



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Régénération**



Utilisation recommandée des compléments alimentaires du Paquet **Régénération**:

- Matin :**
- DuoLife Jour - 25ml avec un repas,
 - DuoLife Vita C – 25-50 ml,
 - DuoLife My Blood Mon Sang – 25-50 ml après le petit déjeuner,
 - DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (peut être pris à l'heure du déjeuner).
-
- Après-midi :**
- DuoLife Clinical Formula ProBactilardii® - 1 capsule de chaque contenant une heure après le déjeuner.
-
- Soir :**
- DuoLife Noc – 25 ml avec un repas,
 - DuoLife Aloes - 25-50 ml,
 - DuoLife Collagen – 25-50 ml.

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 **Régénération** et ne peut pas être traité comme une prescription médicale pour toutes les personnes qui l'utilisent.

Zaleca się stosować dietę przez okres min. 2 miesiące.

Élaboration:

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

Liste des achats



DuoLife

Légumes et fruits

Avocat 490 g (3,5 pièces)
Banane 170 g (1,42 pièces)
Patate douce 350 g
Myrtille 160 g (1,23 verres)
Brocoli 614 g (5,38 pièces)
Pêche 555 g (6,53 pièces)
Oignon 155 g (1,48 pièces)
Courgette 600 g (1 pièce)
Ail, cru 17,5 g (3,5 gousses)
Citrouille 928 g
Haricot vert 260 g (2 verres)
Pomme 1020 g (2,96 grosses, 1,98 moyennes)
Fenouil 4 g (1 petite cuillère)
Carotte 536 g (3,5 pièces)
Melon de miel 180 g (0,11 entier)
Mélange de feuilles de salade 80 g
Menthe verte 6 g (1 grande cuillère, 1 petite cuillère)
Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g
Persil 28 g (7 petites cuillères)
Concombre 190 g (1,06 pièces)
Concombre mariné 420 g (7 pièces)
Noix 20 g (1,34 grandes cuillères)
Piment doux rouge 320 g (1,38 pièces)
Graines de citrouille 70 g
Persil 90 g (1,13 racines)
Raisins secs 20 g (1,33 grandes cuillères)
Mâche 50 g (2 poignées)
Roquette 40 g (2 poignées)
Radis 315 g (21 pièces)
Laitue Iceberg 440 g (11 feuilles)
Céleri-rave 310 g (1 tranche, 0,48 racine)
Céleri 180 g (4 tiges)
Graines de lin 5 g (1 petite cuillère)
Jus de carotte d'une journée 600 g (2 portions)
Jus d'orange 60,9 g
Jus de citron 12 g (2 petites cuillères, 1 grande cuillère)
Épinards 50 g (2 poignées)
Noix de coco râpée 6 g (1 petite cuillère)
Prune 280 g (1 portion)

Produits farineux

Farine de noix de coco 35 g (1,15 grandes cuillères)
Farine de chanvre 20 g (1,67 grandes cuillères)
Galette de riz 170 g (4 portions)

Viandes et poissons

Morue 150 g (1,5 portions)
Maquereau fumé viande 50 g (1 portion)
Poitrine de dinde 200 g (0,5 pièce)
Poitrine de poulet 600 g (3 pièces)
Côte de boeuf 300 g (0,45 morceau)
Jambon de volaille 90 g (2 portions)
Thon au naturel 50 g
Cuisse de poulet 170 g (1,7 portions)
Saumon atlantique 400 g (2 filets)
Saumon fumé 100 g (1 portion)

