



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Système Nerveux**



DuoLife



Utilisation recommandée des compléments alimentaires du Paquet **Système Nerveux** :

- Matin :**
- DuoLife My Mind - 25-50ml avec un repas,
 - DuoLife Vita C – 25-50 ml,
 - DuoLife Medical Formula ProMigren® - 1 à 2 capsules,
 - 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 Jour - 25-50ml avec un repas,
 - Medical Formula ProRelaxin® - 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 **Système Nerveux** 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 150 g (1,07 pièces)
Myrtille 200 g
Pêche 340 g (4 pièces)
Courgette 900 g (1,5 pièces)
Ail, cru 5 g (1 gousse)
Haricot vert 100 g, (1 poignée)
Gingembre frais 10 g (1 morceau)
Pomme 562 g (1,35 grosses, 0,54 petite, 1 moyenne)
Kiwi 207 g (3 pièces)
Fenouil 8 g (2 petites cuillères)
Framboise congelée 50 g (0,42 verre)
Mangue 200 g (0,72 pièce)
Carotte 640 g (8 pièces)
Amandes 110 g (5,33 grandes cuillères, 1 poignée)
Mélange de feuilles de salade 120 g
Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g
Graines de Chia 30 g (0,06 verre, 2 grandes cuillères)
Persil 28 g (7 petites cuillères)
Concombre 200 g (1,12 pièces)
Concombre mariné 420 g (7 pièces)
Noix 60 g (4 grandes cuillères)
Piment doux rouge 350 g (1,51 pièces)
Graines de citrouille 65 g (4,5 grandes cuillères, 0,11 verre, 1 petite cuillère)
Tomate rouge 850 g (5 entier)
Tomates séchées en saumure 40 g (2 pièces)
Roquette 80 g (4 poignées)
Radis 75 g (5 pièces)
Laitue Iceberg 240 g (6 feuilles)
Graine de lin 15 g (1 grande cuillère, 1 petite cuillère)
Jus de carotte d'une journée 300 g (1 portion)
Jus de tomate 600 g (2 portions)
Jus de citron 12 g (2 grandes cuillères)
Ciboulette 20 g (4 grandes cuillères)
Épinards surgelés 200 g (0,91 verre)
Noix de coco rapée 40 g (3,08 grandes cuillères)

Produits farineux

Pain complet 90 g (3 tranches)
Sarrasin 90 g (0,28 verre)
Farine de sarrasin 10 g
Farine de millet 10 g (1 grande cuillère)
Farine de noix de coco 30 g (2,3 grandes cuillères)
Son d'avoine 40 g (4 grandes cuillères)
Flocons d'avoine 70 g (7 grandes cuillères)
Galette de riz 110 g (5 portions, 2,22 pièces)

Produits laitiers

Œuf 540 g (9 pièces)

Viandes et poissons

Morue 150 g (1,5 portions)
Crevettes 200 g
Poitrine de dinde 630 g (1,58 pièces)
Côte de boeuf 100 g (0,15 morceau)
Côte de jambon fumé 40 g (2 tranches)
Jambon de volaille 115 g (1,42 tranches, 3 portions)
Thon au naturel 120 g (1 boîte)
Saumon atlantique 230 g (1,15 filets)

Autres

Pois chiches en boîte 100 g (0,59 verre)
Oeuf dur/mollet 60 g (1 pièce)
Pousses de soja 30 g
Lait de coco en boîte 140 g (2 portions)
Lait de riz 300 g (1,26 verres)
Huile de coco 45 g (3,45 grandes cuillères)
Huile de colza 20 g (1,54 grandes cuillères)
Huile de sésame 10 g (0,77 grande cuillère)
Huile d'olive 93 g (5,61 grandes cuillères, 1,25 petites cuillères)
Sésame 35 g
Millet cuit 90 g
Quinoa cuit 60 g
Eau 650 g (2,71 verres)

