



Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife **Metabolizm-Cholesterol**



🕒 Rekomendowane stosowanie suplementów diety z Pakietu **Metabolizm-Cholesterol**:

Rano:

- DuoLife Dzień - 25 ml podczas posiłku,
- DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1-2 kapsułki,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (można w porze obiadowej),
- DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1-2 kapsułki co najmniej godzinę po śniadaniu*.

Pora obiadowa:

- DuoLife Fiber Powder 1-2 saszetki, godzinę przed obiadem lub dodany do obiadu (np. zupy), dobrze popić wodą lub innym płynem.

Wieczór:

- Wieczór: DuoLife Medical Formula ProCholterol® 1-2 kapsułki,
- DuoLife Noc 25ml podczas posiłku.
- DuoLife Chlorofil 10 – 20 ml w porze obiadowej, lub przez cały dzień po rozpuszczeniu w butelce wody.

**Rekomendujemy zachowanie około 4 h przerwy pomiędzy zastosowaniem DuoLife Medical Formula ProDeacid® a przyjmowaniem pozostałych suplementów diety lub leków.*

📄 Uwagi dodatkowe:

Dzienna kaloryczność: **1600 kcal** (Dietę należy zmodyfikować o indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem wartości białek, tłuszczu oraz węglowodanów).

W proponowanej diecie najważniejszym elementem są produkty spożywcze, wspomagające funkcjonowanie organizmu.

W jadłospisie znajduje się tabela kaloryczności produktów, występujących w diecie. Pomoże Ci ona zwiększyć lub zmniejszyć kaloryczność poszczególnych posiłków w zależności od zapotrzebowania kalorycznego, które jest indywidualne dla każdego człowieka.

*Opracowana dieta jest przykładowym systemem żywieniowym dla Pakietu DuoLife **Metabolizm-Cholesterol**

i nie może być traktowana jako medyczne zalecenie dla każdej osoby z niej korzystającej.

Zaleca się stosować dietę przez okres min. 1 miesiąc.

Opracowanie:

Nikodem Finke i Małgorzata Dobrzyńska (trener personalny oraz dietetyk kliniczny).

Lista zakupów



DuoLife

Warzywa i owoce

Awokado 170 g (1.21 sztuk)
Batat 80 g
Bazylią 10 g (1 liść)
Borówka 210 g (1 porcja, 1.08 szklanek)
Brokuł 300 g (2.63 sztuki)
Brzoskwinia 85 g (1 sztuka)
Cebula 260 g (2.48 sztuki)
Cukinia 400 g (0.67 sztuk)
Czosnek, surowy 10 g (2 ząbek)
Fasolka szparagowa, zielona 65 g (0.5 szklanek)
Gruszka 385 g (2.96 sztuki)
Jabłko 250 g (1.12 duże)
Kalafior 200 g (0.23 sztuk)
Koper 22 g (5.5 łyżeczek)
Marchew 160 g (2 sztuki)
Migdały 97.5 g (6.5 łyżek)
Mix sałat 90 g
Nasiona słonecznika 20 g (2 łyżki)
Natka pietruszki 8 g (2 łyżeczki)
Nektarynka 173 g (1.5 sztuk)
Ogórek 240 g (1.34 sztuk)
Ogórek kiszony 300 g (5 sztuk)
Orzech włoski 90 g (6 łyżek)
Papryka czerwona słodka 425 g (1.5 plasterów, 1.52 sztuk)
Pestki dyni 90 g (0.07 szklanek, 8 łyżek)
Pomidor czerwony 1440 g (8.47 cały)
Pomidor w puszcze 240 g (1 puszka)
Pomidorki koktajlowe 400 g (1 porcja)
Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki)
Por 50 g (1 kawałek)
Rukola 20 g (1 garść)
Sałata lodowa 160 g (4 liść)
Siemię lniane 25 g (2.5 łyżki)
Sok marchwiowy jednodniowy 350 g (1 porcja)
Sok pomidorowy 300 g (1.3 szklanek)
Śliwka 140 g (1 szklanka)

Produkty mączne

Chleb razowy 150 g (5 kromek)
Chleb żytni 60 g (1.5 kromek)
Kasza gryczana 50 g
Mąka gryczana 10 g
Mąka kokosowa 10 g (0.77 łyżek)
Otręby owsiane 63 g (1 porcja, 4 łyżki, 1 łyżeczka)
Płatki owsiane 85 g (8.5 łyżek)
Wafel ryżowy 30 g (3.22 porcje)

Nabiał

Jajko 240 g (4 sztuki)
Jogurt naturalny 180 g (4 łyżki, 0.4 szklanek)
Kefir 300 g (1.2 szklanek)
Ser gouda 25 g (1 plaster)
Ser mozzarella 50 g (0.4 kula)
Serek wiejski 200 g (1 opakowanie)

Mięso i ryby

Dorsz 250 g (2.5 porcje)
Mielone mięso z kurczaka 150 g (1.5 porcji)
Pierś z indyka 350 g (0.88 sztuk)
Pierś z kurczaka 270 g (1.35 sztuk)
Schab wołowy 200 g (0.3 kawałek)
Szynka drobiowa 60 g (2.14 plastry)
Udło z kurczaka 140 g (1.4 porcji)
Łosoś wędzony 50 g (1 porcja)

