



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Vue**



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

Matin :

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

Après-midi :

- DuoLife Clinical Formula ProOptical® - 1 capsule.

Soir :

- DuoLife Nuit - 25ml avec un repas,
- DuoLife Collagen – 25-50 ml.

Remarques supplémentaires:

Valeur calorique journalière : **1800 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 **Vue** 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 deux mois.

Élaboration:

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

Liste des achats



DuoLife

Légumes et fruits

Ananas 120 g (0,73 morceau)
Avocat 200 g (1,43 pièces)
Banane 200 g (1,67 pièces)
Patate douce 100 g
Betterave potagère cuite 180 g (1,5 entier)
Courgette 700 g (1,17 pièces)
Ail, cru 7,5 g (1,5 gousses)
Dates 20 g (4 pièces)
Pomme 50 g
Chou frisé 80 g (4 poignées)
Kiwi 207 g (3 pièces)
Fenouil 4 g (1 petite cuillère)
Framboise 550 g (1 portion)
Framboises surgelées 100 g
Carotte 220 g (2,75 pièces)
Amandes 110 g (3,67 grandes cuillères, 1 portion)
Mélange de feuilles de salade 200 g (3 portions)
Graines de tournesol 30 g (3 grandes cuillères)
Persil 8 g (2 petites cuillères)
Concombre mariné 360 g (6 pièces)
Noix 65 g (4,34 grandes cuillères)
Piment doux rouge 610 g (2,63 pièces)
Graines de citrouille 45 g (0,14 verre, 2,5 grandes cuillères)
Persil 80 g (1 racine)
Tomate rouge 760 g (4,47 entier)
Tomate en boîte 150 g (0,63 boîte)
Tomates séchées en saumure 80 g (2 pièces)
Roquette 100 g (5 poignées)
Céleri-rave 80 g (1,33 tranches)
Céleri 113 g (2,5 tiges)
Graines de lin 5 g (1 petite cuillère)
Jus de carotte d'une journée 600 g (2 portions)
Jus de citron 19 g (4,34 petites cuillères, 1 grande cuillère)
Spiruline séchée 30 g (1,43 grandes cuillères)
Fraises surgelées 100 g (0,67 verre)
Noix de coco râpée 6 g (1 petite cuillère)

Produits farineux

Pain de seigle 205 g (1 tranche, 4 portions)
Millet 25 g
Farine de millet 5 g (0,5 grande cuillère)
Farine de noix de coco 5 g
Flocons d'avoine 35 g (3,5 grandes cuillères)
Galette de riz 20 g (1 portion)

Produits laitiers

Œuf 750 g (12,5 pièces)
Yaourt naturel 220 g (1 portion, 3,5 grandes cuillères)
Fromage blanc semi-gras 100 g (0,5 cube)

Viandes et poissons

Lard 20 g (2 tranches)
Poitrine de dinde 430 g (1,08 pièces)
Poitrine de poulet 500 g (2,5 pièces)
Truite 150 g
Côte de boeuf 170 g (0,25 morceau)
Jambon de volaille 60 g (3 portions)
Saumon atlantique 400 g (2 filets)
Saumon fumé 50 g (1,79 filets)

Autres

Oeuf dur/mollet 180 g, (3 pièces)
Xylitol 10 g (2 petites cuillères)
Gingembre moulu 5 g (2,5 petites cuillères)
Miel 5 g
Lait de coco 100 g (10 grandes cuillères)
Lait de coco en boîte 150 g (1 portion)
Lait de riz 395 g
Graines de tournesol 10 g
Vinaigre de vin 6 g (1 grande cuillère)
Huile de coco 42 g (3 petites cuillères, 2,3 grandes cuillères)
Huile de colza 5 g (0,38 grande cuillère)
Huile d'olive 143 g (10,6 grandes cuillères, 1,25 petites cuillères)
Champignons 230 g (6,5 pièces)
Flocons de millet 30 g (3 grandes cuillères)
Basilic séché 8 g (4 petites cuillères)
Sarrasin cuit 215 g (1 portion)
Millet cuit 300 g (2 portions)
Quinoa cuit 180 g (2 portions)
Eau 100 g (1 portion)

