



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Beauté**



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

- Matin :**
- DuoLife Vita C – 25-50 ml,
 - DuoLife Keratin Hair Complex – 25-50 ml,
 - DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1 à 2 capsules au moins une heure après le petit déjeuner*.
 - DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5ml (peut être pris à l'heure du déjeuner).
-
- Après-midi :**
- LAZISAL® Advanced Face Lift Capsules - 1 capsule.
-
- Soir :**
- DuoLife Aloes 25-50 ml,
 - DuoLife Collagen – 25-50 ml.

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

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 Pack DuoLife **Beauté** 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

Ananas 150 g (0,17 fruit)
Avocat 195 g (1,39 pièces)
Banane 60 g (0,5 pièce)
Patate douce 180 g
Myrtille 150 g (1,15 verres)
Pêche 220 g (2,59 pièces)
Oignon 130 g (1,25 pièces)
Oignon rouge 60 g (0,57 pièce)
Oignon de printemps 10 g
Courgette 650 g (1.08 pièces)
Ail, cru 27,5 g (5,5 gousses)
Citrouille 160 g (0,19 portion)
Haricot vert 200 g (2 poignées)
Petit pois 70 g (0,5 verre)
Pomme 223 g (1 grosse)
Chou frisé 20 g (1 poignée)
Framboise 360 g (1,75 verres)
Carotte 470 g (4,89 pièces)
Amandes 55 g (3,66 grandes cuillères)
Mélange de feuilles de salade 60 g
Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g
Graines de Chia 70 g (1,5 grandes cuillères)
Nectarine 335 g (2,91 pièces)
Noix de cajou 55 g (1,57 poignées)
Concombre 180 g (1 pièce)
Concombre mariné 290 g (4,83 pièces)
Noix 85 g (5,67 grandes cuillères)
Arachides 25,5 g (1,7 grandes cuillères)
Piment doux rouge 760 g (3,3 pièces)
Piment doux vert 100 g (0,71 pièce)
Graines de citrouille 80 g (0,07 verre, 7 grandes cuillères)
Persil 240 g (3 racines)
Orange 239 g (1 pièce)

Produits farineux

Protéine de chanvre 15 g
Pain complet 95 g (2,5 portions)
Millet 45 g (0,23 verre)
Farine de noix de coco 20 g
Farine de pomme de terre 10 g
Son d'avoine 35 g
Flocons d'avoine 80 g (8 grandes cuillères)
Galette de riz 10 g (1 portion)

Autres

Cumin noir 10 g (2 petites cuillères)
Extrait de vanille 4 g
Pamplemousse 110 g (0,42 pièce)
Cacao en poudre, non sucré 5 g (1 petite cuillère)
Feuille de laurier 1 g
Pâtes de haricots mungo 80 g
Curcuma moulu 0,4 g (0,2 petite cuillère)
Lait de coco 350 g
Lait de coco en boîte 210 g
Lait de riz 90 g
Graines de tournesol 40 g
Huile de coco 14 g (3,5 petites cuillères)
Huile de colza 71 g (5,08 grandes cuillères)
Eau 1000 g (2,09 verres, 0,5 litre)
Huile d'olive 155 g (11,2 grandes cuillères, 2 petites cuillères)
Noix de cajou 30 g (2 grandes cuillères)
Champignons 140 g (7 pièces)
Sésame 15 g
Sauce de soja 10 g (2 petites cuillères)
Sirop d'agave 10 g
Tofu dur 170 g (4,8 tranches, 5 petites cuillères)
Pois chiches cuits 350 g
Sarrasin cuit 135 g Millet cuit 80 g
Quinoa cuit 105 g
Lentilles vertes cuites 80 g
Riz blanc cuit 50 g

