



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Coeur**



Utilisation recommandée des compléments alimentaires du Paquet **Coeur**.

Matin :

- DuoLife Jour - 25ml avec un repas,
- DuoLife Vita C – 25-50 ml,
- DuoLife Medical Formula ProCardiol® - 1 à 2 capsules,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5ml (peut être pris à l'heure du déjeuner).

L'heure du déjeuner :

- DuoLife Fiber Powder – 1 sachet, une demi-heure avant le déjeuner ou ajouté au déjeuner (par exemple la soupe, et après boire beaucoup d'eau ou d'autre boisson),
- DuoLife Medical Formula ProSugar® - 1 à 2 capsules après le déjeuner.

Soir :

- DuoLife Nuit 25ml avec un repas,
- DuoLife Medical Formula ProCholterol® - 1 à 2 capsules.

Remarques supplémentaires:

Valeur calorique journalière : **1650 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 **Coeur** 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 trois mois.

Élaboration:

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

Liste des achats



DuoLife

Légumes et fruits

Avocat 310 g (2,21 pièces)
Banane 60 g (0,5 pièce)
Myrtille 680 g (5,23 verres)
Oignon 340 g (3,25 pièces)
Courgette 300 g (0,5 pièce)
Ail, cru 20 g (4 gousses)
Haricots verts, 200 g (1,54 verres)
Fenouil 12 g (3 petites cuillères)
Framboise 250 g (2,08 verres)
Carotte 520 g (6,5 pièces)
Amandes 60 g (4 grandes cuillères)
Mélange de feuilles de salade 80 g (1 portion)
Abricot séché 20 g (2 pièces)
Persil 16 g (4 petites cuillères)
Concombre 730 g (4,06 pièces)
Concombre mariné 120 g (2 pièces)
Noisette 30 g (2 grandes cuillères)
Noix 100 g (6,67 grandes cuillères)
Piment doux rouge 830 g (3,58 pièces)
Graines de citrouille 70 g (0,21 verre, 4 grandes cuillères)
Persil 40 g (0,5 racine)
Tomate rouge 2120 g (12,5 entier)
Tomates cerises 300 g (1 portion)
Concentré de tomates 120 g (0,5 verre)
Roquette 20 g (1 poignée)
Radis 75 g (5 pièces)
Laitue Iceberg 280 g (7 feuilles)
Céleri-rave 90 g (1,5 tranches)
Graines de lin 5 g (1 petite cuillère)
Jus de carotte d'une journée 250 g (1 portion)
Jus de tomate 300 g (1 portion)
Prune 140 g (1 verre)
Prune séchée 14 g (2 pièces)

Produits laitiers

Œuf 540 g (9 pièces)
Yaourt naturel 190 g (1 portion, 4,5 grandes cuillères)
Yaourt à faible teneur en matière grasse 10 g (0,5 grande cuillère)
Kéfir 350 g (1,4 verres)
Mozzarella 100 g (0,8 boule)
Fromage cottage 300 g (1,5 paquets)

Produits farineux

Pain complet 105 g (1 pièce, 1 portion)
Pain de seigle 50 g (1,25 tranches)
Farine de millet 10 g (1 grande cuillère)
Farine de noix de coco 15 g (1,15 grandes cuillères)
Son d'avoine 10 g (1,43 petites cuillères)
Riz complet 13 g (0,07 verre)
Galette de riz 60 g (3 portions)

Viandes et poissons

Morue 100 g (1 portion)
Poitrine de poulet cuite 150 g (1,5 portions)
Poitrine de dinde 150 g (0,38 pièce)
Poitrine de poulet 540 g (2,7 pièces)
Côte de boeuf 350 g (0,52 morceau)
Jambon de volaille 100 g (2 portions, 2,14 tranches)
Thon au naturel 50 g (0,42 boîte)
Cuisse de poulet 250 g (2,5 portions)

Autres

Curry 2 g (1 petite cuillère)
Œuf de poule, jaune d'œuf 20 g (1 pièce)
Oeuf dur/mollet 120 g (2 pièces)
Xylitol 5 g (1 petite cuillère)
Pâtes de haricots mungo 25 g
Miel 10 g (0,4 petite cuillère)
Moutarde 40 g (2 grandes cuillères)
Huile de coco 29 g (1,92 grandes cuillères, 1 petite cuillère)
Huile d'olive 163 g (12,2 grandes cuillères, 1 petite cuillère)
Champignons 320 g (11 pièces)
Flocons de millet 30 g (3 grandes cuillères)
Sauce de soja 10 g (2 petites cuillères)
Basilic séché 4 g (2 petites cuillères)
Sarrasin cuit 100 g (1 portion)
Millet cuit 90 g (1 portion)
Riz complet cuit 160 g (3 portions)
Herbes de Provence 6 g (2 petites cuillères)