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Pain complet 90 g (3 tranches)	1 tranche (40g)	84
Sarrasin 90 g (0,28 verre)	1 verre (200g)	208
Farine de sarrasin 10 g	1 verre (200g)	712
Farine de millet 10 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	35,6
Farine de noix de coco 30 g (2,3 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35,9
Son d'avoine 40 g (4 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35,8
Flocons d'avoine 70 g (7 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36,6
Galette de riz 110 g (5 portions, 2,22 pièces)	1 portion (10g)	39,2
Œuf 540 g (9 pièces)	1 pièce	78
Avocat 150 g (1,07 pièces)	1 pièce (130g)	208
Myrtille 200 g	1 verre (130g)	74
Pêche 340 g (4 pièces)	1 pcs (85g)	34
Courgette 900 g (1,5 pièces)	1 pcs (600g)	90
Ail, cru 5 g (1 gousse)	1 gousse (5g)	7,5
Haricot vert 100 g, (1 poignée)	1 poignée (100g)	16
Gingembre frais 10 g (1 morceau)	10 g	5
Pomme 562 g (1,35 grosses, 0,54 petite, 1 moyenne)	1 grande	112
Kiwi 207 g (3 pièces)	1 pcs (69g)	41
Fenouil 8 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Framboise congelée 50 g (0,42 verre)	100g	42
Mangue 200 g (0,72 pièce)	1 tranche (40g)	56
Carotte 640 g (8 pièces)	1 pcs (80g)	22
Amandes 110 g (5,33 grandes cuillères, 1 poignée)	1 grande cuillère (30g)	181
Mélange de feuilles de salade 120 g	80g	13,6
Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g	200g	72
Graines de Chia 30 g (0,06 verre, 2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	45

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
Persil 28 g (7 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Concombre 200 g (1,12 pièces)	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné 420 g (7 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noix 60 g (4 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 350 g (1,51 pièces)	1 pcs (231g)	74
Graines de citrouille 65 g (4,5 grandes cuillères, 0,11 verre, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	56
Tomate rouge 850 g (5 entier)	1 pcs (170g)	23
Tomates séchées en saumure 40 g (2 pièces)	1 pcs (40g)	162
Roquette 80 g (4 poignées)	1 poignée (20g)	5
Radis 75 g (5 pièces)	1 pcs	2
Laitue Iceberg 240 g (6 feuilles)	1 feuille (15g)	2,4
Graine de lin 15 g (1 grande cuillère, 1 petite 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 portions)	1 verre (300g)	60
Jus de citron 12 g (2 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Ciboulette 20 g (4 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Épinards surgelés 200 g (0,91 verre)	1 verre (200g)	109
Noix de coco rapée 40 g (3,08 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	27
Morue 150 g (1,5 portions)	1 filet (100g)	82
Crevettes 200 g	1 pcs	12
Poitrine de dinde 630 g (1,58 pièces)	1 pcs (400g)	352
Côte de boeuf 100 g (0,15 morceau)	1 portion (170g)	223
Côte de jambon fumé 40 g (2 tranches)	1 tranche (20g)	28
Jambon de volaille 115 g (1,42 tranches, 3 portions)	1 portion (20g)	26
Thon au naturel 120 g (1 boîte)	100g	103
Saumon atlantique 230 g (1,15 filets)	1 filet (200g)	284

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 414 kcal	Omelette à la roquette	<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 5 g, (0,38 grande cuillère)• Roquette 20 g, (1 poignée)• Jambon de volaille 20 g, (0,71 tranche)• Graines de citrouille 5 g, (0,5 verre)	8 min 414 kcal, protéines 21.5 g, glucides 12.4 g, lipides 29.4 g	Faites frire l'omelette et y déposer la roquette, la charcuterie et les graines de citrouille grillées.
10:30 Second petit-déjeuner 181 kcal	Cocktail de persil	<ul style="list-style-type: none">• Pomme 300 g, (1,35 grosses)• Persil 16 g, (4 petites cuillères)• Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère)• Eau 250 g, (1,04 verres)	10 min 181 kcal, protéines 2.08 g, glucides 43.4 g, lipides 0.4 g	
13:00 Déjeuner 537 kcal	Poitrine de dinde avec conco bres	<ul style="list-style-type: none">• Poitrine de dinde 250 g, (0,63 pièce)• Concombre mariné 240 g, (4 pièces)• Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)	20 min 537 kcal, protéines 52.5 g, glucides 4.8 g, lipides 30.5 g	Faites cuire la poitrine à la vapeur, ou faites cuire au four. Versez de l'huile d'olive, saupoudrez de vos épices préférées. Servir avec du concombre.
16:00 Goûter 181 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Carotte 160 g, (2 pièces)• Amandes 20 g, (1,33 grandes cuillères)	65.6 kcal, protéines 1.49 g, glucides 15.3 g, lipides 0.38 g 116 kcal, protéines 4.23 g, glucides 4.31 g, lipides 9.99 g	
19:00 Dîner 339 kcal	Salade au sarrasin Et aux haricots	<ul style="list-style-type: none">• Sarrasin 40 g• Haricot vert 100 g, (1 poignée)• Tomate rouge 170 g, (1 entier)• Fenouil 4 g, (1 petite cuillère)• Persil 4 g, (1 petite cuillère)• Huile d'olive 15 g	15 min 339 kcal, protéines 6.84 g, glucides 40.8 g, lipides 16.3 g	Faites cuire les haricots verts et le sarrasin. Mélangez le tout, assaisonnez de sel et poivre et recouvrez avec de l'huile d'olive.