Autres

Cannelle moulue 0 (1 pincée)
Poivre noir 2 g
Confitures, tout arôme 15 g (1 petite cuillère)
Pamplemousse 390 g (1,5 pièces)
Caroube 5 g (1 petite cuillère)
Feuille de laurier 1 g (1 pièce)
Miel 12 g (1 petite cuillère)
Lait de coco en boîte 220 g
Vinaigre balsamique 6 g (1 grande cuillère)
Vinaigre de pomme 6 g (1 grande cuillère)
Huile de coco 50 g (2,5 petites cuillères, 3,07 grandes cuillères)
Huile de colza 38 g (0,77 grande cuillère)
Huile d'olive 144 g (10,4 grandes cuillères, 2,25 petites cuillères)
Champignons 160 g (8 pièces)
Sel 3 g
Tofu dur 125 g (5 tranches)
Eau 1700 g (2,93 verres)

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Farine de noix de coco 35 g (1,15 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35,9
Farine de chanvre 20 g (1,67 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	32
Galette de riz 170 g (4 portions)	1 portion (10g)	39,2
Avocat 490 g (3,5 pièces)	1 pièce (130g)	208
Banane 170 g (1,42 pièces)	1 pcs (120g)	107
Patate douce 350 g	1 pcs (100g)	76
Myrtille 160 g (1,23 verres)	1 verre (130g)	74
Brocoli 614 g (5,38 pièces)	1 pcs (85g)	34
Pêche 555 g (6,53 pièces)	1 pcs (85g)	34
Oignon 155 g (1,48 pièces)	1 pcs (105g)	42
Courgette 600 g (1 pièce)	1 pcs (600g)	90
Ail, cru 17,5 g (3,5 gousses)	1 gousse (5g)	7,5
Citrouille 928 g	160g	45
Haricot vert 260 g (2 verres)	1 poignée (100g)	16
Pomme 1020 g (2,96 grosses, 1,98 moyennes)	1 grande	112
Fenouil 4 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Carotte 536 g (3,5 pièces)	1 pcs (80g)	22
Melon de miel 180 g (0,11 entier)	200g	64
Mélange de feuilles de salade 80 g	80g	13,6
Menthe verte 6 g (1 grande cuillère, 1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	2
Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g	200g	72
Persil 28 g (7 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Concombre 190 g (1,06 pièces)	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné 420 g (7 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noix 20 g (1,34 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 320 g (1,38 pièces)	1 pcs (231g)	74
Graines de citrouille 70 g	1 grande cuillère (10g)	56
Persil 90 g (1,13 racines)	1 pcs de racine	28
Raisins secs 20 g (1,33 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	2
Mâche 50 g (2 poignées)	1 poignée (20g)	4
Roquette 40 g (2 poignées)	1 poignée (20g)	5
Radis 315 g (21 pièces)	1 pcs	2
Laitue Iceberg 440 g (11 feuilles)	1 feuille (15g)	2,4
Céleri-rave 310 g (1 tranche, 0,48 racine)	1 tranche (60g)	24
Céleri 180 g (4 tiges)	1 tige (45g)	3

