



# Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Purification**



## Utilisation recommandée des compléments alimentaires du Paquet **Purification**:

- Matin :**
- DuoLife Vita C – 25-50 ml,
  - DuoLife Fiber - 25-50 ml avec un repas,
  - DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1 à 2 capsules au moins une heure après le petit déjeuner\*.
- 
- L'heure du déjeuner :**
- DuoLife Medical Formula BorelissPro® - 1 à 2 capsules par jour,
  - DuoLife Clinical Formula ProBactilardii® - 1 capsule de chaque contenant une heure après le déjeuner.
- 
- Soir :**
- DuoLife Aloes - 25-50 ml,
  - DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1 à 2 capsules,
  - 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.

\*Nous recommandons un intervalle d'environ 4h entre la prise de ProDeacid® et d'autres compléments alimentaires ou médicaments.

## Remarques supplémentaires:

Valeur calorique journalière : **1700 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 **Purification** 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

## Légumes et fruits

Ananas 90 g (0,1 fruit)
Avocat 240 g (1,71 pièces)
Patate douce 130 g
Myrtille 100 g (0,77 verre)
Betterave potagère cuite 250 g (2,08 entier)
Oignon 155 g (1,48 pièces)
Raifort 20 g
Courgette 420 g (0,7 pièce)
Citron 20 g (0,25 pièce)
Ail, cru 7,5 g (1.5 gousses)
Haricot vert 450 g (4.5 poignées)
Haricot jaune 200 g (2 poignées)
Petit pois 150 g (1,07 verres)
Gingembre frais 10 g (1 morceau)
Pomme 500 g (1,43 grosses)
Fenouil 8 g (2 petites cuillères)
Framboise 60 g (0,86 poignée)
Framboise congelée 80 g (1,14 poignées)
Carotte 70 g (0,88 pièce)
Amandes 105 g (7 grandes cuillères)
Graines de Chia 15 g (1,5 grandes cuillères)
Persil 20 g (5 petites cuillères)
Concombre mariné 360 g (6 pièces)
Noix 120 g (8 grandes cuillères)
Piment doux rouge 860 g (3,74 pièces)
Graines de citrouille 60 g (6 grandes cuillères)
Orange 490 g (2,05 pièces)
Tomate rouge 320 g (1,76 entier, 1 tranche)
Tomate en boîte 200 g (0,83 boîte)
Tomates cerises 150 g
Roquette 80 g (4 poignées)
Céleri 60 g (0,12 pièce)
Graine de lin 10 g (1 grande cuillère)
Jus de carotte d'une journée 300 g (1 portion)
Jus de tomate 600 g (2,6 verres)
Jus de citron 14 g (1 grande cuillère, 2,67 petites cuillères)
Prunes séchées 20 g (1 portion)
Ciboulette 5 g (1 grande cuillère)
Fraises surgelées 140 g
Noix de coco rapée 56 g (1 petite cuillère, 3,85 grandes cuillères)
Bouillon de légumes 300 g
Prune séchée 55 g (4,5 portions)

## Produits farineux

Boule de seigle 60 g (1,4 grandes boules)
Pain complet 170 g (2 portions, 1 tranche)
Pain de seigle 30 g (0,75 tranche)
Sarrasin 35 g (0,19 verre)
Flocons de millet 30 g (3 grandes cuillères)
Son d'avoine 70 g (2 grandes cuillères)
Flocons d'avoine 110 g (11 grandes cuillères)
Orge cuit 75 g (5 grandes cuillères)
Galette de riz 30 g (3 portions)

## Produits laitiers

Œuf 30 g (0.5 pièce)
Kéfir 60 g (0,24 verre)
Fromage de chèvre dur 45 g (2,25 tranches)
Fromage cottage 80 g (0,4 paquet)

## Viandes et poissons

Morue, filet 450 g (4,5 pièces)
Poitrine de dinde 150 g (0,38 pièce)
Truite 100 g
Thon au naturel 120 g (1 boîte)
Boeuf haché 150 g (1,5 portions)
Saumon atlantique 180 g (0,9 filet)
Saumon fumé 50 g (1 portion)