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Pain complet 105 g (1 pièce, 1 portion)	1 tranche (40g)	84
Pain de seigle 50 g (1,25 tranches)	1 tranche (40g)	104
Farine de millet 10 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	35,6
Farine de noix de coco 15 g (1,15 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35,9
Son d'avoine 10 g (1,43 petites cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35,8
Riz complet 13 g (0,07 verre)	1 verre (200g)	220
Galette de riz 60 g (3 portions)	1 portion (10g)	39,2
Œuf 540 g (9 pièces)	1 pièce	78
Yaourt naturel 190 g (1 portion, 4,5 grandes cuillères)	1 verre (200g)	82
Yaourt à faible teneur en matière grasse 10 g (0,5 grande cuillère)	1 verre (200g)	164
Kéfir 350 g (1,4 verres)	1 verre (200g)	74
Mozzarella 100 g (0,8 boule)	100g	255
Fromage cottage 300 g (1,5 paquets)	1 grande cuillère (10g)	8
Avocat 310 g (2,21 pièces)	1 pièce (130g)	208
Banane 60 g (0,5 pièce)	1 pcs (120g)	107
Myrtille 680 g (5,23 verres)	1 verre (130g)	74
Oignon 340 g (3,25 pièces)	1 pcs (105g)	42
Courgette 300 g (0,5 pièce)	1 pcs (600g)	90
Ail, cru 20 g (4 gousses)	1 gousse (5g)	7,5
Haricots verts, 200 g (1,54 verres)	1 poignée (100g)	16
Fenouil 12 g (3 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Framboise 250 g (2,08 verres)	100g	28
Carotte 520 g (6,5 pièces)	1 pcs (80g)	22
Amandes 60 g (4 grandes cuillères)	1 grande cuillère (30g)	181
Mélange de feuilles de salade 80 g (1 portion)	80g	13,6
Abricot séché 20 g (2 pièces)	1 pcs (10g)	29
Persil 16 g (4 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Concombre 730 g (4,06 pièces)	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné 120 g (2 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noisette 30 g (2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	62,8
Noix 100 g (6,67 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 830 g (3,58 pièces)	1 pcs (231g)	74
Graines de citrouille 70 g (0,21 verre, 4 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	56
Persil 40 g (0,5 racine)	1 pcs de racine	28
Tomate rouge 2120 g (12,5 entier)	1 pcs (170g)	23
Tomates cerises 300 g (1 portion)	1 verre (200g)	30