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
Amandes 110 g (3,67 grandes cuillères, 1 portion)	1 grande cuillère (30g)	181
Mélange de feuilles de salade 200 g (3 portions)	80g	13,6
Graines de tournesol 30 g (3 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	60
Persil 8 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Concombre mariné 360 g (6 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noix 65 g (4,34 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	65
Piment doux rouge 610 g (2,63 pièces)	1 pcs (231g)	74
Graines de citrouille 45 g (0,14 verre, 2,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	56
Persil 80 g (1 racine)	1 pcs de racine	28
Tomate rouge 760 g (4,47 entier)	1 pcs (170g)	23
Tomate en boîte 150 g (0,63 boîte)	1 boîte (200g)	56
Tomates séchées en saumure 80 g (2 pièces)	1 pcs (40g)	162
Roquette 100 g (5 poignées)	1 poignée (20g)	5
Céleri-rave 80 g (1,33 tranches)	1 tranche (60g)	24
Céleri 113 g (2,5 tiges)	1 tige (45g)	3
Graines de lin 5 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	18
Jus de carotte d'une journée 600 g (2 portions)	1 verre (300g)	111
Jus de citron 19 g (4,34 petites cuillères, 1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Spiruline séchée 30 g (1,43 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	31
Fraises surgelées 100 g (0,67 verre)	1 verre (150g)	60
Noix de coco râpée 6 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	27
Lard 20 g (2 tranches)	1 tranche (10g)	30
Poitrine de dinde 430 g (1,08 pièces)	1 pcs (400g)	352
Poitrine de poulet 500 g (2,5 pièces)	1 pcs (250g)	302
Truite 150 g	1 filet (150g)	174
Côte de boeuf 170 g (0,25 morceau)	1 portion (170g)	223
Jambon de volaille 60 g (3 portions)	1 portion (20g)	26

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
Saumon atlantique 400 g (2 filets)	1 filet (200g)	284
Saumon fumé 50 g (1,79 filets)	1 filet (28g)	45
Pain de seigle 205 g (1 tranche, 4 portions)	1 tranche (40g)	104
Millet 25 g	1 grande cuillère (10g)	33,4
Farine de millet 5 g (0,5 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	35,6
Farine de noix de coco 5 g	1 grande cuillère (10g)	35,9
Flocons d'avoine 35 g (3,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36,6
Galette de riz 20 g (1 portion)	1 portion (10g)	39,2
Œuf cuit	1 pièce	84
Yaourt naturel 220 g (1 portion, 3,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (20g)	12,2
Fromage blanc semi-gras 100 g (0,5 cube)	1 cube (200g)	162
Ananas 120 g (0,73 morceau)	1 portion (100g)	64
Avocat 200 g (1,43 pièces)	1 pièce (130g)	208
Banane 200 g (1,67 pièces)	1 pcs (120g)	107
Patate douce 100 g	1 pcs (100g)	76
Betterave potagère cuite 180 g (1,5 entier)	1 pcs (120g)	94
Courgette 700 g (1,17 pièces)	1 pcs (600g)	90
Ail, cru 7,5 g (1,5 gousses)	1 gousse (5g)	7,5
Dates 20 g (4 pièces)	1 pcs (5g)	15
Pomme 50 g	1 pcs (140g)	73
Chou frisé 80 g (4 poignées)	1 poignée (20g)	6
Kiwi 207 g (3 pièces)	1 pcs (69g)	41
Fenouil 4 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Framboise 550 g (1 portion)	100g	28
Framboises surgelées 100 g	100g	42
Carotte 220 g (2,75 pièces)	1 pcs (80g)	22

