



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Appareil Locomoteur**



DuoLife



Utilisation recommandée des compléments alimentaires du Paquet **Appareil Locomoteur**.

Matin :

- DuoLife Jour - 25ml avec un repas,
- DuoLife Medical Formula ProStik® - 1 à 2 capsules avec un repas,
- DuoLife My Blood – 25-50 ml après le petit déjeuner.

Soir :

- DuoLife Nuit 25ml avec un repas,
- DuoLife Jour - 25-50ml avec un repas,
- DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1 à 2 capsules,
- SHAPE CODE® Protein Shake après l'entraînement.

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 **Appareil Locomoteur** 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

Pastèque 486 g (1,7 morceaux)
Avocat 220 g (1,57 pièces)
Aubergine 240 g (1 pièce)
Banane 80 g (0,66 pièce)
Myrtille 180 g (1 poignée, 1 verre)
Pêche 255 g (3 pièces)
Fève 250 g
Oignon 160 g (1,34 pièces)
Oignon rouge 50 g (0,48 pièce)
Courgette 200 g (0,33 pièce)
Olives noires 8 g (1 petite cuillère)
Ail, cru 25 g (5 gousses)
Haricots rouges kidney en conserve 180 g (0,39 verre)
Petit pois 300 g (2,14 verres)
Chou-fleur 250 g (0,28 pièce)
Fenouil 4 g (1 petite cuillère)
Framboise 100 g (1,43 poignées)
Carotte 120 g (1,5 pièces)
Amandes 45 g (3 grandes cuillères)
Menthe verte 8 g (2 grandes cuillères)
Persil 30 g (7,5 petites cuillères)
Concombre 220 g (1,23 pièces)
Concombre mariné 300 g (5 pièces)
Noix 85 g (5,67 grandes cuillères)
Piment doux rouge 530 g (2,29 pièces)
Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)
Tomate rouge 2010 g (11,8 entier)
Tomate en boîte 120 g (0,5 boîte)
Concentré de tomates 120 g (0,5 verre)
Raisins secs 7.5 g
Radis 150 g (10 pièces)
Laitue Iceberg 240 g (6 feuilles)
Céleri-rave 200 g (0,38 racine)
Graine de lin 10 g (1 grande cuillère)
Jus de carotte d'une journée 750 g (2 portions)
Jus de tomate 300 g (1 portion)
Jus de citron 18 g (3 grandes cuillères)
Canneberges séchées 35 g (2,25 portions)
Ciboulette 5 g (1 grande cuillère)
Épinards surgelés 200 g (0,91 verre)
Fraises surgelées 298 g (2 verres)
Prune 360 g (2 portions)
Prune séchée 28 g (4 pièces)

Produits farineux

Protéine de chanvre 10 g
Farine de sarrasin 20 g (0,07 verre)
Farine de noix de coco 25 g (1,92 grandes cuillères)
Galette de riz 70 g (4 portions)

Produits laitiers

Œuf 660 g (11 pièces)
Yaourt naturel 200 g (0,48 verre, 2 grandes cuillères, 1 portion)
Kéfir 300 g (1 portion)
Feta 50 g (1 portion)
Fromage de chèvre dur 50 g (2,5 tranches)
Mozzarella 50 g (0,4 boule)
Fromage cottage 150 g (0,75 paquet)

Viandes et poissons

Lard 15 g (1,5 tranches)
Poitrine de poulet cuite 50 g (0,5 portion)
Maquereau 90 g (0,2 morceau, 0,12 portion)
Viande de poulet hachée 150 g (1,5 portions)
Poitrine de dinde 150 g (0,38 pièce)
Poitrine de poulet 170 g (0,85 pièce)
Côte de boeuf 80 g (0,12 morceau)
Jambon de volaille 80 g (1,43 tranches)
Thon au naturel 133 g (2 portions)
Saumon atlantique 90 g (0,45 filet)