## Autres

Pamplemousse 200 g (1 portion)
Lait de coco en boîte 470 g (3,5 portions)
Lait de riz 275 g (1,16 verres)
Moutarde 10 g (1 petite cuillère)
Huile de coco 23 g (1,77 grandes cuillères)
Huile de colza 20 g (1,54 grandes cuillères)
Huile d'olive 87 g (5,92 grandes cuillères, 2,5 petites cuillères)
Flocons de millet 70 g (7 grandes cuillères)
Basilic séché 2 g (1 petite cuillère)
Sarrasin cuit 180 g
Millet cuit 240 g (2 portions)
Quinoa cuit 35 g
Riz complet cuit 80 g
Eau 775 g (3,23 verres)

# Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Boule de seigle 60 g (1,4 grandes boules)	1 pcs (70g)	203
Pain complet 170 g (2 portions, 1 tranche)	1 tranche (40g)	84
Pain de seigle 30 g (0,75 tranche)	1 tranche (40g)	104
Sarrasin 35 g (0,19 verre)	1 sachet - 100g	356
Flocons de millet 30 g (3 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	33,4
Son d'avoine 70 g (2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35,8
Flocons d'avoine 110 g (11 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36,6
Orge cuit 75 g (5 grandes cuillères)	1 verre (200g)	218
Galette de riz 30 g (3 portions)	1 portion (10g)	39,2
Œuf 30 g (0.5 pièce)	1 pièce	84
Kéfir 60 g (0,24 verre)	1 verre (200g)	74
Fromage de chèvre dur 45 g (2,25 tranches)	1 tranche	55
Fromage cottage 80 g (0,4 paquet)	1 grande cuillère (10g)	8
Ananas 90 g (0,1 fruit)	1 portion (100g)	64
Avocat 240 g (1,71 pièces)	1 pièce (130g)	208
Patate douce 130 g	1 pcs (100g)	76
Myrtille 100 g (0,77 verre)	1 verre (130g)	74
Betterave potagère cuite 250 g (2,08 entier)	1 pcs (120g)	94
Oignon 155 g (1,48 pièces)	1 pcs (105g)	42
Raifort 20 g	1 grande cuillère	10
Courgette 420 g (0,7 pièce)	1 pcs (600g)	90
Citron 20 g (0,25 pièce)	1 tranche	4
Ail, cru 7,5 g (1.5 gousses)	1 gousse (5g)	7,5
Haricot vert 450 g (4.5 poignées)	1 poignée (100g)	16
Haricot jaune 200 g (2 poignées)	1 poignée (100g)	24
Petit pois 150 g (1,07 verres)	1 verre (200g)	160
Gingembre frais 10 g (1 morceau)	1 petite cuillère (4g)	14
Pomme 500 g (1,43 grosses)	1 grande	112
Fenouil 8 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Framboise 60 g (0,86 poignée)	100g	28
Framboise congelée 80 g (1,14 poignées)	100g	42
Carotte 70 g (0,88 pièce)	1 pcs (80g)	22
Amandes 105 g (7 grandes cuillères)	1 grande cuillère (30g)	181
Graines de Chia 15 g (1,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	45
Persil 20 g (5 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Concombre mariné 360 g (6 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noix 120 g (8 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 860 g (3,74 pièces)	1 pcs (231g)	74