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 425 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 180 g, (3 pièces)• Champignons 130 g, (6.5 pièces)• Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère)	8 min 321 kcal, protides 24.2 g, glucides 5.2 g, lipides 20.2 g	
10:30 Second petit-déjeuner 213 kcal	Dessert rafaello	<ul style="list-style-type: none">• Millet cuit 40 g• Lait de coco en boîte 20 g• Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère)• Noix de coco râpée 6 g, (1 petite cuillère)• Dattes 20 g, (4 pièces)• Jus de citron 5 g, (1.67 petites cuillères)	10 min 213 kcal, protides 2.3 g, glucides 25.3 g, lipides 12.7 g	Mixer tous les ingrédients pour former une crème lisse, mettre dans un plat, saupoudrer le dessus de copeaux et mettre au réfrigérateur pendant 12 heures.
13:00 Déjeuner 610 kcal	Poulet oriental	<ul style="list-style-type: none">• Poitrine de poulet 200 g, (1 pièce)• Ail, cru 5 g, (1 gousse)• Jus de citron 5 g, (1,67 petites cuillères)• Gingembre moulu 5 g, (2,5 petites cuillères)• Ananas 120 g, (0,73 g morceau)• Miel 5 g• Vinaigre de vin 6 g, (1 grande cuillère)• Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère)	20 min 343 kcal, protides 44.7 g, glucides 25.6 g, lipides 4.2 g	Placez les lanières de poulet dans un bol, ajoutez les ingrédients de la marinade (sel, piment doux, ail râpé, 5 g de jus de citron, gingembre). Mélangez et laissez reposer une demi-heure ou plus. Mettez les morceaux d'ananas dans un second bol et ajoutez le reste des ingrédients de la marinade (miel, vinaigre de vin, 6g de jus de citron). Mettez de côté. Faites mijoter le poulet environ 20 minutes. Ensuite, mettez l'ananas et la marinade dans une poêle et laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez le poulet et laissez mijoter 5 minutes supplémentaires.
		<ul style="list-style-type: none">• Mélange de feuilles de salade 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		
	<ul style="list-style-type: none">• Sarrasin cuit 75 g, (1 portion)	76.5 kcal, protides 2.85 g, glucides 15.8 g, lipides 0.68 g		
16:00 Goûter 203 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Amandes imprégnées 35 g	2 min 203 kcal, protides 7.35 g, glucides 7.35 g, lipides 17.1 g	
19:00 Dîner 365 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Roquette 40 g, (2 poignées)	10 kcal, protides 1.03 g, glucides 1.46 g, lipides 0.26 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">• Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère)	4.66 kcal, protides 0.46 g, glucides 0.96 g, lipides 0.08 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Pain de seigle 70 g, (1 portion)	181 kcal, protides 5.95 g, glucides 33.8 g, lipides 2.31 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Fromage blanc semi-gras 100 g, (0,5 cube)	81 kcal, protides 10.4 g, glucides 4.76 g, lipides 2.27 g	

Jour 2



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 452 kcal		• Pain de seigle 35 g, (1 portion)	90.6 kcal, protides 2.97 g, glucides 16.9 g, lipides 1.15 g	
		• Oeuf dur/mollet 180 g, (3 pièces)	250 kcal, protides 22.5 g, glucides 0 g, lipides 17.5 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	
10:30 Second petit-déjeuner 227 kcal	Cocktail au lait de riz	• Lait de riz 125 g • Amandes 15 g, (1 grande cuillère) • Framboises surgelées 100 g • Spiruline séchée 10 g	10 min 227 kcal, protides 9.85 g, glucides 27.8 g, lipides 8.05 g	
13:00 Déjeuner 626 kcal	Saumon rôti dans un film	• Saumon atlantique 200 g, (1 filet) • Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) • Betterave potagère cuite 180 g, (1,5 entier) • Sarrasin cuit 70 g • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	15 min 626 kcal, protides 46.4 g, glucides 24 g, lipides 36.7 g	Cuire le saumon avec le fenouil. Ajouter le sel et le poivre. Servir avec des betteraves et du gruau arrosé d'huile.
16:00 Goûter 185 kcal		• Concombre mariné 180 g, (3 pièces)	21.6 kcal, protides 0.9 g, glucides 4.34 g, lipides 0.54 g	
		• Noix 25 g, (1,67 grandes cuillères)	164 kcal, protides 3.81 g, glucides 3.43 g, lipides 16.3 g	
19:00 Dîner 340 kcal	Salade avec patate douce cuite au four	• Patate douce 100 g • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Ail, cru 2,5 g, (0,5 gousse) • Jus de citron 3 g, (1 petite cuillère) • Saumon fumé 50 g, (1,79 filets) • Roquette 40 g, (2 poignées) • Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièces)	10 min 340 kcal, protides 9.95 g, glucides 35.2 g, lipides 15.5 g	Épluchez la patate douce, coupez-la en cubes, versez l'huile d'olive avec du sel et du poivre. Frottez la gousse d'ail pressée et faites cuire à 180 degrés 20 minutes