Autres

Pois chiches en boîte 250 g (1,47 verres)
Cannelle moulue 1 g (1 pincée)
Poivre noir 2 g (1 pincée, 0,5 petite cuillère)
Cacao en poudre, non sucré 10 g (2 petites cuillères)
Crevette tigrée 240 g (20 pièces)
Gingembre moulu 1 g (1 pincée)
Miel 25 g (0,6 petite cuillère, 1 portion)
Lait de coco en boîte 195 g (1 portion)
Moutarde 10 g (1 petite cuillère)
Huile de coco 58 g (4,16 grandes cuillères, 1 petite cuillère)
Huile de colza 10 g (0,77 grande cuillère)
Huile d'olive 157 g (11,4 grandes cuillères, 2 petites cuillères)
Son de sarrasin 50 g (5 grandes cuillères)
Champignons 100 g
Flocons de millet 110 g (11 grandes cuillères)
Basilic séché 2 g (1 petite cuillère)
Sel 6 g (1 pincée, 0,83 petite cuillère)
Millet cuit 60 g
Riz complet cuit 70 g
Eau 550 g (1,26 verres, 0,25 litre)

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Protéine de chanvre 10 g	1 grande cuillère (10g)	40
Farine de sarrasin 20 g (0,07 verre)	1 verre (200g)	712
Farine de noix de coco 25 g (1,92 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	32
Galette de riz 70 g (4 portions)	1 portion (10g)	39,2
Œuf 660 g (11 pièces)	1 pièce	84
Yaourt naturel 200 g (0,48 verre, 2 grandes cuillères, 1 portion)	1 grande cuillère (20g)	12,2
Kéfir 300 g (1 portion)	1 verre (200g)	74
Feta 50 g (1 portion)	1 grande cuillère (10g)	10
Fromage de chèvre dur 50 g (2,5 tranches)	1 tranche	55
Mozzarella 50 g (0,4 boule)	100g	255
Fromage cottage 150 g (0.75 paquet)	1 grande cuillère (10g)	8
Pastèque 486 g (1,7 morceaux)	1 morceau 300g	90
Avocat 220 g (1,57 pièces)	1 pièce (130g)	208
Aubergine 240 g (1 pièce)	1 pièce (240g)	53
Banane 80 g (0,66 pièce)	1 pcs (120g)	107
Myrtille 180 g (1 poignée, 1 verre)	1 verre (130g)	74
Pêche 255 g (3 pièces)	1 pcs (85g)	34
Fève 250 g	250 g	98
Oignon 160 g (1,34 pièces)	1 pcs (105g)	42
Oignon rouge 50 g (0,48 pièce)	1 pcs (105g)	35
Courgette 200 g (0,33 pièce)	1 pcs (600g)	90
Olives noires 8 g (1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	11
Ail, cru 25 g (5 gousses)	1 gousse (5g)	7,5
Haricots rouges kidney en conserve 180 g (0,39 verre)	1 verre (200g)	210
Petit pois 300 g (2,14 verres)	1 verre (200g)	160
Chou-fleur 250 g (0,28 pièce)	1 pcs (870g)	174
Fenouil 4 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Framboise 100 g (1,43 poignées)	100g	28
Carotte 120 g (1,5 pièces)	1 pcs (80g)	22
Amandes 45 g (3 grandes cuillères)	1 grande cuillère (30g)	181
Menthe verte 8 g (2 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Persil 30 g (7,5 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Concombre 220 g (1,23 pièces)	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné 300 g (5 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noix 85 g (5,67 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 530 g (2,29 pièces)	1 pcs (231g)	74
Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	56
Tomate rouge 2010 g (11,8 entier)	1 pcs (170g)	23
Tomate en boîte 120 g (0,5 boîte)	1 boîte (200g)	56
Concentré de tomates 120 g (0,5 verre)	1 verre (130g)	39
Raisins secs 7.5 g	1 grande cuillère (10g)	2
Radis 150 g (10 pièces)	1 pcs	2