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
Concentré de tomates 120 g (0,5 verre)	1 verre (130g)	39
Roquette 20 g (1 poignée)	1 poignée (20g)	5
Radis 75 g (5 pièces)	1 pcs	2
Laitue Iceberg 280 g (7 feuilles)	1 feuille (15g)	2,4
Céleri-rave 90 g (1,5 tranches)	1 tranche (60g)	24
Graines de lin 5 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	18
Jus de carotte d'une journée 250 g (1 portion)	1 verre (300g)	111
Jus de tomate 300 g (1 portion)	1 verre (300g)	60
Prune 140 g (1 verre)	1 verre (200g)	500
Prune séchée 14 g (2 pièces)	1 pcs	21
Morue 100 g (1 portion)	1 filet (100g)	82
Poitrine de poulet cuite 150 g (1,5 portions)	1 filet (100g)	151
Poitrine de dinde 150 g (0,38 pièce)	1 pcs (400g)	352
Poitrine de poulet 540 g (2,7 pièces)	1 pcs (250g)	302
Côte de boeuf 350 g (0,52 morceau)	1 portion (170g)	223
Jambon de volaille 100 g (2 portions, 2,14 tranches)	1 portion (20g)	26
Thon au naturel 50 g (0,42 boîte)	100g	103
Cuisse de poulet 250 g (2.5 portions)	1 pcs (100g)	124
Curry 2 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	9
Œuf de poule, jaune d'œuf 20 g (1 pièce)	1 pcs	71
Oeuf dur/mollet 120 g (2 pièces)	1 pcs	78
Xylitol 5 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	10
Pâtes de haricots mungo 25 g	80g	112
Miel 10 g (0,4 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	33
Moutarde 40 g (2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	18
Huile de coco 29 g (1,92 grandes cuillères, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	89
Huile d'olive 163 g (12,2 grandes cuillères, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	90
Champignons 320 g (11 pièces)	1 grande cuillère (10g)	90
Flocons de millet 30 g (3 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36
Sauce de soja 10 g (2 petites cuillères)	1 grande cuillère (10g)	14
Basilic séché 4 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	10
Sarrasin cuit 100 g (1 portion)	1 verre (200g)	208
Millet cuit 90 g (1 portion)	1 verre (200g)	198
Riz complet cuit 160 g (3 portions)	1 verre (200g)	220
Herbes de Provence 6 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	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 404 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none"> • Oeuf 180 g, (3 pièces) • Champignons 60 g, (3 pièces) • Huile de coco 15 g, (1,15 grandes cuillères) 	8 min 404 kcal, protéines 22.8 g, glucides 2.4 g, lipides 31 g	
10:30 Second petit-déjeuner 184 kcal		<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	
		<ul style="list-style-type: none"> • Tomate rouge 340 g, (2 entiers) 	61.2 kcal, protéines 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g	
13:00 Déjeuner 563 kcal	Fricassée de boeuf	<ul style="list-style-type: none"> • Côte de boeuf 200 g, (0,3 morceau) • Concombre mariné 120 g, (2 pièces) • Moutarde 20 g, (1 grande cuillère) • Oignon 105 g, (1 pièce) • Herbes de Provence 6 g, (2 petites cuillères) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Graines de citrouille 10 g, (0,07 verre) 	15 min 461 kcal, protéines 50.6 g, glucides 13.9 g, lipides 21.5 g	Nettoyer la viande des membranes et des tendons, laver, sécher, couper en dés, hacher l'oignon et les cornichons le plus menu possible et mélanger avec de la moutarde, assaisonner à votre goût. Mijoter le mélange préparé avec le bœuf environ une demi-heure dans une casserole, saupoudrer d'une pincée du meilleur sel de l'Himalaya et du poivre, ajouter un peu d'eau. Mijoter à nouveau à couvert à feu doux pendant quelques minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre. Servez avec le gruau couvert d'huile d'olive et saupoudré de graines de citrouille.
		<ul style="list-style-type: none"> • Sarrasin cuit 100 g, (1 portion) 	102 kcal, protéines 3.8 g, glucides 21 g, lipides 0.9 g	
16:00 Goûter 160 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Myrtille 280 g, (2,15 verres) 	160 kcal, protéines 2.07 g, glucides 40.6 g, lipides 0.92 g	
19:00 Dîner 344 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Tomate rouge 510 g, (3 entiers) 	91.8 kcal, protéines 4.49 g, glucides 19.8 g, lipides 1.02 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mozzarella 50 g, (0,4 boule) 	159 kcal, protéines 10.8 g, glucides 1.24 g, lipides 12.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère) 	4.66 kcal, protéines 0.46 g, glucides 0.96 g, lipides 0.08 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) 	88.4 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	

Jour 2

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 396 kcal		• Galette de riz 40 g, (2 portions)	157 kcal, protides 2.84 g, glucides 32.4 g, lipides 1.72 g	
		• Oeuf dur/mollet 120 g, (2 pièces)	167 kcal, protides 15 g, glucides 0 g, lipides 11.6 g	
		• Jambon de volaille 30 g, (1 portion)	41.7 kcal, protides 4.89 g, glucides 1 g, lipides 1.86 g	
		• 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 191 kcal		• Framboise 250 g, (2,08 verres)	130 kcal, protides 3 g, glucides 29.8 g, lipides 1.63 g	
		• Yaourt naturel 100 g, (1 portion)	61 kcal, protides 3.47 g, glucides 4.66 g, lipides 3.25 g	
13:00 Déjeuner 549 kcal	Cuisse au four/cuite	• Cuisse de poulet 250 g (2,5 portions) • Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère) • Yaourt naturel 20 g, (1 grande cuillère) • Concombre 180 g, (1 pièce)	15 min 549 kcal, protides 42.6 g, glucides 6.2 g, lipides 39.1 g	150g de viande des cuisses cuire avec la graisse. Servir avec le concombre.
16:00 Goûter 164 kcal		• Carotte 240 g, (3 pièces)	98.4 kcal, protides 2.23 g, glucides 23 g, lipides 0.58 g	
		• 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 347 kcal	Salade de thon et de riz	• Thon au naturel 50 g (0,42 boîte) • Riz complet cuit 20 g • Piment doux rouge 230 g, (1 pièce) • Concombre 100 g, (0,56 pièce) • Oignon 50 g, (0,48 pièce) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Graines de citrouille 15 g, (1,5 verres)	15 min 347 kcal, protides 15.1 g, glucides 28.9 g, lipides 17.5 g	Hachez les légumes. Grillez les graines. Assaisonnez.