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
Graines de citrouille 60 g (6 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	56
Orange 490 g (2,05 pièces)	1 pcs (239g)	107,5
Tomate rouge 320 g (1,76 entier, 1 tranche)	1 pcs (170g)	23
Tomate en boîte 200 g (0,83 boîte)	1 boîte (200g)	56
Tomates cerises 150 g	1 verre (200g)	30
Roquette 80 g (4 poignées)	1 poignée (20g)	5
Céleri 60 g (0,12 pièce)	1 tige (45g)	3
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
Jus de tomate 600 g (2,6 verres)	1 verre (300g)	60
Jus de citron 14 g (1 grande cuillère, 2,67 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Prunes séchées 20 g (1 portion)	1 pcs	21
Ciboulette 5 g (1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Fraises surgelées 140 g	1 verre (150g)	60
Noix de coco rapée 56 g (1 petite cuillère, 3,85 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	27
Bouillon de légumes 300 g		
Prune séchée 55 g (4,5 portions)	1 pcs	21
Morue, filet 450 g (4,5 pièces)	1 filet (100g)	82
Poitrine de dinde 150 g (0,38 pièce)	1 pcs (400g)	352
Truite 100 g	1 filet (150g)	174
Thon au naturel 120 g (1 boîte)	100g	103
Boeuf haché 150 g (1,5 portions)	100g	170
Saumon atlantique 180 g (0,9 filet)	1 filet (200g)	284
Saumon fumé 50 g (1 portion)	1 filet (28g)	45
Pamplemousse 200 g (1 portion)	1 pcs (262g)	110
Lait de coco en boîte 470 g (3,5 portions)	1 verre (200g)	258
Lait de riz 275 g (1,16 verres)	1 verre (200g)	94
Moutarde 10 g (1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	18
Huile de coco 23 g (1,77 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	89
Huile de colza 20 g (1,54 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	88
Huile d'olive 87 g (5,92 grandes cuillères, 2,5 petites cuillères)	1 grande cuillère (10g)	90
Flocons de millet 70 g (7 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36
Basilic séché 2 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	10
Sarrasin cuit 180 g	1 verre (200g)	208
Millet cuit 240 g (2 portions)	1 verre (200g)	198
Quinoa cuit 35 g	1 verre (200g)	240
Riz complet cuit 80 g	1 verre (200g)	220
Eau 775 g (3,23 verres)	1 verre (200g)	0

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
<b>08:00</b> <b>Petit-déjeuner</b> <b>392 kcal</b>	Flocons d'avoine avec noix de coco Rapée	<ul style="list-style-type: none"><li>Flocons d'avoine 20 g, (2 grandes cuillères)</li><li>Son d'avoine 30 g</li><li>Noix de coco râpée 6 g, (1 petite cuillère)</li><li>Noix 10 g, (0,67 grande cuillère)</li><li>Lait de coco en boîte 50 g</li><li>Eau 100 g, (0,42 verre)</li></ul>	10 min   392 kcal, protéines 10.2 g, glucides 32.3 g, lipides 24.8 g	
<b>10:30</b> <b>Second petit-déjeuner</b> <b>214 kcal</b>	Cocktail	<ul style="list-style-type: none"><li>Orange 250 g, (1,05 pièces)</li><li>Persil 16 g, (4 petites cuillères)</li><li>Son d'avoine 20 g</li><li>Eau 250 g, (1,04 verres)</li></ul>	10 min   214 kcal, protéines 5.68 g, glucides 40.6 g, lipides 1.94 g	
<b>13:00</b> <b>Déjeuner</b> <b>571 kcal</b>	Salade au thon et à l'avocat	<ul style="list-style-type: none"><li>Avocat 140 g, (1 pièce)</li><li>Thon au naturel 120 g, (1 boîte)</li><li>Tomates cerises 150 g</li><li>Concombre mariné 180 g, (3 pièces)</li><li>Ciboulette 5 g, (1 grande cuillère)</li><li>Persil 4 g, (1 petite cuillère)</li><li>Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère)</li><li>Riz complet cuit 80 g</li><li>Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)</li></ul>	15 min   571 kcal, protéines 29.7 g, glucides 46.4 g, lipides 30.6 g	Enlever la peau et les graines de l'avocat, puis le couper en cubes. Mettez dans un bol, saupoudrez de jus de citron. Ajouter le thon égoutté et couper en quartiers les tomates, les concombres. Hachez finement le persil et la ciboulette et ajoutez-les à la salade. Mélanger le tout avec de l'huile. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servir avec du riz cuit.
<b>16:00</b> <b>Goûter</b> <b>164 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>Jus de tomate 300 g, (1,3 verres)</li></ul>	66 kcal, protéines 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>Noix 15 g, (1 grande cuillère)</li></ul>	98.1 kcal, protéines 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
<b>19:00</b> <b>Dîner</b> <b>357 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>Galette de riz 30 g, (3 portions)</li></ul>	118 kcal, protéines 2.13 g, glucides 24.3 g, lipides 1.29 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>Roquette 20 g, (1 poignée)</li></ul>	5 kcal, protéines 0.52 g, glucides 0.73 g, lipides 0.13 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)</li></ul>	31 kcal, protéines 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>Fromage de chèvre dur 45 g, (2,25 tranches)</li></ul>	203 kcal, protéines 14 g, glucides 0.9 g, lipides 16.2 g	