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 lin 5 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	18
Jus de carotte d'une journée 600 g (2 portions)	1 verre (300g)	111
Jus d'orange 60,9 g	1 verre (200g)	86
Jus de citron 12 g (2 petites cuillères, 1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Épinards 50 g (2 poignées)	1 verre (200g)	109
Noix de coco râpée 6 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	27
Prune 280 g (1 portion)	1 verre (200g)	500
Morue 150 g (1,5 portions)	1 filet (100g)	82
Maquereau fumé viande 50 g (1 portion)	100 g	181
Poitrine de dinde 200 g (0,5 pièce)	1 pcs (400g)	352
Poitrine de poulet 600 g (3 pièces)	1 pcs (250g)	302
Côte de boeuf 300 g (0,45 morceau)	1 portion (170g)	223
Jambon de volaille 90 g (2 portions)	1 portion (20g)	26
Thon au naturel 50 g	100g	103
Cuisse de poulet 170 g (1,7 portions)	1 pcs (100g)	124
Saumon atlantique 400 g (2 filets)	1 filet (200g)	284
Saumon fumé 100 g (1 portion)	1 filet (28g)	45
Cannelle moulue 0 (1 pincée)	1 petite cuillère (4g)	10
Poivre noir 2 g	1 petite cuillère (4g)	4
Confitures, tout arôme 15 g (1 petite cuillère)		caloricité sur l'emballage
Pamplemousse 390 g (1,5 pièces)	1 pcs (262g)	110
Caroube 5 g (1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	22
Feuille de laurier 1 g (1 pièce)	1 pcs	4
Miel 12 g (1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	33
Lait de coco en boîte 220 g	1 verre (200g)	258
Vinaigre balsamique 6 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	10
Vinaigre de pomme 6 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	2
Huile de coco 50 g (2,5 petites cuillères, 3,07 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	89
Huile de colza 38 g (0,77 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	88
Huile d'olive 144 g (10,4 grandes cuillères, 2,25 petites cuillères)	1 grande cuillère (10g)	90
Champignons 160 g (8 pièces)	1 grande cuillère (10g)	90
Sel 3 g	pincée	0,01
Tofu dur 125 g (5 tranches)	1 grande cuillère (10g)	11
Eau 1700 g (2,93 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
08:00 Petit-déjeuner 417 kcal		• Galette de riz 20 g, (1 portion)	78.4 kcal, protéides 1.42 g, glucides 16.2 g, lipides 0.86 g	
		• Avocat 140 g, (1 pièce)	224 kcal, protéides 2.8 g, glucides 11.9 g, lipides 20.5 g	
		• Jambon de volaille 60 g, (2 portions)	83.4 kcal, protéides 9.78 g, glucides 2 g, lipides 3.73 g	
		• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protéides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
10:30 Second petit-déjeuner 416 kcal	Potage de citrouille avec une note D'orange	• Citrouille 928 g • Huile de colza 28 g • Carotte 256 g • Eau 1000 g • Jus d'orange 60,9 g • Sel 3 g • Poivre noir 2 g • Graines de citrouille 70 g	30 min 254 kcal, protéides 8.36 g, glucides 25 g, lipides 16 g	Coupez la citrouille (1kg) en morceaux et faire frire avec 2 grandes cuillères d'huile de colza avec l'ajout de 2 carottes moyennes. Retournez dans une casserole, ajoutez 1l d'eau et le jus fraîchement pressé de 2-3 oranges. Assaisonnez avec une pincée de sel, poivre, piment de la Jamaïque. Cuire 15-20 minutes. Mixer et saupoudrer de graines de citrouille rôties dans une poêle sèche.
		• Prune 280 g, (1 portion)	129 kcal, protéides 1.96 g, glucides 32 g, lipides 0.78 g	
	• Pêche 85 g, (1 pièce)	33.1 kcal, protéides 0.77 g, glucides 8.11 g, lipides 0.21 g		
13:00 Déjeuner 574 kcal	Poitrine de dinde rôtie dans un film	• Poitrine de dinde 200 g, (0,5 pièce) • Persil 12 g, (3 petites cuillères) • Carotte 160 g, (2 pièces) • Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)	10 min 574 kcal, protéides 43.6 g, glucides 17.4 g, lipides 34.3 g	Cuire la poitrine au four avec du persil. Râper les carottes et recouvrir d'huile d'olive.
16:00 Goûter 111 kcal		• Jus de carotte d'une journée 300 g, (1 portion)	111 kcal, protéides 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g	
19:00 Dîner 273 kcal	Soupe au brocoli et au fromage	• Brocoli 250 g, (2,19 pièces) • Céleri 180 g, (4 tiges) • Oignon 105 g, (1 pièce) • Ail, cru 5 g, (1 gousse) • Huile d'olive 5 g, (0,38 grande cuillère)	10 min 207 kcal, protéides 6.35 g, glucides 29.7 g, lipides 5 g	Cuire dans 250 ml d'eau additionnée d'huile d'olive le brocoli coupé en bouquets et les branches de céleri hachées, puis ajouter les oignons (tranches minces) et l'ail pressée. Cuire 5 min. Ajouter l'estragon et mixer.
		• Noix 10 g, (0,67 grande cuillère)	65.4 kcal, protéides 1.52 g, glucides 1.37 g, lipides 6.52 g	