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
Laitue Iceberg 240 g (6 feuilles)	1 feuille (15g)	2,4
Céleri-rave 200 g (0,38 racine)	1 tranche (60g)	24
Graine de lin 10 g (1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	18
Jus de carotte d'une journée 750 g (2 portions)	1 verre (300g)	111
Jus de tomate 300 g (1 portion)	1 verre (300g)	60
Jus de citron 18 g (3 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Canneberges séchées 35 g (2,25 portions)	1 grande cuillère (10g)	33,2
Ciboulette 5 g (1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Épinards surgelés 200 g (0,91 verre)	1 verre (200g)	109
Fraises surgelées 298 g (2 verres)	1 verre (150g)	60
Prune 360 g (2 portions)	1 verre (200g)	500
Prune séchée 28 g (4 pièces)	1 pcs	21
Lard 15 g (1,5 tranches)	1 tranche (10g)	30
Poitrine de poulet cuite 50 g (0,5 portion)	1 filet (100g)	151
Maquereau 90 g (0,2 morceau, 0,12 portion)	100 g	181
Viande de poulet hachée 150 g (1,5 portions)	100 g	133
Poitrine de dinde 150 g (0,38 pièce)	1 pcs (400g)	352
Poitrine de poulet 170 g (0,85 pièce)	1 pcs (250g)	302
Côte de boeuf 80 g (0,12 morceau)	1 portion (170g)	223
Jambon de volaille 80 g (1,43 tranches)	1 portion (20g)	26
Thon au naturel 133 g (2 portions)	100g	103
Saumon atlantique 90 g (0,45 filet)	1 filet (200g)	284
Pois chiches en boîte 250 g (1,47 verres)	1 verre (200g)	144
Cannelle moulue 1 g (1 pincée)	1 petite cuillère (4g)	10
Poivre noir 2 g (1 pincée, 0,5 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	4
Cacao en poudre, non sucré 10 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	14
Crevette tigrée 240 g (20 pièces)	1 pcs	12
Gingembre moulu 1 g (1 pincée)	1 petite cuillère (4g)	14
Miel 25 g (0,6 petite cuillère, 1 portion)	1 grande cuillère (10g)	33
Lait de coco en boîte 195 g (1 portion)	1 verre (200g)	258
Moutarde 10 g (1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	18
Huile de coco 58 g (4,16 grandes cuillères, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	89
Huile de colza 10 g (0,77 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	88
Huile d'olive 157 g (11,4 grandes cuillères, 2 petites cuillères)	1 grande cuillère (10g)	90
Son de sarrasin 50 g (5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	40
Champignons 100 g	1 grande cuillère (10g)	90
Flocons de millet 110 g (11 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36
Basilic séché 2 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	10
Sel 6 g (1 pincée, 0,83 petite cuillère)	pincée	0,01
Millet cuit 60 g	1 verre (200g)	198
Riz complet cuit 70 g	1 verre (200g)	220
Eau 550 g (1,26 verres, 0,25 litre)	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 430 kcal	Gâteau sucré au millet	<ul style="list-style-type: none"> Flocons de millet 60 g, (6 grandes cuillères) Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère) Noix 20 g, (1,33 grandes cuillères) Myrtille 50 g, (1 poignée) 	10 min 430 kcal, protides 10.8 g, glucides 53.8 g, lipides 19.6 g	Ou autre fruit de saison.
10:30 Second petit-déjeuner 202 kcal		<ul style="list-style-type: none"> Pastèque 286 g, (1 morceau) 	85.8 kcal, protides 1.74 g, glucides 21.6 g, lipides 0.43 g	
		<ul style="list-style-type: none"> Amandes 20 g, (1,33 grandes cuillères) 	116 kcal, protides 4.23 g, glucides 4.31 g, lipides 9.99 g	
13:00 Déjeuner 620 kcal	Crevettes tigrées avec du riz	<ul style="list-style-type: none"> Crevette tigrée 240 g (20 pièces) Ail, cru 10 g, (2 gousses) Huile d'olive 26 g, (2 grandes cuillères) Riz complet cuit 70 g Chou-fleur 250 g, (0,28 pièce) Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) 	20 min 620 kcal, protides 58 g, glucides 37.5 g, lipides 26.6 g	Cuire/rôtir les crevettes à l'ail et à l'huile d'olive. Servir avec du riz et du chou-fleur cuit saupoudrés de fenouil.
16:00 Goûter 122 kcal		<ul style="list-style-type: none"> Jus de tomate 300 g, (1 portion) 	66 kcal, protides 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère) 	55.9 kcal, protides 3.02 g, glucides 1.07 g, lipides 4.91 g	
19:00 Dîner 330 kcal		<ul style="list-style-type: none"> Jambon de volaille 30 g, (1,07 tranches) 	41.7 kcal, protides 4.89 g, glucides 1 g, lipides 1.86 g	
		<ul style="list-style-type: none"> Avocat 100 g, (0,71 pièce) 	160 kcal, protides 2 g, glucides 8.53 g, lipides 14.7 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	
		<ul style="list-style-type: none"> Olives noires 8 g, (1 grande cuillère) 	6.48 kcal, protides 0.08 g, glucides 0.45 g, lipides 0.55 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"> Sel 1 g, (1 pincée) 	0 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 0 g	
		<ul style="list-style-type: none"> Poivre noir 1 g, (1 pincée) 	2.51 kcal, protides 0.1 g, glucides 0.64 g, lipides 0.03 g	