# Jour 2



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>08:00</b> <b>Petit-déjeuner</b> <b>398 kcal</b>		• Flocons d'avoine 40 g, (4 grandes cuillères)	158 kcal, protéines 4.4 g, glucides 29.4 g, lipides 2.54 g	
		• Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère)	53.4 kcal, protéines 1.83 g, glucides 2.89 g, lipides 4.22 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protéines 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
		• Framboise congelée 80 g, (1,14 poignées)	41.6 kcal, protéines 0.96 g, glucides 9.55 g, lipides 0.52 g	
		• Lait de riz 125 g, (0,53 verre)	58.8 kcal, protéines 0.35 g, glucides 11.5 g, lipides 1.21 g	
<b>10:30</b> <b>Second petit-déjeuner</b> <b>209 kcal</b>	Pudding chia myrtilles	• Graines de Chia 15 g, (1,5 grandes cuillères) • Myrtille 100 g, (0,77 verre) • Lait de coco en boîte 40 g • Eau 100 g, (0,42 verre)	10 min   209 kcal, protéines 3.2 g, glucides 21.4 g, lipides 13 g	Versez de l'eau dans les graines de chia et mettez de côté pour environ 24h. Après ce temps, ajoutez les myrtilles (elles peuvent être congelées), l'eau et le lait. Mixez.
<b>13:00</b> <b>Déjeuner</b> <b>581 kcal</b>	Filet de saumon cuit au four avec des légumes	• Saumon atlantique 180 g, (0,9 filet) • Courgette 300 g, (0,5 pièce) • Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) • Millet cuit 40 g • Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)	15 min   581 kcal, protéines 40.3 g, glucides 17.5 g, lipides 36.8 g	Servez avec du millet cuit.
<b>16:00</b> <b>Goûter</b> <b>187 kcal</b>		• Jus de tomate 300 g, (1,3 verres)	66 kcal, protéines 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g	
		• Suszone śliwki 20 g, (1 porcja)	22.6 kcal, protéines 0.25 g, glucides 5.94 g, lipides 0.05 g	
		• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protéines 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
<b>19:00</b> <b>Dîner</b> <b>345 kcal</b>	Curry de haricots verts	• Ail, cru 2,5 g, (0,5 gousse) • Gingembre frais 10 g, (1 morceau) • Haricot vert 250 g, (2,5 poignées) • Lait de riz 150 g, (0,63 verre) • Tomate rouge 150 g, (0,88 entier) • Huile de coco 13 g, (1 grande cuillère) • Quinoa cuit 35 g	15 min   345 kcal, protéines 4.29 g, glucides 43 g, lipides 13.6 g	Découpez tous les ingrédients du masala et mélangez-les (une demi-gousse d'ail, du gingembre râpé, du sel pour assaisonner). Dans la poêle, avec l'huile ajoutez le cumin, la noix de muscade et le masala. Ajoutez le haricot. Versez le lait. Mijotez 15 min. Ajoutez les tomates hachées. Vous pouvez assaisonner avec du poivre et du persil. Servez avec du quinoa cuit.

# Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>08:00</b> <b>Petit-déjeuner</b> <b>266 kcal</b>		• Flocons de millet 30 g, (3 grandes cuillères)	113 kcal, protides 3.31 g, glucides 21.9 g, lipides 1.27 g	
		• Flocons de millet 20 g, (2 grandes cuillères)	72.2 kcal, protides 2 g, glucides 13.8 g, lipides 0.8 g	
		• Noix de coco rapée 10 g, (0,77 grande cuillère)	68.4 kcal, protides 0.53 g, glucides 2.15 g, lipides 6.91 g	
		• Prune séchée 10 g, (1 portion)	12.4 kcal, protides 0.11 g, glucides 3.29 g, lipides 0.02 g	
<b>10:30</b> <b>Second petit-déjeuner</b> <b>215 kcal</b>	Biscuit d'avoine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme 180 g</li> <li>• Flocons d'avoine 20 g, (2 grandes cuillères)</li> <li>• Œuf 30 g, (0,5 pièce)</li> </ul>	10 min   215 kcal, protides 5.6 g, glucides 38 g, lipides 3.9 g	Râpez la pomme moyenne pour obtenir 180 g de mousse - mijotez dans une casserole. Ajoutez la cannelle selon votre goût. Pour une mousse fraîche il faut battre l'oeuf et ajouter la farine d'avoine puis mélanger. Ensuite, formez des boules de la taille d'une noix, aplatissez-les. Les biscuits doivent être cuits jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement à 180 degrés environ 10 à 12 minutes.
<b>13:00</b> <b>Déjeuner</b> <b>558 kcal</b>	Poisson au kéfir et au raifort	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Truite 100 g</li> <li>• Kéfir 60 g, (0,24 verre)</li> <li>• Jus de citron 5 g, (1.67 petites cuillères)</li> <li>• Raifort 20 g</li> <li>• Sarrasin cuit 120 g</li> <li>• Concombre mariné 120 g, (2 pièces)</li> </ul>	20 min   362 kcal, protides 32.6 g, glucides 32.5 g, lipides 9.08 g	Videz la truite et coupez-la en cloche (pour laisser 100 g de viande). Assaisonnez le kéfir avec du sel, du poivre, du thym. Mettez la viande dans un bol, versez le kéfir et placez au réfrigérateur pendant une heure ou deux. Puis égouttez le poisson et nappez-le d'épices. Faire frire. Mélanger le raifort avec le jus de citron, verser sur le poisson et cuire 30 minutes à 180 degrés. Servir avec du gruau et du concombre.
		• Noix 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protides 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g	
<b>16:00</b> <b>Goûter</b> <b>151 kcal</b>		• Pamplemousse 200 g, (1 portion)	64 kcal, protides 1.26 g, glucides 16.2 g, lipides 0.2 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	

# Jour 3

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>19:00</b> <b>Dîner</b> <b>328 kcal</b>		• Pain complet 35 g, (1 portion)	80.5 kcal, protides 2.06 g, glucides 17.9 g, lipides 0.45 g	
		• Fromage cottage 80 g, (0,4 paquet)	57.6 kcal, protides 9.91 g, glucides 2.18 g, lipides 0.82 g	
		• Piment doux rouge 110 g, (0,48 pièce)	34.1 kcal, protides 1.09 g, glucides 6.63 g, lipides 0.33 g	
		• Graines de citrouille 20 g, (2 grandes cuillères)	112 kcal, protides 6.05 g, glucides 2.14 g, lipides 9.81 g	
		• Huile d'olive 5g, (1.25 Petites cuillères)	44.2 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 5g	