Jour 2



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 356 kcal		• Galette de riz 30 g, (1 portion)	118 kcal, protides 2.13 g, glucides 24.3 g, lipides 1.29 g	
		• Avocat 140 g, (1 pièce)	224 kcal, protides 2.8 g, glucides 11.9 g, lipides 20.5 g	
		• Concombre mariné 120 g, (2 pièces)	14.4 kcal, protides 0.6 g, glucides 2.89 g, lipides 0.36 g	
10:30 Second petit-déjeuner 163 kcal	Salade de persi	• Pomme 300 g, (1,35 grosses) • Jus de citron 3 g, (1 petite cuillère) • Persil 4 g, (1 petite cuillère)	5 min 163 kcal, protides 0.52 g, glucides 40.2 g, lipides 0.1 g	
13:00 Déjeuner 493 kcal	Poitrine de poulet aux herbes rôtie dans un film	• Poitrine de poulet 200 g, (1 pièce) • Laitue Iceberg 80 g, (2 feuilles) • Roquette 40 g, (2 poignées) • Mâche 50 g, (2 poignées) • Vinaigre balsamique 6 g, (1 grande cuillère) • Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères) • Brocoli 114 g, (1 pièce)	20 min 493 kcal, protides 48.1 g, glucides 12.2 g, lipides 24 g	Faire bouillir le brocoli, mélanger avec la salade. Servir le poulet avec la salade arrosée de vinaigre et d'huile d'olive.
16:00 Goûter 190 kcal	Cocktail aux myrtilles	• Lait de coco en boîte 50 g • Eau 150 g, (0,63 verre) • Myrtille 160 g, (1,23 verres)	10 min 190 kcal, protides 1 g, glucides 23.8 g, lipides 10.7 g	Mixez tous les produits
19:00 Dîner 335 kcal	Curry de haricots verts	• Huile de coco 10 g, (2,5 petites cuillères) • Courgette 300 g, (0,5 pièce) • Ail, cru 2,5 g, (0,5 gousse) • Oignon 50 g, (0,48 pièce) • Menthe verte 4 g, (1 grande cuillère) • Carotte 40 g, (0,5 pièce) • Persil 40 g, (0,5 racine) • Céleris-raves 60 g, (1 tranche) • Feuille de laurier 1 g, (1 pièce)	15 min 225 kcal, protides 5.24 g, glucides 26.8 g, lipides 9.98 g	Chauffer l'huile de noix de coco dans une casserole, jeter l'oignon haché et les courgettes coupées en rondelles. Mijoter 3 minutes et verser le bouillon de légumes (250 ml d'eau) de carotte, la racine de persil, le céleri, le laurier, le poivre et le sel. Faire cuire pendant 15-20 minutes. Au bout d'un moment, jeter la menthe hachée et l'ail pressée. Mixer tout et assaisonner.
			• Cuisse de poulet 70g, (0,7 portion)	111 kcal, protides 11.8 g, glucides 0 g, lipides 7.14 g