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Protéine de chanvre	1 grande cuillère (10g)	40
Pain complet	1 tranche (40g)	84
Millet	1 grande cuillère (10g)	33,4
Farine de noix de coco	1 grande cuillère (10g)	35,9
Farine de pomme de terre	1 grande cuillère (10g)	34,2
Son d'avoine	1 grande cuillère (10g)	35,8
Flocons d'avoine	1 grande cuillère (10g)	36,6
Gaufrette de riz	1 portion (10g)	39,2
Ananas	1 portion (100g)	64
Avocat	1 pièce (130g)	208
Banane	1 pcs (120g)	107
Patate douce	1 pcs (100g)	76
Myrtille	1 verre (130g)	74
Pêche	1 pcs (85g)	34
Oignon	1 pcs (105g)	42
Oignon rouge	1 pcs (105g)	35
Oignon de printemps	1 pcs (10g)	3
Courgette	1 pcs (600g)	90
Ail, cru	1 gousse (5g)	7,5
Citrouille	160g	45
Haricot vert	1 poignée (100g)	16
Petits pois	1 verre (130g)	91
Pomme	1 grande	112
Chou frisé	1 poignée (20g)	6
Framboise	100g	28
Carottes	1 pcs (80g)	22
Amandes	1 grande cuillère (30g)	181
Mélange de feuilles de salade	80g	13,6
Mélange de légumes asiatiques surgelés	200g	72
Graines de chia	1 grande cuillère (10g)	45
Nectarine	1 pcs (115g)	57
Noix de cajou	1 poignée	211
Concombre	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné	1 pcs (60g)	7
Noix	1 grande cuillère (10g)	65
Arachides	1 grande cuillère (10g)	50
Piment doux rouge	1 pcs (231g)	74
Piment doux vert	2 pcs (141g)	26
Graines de citrouille	1 grande cuillère (10g)	56
Persil	1 pcs de racine	28
Orange	1 pcs (239g)	107,5