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 411 kcal	Gâteau sucré au millet	<ul style="list-style-type: none">Flocons de millet 30 g, (3 grandes cuillères)Avocat 100 g, (0,71 pièce)Noix 20 g, (1,33 grandes cuillères)Xylitol 5 g, (1 petite cuillère)	10 min 411 kcal, protéines 8 g, glucides 36.3 g, lipides 28.2 g	
10:30 Second petit-déjeuner 196 kcal		<ul style="list-style-type: none">Noix 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protéines 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g	
13:00 Déjeuner 558 kcal	Poitrine de dinde rôtie dans un film aux légumes	<ul style="list-style-type: none">Poitrine de dinde 150 g, (0,38 pièce)Tomate rouge 170 g, (1 entier)Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)Courgette 300 g, (0,5 pièce)Champignons 100 g, (5 pièces)Persil 4 g, (1 petite cuillère)Ail, cru 5 g, (1 gousse)Yaourt à faible teneur en matière grasse 10 g, (0,5 grande cuillère)Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	10 min 481 kcal, protéines 37.7 g, glucides 28.1 g, lipides 20.7 g	Servir avec du gruau et recouvrir d'huile d'olive et de yaourt.
		<ul style="list-style-type: none">Riz complet cuit 60 g, (1 portion)	77.4 kcal, protéines 1.68 g, glucides 18.4 g, lipides 0.48 g	
16:00 Goûter 153 kcal		<ul style="list-style-type: none">Jus de tomate 300 g, (1 portion)	66 kcal, protéines 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protéines 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
19:00 Dîner 329 kcal		<ul style="list-style-type: none">Fromage cottage 300 g, (1.5 Paquets)	216 kcal, protéines 37.2 g, glucides 8.16 g, lipides 3.06 g	
		<ul style="list-style-type: none">Tomate rouge 340 g, (2 entiers)	61.2 kcal, protéines 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g	
		<ul style="list-style-type: none">Pain de seigle 20 g, (0,5 tranche)	51.8 kcal, protéines 1.7 g, glucides 9.66 g, lipides 0.66 g	

Jour 4



Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 438 kcal	Omelette	<ul style="list-style-type: none"> • Oeuf 120 g, (2 pièces) • Farine de noix de coco 15 g, (1,15 grandes cuillères) • Farine de millet 10 g, (1 grande cuillère) • Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère) • Roquette 20 g, (1 poignée) • Tomates cerises 100 g • Jambon de volaille 40 g, (1,43 tranches) • Yaourt naturel 30 g, (1.5 grandes cuillères) 	8 min 438 kcal, protides 25 g, glucides 17.3 g, lipides 28.3 g	Faites frire l'omelette et y déposer la roquette, les tomates, la charcuterie, le yaourt.
10:30 Second petit-déjeuner 201 kcal		• Myrtille 200 g, (1,54 verres)	114 kcal, protides 1.48 g, glucides 29 g, lipides 0.66 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
13:00 Déjeuner 548 kcal	Soupe de tomate aux boulettes de viande	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce) • Œuf de poule, jaune d'œuf 20 g, (1 pièce) • Oignon 30 g, (0,29 pièce) • Son d'avoine 10 g, (1,43 petites cuillères) • Persil 40 g, (0,5 racine) • Céleris-raves 60 g, (1 tranche) • Ail, cru 5 g, (1 gousse) • Basilic séché 1 g, (0,5 petite cuillère) • Tomate rouge 170 g, (1 entier) • Pâtes de haricots mungo 25 g • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) 	20 min 548 kcal, protides 46.4 g, glucides 37.1 g, lipides 19.8 g	Poitrine de poulet finement hachée mélangée avec du jaune d'œuf, de l'oignon haché et du son d'avoine. Assaisonnez. Formez des boules et mettez dans l'eau bouillante (250 ml). Ajoutez également au bouillon de l'huile d'olive, du persil, du céleri-rave et de l'ail. Faites cuire. Après 15-20 min, retirez les boulettes de viande. Ajoutez le basilic, les tomates et mixez avec un mixeur. Assaisonnez. Servez la soupe avec des boulettes de viande et des pâtes.
16:00 Goûter 160 kcal		• Carotte 160 g, (2 pièces)	65.6 kcal, protides 1.49 g, glucides 15.3 g, lipides 0.38 g	
		• Noisette 15 g, (1 grande cuillère)	94.2 kcal, protides 2.24 g, glucides 2.5 g, lipides 9.11 g	
19:00 Dîner 322 kcal	Haricots cuits au mozzarella	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts, 200 g (1,54 verres) • Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) • Huile d'olive 4 g, (1 petite cuillère) • Tomate rouge 340 g, (2 entiers) • Mozzarella 50 g, (0,4 boule) • Basilic séché 1 g, (0,5 petite cuillère) 	15 min 322 kcal, protides 12.8 g, glucides 23.9 g, lipides 16.1 g	