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 370 kcal	Pain / gâteau de farine de chanvre	<ul style="list-style-type: none">• Farine de chanvre 20 g, (1,67 grandes cuillères)• Farine de noix de coco 15 g, (1,15 grandes cuillères)• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Graines de lin 5 g, (1 petite cuillère)• Vinaigre de pomme 6 g, (1 grande cuillère)	15 min 288 kcal, protides 8.44 g, glucides 13.5 g, lipides 22.9 g	Mélanger ensemble les ingrédients secs (sauf les graines de lin). Ajouter l'huile de noix de coco (sous forme solide) et le vinaigre de cidre. Pétrir à la main jusqu'à ce que l'huile se fonde et que la pâte se mélange. Si le mélange était trop sec, ajoutez plus d'huile. Au lin ajouter 2 grandes cuillères d'eau tiède et mélanger. Quand cela commence à épaissir, verser dans la pâte et pétrir à nouveau. Rouler la pâte dans un film alimentaire et laisser au réfrigérateur pendant 30 minutes. Ensuite formez la pâte comme pour une tarte d'une épaisseur d'environ 1 cm. Cuire le gâteau à 180 degrés pendant environ 25 minutes.
		<ul style="list-style-type: none">• Noix de coco râpée 6 g, (1 petite cuillère)	41 kcal, protides 0.32 g, glucides 1.29 g, lipides 4.14 g	
<ul style="list-style-type: none">• Confitures, tout arôme 15 g, (1 petite cuillère)	41.7 kcal, protides 0.06 g, glucides 10.3 g, lipides 0.01 g			
10:30 Second petit-déjeuner 166 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Tofu dur 125 g, (5 tranches)	100 kcal, protides 11.3 g, glucides 1.9 g, lipides 5.25 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Melon de miel 180 g, (0,11 entier)	64.8 kcal, protides 0.97 g, glucides 16.4 g, lipides 0.25 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Menthe verte 2 g, (1 petite cuillère)	0.88 kcal, protides 0.07 g, glucides 0.17 g, lipides 0.01 g	
13:00 Déjeuner 582 kcal	Saumon grillé sur la poêle À griller ou rôti	<ul style="list-style-type: none">• Saumon atlantique 200 g, (1 filet)• Brocoli 250 g, (2,19 pièces)• Laitue Iceberg 160 g, (4 feuilles)• Concombre mariné 120 g, (2 pièces)• Huile d'olive 5 g, (0,38 grande cuillère)	15 min 582 kcal, protides 45 g, glucides 20.6 g, lipides 31 g	Servir le saumon préparé avec la salade. Faire cuire le brocoli à moitié dur. Couper le concombre. Recouvrez d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la sarriette.
16:00 Goûter 111 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Jus de carotte d'une journée 300 g, (1 portion)	111 kcal, protides 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g	
19:00 Dîner 313 kcal	Salade de patate douce	<ul style="list-style-type: none">• Patate douce 200 g• Radis 165 g, (11 pièces)• Mélange de feuilles de salade 40 g• Huile d'olive 5 g, (1,25 petites cuillères)	10 min 313 kcal, protides 2.56 g, glucides 60.6 g, lipides 5.08 g	Faites cuire la patate au four. Mélangez avec le reste des ingrédients.

Jour 4



Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 400 kcal	Pâte verte	<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive 5 g, (0,38 grande cuillère)• Avocat 70 g, (0,5 pièce)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Piment doux rouge 120 g, (0,52 pièce)• Jambon de volaille 30 g• Galette de riz 40 g	5 min 400 kcal, protides 9.3 g, glucides 47.8 g, lipides 18.2 g	Mixer l'huile d'olive avec l'avocat et l'ail. Servir avec le jambon, le piment et les galettes.
10:30 Second petit-déjeuner 198 kcal	Cocktail au lait de coco	<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte 50 g• Eau 150 g, (0,63 verre)• Pêche 255 g, (3 pièces)	10 min 198 kcal, protides 1 g, glucides 24.3 g, lipides 10.7 g	Mixez tous les produits.
13:00 Déjeuner 508 kcal	Saumon rôti dans un film	<ul style="list-style-type: none">• Saumon atlantique 200 g, (1 filet)• Champignons 160 g, (8 pièces)• Courgette 300 g, (0,5 pièce)• Persil 4 g, (1 petite cuillère)	15 min 508 kcal, protides 46.7 g, glucides 16.4 g, lipides 26.1 g	Cuire le poisson avec les légumes pendant environ 20 minutes à 180 degrés. Assaisonner.
16:00 Goûter 172 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Banane 120 g, (1 pièce)	107 kcal, protides 1.31 g, glucides 27.4 g, lipides 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Noix 10 g, (0,67 grande cuillère)	65.4 kcal, protides 1.52 g, glucides 1.37 g, lipides 6.52 g	
19:00 Dîner 283 kcal	Haricots cuits avec une cuisse	<ul style="list-style-type: none">• Haricot vert 260 g, (2 verres)• Huile d'olive 5 g, (0,38 grande cuillère)• Cuisse de poulet 100 g, (1 portion)	15 min 283 kcal, protides 19.4 g, glucides 15.6 g, lipides 15.2 g	Préparer les haricots et recouvrir d'huile d'olive. De la cuisse cuite manger 100g de viande.