Jour 2



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 397 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 120 g, (2 pièces)• Piment doux rouge 150 g, (0,65 pièce)• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Courgette 200 g, (0,33 pièce)• Jambon de volaille 40 g	8 min 397 kcal, protéides 22.8 g, glucides 16.2 g, lipides 23.1 g	Faites cuire une dinde avec des épices sélectionnées. Servez avec du sarrasin cuit et du brocoli. Recouvrez d'huile d'olive.
10:30 Second petit-déjeuner 191 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Jus de carotte d'une journée 15 g, (1 grande cuillère)• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	92.5 kcal, protéides 1 g, glucides 21.8 g, lipides 0.25 g 98.1 kcal, protéides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
13:00 Déjeuner 613 kcal	Salade de pastèque, de feta et de chèvre	<ul style="list-style-type: none">• Pastèque 200 g, (0,7 morceau)• Feta 50 g, (1 portion)• Fromage de chèvre dur 50 g, (2,5 tranches)• Jus de citron 18 g, (3 grandes cuillères)• Miel 15 g, (0,6 grande cuillère)• Huile d'olive 4 g, (1 petite cuillère)• Poivre noir 1 g, (0,5 petite cuillère)• Noix 15 g, (1 grande cuillère)• Laitue Iceberg 40 g, (1 feuille)• Menthe verte 8 g, (2 grandes cuillères)	10 min 613 kcal, protéides 25.1 g, glucides 34.4 g, lipides 42.3 g	
16:00 Goûter 86.6 kcal	Cocktail au lait de coco	<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte 30 g• Eau 150 g, (0,63 verre)• Fraises surgelées 149 g, (1 verre)• Protéine de chanvre 10 g	10 min 149 kcal, protéides 5.6 g, glucides 15.2 g, lipides 7.49 g	Mixez tous les produits.
19:00 Dîner 358 kcal	Potage de petits pois	<ul style="list-style-type: none">• Chou-fleur 250 g (0,28 pièce)• Oignon 50 g, (0,48 pièce)• Eau 250 g (0,25 litre)• Lait de coco en boîte 30 g• Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère)	15 min 358 kcal, protéides 16.1 g, glucides 47.3 g, lipides 10.3 g	Faites frire les oignons hachés et les pois dans une petite cuillère d'huile de noix de coco. Versez l'eau, le lait de coco, faites bouillir jusqu'à ce que les pois soient tendres. Avec un mixeur mixer la soupe. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 444 kcal	Omelette aux fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Oeuf 120 g, (2 pièces) • Farine de noix de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Farine de sarrasin 10 g • Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Myrtille 60 g, (0,46 verre) • Yaourt naturel 80 g, (0,32 verre) 	8 min 444 kcal, protides 18.6 g, glucides 20.9 g, lipides 29.8 g	
10:30 Second petit-déjeuner 173 kcal		• Galette de riz 10 g, (1 portion)	39.2 kcal, protides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g	
		• Maquereau 50 g, (0,2 pièce)	103 kcal, protides 9.3 g, glucides 0 g, lipides 6.95 g	
		• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
13:00 Déjeuner 583 kcal	Falafel de cuisine arabe avec salade	<ul style="list-style-type: none"> • Pois chiches en boîte 250 g, (1,47 verres) • Oignon 20 g • Ail, cru 10 g, (2 gousses) • Persil 24 g, (6 petites cuillères) • Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Tomate rouge 200 g, (1,18 entier) • Concombre 100 g, (0,56 pièce) • Laitue Iceberg 40 g, (1 feuille) • Piment doux rouge 30 g, (0,13 pièce) • Oignon rouge 50 g, (0,48 pièce) • Huile d'olive 15 g, (1,15 grande cuillère) 	20 min 583 kcal, protides 14.4 g, glucides 58.2 g, lipides 28 g	Moudre les pois chiches, par exemple, avec un mixeur et des oignons blancs pour obtenir une masse pas trop lisse. Ajouter la gousse d'ail pressée, le persil très finement haché et les épices : cardamome, cannelle, piment, coriandre, sel et bicarbonate de soude. Graisser la poêle avec de l'huile de colza/de noix de coco et y faire revenir des côtelettes. Environ 6 petites côtelettes devraient sortir. Servir avec une salade de légumes recouverte d'huile.
16:00 Goûter 175 kcal		• Kéfir 300 g, (1 portion)	123 kcal, protides 11.4 g, glucides 13.4 g, lipides 2.79 g	
		• Fraises surgelées 149 g, (1 verre)	52.1 kcal, protides 0.64 g, glucides 13.6 g, lipides 0.16 g	
19:00 Dîner 331 kcal		• Thon au naturel 133 g, (2 portions)	115 kcal, protides 25.9 g, glucides 0 g, lipides 1.28 g	
		• Concombre mariné 180 g, (3 pièces)	21.6 kcal, protides 0.9 g, glucides 4.34 g, lipides 0.54 g	
		• Tomate rouge 340 g, (2 entiers)	61.2 kcal, protides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g	
		• Ciboulette 5 g, (1 grande cuillère)	61.2 kcal, protides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g	
		• Huile d'olive 15 g, (1,15 grandes cuillères)	133 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 15 g	