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
Tomate rouge	1 pcs (170g)	23
Tomate en boîte	1 boîte (200g)	56
Poireau	100g	61
Double concentré de tomates	1 verre (130g)	39
Mâche	1 poignée (20g)	4
Céleris-raves	1 tranche (60g)	24
Céleri	1 tige (45g)	3
Graine de lin	1 petite cuillère (4g)	18
Lentilles vertes	1 verre (200g)	630
Jus de carotte d'une journée	1 verre (300g)	111
Jus de tomate	1 verre (300g)	60
Jus de citron	1 petite cuillère (4g)	1
Ciboulette	1 petite cuillère (4g)	1
Épinards surgelés	1 verre (200g)	109
Noix de coco râpée	1 petite cuillère (4g)	27
Cumin noir	1 petite cuillère (4g)	12
Extrait de vanille 4g	-	
Pamplemousse	1 pcs (262g)	110
Cacao en poudre, non sucré	1 petite cuillère (4g)	14
Feuille de laurier	1 pcs	4
Pâtes de haricots mungo	80g	112
Curcuma moulu	1 petite cuillère (4g)	14
Lait de coco	1 verre (200g)	428
Lait de coco en boîte	1 verre (200g)	258
Lait de riz	1 verre (200g)	94
Graines de tournesol	1 grande cuillère (10g)	60
Huile de coco	1 grande cuillère (10g)	89
Huile de colza	1 grande cuillère (10g)	88
Huile d'olive	1 grande cuillère (10g)	90
Champignons	1 pcs (20g)	3,2
Sésame	1 grande cuillère (10g)	66
Sauce de soja	1 grande cuillère (10g)	14
Sirop d'agave	1 grande cuillère (10g)	30
Tofu dur	1 grande cuillère (10g)	11
Pois chiches cuits	1 verre (200g)	612
Sarrasin cuit	1 verre (200g)	208
Millet cuit	1 verre (200g)	198
Quinoa cuit	1 verre (200g)	240
Lentilles vertes cuites	1 verre (200g)	288
Riz blanc cuit	1 verre (200g)	196
Eau	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 461 kcal	Pudding coco et chia	<ul style="list-style-type: none"> • Lait de coco 350 g • Lait de riz 90 g • Graines de Chia 55 g • Sirop d'agave 10 g • Extrait de vanille 4 g 	15 min 461 kcal, protéines 10.1 g, glucides 49.8 g, lipides 25.1 g	Mélangez tous les ingrédients ensemble. N'oubliez pas de le faire correctement pour que les graines de chia ne tombent pas au fond. Mettre le mélange dans le réfrigérateur pour la nuit. Le lendemain, ce sera prêt. Des fruits de saison peuvent être ajoutés.
10:30 Second petit-déjeuner 207 kcal		• Pain complet 35 g, (1 portion)	80.5 kcal, protéines 2.06 g, glucides 17.9 g, lipides 0.45 g	
		• Huile d'olive 10 g, (0.74 Grande cuillère)	88.4 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	
		• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protéines 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
		• Concombre mariné 60 g, (1 pièce)	7.2 kcal, protéines 0.3 g, glucides 1.45 g, lipides 0.18 g	
13:00 Déjeuner 621 kcal	Pancake de citrouille	<ul style="list-style-type: none"> • Citrouille 160 g (0,19 portion) • Carotte 30 g, (0,38 pièce) • Poireau 50 g, (1 morceau) • Oignon de printemps 10 g • Graine de lin 20 g, (2 grandes cuillères) • Farine de pomme de terre 10 g • Ail, cru 2,5 g, (0,5 gousse) • Huile de coco 10 g, (2,5 petites cuillères) • Concombre 180 g, (1 pièce) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Graines de citrouille 10 g, (0,07 verre) • Riz blanc cuit 50 g 	20 min 542 kcal, protéines 10.2 g, glucides 52.2 g, lipides 33.3 g	Râpez la citrouille et les carottes. Coupez le poireau et les oignons en fines lamelles. Pressez l'ail, ajoutez la farine, le lin, assaisonnez avec du sel, du poivre, du curry et faites frire dans l'huile. Servez avec une salade de concombre recouverte d'huile d'olive et saupoudrez de graines de citrouille. Servez avec du riz.
	Cocktail de chou frisé, (0.5 Portion)	<ul style="list-style-type: none"> • Chou frisé 20 g, (1 poignée) • Céleri 45 g, (1 tige) • Persil 80 g, (1 racine) • Orange 239 g, (1 pièce) 	5 min 78.9 kcal, protéines 2.9 g, glucides 18.1 g, lipides 0.59 g	Mixez avec de l'eau ajoutée: feuilles de chou frisé, branches de céleri, persil et orange.
16:00 Goûter 169 kcal		• Carotte 200 g, (2,5 pièces)	82 kcal, protéines 1.86 g, glucides 19.2 g, lipides 0.48 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protéines 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
19:00 Dîner 339 kcal	Salade de tofu au sésame	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu dur 120 g (4,8 tranches) • Mélange de feuilles de salade 60 g • Piment doux rouge 110 g, (0,48 pièce) • Tomate rouge 150 g, (0,88 entier) • Sésame 15 g • Huile d'olive 4 g, (1 petite cuillère) • Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère) • Sauce de soja 10 g, (2 petites cuillères) 	10 min 339 kcal, protéines 15.6 g, glucides 17 g, lipides 22 g	Coupez le tofu en cubes, marinez dans une sauce de soja mélangée à du piment = assaisonnement (environ 15 minutes). Disposez la laitue, ajoutez la tomate coupée en quartiers et le piment en lanières. Retirez le tofu de la marinade et nappez-le de sésame, faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré dans de l'huile de coco ou de l'huile de colza chaude. Ajoutez à la salade. Recouvrez le tout avec de l'huile d'olive et assaisonnez avec du poivre fraîchement moulu.

