides 22.3 g	Préparez le sirop de dates : versez les dates dans de l'eau chaude (utilisez juste assez d'eau pour les couvrir), couvrez le plat et attendez environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, puis mixez jusqu'à obtenir une masse lisse. Mélangez bien le sirop de dattes avec tous les autres ingrédients (en plus une pincée de sel). Mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier ou de papier d'aluminium, appuyer, aligner et laisser reposer une heure au réfrigérateur (ou un quart d'heure au congélateur). Couper en carrés.
13:00 Déjeuner 799 kcal	Faire griller	<ul style="list-style-type: none">• Rôti de boeuf 250 g• Patate douce 250 g• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Choucroute 150 g, (1,06 verres)	20 min 510 kcal, protides 54.4 g, glucides 29 g, lipides 15.6 g	Faire griller le steak dans une poêle. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servir avec une patate douce rôtie au four recouverte d'huile d'olive, d'ail et de choucroute.
16:00 Goûter 209 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Beurre de noix 15 g, (1 petite cuillère)	91.2 kcal, protides 3.67 g, glucides 2.55 g, lipides 8.13 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Galette de riz 30 g, (1 portion)	118 kcal, protides 2.13 g, glucides 24.3 g, lipides 1.29 g	
19:00 Dîner 451 kcal	Épinards mijotés	<ul style="list-style-type: none">• Épinards surgelés 300 g, (1,36 verres)• Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce)• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Quinoa cuit 60 g• Ail, cru 5 g, (1 gousse)	15 min 451 kcal, protides 47.9 g, glucides 26.4 g, lipides 14 g	Mijotez les épinards à l'ail et la viande dans l'huile. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez avec du quinoa cuit.