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 414 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none"> • Oeuf 180 g, (3 pièces) • Lard 10 g, (1 tranche) • Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièces) • Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère) 	8 min 414 kcal, protéines 21.6 g, glucides 6g, lipides 30.1 g	
10:30 Second petit-déjeuner 207 kcal	Biscuit d'avoine	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme 50 g • Flocons d'avoine 35 g, (3,5 grandes cuillères) • Œuf 30 g, (0,5 pièce) 	10 min 207 kcal, protéines 7.1 g, glucides 32.1 g, lipides 4.8 g	Râpez la petite pomme pour obtenir 50 g de mousse - mijotez dans une casserole. Ajoutez la cannelle selon votre goût. Pour une mousse fraîche il faut battre l'oeuf et ajouter la farine d'avoine puis mélanger. Ensuite, formez des boules de la taille d'une noix, aplatissez-les. Les biscuits doivent être cuits jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement à 180 degrés environ 10 à 12 minutes.
13:00 Déjeuner 797 kcal	Truite cuite à la vapeur	<ul style="list-style-type: none"> • Truite 150 g • Sarrasin cuit 70 g • Concombre mariné 180 g, (3 pièces) • Tomates séchées en saumure 40 g, (2 pièces) • Graines de citrouille 10 g, (0,07 verre) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) 	15 min 608 kcal, protéines 46.7 g, glucides 28.5 g, lipides 33.1 g	
16:00 Goûter 116 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Jus de carotte d'une journée 300 g, (1 portion) • Amandes impregnées 15 g, (1 grandes cuillères) Laisser tremper avant au moins 6 heures. 	111 kcal, protéines 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g 2 min 86.8 kcal, protéines 3.15 g, glucides 3.15 g, lipides 7.35 g	
19:00 Dîner 407 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Galette de riz 20 g, (1 portion) • Jambon de volaille 20 g, (1 portion) • Piment doux rouge 110 g, (0,48 pièce) • Roquette 20 g, (1 poignée) • Graines de citrouille 15 g, (1,5 grandes cuillères) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Yaourt naturel 150 g, (1 portion) 	78.4 kcal, protéines 1.42 g, glucides 16.2 g, lipides 0.86 g 27.8 kcal, protéines 3.26 g, glucides 0.67 g, lipides 1.24 g 34.1 kcal, protéines 1.09 g, glucides 6.63 g, lipides 0.33 g 5 kcal, protéines 0.52 g, glucides 0.73 g, lipides 0.13 g 83.8 kcal, protéines 4.53 g, glucides 1.61 g, lipides 7.36 g 88.4 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g 91.5 kcal, protéines 5.21 g, glucides 6.99 g, lipides 4.88 g	