Jour 2



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 396 kcal		• Flocons d'avoine 20 g, (2 grandes cuillères)	78.8 kcal, protéides 2.2 g, glucides 14.7 g, lipides 1.27 g	
		• Son d'avoine 20 g, (2 grandes cuillères)	72.2 kcal, protéides 3.6 g, glucides 9.12 g, lipides 1.54 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	
		• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protéides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
		• Lait de coco en boîte 40 g, (1 portion)	78.8 kcal, protéides 0.8 g, glucides 1.12 g, lipides 8.52 g	
10:30 Second petit-déjeuner 186 kcal	Cocktail à la pêche et Au persil	• Eau 250 g, (1,04 verres) • Pêche 85 g, (1 pièce) • Persil 4 g, (1 petite cuillère) • Graines de Chia 10 g, (0,06 verre)	5 min 87.5 kcal, protéides 2.12 g, glucides 12.9 g, lipides 3.1 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 548 kcal	Salade au thon et à l'avocat	• Avocat 100 g, (0,71 pièce) • Thon au naturel 120 g, (1 boîte) • Concombre mariné 180 g, (3 pièces) • Ciboulette 15 g, (3 grandes cuillères) • Persil 4 g, (1 petite cuillère) • Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère) • Tomates séchées en saumure 40 g, (2 pièces) • Graines de citrouille 15 g, (0,11 verre) • Oeuf dur/mollet 60 g, (1 pièce)	15 min 548 kcal, protéides 39.3 g, glucides 24.4 g, lipides 32.9 g	Enlever la peau et les graines de l'avocat, puis le couper en cubes. Mettez dans un bol, saupoudrez de jus de citron. Couper l'œuf avec l'avocat ajouter au thon égoutté avec les concombres hachés et les tomates séchées. Hachez finement le persil et la ciboulette et ajoutez-les à la salade. Mélanger le tout. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Saupoudrer de graines de citrouille.
16:00 Goûter 153 kcal		• Jus de tomate 300 g, (1 portion)	66 kcal, protéides 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protéides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
19:00 Dîner 349 kcal		• Galette de riz 60 g, (2 portions)	235 kcal, protéides 4.26 g, glucides 48.7 g, lipides 2.58 g	
		• Jambon de volaille 75 g, (3 portions)	104 kcal, protéides 12.2 g, glucides 2.5 g, lipides 4.66 g	
		• Roquette 40 g, (2 poignées)	10 kcal, protéides 1.03 g, glucides 1.46 g, lipides 0.26 g	

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 405 kcal		• Flocons d'avoine 20 g, (2 grandes cuillères)	78.8 kcal, protides 2.2 g, glucides 14.7 g, lipides 1.27 g	
		• Son d'avoine 20 g, (2 grandes cuillères)	72.2 kcal, protides 3.6 g, glucides 9.12 g, lipides 1.54 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	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 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 126 kcal		• Kiwi 207 g, (3 pièces)	126 kcal, protides 2.36 g, glucides 30.3 g, lipides 1.08 g	
13:00 Déjeuner 592 kcal	Dinde au gingembre et au curry	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de dinde 180 g, (0,45 pièce) • Gingembre frais 10 g, (1 morceau) • Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Carotte 240 g, (3 pièces) • Pomme 80 g, (0,54 petite) • Graines de citrouille 5 g, (1 petite cuillère) • Huile d'olive 5 g, (0,38 grande cuillère) 	20 min 592 kcal, protides 39.4 g, glucides 34.2 g, lipides 29.9 g	Assaisonnez la poitrine de dinde 200g : noix de muscade - curry, sel, poivre. Puis frottez avec du gingembre râpé et faites mariner 10h. Mijotez la viande à l'huile de noix de coco. Servez avec une salade de carottes et de pommes râpées. Versez l'huile dans la salade, ajoutez le sel, le poivre, les graines de citrouille.
16:00 Goûter 189 kcal		• Galette de riz 20 g, (2 portions)	78.4 kcal, protides 1.42 g, glucides 16.2 g, lipides 0.86 g	
		• Avocat 50 g, (0,36 pièce)	80 kcal, protides 1 g, glucides 4.26 g, lipides 7.33 g	
		• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
19:00 Dîner 323 kcal	Morue cuite au four	<ul style="list-style-type: none"> • Morue 150 g, (1,5 portions) • Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) • Mélange de feuilles de salade 40 g • Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères) 	10 min 323 kcal, protides 26.1 g, glucides 7.68 g, lipides 20.1 g	Recouvrez les légumes d'huile d'olive.