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 460 kcal	Beignets de millet	<ul style="list-style-type: none"> • Millet cuit 45 g • Banane 60 g, (0,5 pièce) • Oeuf 60 g, (1 pièce) • Avocat 70 g, (0,5 pièce) • Noix 25 g, (1,67 grandes cuillères) 	10 min 460 kcal, protéines 14.3 g, glucides 31.3 g, lipides 31.9 g	Mélanger les gruaux à la banane. Ajouter une pincée de cannelle et de gingembre. Casser un oeuf. Former des beignets et faire revenir sur une poêle sans graisse pendant environ 6 minutes (3 minutes pour chaque face). Servir avec des avocats coupés et des noix.
10:30 Second petit-déjeuner 202 kcal	Cocktail aux myrtilles	<ul style="list-style-type: none"> • Graines de lin 5 g, (1 petite cuillère) • Kéfir 150 g, (0,6 verre) • Myrtille 200 g, (1,54 verres) 	10 min 202 kcal, protéines 5.4 g, glucides 35.4 g, lipides 2.1 g	Mixez tous les produits.
13:00 Déjeuner 541 kcal	Côtelettes de champignons	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce) • Champignons 60 g, (3 pièces) • Oignon 105 g, (1 pièce) • Persil 4 g, (1 petite cuillère) • Oeuf 60 g, (1 pièce) 	20 min 327 kcal, protéines 43 g, glucides 12.8 g, lipides 8.5 g	Coupez finement les champignons, les oignons, le persil et ajoutez-les à la viande hachée. Ajoutez l'oeuf. Assaisonnez et faites des boules de toute taille. Faire frire. Si les côtelettes sont trop courtes, ajoutez 2 grandes cuillères de millet.
		<ul style="list-style-type: none"> • Millet cuit 45 g, (1 portion) 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Laitue iceberg 160 g, (4 feuilles) 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Concombre 90 g, (0,5 pièce) 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Tomate rouge 80 g, (0,47 Entier) • Huile d'olive 10 g (0,77 grande cuillère) 		
16:00 Goûter 124 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Tomates cerises 200 g, (1 portion) 	30 kcal, protéines 1.8 g, glucides 7.2 g, lipides 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Noisette 15 g, (1 grande cuillère) 	94.2 kcal, protéines 2.24 g, glucides 2.5 g, lipides 9.11 g	
19:00 Dîner 339 kcal	Morue cuite au four	<ul style="list-style-type: none"> • Morue 100 g (1 portion) • Radis 75 g, (5 pièces) • Concombre 180 g, (1 pièce) • Graines de citrouille 25 g, (2,5 grandes cuillères) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) 	20 min 339 kcal, protéines 24.5 g, glucides 10.2 g, lipides 22.3 g	Grillez les graines.