Jour 4



Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 392 kcal		• Flocons de millet 20 g, (2 grandes cuillères)	72.2 kcal, protéides 2 g, glucides 13.8 g, lipides 0.8 g	
		• Son de sarrasin 20 g, (2 grandes cuillères)	67.8 kcal, protéides 7.2 g, glucides 4 g, lipides 1.98 g	
		• Prune 120 g, (1 portion)	55.2 kcal, protéides 0.84 g, glucides 13.7 g, lipides 0.34 g	
		• Lait de coco en boîte 100 g, (1 portion)	197 kcal, protéides 2 g, glucides 2.8 g, lipides 21.3 g	
10:30 Second petit-déjeuner 204 kcal	Baba de haricots	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots rouges kidney en conserve 40g • Banane 40 g, (0,33 pièce) • Noix 10 g, (0,67 grande cuillère) • Cacao en poudre, non sucré 5 g, (1 petite cuillère) • Œuf 30 g, (0,5 pièce) 	10 min 204 kcal, protéides 9.65 g, glucides 21 g, lipides 9.85 g	Tout mixer et cuire 25 minutes à 180 degrés.
13:00 Déjeuner 547 kcal	Lasagne	<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine 240 g, (1 pièce) • Poitrine de poulet 170 g, (0,85 pièce) • Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère) • Oignon 50 g, (0,48 pièce) • Tomate rouge 250 g, (1,47 entier) • Tomate en boîte 120 g, (0,5 boîte) • Oeuf 60 g, (1 pièce) • Yaourt naturel 40 g, (0,16 verre) 	20 min 547 kcal, protéides 46.3 g, glucides 29.2 g, lipides 20 g	<p>Disposez les couches de tranches d'aubergines cuites sur une petite cuillère d'huile, assaisonnée d'une pincée de sel et de poivre. Puis la poitrine de poulet moulue, frite dans une petite cuillère d'huile de colza. Faites mijoter l'oignon avec des tomates hachées et une demi-boîte de tomates. Recouvrir d'une couche de lasagnes, saupoudrer de basilic. À la fin, verser la sauce béchamel composée d'un petit œuf (1 pièce) mélangé à du yaourt naturel. Assaisonnez. Cuire environ 20 minutes. à 200 degrés</p>
16:00 Goûter 197 kcal		• Prune 240 g, (1 portion)	110 kcal, protéides 1.68 g, glucides 27.4 g, lipides 0.67 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 371 kcal		• Tomate rouge 510 g, (3 entiers)	91.8 kcal, protéides 4.49 g, glucides 19.8 g, lipides 1.02 g	
		• Mozzarella 50 g, (0,4 boule)	159 kcal, protéides 10.8 g, glucides 1.24 g, lipides 12.3 g	
		• Avocat 50 g, (0,36 pièce)	80 kcal, protéides 1 g, glucides 4.26 g, lipides 7.33 g	
		• Huile d'olive 4g, (1 petite cuillère)	35.4 kcal, protéides 0 g, glucides 0 g, lipides 4g	
		• Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère)	4.66 kcal, protéides 0.46 g, glucides 0.96 g, lipides 0.08 g	