Jour 2



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 367 kcal	Millet aux noix	<ul style="list-style-type: none">• Millet cuit 80 g• Noix 25 g, (1,67 grandes cuillères)• Graine de lin 5 g, (0,5 grande cuillère)• Nectarine 220 g, (1,91 pièces)	10 min 367 kcal, protides 9.25 g, glucides 43 g, lipides 19 g	Ajoutez la cannelle et le gingembre à volonté.
10:30 Second petit-déjeuner 199 kcal	Cocktail aux framboises	<ul style="list-style-type: none">• Pamplemousse 110 g, (0,42 pièce)• Framboise 110 g, (0,92 verres)• Eau 200 g, (0,83 verres)• Graine de lin 20 g, (2 grandes cuillères)	5 min 199 kcal, protides 4.7 g, glucides 26.5 g, lipides 8.4 g	
13:00 Déjeuner 610 kcal	Lecsó de courgettes	<ul style="list-style-type: none">• Courgette 300 g, (0,5 pièce)• Piment doux rouge 120 g, (0,52 pièce)• Champignons 140 g (7 pièces)• Oignon rouge 60 g (0,57 pièce)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Huile de colza 26 g, (2 grandes cuillères)• Tomate en boîte 200 g, (0,83 boîte)• Sarrasin cuit 100 g	20 min 511 kcal, protides 10.5 g, glucides 54 g, lipides 26.9 g	Coupez les courgettes et champignons en tranches, le piment en cubes. Hachez l'oignon et l'ail et saupoudrez-les d'huile, ajoutez les courgettes et le piment. Recouvrez le tout des tomates en boîte. Assaisonnez avec un peu de sel, poivre, herbes de Provence et piment doux. Servez avec du gruau cuit.
			<ul style="list-style-type: none">• Arachides 17,5 g (1,17 grandes cuillères)	99.5 kcal, protides 4.38 g, glucides 3.65 g, lipides 8.31 g
16:00 Goûter 231 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Jus de tomate 415 g, (1,8 verres)	91.4 kcal, protides 2.49 g, glucides 19.1 g, lipides 0.42 g	
			<ul style="list-style-type: none">• Graines de citrouille 25 g, (2,5 grandes cuillères)	140 kcal, protides 7.56 g, glucides 2.68 g, lipides 12.3 g
19:00 Dîner 407 kcal	Salade de mâche	<ul style="list-style-type: none">• Mâche 75 g, (3 poignées)• Tomate rouge 300 g, (1,76 entier)• Ciboulette 5 g, (1 grande cuillère)• Haricots verts 200 g, (2 poignées)• Graines de tournesol 25 g• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	10 min 362 kcal, protides 9.6 g, glucides 29.6 g, lipides 20.9 g	Faites cuire les haricots verts. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
			<ul style="list-style-type: none">• Arachides 8 g, (0,53 grande cuillère)	45.6 kcal, protides 2.01 g, glucides 1.67 g, lipides 3.81 g