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 348 kcal		<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	
		<ul style="list-style-type: none">• Maquereau fumé viande 50 g, (1 portion)	111 kcal, protides 10.3 g, glucides 0 g, lipides 7.75 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
10:30 Second petit-déjeuner 187 kcal	Pomme au four avec une pincée De cannelle	<ul style="list-style-type: none">• Pomme 360 g, (1,98 moyennes)• Cannelle moulue 0 g, (1 pincée)	5 min 187 kcal, protides 0 g, glucides 46.8 g, lipides 0 g	
13:00 Déjeuner 535 kcal	Poulet au thym	<ul style="list-style-type: none">• Poitrine de poulet 200 g, (1 pièce)• Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère)• Miel 12 g, (1 petite cuillère)• Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Laitue Iceberg 200 g, (5 feuilles)• Huile d'olive 15 g, (1,15 grande cuillère)	15 min 535 kcal, protides 44.3 g, glucides 15.8 g, lipides 29 g	Lavez la poitrine de poulet et essuyez-la bien à l'aide d'une serviette en papier. Préparez la marinade - mélangez une grande cuillère d'huile avec du miel, du jus de citron, du sel, du poivre et des feuilles de thym. Placez la viande dans un plat réfractaire et versez y toute la marinade. Cuire au four à 190 degrés C pendant environ 35 minutes (sans couvercle), en arrosant de temps en temps la poitrine de la „sauce” résultant de la cuisson. Servir avec la salade coupé arrosée d'huile d'olive.
16:00 Goûter 194 kcal	Salade de persil	<ul style="list-style-type: none">• Pomme 360 g, (1,61 grosses)• Jus de citron 3 g, (1 petite cuillère)• Persil 4 g, (1 petite cuillère)	5 min 194 kcal, protides 0.52 g, glucides 48 g, lipides 0.1 g	
19:00 Diner 272 kcal	Morue cuite au four au Fenouil	<ul style="list-style-type: none">• Morue 150 g, (1,5 portions)• Fenouil 4 g, (1 petite cuillère)• Concombre 100 g, (0,56 pièce)• Radis 90 g, (6 pièces)• Huile d'olive 15 g, (1,15 grande cuillère)	10 min 272 kcal, protides 25.6 g, glucides 5.98 g, lipides 15 g	Servir avec des légumes arrosés d'huile d'olive.