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 436 kcal		• Flocons de millet 30 g, (3 grandes cuillères)	108 kcal, protides 3 g, glucides 20.7 g, lipides 1.2 g	
		• Son de sarrasin 30 g, (3 grandes cuillères)	102 kcal, protides 10.8 g, glucides 6 g, lipides 2.97 g	
		• Avocat 70 g, (0,5 pièce)	112 kcal, protides 1.4 g, glucides 5.97 g, lipides 10.3 g	
		• Canneberges séchées 35 g (2,25 portions)	108 kcal, protides 0.06 g, glucides 29 g, lipides 0.38 g	
		• Cannelle moulue 1 g, (1 pincée)	2.47 kcal, protides 0.04 g, glucides 0.81 g, lipides 0.01 g	
		• Gingembre moulu 1 g, (1 pincée)	3.35 kcal, protides 0.09 g, glucides 0.72 g, lipides 0.04 g	
10:30 Second petit-déjeuner 204 kcal	Baba de haricots	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots rouges kidney en conserve 40g • Banane 40 g, (0,33 pièce) • Noix 10 g, (0,67 grande cuillère) • Cacao en poudre, non sucré 5 g, (1 petite cuillère) • Œuf 30 g, (0,5 pièce) 	10 min 204 kcal, protides 9.65 g, glucides 21 g, lipides 9.85 g	Tout mixer et cuire 25 minutes à 180 degrés.
13:00 Déjeuner 600 kcal	Poitrine de dinde à la cannelle et aux prunes	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de dinde 150 g, (0,38 pièce) • Prune séchée 28 g, (4 pièces) • Huile de noix de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) • Céleri-rave 200 g, (0,38 racine) • Huile d'olive 15 g, (1,15 grandes cuillères) • Raisins secs 7,5 g 	20 min 600 kcal, protides 34 g, glucides 32.9 g, lipides 35.4 g	Coupez la poitrine de dinde en lanières, assaisonnez d'ail frais, thym, herbes de provence, une pincée de sel et poivre Laisser mijoter 5 minutes dans l'huile, puis ajouter les tranches de prunes. Saupoudrer de cannelle. Laisser mijoter 20 min à couvert en remuant de temps en temps. Servir avec une salade de céleri (raper le céleri + olives + raisins secs + sel, poivre).
16:00 Goûter 164 kcal		• Pêche 170 g, (2 pièces)	66.3 kcal, protides 1.55 g, glucides 16.2 g, lipides 0.42 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 306 kcal	Saumon vapeur aux légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Saumon atlantique 90 g, (0,45 filet) • Radis 75 g, (5 pièces) • Concombre mariné 60 g, (1 pièce) • Laitue Iceberg 80 g, (2 feuilles) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) 	10 min 306 kcal, protides 18 g, glucides 5.05 g, lipides 21.7 g	

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 457 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 120 g, (2 pièces)• Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)• Tomate rouge 340 g, (2 entiers)• Lard 15 g, (1,5 tranches)	8 min 457 kcal, protides 14.4 g, glucides 10.2 g, lipides 35.5 g	
10:30 Second petit-déjeuner 200 kcal	Cocktail aux myrtilles	<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte 35 g• Eau 150 g, (0,63 verre)• Myrtille 70 g, (0,54 verre)• Pêche 85 g, (1 pièce)• Amandes 10 g, (0,67 grande cuillère)	10 min 200 kcal, protides 2.8 g, glucides 20.5 g, lipides 12.4 g	Mixez tous les produits. Saupoudrez d'amandes.
13:00 Déjeuner 551 kcal	Gratin d'épinards	<ul style="list-style-type: none">• Viande de poulet hachée 150 g, (1,5 portions)• Épinards surgelés 200 g, (0,91 verre)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Oeuf 60 g, (1 pièce)• Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)• Millet cuit 60 g	20 min 551 kcal, protides 42.8 g, glucides 22 g, lipides 30.9 g	Décongeler les épinards, presser l'ail et assaisonner. Assaisonner également la viande et mélanger avec les épinards, l'huile d'olive et l'œuf cru. Étaler le mélange dans un récipient réfractaire (cela peut être un moule à tarte) et cuire au four 25-30 min à 180 degrés. Servez avec du millet cuit.
16:00 Goûter 185 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Jus de carotte d'une journée 500 g, (1 portion)	185 kcal, protides 2 g, glucides 43.5 g, lipides 0.5 g	
19:00 Dîner 321 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Fromage cottage 150 g, (0.75 Paquet)• Radis 75 g, (5 pièces)• Galette de riz 40 g, (2 portions)• Jambon de volaille 10 g, (0,36 tranche)• Tomate rouge 170 g, (1 entier)	108 kcal, protides 18.6 g, glucides 4.08 g, lipides 1.53 g 12 kcal, protides 0.51 g, glucides 2.55 g, lipides 0.08 g 157 kcal, protides 2.84 g, glucides 32.4 g, lipides 1.72 g 13.9 kcal, protides 1.63 g, glucides 0.33 g, lipides 0.62 g 30.6 kcal, protides 1.5 g, glucides 6.61 g, lipides 0.34 g	