Jour 4



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 420 kcal		• Pain de seigle 60 g, (2 portions)	155 kcal, protides 5.1 g, glucides 29 g, lipides 1.98 g	
		• Jambon de volaille 40 g, (2 portions)	55.6 kcal, protides 6.52 g, glucides 1.34 g, lipides 2.48 g	
		• Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g	
		• Huile de coco 20 g, (1,54 grandes cuillères)	178 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 19.8 g	
10:30 Second petit-déjeuner 215 kcal	Cocktail au lait de riz	• Lait de riz 100 g • Chou frisé 40 g, (2 poignées) • Fraises surgelées 100 g, (0,67 verre) • Spiruline séchée 10 g, (1,43 grandes cuillères) • Graines de lin 5 g, (1 petite cuillère) • Amandes 10 g, (0,67 grande cuillère)	10 min 215 kcal, protides 10.3 g, glucides 27 g, lipides 7.7 g	
13:00 Déjeuner 591 kcal	Lecsó de courgettes	• Courgette 150 g, (0,25 pièce) • Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) • Tomate rouge 100 g, (0,59 entier) • Champignons 100 g • Persil 4 g, (1 petite cuillère) • Côte de boeuf 170 g, (0,25 morceau) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) • Millet cuit 40 g • Graines de tournesol 30 g, (3 grandes cuillères)	20 min 616 kcal, protides 50.3 g, glucides 32.7 g, lipides 30.8 g	Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez avec du gruau cuit saupoudré de graines de tournesol grillées
16:00 Goûter 182 kcal		• Carotte 160 g, (2 pièces)	65.6 kcal, protides 1.49 g, glucides 15.3 g, lipides 0.38 g	
		• Céléri 113 g, (2,5 tiges)	18 kcal, protides 0.78 g, glucides 3.34 g, lipides 0.19 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 393 kcal	Plat mijoté	• Tomate en boîte 150 g, (0,63 boîte) • Millet 25 g • Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère) • Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère) • Poitrine de dinde 80 g, (0,2 pièce) • Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	10 min 393 kcal, protides 23 g, glucides 24.4 g, lipides 21.6 g	Faites cuire le gruau. Grillez les graines de citrouille.

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 433 kcal	Omelette	<ul style="list-style-type: none"> • Oeuf 180 g, (3 pièces) • Farine de noix de coco 5 g • Farine de millet 5 g, (0,5 grande cuillère) • Avocat 50 g, (0,36 pièce) • Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère) 	8 min 433 kcal, protéines 23.5 g, glucides 8.8 g, lipides 31.5 g	Faites frire l'omelette et y déposer l'avocat.
10:30 Second petit-déjeuner 192 kcal		• Kiwi 207 g, (3 pièces)	126 kcal, protéines 2.36 g, glucides 30.3 g, lipides 1.08 g	
		• Noix 10 g, (0,67 grande cuillère)	65.4 kcal, protéines 1.52 g, glucides 1.37 g, lipides 6.52 g	
13:00 Déjeuner 604 kcal	Poulet Au curry	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet 200 g, (1 pièce) • Lait de coco en boîte 80 g • Huile de colza 5 g, (0,38 grande cuillère) 	20 min 442 kcal, protéines 45.6 g, glucides 2.24 g, lipides 26 g	Marinade : lait de coco + pour le goût curry, piment, poivre - remuez et ajoutez le poulet en tranches (le poulet peut être mariné la veille). Préparez la viande marinée avec de l'huile de colza.
		• Mélange de feuilles de salade 80 g, (1 portion)	13.6 kcal, protéines 1.12 g, glucides 3.36 g, lipides 0.16 g	
		• Huile d'olive 10 g (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	
		• Quinoa cuit 50 g, (1 portion)	60 kcal, protéines 2.2 g, glucides 10.7 g, lipides 0.95 g	
16:00 Goûter 111 kcal	Cocktail au lait de riz	<ul style="list-style-type: none"> • Lait de riz 170 g • Chou frisé 40 g, (2 poignées) • Spiruline séchée 10 g • Banane 80 g, (0,67 pièce) 	10 min 200 kcal, protéines 8.1 g, glucides 38.4 g, lipides 0.7 g	
19:00 Dîner 389 kcal	Potage de courgette	<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.
		• Quinoa cuit 60 g, (1 portion)	72 kcal, protéines 2.64 g, glucides 12.8 g, lipides 1.14 g	
		• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 418 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none">• Oeuf 180 g, (3 pièces)• Tomate rouge 150 g, (0,88 entier)• Lard 10 g, (1 tranche)• Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère)	8 min 418 kcal, protides 21.6 g, glucides 4.5 g, lipides 31.1 g	
10:30 Second petit-déjeuner 192 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Banane 120 g, (1 pièce)• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	1107 kcal, protides 1.31 g, glucides 27.4 g, lipides 0.4 g 98.1 kcal, protides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
13:00 Déjeuner 586 kcal	Poisson aux tomates	<ul style="list-style-type: none">• Saumon atlantique 200 g, (1 filet)• Tomate rouge 170 g, (1 entier)• Persil 4 g, (1 petite cuillère)	10 min 452 kcal, protides 40.5 g, glucides 6.1 g, lipides 26.1 g	Placez le tout dans un récipient réfractaire. Ajouter le sel et le poivre. Faites cuire à 180 degrés 30 minutes.
		<ul style="list-style-type: none">• Millet cuit 90 g, (1 portion)	89.1 kcal, protides 2.7 g, glucides 18.4 g, lipides 0.72 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive 5 g, (1,25 grandes cuillères)	44.2 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 5 g	
16:00 Goûter 208 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Framboise 400 g, (1 portion)	208 kcal, protides 4.8 g, glucides 47.8 g, lipides 2.6 g	
19:00 Dîner 401 kcal	Poulet au pesto à la tomate	<ul style="list-style-type: none">• Poitrine de poulet 100 g, (0,5 pièce)• Tomates séchées en saumure 40 g• Graines de tournesol 10 g• Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère)• Quinoa cuit 70 g	10 min 452 kcal, protides 40.5 g, glucides 6.1 g, lipides 26.1 g	Au mixeur mixez les tomates séchées avec les graines de tournesol, ajoutez le basilic. Frottez le filet de pesto et faites cuire au four (180 degrés 20 minutes). Servez avec le quinoa
		<ul style="list-style-type: none">• Mélange de feuilles de salade 40 g, (1 portion)	6.8 kcal, protides 0.56 g, glucides 1.68 g, lipides 0.08 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive 5g, (0,38 grande cuillère)	44.2 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 5g	