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 431 kcal		• Pain complet 35 g, (1 pièce)	80.5 kcal, protides 2.06 g, glucides 17.9 g, lipides 0.45 g	
		• Avocat 140 g, (1 pièce)	224 kcal, protides 2.8 g, glucides 11.9 g, lipides 20.5 g	
		• Ail, cru 5 g, (1 gousse)	7.45 kcal, protides 0.32 g, glucides 1.65 g, lipides 0.03 g	
		• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	
		• 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 169 kcal		• Kéfir 200 g, (0,8 verres)	82 kcal, protides 7.58 g, glucides 8.96 g, lipides 1.86 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
13:00 Déjeuner 559 kcal	Goulash hongroise	<ul style="list-style-type: none"> • Côte de boeuf 150 g, (0,22 morceau) • Carotte 80 g, (1 pièce) • Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) • Oignon 50 g, (0,48 pièce) • Champignons 100 g • Double concentré de tomates 120 g, (0,5 verre) • Huile d'olive 26 g, (2 grandes cuillères) • Ail, cru 5 g, (1 gousse) 	20 min 559 kcal, protides 38.7 g, glucides 28.8 g, lipides 30.6 g	<p>Couper la viande en petits cubes et les faire frire dans l'huile d'olive. Ajouter les oignons hachés en cubes, l'ail pressé, saupoudrer de piment à l'aide d'une grande cuillère. Mettre la viande frite dans une casserole, assaisonner avec du sel de l'Himalaya et du poivre, ajouter le piment de la Jamaïque et la feuille de laurier, puis les piments hachés en cubes et les champignons. Ajouter 300 ml d'eau avec un concentré de tomates et une carotte coupée en rondelles. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.</p>
16:00 Goûter 191 kcal		• Jus de carotte d'une journée 250 g, (1 portion)	92.5 kcal, protides 1 g, glucides 21.8 g, lipides 0.25 g	
		• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
19:00 Diner 310 kcal		• Poitrine de poulet cuite 150 g, (1,5 portions)	149 kcal, protides 32.3 g, glucides 0 g, lipides 1.95 g	
		• Riz complet cuit 35 g, (1 portion)	45.1 kcal, protides 0.98 g, glucides 10.7 g, lipides 0.28 g	
		• Concombre 180 g, (1 pièce)	27 kcal, protides 1.17 g, glucides 6.53 g, lipides 0.2 g	
		• Laitue iceberg 120 g (3 feuilles)	16.8 kcal, protides 1.08 g, glucides 3.56 g, lipides 0.17 g	
		• Persil 4 g, (1 petite cuillère)	5.84 kcal, protides 0.53 g, glucides 1.01 g, lipides 0.11 g	
		• Yaourt naturel 40 g, (2 grandes cuillères)	24.4 kcal, protides 1.39 g, glucides 1.86 g, lipides 1.3 g	
		• Moutarde 20 g, (1 grande cuillère)	12 kcal, protides 0.75 g, glucides 1.17 g, lipides 0.67 g	
		• Miel 10 g, (0,4 petite cuillère)	30.4 kcal, protides 0.03 g, glucides 8.24 g, lipides 0 g	

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 398 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none"> • Oeuf 120 g, (2 pièces) • Jambon de volaille 20 g, (0,71 tranche) • Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) • Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) 	10 min 352 kcal, protides 25.7 g, glucides 28.4 g, lipides 14.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Pain de seigle 30 g, (0,75 tranche) 	77.7 kcal, protides 2.55 g, glucides 14.5 g, lipides 0.99 g	
10:30 Second petit-déjeuner 206 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Pain complet 70 g, (1 portion) 	161 kcal, protides 4.13 g, glucides 35.8 g, lipides 0.91 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Jambon de volaille 10 g, (1 portion) 	13.9 kcal, protides 1.63 g, glucides 0.33 g, lipides 0.62 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Tomate rouge 170 g, (1 entier) 	30.6 kcal, protides 1.5 g, glucides 6.61 g, lipides 0.34 g	
13:00 Déjeuner 612 kcal	Poitrine de poulet sauce douce	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet 190 g, (0,95 pièce) • Prune séchée 14 g, (2 pièces) • Abricot séché 20 g, (2 pièces) • Sauce de soja 10 g, (2 petites cuillères) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Curry 2 g, (1 petite cuillère) 	20 min 363 kcal, protides 43.4 g, glucides 10.5 g, lipides 14.1 g	Marinade : sauce soja, huile d'olive, curry, adoucir la viande avec un pilon à viande, mariner et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures. Après ce temps, faites frire la viande dans une poêle sans graisse et ajoutez les abricots et les prunes émincés, versez un peu d'eau et faites mijoter à couvert jusqu'à ce que la sauce épaississe.
		<ul style="list-style-type: none"> • Riz complet cuit 45 g, (1 portion) 	58.1 kcal, protides 1.26 g, glucides 13.8 g, lipides 0.36 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mélange de feuilles de alade 80 g, (1 portion) 	13.6 kcal, protides 1.12 g, glucides 3.36 g, lipides 0.16 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive 20 g (1,54 grande cuillère) 	177 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 20 g	
16:00 Goûter 151 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Amandes 15 g, (1 grande cuillère) 	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Prune 140 g, (1 verre) 	64.4 kcal, protides 0.98 g, glucides 16 g, lipides 0.39 g	
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.