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 365 kcal	Avocat farci au thon et au radis	<ul style="list-style-type: none">• Avocat 140 g, (1 pièce)• Thon au naturel 50 g• Radis 60 g, (4 pièces)• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	10 min 365 kcal, protéines 12.3 g, glucides 13 g, lipides 29.6 g	Couper l'avocat en deux délicatement et retirer le noyau. Retirer la pulpe avec une cuillère et la mettre dans un bol. Ajouter du thon, du radis haché (vous pouvez ajouter de la ciboulette), de l'huile d'olive, du poivre et du sel. Mélanger les ingrédients et les remettre dans l'avocat.
10:30 Second petit-déjeuner 125 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Pamplemousse 390 g, (1,5 pièces)	125 kcal, protéines 2.46 g, glucides 31.5 g, lipides 0.39 g	
13:00 Déjeuner 538 kcal	Poitrine de poulet grillée/rôtie aux herbes de provence	<ul style="list-style-type: none">• Poitrine de poulet 200 g, (1 pièce)• Céleri-rave 250 g, (0,48 racine)• Huile d'olive 15 g, (1,15 grande cuillère)• Raisins secs 20 g, (1,33 grandes cuillères)	20 min 538 kcal, protéines 47.1 g, glucides 38.3 g, lipides 19 g	Servir avec une salade de céleri râpé, des raisins secs, de l'huile, du poivre et du sel.
16:00 Goûter 196 kcal	Cocktail à l'huile de noix de coco	<ul style="list-style-type: none">• Huile de coco 15 g (1,15 grandes cuillères)• Pêche 130 g, (1,53 pièces)• Eau 250 g, (1,04 verres)	5 min 196 kcal, protéines 1 g, glucides 13.2 g, lipides 14.8 g	
19:00 Dîner 317 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Saumon fumé 100 g, (1 portion)	177 kcal, protéines 16.4 g, glucides 0 g, lipides 11.9 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Concombre mariné 60 g, (1 pièce)	7.2 kcal, protéines 0.3 g, glucides 1.45 g, lipides 0.18 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Concombre 90 g, (0,5 pièce)	13.5 kcal, protéines 0.59 g, glucides 3.27 g, lipides 0.1 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Persil 4 g, (1 petite cuillère)	5.84 kcal, protéines 0.53 g, glucides 1.01 g, lipides 0.11 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive 4 g, (1 petite cuillère)	35.4 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 4 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Galette de riz 20 g, (1 portion)	78.4 kcal, protéines 1.42 g, glucides 16.2 g, lipides 0.86 g	

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 352 kcal	Côte rôtie	<ul style="list-style-type: none">• Côte de boeuf 100 g, (0,15 morceau)• Mélange de feuilles de salade 40 g• Concombre mariné 120 g, (2 pièces)• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)• Galette de riz 30 g	10 min 352 kcal, protides 25.7 g, glucides 28.4 g, lipides 14.3 g	Préparer la côte avec une portion de déjeuner.
10:30 Second petit-déjeuner 188 kcal	Brownie de farine de coco	<ul style="list-style-type: none">• Banane 50 g (0,42 pièce)• Caroube 5 g, (1 petite cuillère)• Farine de noix de coco 20 g	10 min 188 kcal, protides 1.93 g, glucides 20 g, lipides 12.8 g	Écrasez la banane avec une fourchette et mixez ou bien mélangez avec de la farine et du caroube. La masse doit être visqueuse. Pétrissez la pâte. Mettez dans un petit plat et mettez au réfrigérateur pendant au moins 7 heures.
13:00 Déjeuner 514 kcal	Côte mijotée aux légumes asiatiques	<ul style="list-style-type: none">• Côte de boeuf 200 g, (0,3 morceau)• Huile de coco 15 g, (1,15 grandes cuillères)• Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g	10 min 514 kcal, protides 56.2 g, glucides 12.4 g, lipides 25.4 g	
16:00 Goûter 191 kcal	Cocktail au lait de coco	<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte 80 g• Eau 150 g, (0,63 verre)• Pêche 85 g, (1 pièce)	10 min 191 kcal, protides 1.6 g, glucides 9.89 g, lipides 17 g	Mixez tous les produits.
19:00 Dîner 307 kcal	Potage de patate douce	<ul style="list-style-type: none">• Patate douce 150 g• Lait de coco en boîte 40 g• Carotte 80 g, (1 pièce)• Persil 50 g, (0,63 racine)	15 min 307 kcal, protides 3.3 g, glucides 51.8 g, lipides 8.52 g	Faites bouillir dans 0,3 l d'eau : patate douce, carotte et persil. Ajoutez la feuille de laurier, le piment de la Jamaïque, le basilic et le sel. Lorsque les légumes sont tendres, versez du lait de coco, retirez les feuilles de laurier et mixez.