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 399 kcal		• Flocons de millet 30 g, (3 grandes cuillères)	108 kcal, protides 3 g, glucides 20.7 g, lipides 1.2 g	
		• Amandes 20 g, (1 portion)	116 kcal, protides 4.23 g, glucides 4.31 g, lipides 9.99 g	
		• Eau 100 g, (1 portion)	0 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 0 g	
		• Avocat 100 g, (0,71 pièce)	160 kcal, protides 2 g, glucides 8.53 g, lipides 14.7 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 176 kcal	Flan de millet	<ul style="list-style-type: none"> • Millet cuit 90 g • Framboise 150 g • Xylitol 10 g, (2 petites cuillères) 	15 min 191 kcal, protides 4.2 g, glucides 44.9 g, lipides 0.72 g	Cuire le millet dans l'eau jusqu'à tendreté. Écraser les framboises en mousse dans le mixeur avec le xylitol. Mettre le gruau chaud dans un bol. Mettre le flan préparé dans les tasses et laissez-le à température ambiante jusqu'à ce qu'il refroidisse, puis mettez-le au réfrigérateur.
13:00 Déjeuner 511 kcal	Dinde au curry	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de dinde 250 g, (0,63 pièce) • Courgette 300 g, (0,5 pièce) • Lait de coco 100 g, (10 grandes cuillères) • Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère) 	20 min 590 kcal, protides 55.5 g, glucides 11 g, lipides 32.5 g	Mettez la viande coupée en lanières dans une casserole qui a été avant frottée avec de la muscade, du sel, du poivre et du curry. Versez un peu avec d'eau et de lait de coco, laissez mijoter avec la courgette et l'huile à feu doux 20 min.
16:00 Goûter 111 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	
		• Amandes imprégnées 15 g, (1 grandes cuillères) Laisser tremper avant au moins 6 heures.	2 min 86.8 kcal, protides 3.15 g, glucides 3.15 g, lipides 7.35 g	
19:00 Dîner 359 kcal		• Millet cuit 40 g, (1 portion)	39.6 kcal, protides 1.2 g, glucides 8.2 g, lipides 0.32 g	
		• Tomate rouge 340 g, (2 entiers)	61.2 kcal, protides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g	
		• Poitrine de dinde 100 g, (0,25 pièce)	157 kcal, protides 21.9 g, glucides 0 g, lipides 7.02 g	
		• Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère)	4.66 kcal, protides 0.46 g, glucides 0.96 g, lipides 0.08 g	
		• Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g	