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 408 kcal		• Pain complet 30 g, (0,5 portion)	69 kcal, protides 1.77 g, glucides 15.4 g, lipides 0.39 g	
		• Huile d'olive 15 g, (1,1 grandes cuillères)	133 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 15 g	
		• Concombre mariné 150 g, (2,5 pièces)	18 kcal, protides 0.75 g, glucides 3.62 g, lipides 0.45 g	
		• Piment doux vert 100 g, (0,71 pièce)	20 kcal, protides 0.86 g, glucides 4.64 g, lipides 0.17 g	
		• Avocat 105 g, (0,75 pièce)	168 kcal, protides 2.1 g, glucides 8.96 g, lipides 15.4 g	
10:30 Second petit-déjeuner 207 kcal	Cocktail aux nectarines	• Eau 150 g, (0,63 verre) • Framboise 150 g • Nectarine 115 g, (1 pièce) • Lait de coco en boîte 40 g	5 min 207 kcal, protides 3.45 g, glucides 29.1 g, lipides 8.52 g	
13:00 Déjeuner 797 kcal	Pois chiches aux épinards	• Pois chiches cuits 200 g • Épinards surgelés 250 g, (1,14 verres) • Ail, cru 5 g, (1 gousse) • Huile de colza 20 g, (1,54 grandes cuillères) • Oignon 50 g, (0,48 pièce)	20 min 537 kcal, protides 24.8 g, glucides 44.1 g, lipides 26 g	Faites cuire les pois chiches. Hachez l'oignon et saupoudrez d'huile de colza. À la fin, ajoutez une gousse d'ail émincée. Ajoutez les épinards et décongelez. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade. Mélangez avec les pois chiches.
	Soupe de tomate aux lentilles	• Eau 500 g, (0,5 litre) • Carotte 80 g, (1 pièce) • Persil 40 g, (0,5 racine) • Céleri-rave 30 g, (0,5 tranche) • Feuille de laurier 1 g • Tomate en boîte 120 g • Lentilles vertes 50 g, (0,25 verre) • Curcuma moulu 0,4 g, (0,2 petite cuillère)	30 min 259 kcal, protides 15.8 g, glucides 49.8 g, lipides 1.52 g	Dans 1 litre d'eau, faites cuire les légumes en y ajoutant les légumes secs, du sel, du poivre, jetez-y le laurier et le piment de la Jamaïque. Après une demi-heure, ajoutez deux boîtes de tomates. Cuire 10 min. Jetez-y les lentilles sèches - après 10 minutes, la soupe est prête. Il est bien de l'assaisonner légèrement avec du curcuma.
16:00 Goûter 116 kcal		• Pomme 223 g, (1 grosse)	116 kcal, protides 0.58 g, glucides 30.8 g, lipides 0.38 g	
19:00 Dîner 407 kcal	Quinoa aux tomates	• Quinoa cuit 60 g • Tomate en boîte 200 g, (0,83 boîte) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Graines de citrouille 20 g, (2 grandes cuillères)	15 min 304 kcal, protides 8.64 g, glucides 20.8 g, lipides 20.9 g	Grillez les graines. Assaisonnez avec du basilic.

Jour 4



Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 372 kcal	Flocons d'avoine avec noix de coco rapée	<ul style="list-style-type: none">Flocons d'avoine 40 g, (4 grandes cuillères)Son d'avoine 25 gNoix de coco rapée 10 g, (0,77 grande cuillère)Graine de lin 5 g, (0,5 grande cuillère)Myrtille 50 g, (0,38 verre)	10 min 372 kcal, protéines 9.9 g, glucides 51.1 g, lipides 13.3 g	Versez de l'eau dans les flocons la nuit. Ajouter des fruits le matin.
10:30 Second petit-déjeuner 153 kcal		<ul style="list-style-type: none">Pêche 140 g, (1,65 pièces)	54.6 kcal, protéines 1.27 g, glucides 13.4 g, lipides 0.35 g	
		<ul style="list-style-type: none">Noix 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protéines 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
13:00 Déjeuner 591 kcal	Pâte coco curry	<ul style="list-style-type: none">Pâtes de haricots mungo 80 gOignon 50 g, (0,48 pièce)Carotte 50 g, (0,63 pièce)Petit pois 70 g, (0,5 verre)Piment doux rouge 220 g, (0,96 pièce)Huile de colza 5 gLait de coco en boîte 50 g	20 min 591 kcal, protéines 25.1 g, glucides 80.7 g, lipides 16.9 g	Dans l'huile, faites sauter l'oignon hâché, le piment, les pois, les carottes, le chilli, le gingembre et l'ail. Après 5 min, ajoutez le lait de coco, le curry, le poivre. Faites cuire les pâtes. Mélangez tout ensemble.
16:00 Goûter 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	
19:00 Dîner 295 kcal		<ul style="list-style-type: none">Avocat 90 g, (0,64 pièce)	144 kcal, protéines 1.8 g, glucides 7.68 g, lipides 13.2 g	
		<ul style="list-style-type: none">Tomate rouge 200 g, (1,18 entier)	36 kcal, protéines 1.76 g, glucides 7.78 g, lipides 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none">Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)	115 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g	