Jour 4



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 365 kcal		• Pain complet 90 g, (3 tranches)	207 kcal, protides 5.31 g, glucides 46.1 g, lipides 1.17 g	
		• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	
		• Côte de jambon fumé 40 g, (2 tranches)	54.4 kcal, protides 10 g, glucides 0.24 g, lipides 1.6 g	
		• Concombre 100 g, (0,56 pièce)	15 kcal, protides 0.65 g, glucides 3.63 g, lipides 0.11 g	
10:30 Second petit-déjeuner 213 kcal	Cocktail au lait de coco	• Lait de coco en boîte 50 g • Eau 150 g, (0,63 verre) • Myrtille 200 g	10 min 213 kcal, protides 1 g, glucides 29.4 g, lipides 10.7 g	Mixez tous les produits.
13:00 Déjeuner 530 kcal	Crevettes asiatiques	• Crevettes 200 g • Laitue Iceberg 200 g, (5 feuilles) • Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Huile d'olive 5 g, (0,38 grande cuillère) • Pousses de soja 30 g • Sésame 20 g	20 min 530 kcal, protides 47.9 g, glucides 9.08 g, lipides 31.1 g	Couper la poitrine en lanières, faire frire dans une poêle en téflon, sans graisse, pendant 5 à 10 minutes, en remuant fréquemment, afin que la viande soit uniformément frite. Ensuite, ajoutez le miel, la moutarde et les épices : sel, poivre, curry, mélangez et faites frire 10 minutes supplémentaires. Servez avec une carotte râpée recouverte d'huile.
16:00 Goûter 209 kcal		• Jus de carotte d'une journée 300 g, (1 portion)	111 kcal, protides 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g	
		• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
19:00 Dîner 352 kcal	Œuf sur le plat à l'huile	• Oeuf 120 g, (2 pièces) • Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Radis 75 g, (5 pièces) • Galette de riz 20 g, (2,22 portions)	8 min 352 kcal, protides 15.8 g, glucides 18.4 g, lipides 21.5 g	Servir avec les radis et les galettes.

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 428 kcal		• Flocons d'avoine 30 g, (3 grandes cuillères)	118 kcal, protides 3.3 g, glucides 22 g, lipides 1.91 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
		• Noix de coco rapée 20 g, (1,54 grandes cuillères)	137 kcal, protides 1.06 g, glucides 4.3 g, lipides 13.8 g	
		• Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère)	53.4 kcal, protides 1.83 g, glucides 2.89 g, lipides 4.22 g	
		• Pêche 85 g, (1 pièce)	33.1 kcal, protides 0.77 g, glucides 8.11 g, lipides 0.21 g	
10:30 Second petit-déjeuner 204 kcal	Pudding chia mangue	• Graines de Chia 20 g, (2 grandes cuillères) • Lait de riz 100 g, (0,42 verre) • Mangue 100 g, (0,36 pièce)	10 min 204 kcal, protides 3.2 g, glucides 31.4 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 mangues mixées et placez-les comme deuxième couche.
13:00 Déjeuner 567 kcal	Filet de saumon cuit au four avec des légumes	• Saumon atlantique 230 g, (1,15 filets) • Courgette 300 g, (0,5 pièce) • Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) • Quinoa cuit 30 g	15 min 567 kcal, protides 50.4 g, glucides 15.7 g, lipides 30.5 g	Servez avec le quinoa.
16:00 Goûter 153 kcal		• Jus de tomate 300 g, (1 portion)	66 kcal, protides 1.8 g, glucides 13.8 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	
19:00 Dîner 294 kcal	Quinoa à la courgette mijotée	• Quinoa cuit 30 g • Courgette 600 g, (1 pièce) • Huile d'olive 5 g, (1,25 petites cuillères) • Graines de citrouille 20 g, (2 grandes cuillères)	15 min 294 kcal, protides 13.3 g, glucides 26.4 g, lipides 15.4 g	Saupoudrez la courgette de vos herbes préférées et mijotez à l'huile d'olive. Saupoudrez de graines de citrouille, servez avec le quinoa.