# Jour 4



Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>08:00</b> <b>Petit-déjeuner</b> <b>419 kcal</b>		• Flocons d'avoine 30 g, (3 grandes cuillères)	118 kcal, protides 3.3 g, glucides 22 g, lipides 1.91 g	
		• Son d'avoine 20 g, (2 grandes cuillères)	72.2 kcal, protides 3.6 g, glucides 9.12 g, lipides 1.54 g	
		• Framboise 60 g, (0,86 poignée)	31.2 kcal, protides 0.72 g, glucides 7.16 g, lipides 0.39 g	
		• Lait de coco en boîte 100 g, (1 portion)	197 kcal, protides 2 g, glucides 2.8 g, lipides 21.3 g	
<b>10:30</b> <b>Second petit-déjeuner</b> <b>198 kcal</b>		• Jus de carotte d'une journée 300 g, (1 portion)	111 kcal, protides 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
<b>13:00</b> <b>Déjeuner</b> <b>552 kcal</b>	Hamburger Au boeuf	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boeuf haché 150 g, (1,5 portions)</li><li>• Roquette 20 g, (1 poignée)</li><li>• Concombre mariné 60 g, (1 pièce)</li><li>• Tomate rouge 20 g, (1 tranche)</li><li>• Moutarde 10 g, (1 petite cuillère)</li><li>• Boule de seigle 60 g (1,4 grandes boules)</li></ul>	20 min   552 kcal, protides 35.2 g, glucides 34.7 g, lipides 28.6 g	Faites griller la boule de seigle dans la poêle à griller. Salez, poivrez et faites frire le boeuf dans l'huile. Sur la boule disposez la roquette, des tranches de concombre mariné, une tranche de tomate et le bœuf. Tartinez de moutarde et fixez avec un cure-dent.
<b>16:00</b> <b>Goûter</b> <b>207 kcal</b>	Cocktail	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lait de coco en boîte 80 g</li><li>• Fraises surgelées 140 g</li><li>• Eau 200 g, (0,83 verres)</li></ul>	5 min   207 kcal, protides 1.6 g, glucides 14.8 g, lipides 17 g	
<b>19:00</b> <b>Dîner</b> <b>334 kcal</b>	Plat mijoté	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomate en boîte 200 g, (0,83 boîte)</li><li>• Millet cuit 80 g</li><li>• Graines de citrouille 20 g, (2 grandes cuillères)</li><li>• Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère)</li><li>• Haricot jaune 200 g, (2 poignées)</li><li>• Huile d'olive 5 g, (1,25 petites cuillères)</li></ul>	10 min   334 kcal, protides 10.8 g, glucides 39.3 g, lipides 15.5 g	Faites cuire les haricots verts. Grillez les graines de citrouille. Mélangez avec le reste des ingrédients.

# Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>08:00</b> <b>Petit-déjeuner</b> <b>396 kcal</b>		• Flocons de millet 20 g, (2 grandes cuillères)	72.2 kcal, protéides 2 g, glucides 13.8 g, lipides 0.8 g	
		• Noix de coco rapée 10 g, (0,77 grande cuillère)	68.4 kcal, protéides 0.53 g, glucides 2.15 g, lipides 6.91 g	
		• Prune séchée 15 g, (1,5 portions)	18.6 kcal, protéides 0.16 g, glucides 4.93 g, lipides 0.03 g	
		• Millet cuit 40 g, (1 portion)	39.6 kcal, protéides 1.2 g, glucides 8.2 g, lipides 0.32 g	
		• Lait de coco en boîte 100 g, (1 portion)	197 kcal, protéides 2 g, glucides 2.8 g, lipides 21.3 g	
<b>10:30</b> <b>Second</b> <b>petit-déjeuner</b> <b>174 kcal</b>		• Amandes 30 g, (2 grandes cuillères)	174 kcal, protéides 6.34 g, glucides 6.46 g, lipides 15 g	
<b>13:00</b> <b>Déjeuner</b> <b>565 kcal</b>	Poisson maigre à l'orange La sauce à l'orange	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morue, filet 250 g, (2,5 pièces)</li> <li>• Ail, cru 2,5 g, (0,5 gousse)</li> <li>• Orange 240 g, (1 pièce)</li> <li>• Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)</li> <li>• Betterave potagère cuite 250 g, (2,08 entier)</li> <li>• Sarrasin cuit 60 g</li> </ul>	20 min   565 kcal, protéides 49.9 g, glucides 52.3 g, lipides 13.5 g	Assaisonner le filet et saupoudrer de persil haché, de poivre, de sel et d'herbes de Provence. Disposer le poisson dans un plat réfractaire, verser le jus d'orange (jus obtenu à partir de 120 g d'oranges) et placer les morceaux d'orange (120 g) au-dessus. Versez l'huile d'olive et faites cuire à 180 degrés pendant environ 30 minutes. Servir avec des betteraves cuites et des gruaux.
<b>16:00</b> <b>Goûter</b> <b>160 kcal</b>		• Noix 20 g, (1,33 grandes cuillères)	131 kcal, protéides 3.05 g, glucides 2.74 g, lipides 13 g	
		• Carotte 70 g, (0,88 pièce)	28.7 kcal, protéides 0.65 g, glucides 6.71 g, lipides 0.17 g	
<b>19:00</b> <b>Dîner</b> <b>364 kcal</b>	Salade de patate douce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate douce 130 g</li> <li>• Piment doux rouge 110 g, (0,48 pièce)</li> <li>• Roquette 40 g, (2 poignées)</li> <li>• Ail, cru 2,5 g, (0,5 gousse)</li> <li>• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)</li> <li>• Citron 20 g, (0,25 pièce)</li> </ul>	10 min   295 kcal, protéides 2.45 g, glucides 45.5 g, lipides 10 g	Épluchez la patate douce, coupez-la en cubes, versez l'huile d'olive, pressez le jus de citron, salez et poivrez. Puis frottez la gousse d'ail pressée et faites cuire à 180 degrés 20 minutes (faites cuire plus tôt avec le poisson). Mélangez avec les légumes.
		• Noix 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protéides 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g	

# Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>08:00</b> <b>Petit-déjeuner</b> <b>433 kcal</b>		• Pain complet 105 g, (1 portion)	242 kcal, protides 6.2 g, glucides 53.8 g, lipides 1.37 g	
		• Avocat 100 g, (0,71 pièce)	160 kcal, protides 2 g, glucides 8.53 g, lipides 14.7 g	
		• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
<b>10:30</b> <b>Second petit-déjeuner</b> <b>192 kcal</b>	Salade détoxifiante-Amincissante	• Ananas 90 g, (0,1 fruit) • Céleri 60 g, (0,12 pièce) • Noix de coco rapée 20 g, (1,54 grandes cuillères) • Eau 125 g, (0,52 verre)	5 min   192 kcal, protides 1 g, glucides 17.1 g, lipides 13.8 g	
<b>13:00</b> <b>Déjeuner</b> <b>557 kcal</b>	Morue rôtie dans un film	• Morue, filet 200 g, (2 pièces) • Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) • Jus de citron 3 g, (1 petite cuillère) • Orge cuit 75 g, (5 grandes cuillères) • Piment doux rouge 220 g, (0,96 pièce) • Huile d'olive 26 g, (2 grandes cuillères)	20 min   557 kcal, protides 35.6 g, glucides 34.7 g, lipides 26 g	Recouvrir de jus la morue cuite à la vapeur/cuite dans un film et saupoudrer d'aneth. Servir avec de l'orge cuit et du piment recouvert d'huile d'olive.
<b>16:00</b> <b>Goûter</b> <b>110 kcal</b>		• Amandes 30 g, (2 grandes cuillères)	174 kcal, protides 6.34 g, glucides 6.46 g, lipides 15 g	
		• Prune séchée 20 g, (1 portion)	24.8 kcal, protides 0.22 g, glucides 6.58 g, lipides 0.04 g	
<b>19:00</b> <b>Dîner</b> <b>351 kcal</b>	Potage de petits pois	• Petit pois 150 g, (1,07 verres) • Oignon 50 g, (0,48 pièce) • Bouillon de légumes 300 g • Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère) • Millet cuit 50 g • Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)	15 min   351 kcal, protides 13.7 g, glucides 38 g, lipides 15.9 g	Faites frire les oignons hachés et les pois dans une cuillère d'huile de colza. Versez le bouillon, faites bouillir jusqu'à ce que les pois soient tendres. Avec un mixeur mixer la soupe ainsi que le sarrasin cuit. Assaisonner avec du sel et du poivre. Saupoudrer de graines de citrouille.

# Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>08:00</b> <b>Petit-déjeuner</b> <b>416 kcal</b>		• Flocons de millet 30 g, (3 grandes cuillères)	108 kcal, protides 3 g, glucides 20.7 g, lipides 1.2 g	
		• Noix de coco rapée 10 g, (0,77 grande cuillère)	68.4 kcal, protides 0.53 g, glucides 2.15 g, lipides 6.91 g	
		• Prune séchée 10 g, (1 portion)	12.4 kcal, protides 0.11 g, glucides 3.29 g, lipides 0.02 g	
		• Millet cuit 30 g, (1 portion)	29.7 kcal, protides 0.9 g, glucides 6.15 g, lipides 0.24 g	
		• Lait de coco en boîte 100 g, (1,5 portions)	197 kcal, protides 2 g, glucides 2.8 g, lipides 21.3 g	
<b>10:30</b> <b>Second</b> <b>petit-déjeuner</b> <b>166 kcal</b>		• Lait de coco en boîte 100 g, (1,5 portions)	166 kcal, protides 0.83 g, glucides 44.2 g, lipides 0.54 g	
<b>13:00</b> <b>Déjeuner</b> <b>570 kcal</b>	Risotto de gruau à la citrouille et à la dinde	• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Sarrasin 35 g, (0,19 verre) • Oignon 105 g, (1 pièce) • Poitrine de dinde 150 g, (0,38 pièce) • Haricots verts 200 g, (2 poignées) • Courgette 120 g, (0,2 pièce)	15 min   570 kcal, protides 40.3 g, glucides 49.9 g, lipides 21.5 g	Faites cuire le gruau. Dans une grande poêle versez le gruau, ajoutez 1 petite cuillère d'huile de coco et faites frire brièvement. Coupez l'oignon en cubes, ajoutez dans la poêle et mélanger, et glacez en remuant de temps en temps pendant environ 5 minutes. Entre-temps, ajoutez de l'origan séché, du sel et du poivre. Déplacez les ingrédients sur le côté de la poêle, versez 1 petite cuillère d'huile de noix de coco dans l'espace vide, mettez la viande hachée. Couvrez avec le couvercle et faites cuire à couvert pendant 20 minutes. Coupez les courgettes en cubes. Ajoutez les haricots et les courgettes dans la casserole, mélangez et couvrez. Faites cuire environ 7 minutes à couvert, tout en mélangeant.
<b>16:00</b> <b>Goûter</b> <b>196 kcal</b>		• Noix 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protides 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g	

# Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
<b>19:00</b> <b>Dîner</b> <b>313 kcal</b>		• Saumon fumé 50 g, (1 portion)	88.5 kcal, protides 8.18 g, glucides 0 g, lipides 5.95 g	
		• Tomate rouge 150 g, (0.88 Entier)	27 kcal, protides 1.32 g, glucides 5.83 g, lipides 0.3 g	
		• Piment doux rouge 220 g, (0,96 pièce)	68.2 kcal, protides 2.18 g, glucides 13.3 g, lipides 0.66 g	
		• Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)	55.9 kcal, protides 3.02 g, glucides 1.07 g, lipides 4.91 g	
		• Huile d'olive 5g, (0,38 grande cuillère)	44.2 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 5 g	
		• Pain de seigle 30 g, (0,75 tranche)	77.7 kcal, protides 2.55 g, glucides 14.5 g, lipides 0.99 g	