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 417 kcal	Omelette	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 120 g, (2 pièces)• Farine de noix de coco 15 g, (1,15 grandes cuillères)• Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère)• Yaourt naturel 40 g, (2 grandes cuillères)• Farine de sarrasin 10 g, (0,07 verre)• Framboise 100 g, (1,43 poignées)	8 min 417 kcal, protides 18.7 g, glucides 23.1 g, lipides 25.9 g	
10:30 Second petit-déjeuner 170 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Galette de riz 20 g, (1 portion)	78.4 kcal, protides 1.42 g, glucides 16.2 g, lipides 0.86 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Maquereau 40 g, (0,12 portion)	82 kcal, protides 7.44 g, glucides 0 g, lipides 5.56 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Tomate rouge 200 g, (1,18 entier)	36 kcal, protides 1.76 g, glucides 7.78 g, lipides 0.4 g	
13:00 Déjeuner 561 kcal	Goulash hongroise	<ul style="list-style-type: none">• Côte de boeuf 80 g, (0,12 morceau)• Carotte 120 g, (1,5 pièces)• Piment doux rouge 150 g, (0,65 pièce)• Oignon 40 g, (0,38 pièce)• Champignons 100 g• Double concentré de tomates 120 g, (0,5 verre)• Sel 5 g, (0,83 petite cuillère)• Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)• Haricots rouges kidney en conserve 100 g, (0,39 verre)	20 min 561 kcal, protides 30.2 g, glucides 52.8 g, lipides 22.5 g	Porter l'eau (300 ml) à ébullition, mettre avec une écumoire la viande découpée, du piment de la Jamaïque, une feuille de laurier, du sel. Cuire une heure à feu moyen, ajoutez au bout d'une heure les carottes, l'oignon vitrifié, les morceaux de piment coupés en lanières et les champignons. Ajoutez du concentré de tomates à l'eau de la soupe, et des haricots, gardez-la au feu. Ajoutez ensuite à la soupe et faites cuire ensemble au moins 1,5 heures.
16:00 Goûter 199 kcal	Fève cuite	<ul style="list-style-type: none">• Fève 250 g• Huile d'olive 5 g, (0,38 grande cuillère)	15 min 199 kcal, protides 10 g, glucides 25 g, lipides 5 g	Salez l'eau et faites cuire les fèves jusqu'à tendreté. Recouvrez d'huile d'olive.

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
19:00 Dîner 332 kcal		• Poitrine de poulet cuite 50 g, (0,5 portion)	49.5 kcal, protides 10.8 g, glucides 0 g, lipides 0.65 g	
		• Concombre mariné 60 g, (1 pièce)	7.2 kcal, protides 0.3 g, glucides 1.45 g, lipides 0.18 g	
		• Concombre 120 g, (0,67 pièce)	18 kcal, protides 0.78 g, glucides 4.36 g, lipides 0.13 g	
		• Laitue iceberg 80 g, (2 feuilles)	11.2 kcal, protides 0.72 g, glucides 2.38 g, lipides 0.11 g	
		• Persil 6 g, (1,5 petites cuillères)	8.76 kcal, protides 0.8 g, glucides 1.52 g, lipides 0.16 g	
		• Yaourt naturel 40 g, (1 portion)	24.4 kcal, protides 1.39 g, glucides 1.86 g, lipides 1.3 g	
		• Moutarde 10 g, (1 petite cuillère)	6 kcal, protides 0.37 g, glucides 0.58 g, lipides 0.33 g	
		• Miel 10 g, (1 portion)	30.4 kcal, protides 0.03 g, glucides 8.24 g, lipides 0 g	
		• Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)	177 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 20 g	