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 377 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 180 g, (3 pièces)• Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère)• Tomate rouge 170 g, (1 entier)• Ciboulette 5 g, (1 grande cuillère)	8 min 377 kcal, protides 21.6 g, glucides 5.35 g, lipides 26.2 g	
10:30 Second petit-déjeuner 207 kcal	Cocktail au lait de riz	<ul style="list-style-type: none">• Lait de riz 200 g, (0,84 verre)• Mangue 100 g, (0,36 pièce)• Framboise congelée 50 g, (0,42 verre)• Graines de lin 5 g, (1 petite cuillère)	10 min 207 kcal, protides 1.4 g, glucides 38.9 g, lipides 2.1 g	
13:00 Déjeuner 564 kcal	Boeuf mijoté aux légumes	<ul style="list-style-type: none">• Côte de boeuf 100 g, (0.15 morceau)• Tomate rouge 170 g, (1 entier)• Piment doux rouge 150 g, (0,65 pièce)• Mélange de feuilles de salade 80 g• Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)• Sarrasin 50 g, (0,28 verre)	20 min 564 kcal, protides 30.6 g, glucides 53 g, lipides 24.7 g	Mijotez le bœuf avec les légumes. Faites cuire le gruau. Servez avec la salade assaisonnée et recouvrez d'huile d'olive.
16:00 Goûter 174 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Amandes 30 g, (1 poignée)	174 kcal, protides 6.34 g, glucides 6.46 g, lipides 15 g	
19:00 Dîner 346 kcal	Épinards mijotés	<ul style="list-style-type: none">• Épinards surgelés 200 g, (0,91 verre)• Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Tomate rouge 170 g, (1 entier)• Millet cuit 40 g• Graines de citrouille 20 g, (2 grandes cuillères)	15 min 346 kcal, protides 15.5 g, glucides 24.9 g, lipides 20.1 g	Mijotez les épinards à l'ail et la tomate dans l'huile. Servez avec du gruau cuit et saupoudrez de graines de citrouille.

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 413 kcal	Omelette à la roquette	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 120 g, (2 pièces)• Farine de noix de coco 15 g, (1,15 grandes cuillères)• Farine de sarrasin 10 g• Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère)• Roquette 20 g, (1 poignée)• Tomate rouge 170 g, (1 entier)• Jambon de volaille 20 g, (0,71 tranche)	8 min 413 kcal, protides 20.1 g, glucides 16.8 g, lipides 26.8 g	
10:30 Second petit-déjeuner 164 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Pêche 170 g, (2 pièces)	66.3 kcal, protides 1.55 g, glucides 16.2 g, lipides 0.42 g	
		<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	
13:00 Déjeuner 540 kcal	Poitrine de dinde mijotée	<ul style="list-style-type: none">• Poitrine de dinde 200 g, (0,5 pièce)• Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère)• Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g• Millet cuit 50 g	20 min 540 kcal, protides 53.7 g, glucides 22.7 g, lipides 23.9 g	Mijoter dans l'huile la viande avec les légumes surgelés. Servez avec du gruau cuit.
16:00 Goûter 193 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Carotte 240 g, (3 pièces)	98.4 kcal, protides 2.23 g, glucides 23 g, lipides 0.58 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Pomme 182 g, (1 moyenne)	94.6 kcal, protides 0.47 g, glucides 25.1 g, lipides 0.31 g	
	Houmous	<ul style="list-style-type: none">• Pois chiches en boîte 100 g, (0,59 verre)• Huile de sésame 10 g, (0,77 grande cuillère)• Sésame 15 g	5 min 271 kcal, protides 7 g, glucides 14.7 g, lipides 20.1 g	Mixez le tout avec du sel et du poivre.
19:00 Dîner 540 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Gaufrette de riz 10 g, (1 portion)	39.2 kcal, protides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Laitue iceberg 40 g, (1 feuille)	5.6 kcal, protides 0.36 g, glucides 1.19 g, lipides 0.06 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Concombre 100 g, (0,56 pièce)	15 kcal, protides 0.65 g, glucides 3.63 g, lipides 0.11 g	