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 388 kcal	Flocons d'avoine aux noix	<ul style="list-style-type: none">Flocons d'avoine 30 g, (3 grandes cuillères)Son d'avoine 10 gGraine de lin 5 g, (0,5 grande cuillère)Noix 15 g, (1 grande cuillère)Framboise 100 g, (0,83 verre)Protéine de chanvre 15 g	10 min 388 kcal, protéines 16.4 g, glucides 42.3 g, lipides 16.1 g	
10:30 Second petit-déjeuner 209 kcal	Pudding chia myrtilles	<ul style="list-style-type: none">Graines de Chia 15 g, (1,5 grandes cuillères)Myrtille 100 g, (0,77 verre)Lait de coco en boîte 40 gEau 150 g, (0,63 verre)	10 min 209 kcal, protéines 3.2 g, glucides 21.4 g, lipides 13 g	Versez de l'eau dans les graines de chia et mettez de côté pour environ 24h. Après ce temps, ajoutez les myrtilles (elles peuvent être congelées), le lait de coco. Mixez.
13:00 Déjeuner 591 kcal	Plat mijoté	<ul style="list-style-type: none">Courgette 350 g, (0,58 pièce)Piment doux rouge 110 g, (0,48 pièce)Poireau 50 g, (1 morceau)Double concentré de tomates 120 g, (0,5 verre)Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère)Tofu dur 50 g, (5 morceaux)Huile d'olive 26 g, (2 grandes cuillères)Quinoa cuit 45 g	10 min 567 kcal, protéines 11.9 g, glucides 39.6 g, lipides 39 g	Le plat mijoté peut être assaisonné avec du sel, du poivre, du persil, versez de l'huile d'olive et saupoudrez de tofu broyé. Servez avec le quinoa.
16:00 Goûter 111 kcal		<ul style="list-style-type: none">Jus de carotte d'une journée 300 g, (1 portion)	111 kcal, protéines 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g	
19:00 Diner 326 kcal	Pâte au céleri et au cumin noir	<ul style="list-style-type: none">Céleri-rave 150 g, (0,29 racine)Ail, cru 5 g, (1 gousse)Huile d'olive 4 g, (1 petite cuillère)Cumin noir 5 g, (1 petite cuillère)Noix de cajou 30 g (0,86 poignée)	10 min 287 kcal, protéines 7.85 g, glucides 26.9 g, lipides 18.6 g	Faites cuire les pois chiches. Hachez l'oignon et saupoudrez d'huile de colza. À la fin, ajoutez une gousse d'ail émincée. Ajoutez les épinards et décongelez. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade. Mélangez avec les pois chiches.
		<ul style="list-style-type: none">Gaufrette de riz 10 g, (1 portion)	39.2 kcal, protéines 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g	

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 399 kcal	Pâte au céleri et au cumin noir	<ul style="list-style-type: none">• Céleri-rave 120 g, (0,23 racine)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)• Cumin noir 5 g, (1 petite cuillère)• Noix de cajou 25 g, (0,71 poignée)	10 min 299 kcal, protéines 6.65 g, glucides 22.7 g, lipides 22.6 g	Éplucher le céleri, lavez et coupez en petits morceaux. Enveloppez dans du papier d'aluminium avec une gousse d'ail et de l'huile d'olive. Cuissez au four préchauffé à 170 degrés pendant environ 30 minutes. Mettez dans le bol du mixeur, pressez l'ail cuit. Ajoutez une pincée de sel, une grande dose de poivre noir, de marjolaine et d'huile d'olive. Mixez pour obtenir une pâte. Ajoutez du cumin noir (facultatif).
		<ul style="list-style-type: none">• Pain complet 30 g, (1 portion)	69 kcal, protéines 1.77 g, glucides 15.4 g, lipides 0.39 g	
	<ul style="list-style-type: none">• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protéines 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g		
10:30 Second petit-déjeuner 176 kcal	Salade détoxifiante	<ul style="list-style-type: none">• Céleri 100 g, (2,22 tiges)• Ananas 150 g, (0,17 fruit)• Jus de citron 5 g, (1.67 petites cuillères)• Graines de tournesol 15 g	10 min 176 kcal, protéines 3.66 g, glucides 25.5 g, lipides 6.55 g	
13:00 Déjeuner 511 kcal	Côtelettes de lentilles	<ul style="list-style-type: none">• Lentilles vertes cuites 80 g• Oignon 30 g, (0,29 pièce)• Flocons d'avoine 10 g, (1 grande cuillère)• Persil 40 g, (0,5 racine)• Céleri-rave 60 g, (0,11 racine)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère)• Sarrasin cuit 35 g• Carotte 80 g• Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)	20 min 511 kcal, protéines 14 g, glucides 58.3 g, lipides 24.2 g	Mélangez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une masse homogène. Faites cuire au four à 180 degrés pendant environ 30 minutes. Servez avec du gruau cuit et des carottes râpées recouvertes d'huile.
16:00 Goûter 111 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Noix de cajou 30 g, (2 grandes cuillères)	166 kcal, protéines 5.46 g, glucides 9.81 g, lipides 13.1 g	
19:00 Dîner 359 kcal	Salade avec patate douce cuite au four	<ul style="list-style-type: none">• Patate douce 80 g• Tomate rouge 150 g, (0,88 entier)• Concombre mariné 80 g, (1,33 pièces)• Graines de citrouille 25 g, (2,5 grandes cuillères)• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	10 min 359 kcal, protéines 8.3 g, glucides 30.2 g, lipides 22.3 g	Graines de citrouille grillées.

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 371 kcal	Préparation sucrée du gruau	<ul style="list-style-type: none">• Millet 45 g, (0,23 verre)• Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère)• Pêche 80 g, (0,94 pièce)• Amandes 20 g, (1,33 grandes cuillères)	10 min 371 kcal, protéines 10.9 g, glucides 46.6 g, lipides 15.8 g	Faites cuire le gruau. Mélangez les produits.
10:30 Second petit-déjeuner 197 kcal	Gâteau de farine de coco	<ul style="list-style-type: none">• Banane 60 g, (0,5 pièce)• Cacao en poudre, non sucré 5 g, (1 petite cuillère)• Farine de noix de coco 20 g	10 min 197 kcal, protéines 2.75 g, glucides 20.6 g, lipides 13.5 g	Écrasez la banane avec une fourchette et mixez ou bien mélangez avec de la farine et du cacao. 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 549 kcal	Pois chiches mijotés avec des surgelés	<ul style="list-style-type: none">• Pois chiches cuits 150 g• Mélange de légumes asiatiques surgelés 200 g• Tomate rouge 300 g, (1,76 entier)• Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)	20 min 549 kcal, protéines 20.7 g, glucides 42.4 g, lipides 29.1 g	Assaisonnez.
16:00 Goûter 182 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 20 g, (1,33 grandes cuillères)	116 kcal, protéines 4.23 g, glucides 4.31 g, lipides 9.99 g	
19:00 Dîner 317 kcal	Potage de patate douce	<ul style="list-style-type: none">• Patate douce 100 g• Lait de coco en boîte 80 g• Carotte 30 g, (0,38 pièce)• Persil 80 g, (1 racine)	15 min 317 kcal, protéines 4.2 g, glucides 36.7 g, lipides 17 g	Faites bouillir dans 0,4 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.