Inne

Grejpfrut 260 g (1 sztuka)
Jajo kurze, żółtko 20 g (1 sztuka)
Mleko kokosowe w puszcze 170 g (2 porcje)
Olej kokosowy 30 g (2.31 łyżki)
Olej rzepakowy 35 g (2.31 łyżki, 1.25 łyżeczek)
Oliwa z oliwek 174 g (13.1 łyżek, 1 łyżeczka)
Pieczarki 60 g (3 sztuki)
Ugotowana kasza gryczana 155 g
Ugotowana kasza jaglana 75 g
Ugotowany ryż brązowy 100 g
Woda 500 g (2.08 szklanki)
Wrzątek 125 g (1 porcja)

Zawartość kaloryczna produktów w diecie



Produkty	Ilość	Kalorie
Chleb razowy 150 g (5 kromek)	1 kromka (40g)	84
Chleb żytni 60 g (1.5 kromek)	1 kromka (40g)	104
Kasza gryczana 50 g	1 torebka - 100g	356
Mąka gryczana 10 g	1 szklanka (200g)	712
Mąka kokosowa 10 g (0.77 łyżek)	1 łyżka (10g)	35,9
Otręby owsiane 63 g (1 porcja, 4 łyżki, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	35,8
Płatki owsiane 85 g (8.5 łyżek)	1 łyżka (10g)	36,6
Wafel ryżowy 30 g (3.22 porcje)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 240 g (4 sztuki)	1 sztuka	78
Jogurt naturalny 180 g (4 łyżki, 0.4 szklanek)	1 szklanka (200g)	82
Kefir 300 g (1.2 szklanek)	1 szklanka (200g)	74
Ser gouda 25 g (1 plaster)	1 plaster	23
Ser mozzarella 50 g (0.4 kula)	100g	255
Serek wiejski 200 g (1 opakowanie)	1 łyżka (10g)	8
Awokado 170 g (1.21 sztuk)	1 sztuka (130g)	208
Batat 80 g	1 szt (100g)	76
Bazylija 10 g (1 liść)	1 garść	6
Borówka 210 g (1 porcja, 1.08 szklanek)	1 szklanka (130g)	74
Brokuł 300 g (2.63 sztuki)	1 sztuka	114
Brzoskwinia 85 g (1 sztuka)	1 szt (85g)	34
Cebula 260 g (2.48 sztuki)	1 szt (105g)	42
Cukinia 400 g (0.67 sztuk)	1 szt (600g)	90
Czosnek, surowy 10 g (2 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Fasolka szparagowa, zielona 65 g (0.5 szklanek)	1 garść (100g)	16
Gruszka 385 g (2.96 sztuki)	1 szt	127
Jabłko 250 g (1.12 duże)	1 duże	112
Kalaflor 200 g (0.23 sztuk)	1 szt (870g)	174
Koper 22 g (5.5 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	1
Marchew 160 g (2 sztuki)	1 szt (80g)	22
Migdały 97.5 g (6.5 łyżek)	1 łyżka (30g)	181
Mix sałat 90 g	80g	13,6
Nasiona słonecznika 20 g (2 łyżki)	1 łyżka (10g)	60
Natka pietruszki 8 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	2
Nektarynka 173 g (1.5 sztuk)	1 szt (115g)	57
Ogórek 240 g (1.34 sztuk)	1 szt (180g)	29

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.

Zawartość kaloryczna produktów w diecie



Produkty	Ilość	Kalorie
Ogórek kiszony 300 g (5 sztuk)	1 szt (60g)	7
Orzech włoski 90 g (6 łyżek)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 425 g (1.5 plasterów, 1.52 sztuk)	1 szt (231g)	74
Pestki dyni 90 g (0.07 szklanek, 8 łyżek)	1 łyżka (10g)	56
Pomidor czerwony 1440 g (8.47 cały)	1 szt (170g)	23
Pomidor w puszcze 240 g (1 puszka)	1 puszka (200g)	56
Pomidorki koktajlowe 400 g (1 porcja)	1 szklanka (200g)	30
Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki)	1 szt (40g)	162
Por 50 g (1 kawałek)	100g	61
Rukola 20 g (1 garść)	1 garść (20g)	5
Salata lodowa 160 g (4 liść)	1 liść (15g)	2,4
Siemię lniane 25 g (2.5 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowy jednodniowy 350 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	111
Sok pomidorowy 300 g (1.3 szklanek)	1 szklanka (300g)	60
Śliwka 140 g (1 szklanka)	1 szklanka (200g)	500
Dorsz 250 g (2.5 porcje)	1 filet (100g)	82
Mielone mięso z kurczaka 150 g (1.5 porcji)	100g	133
Piers z indyka 350 g (0.88 sztuk)	1 szt (400g)	352
Piers z kurczaka 270 g (1.35 sztuk)	1 szt (250g)	302
Schab wołowy 200 g (0.3 kawałek)	1 porcja (170g)	223
Szynka drobiowa 60 g (2.14 plastery)	1 porcja (20g)	26
Udka z kurczaka 140 g (1.4 porcji)	1 szt (100g)	124
Łosoś wędzony 50 g (1 porcja)	1 filet (28g)	45
Grejfrut 260 g (1 sztuka)	1 szt (262g)	110
Jajo kurze, żółtko 20 g (1 sztuka)	1 szt	71
Mleko kokosowe w puszcze 170 g (2 porcje)	1 szklanka (200g)	258
Olej kokosowy 30 g (2.31 łyżki)	1 łyżka (10g)	89
Olej rzepakowy 35 g (2.31 łyżki, 1.25 łyżeczek)	1 łyżka (10g)	88
Oliwa z oliwek 174 g (13.1 łyżek, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	90
Pieczarki 60 g (3 sztuki)	1 łyżka (10g)	90
Ugotowana kasza gryczana 155 g	1 szklanka (200g)	208
Ugotowana kasza jaglana 75 g	1 szklanka (200g)	198
Ugotowany ryż brązowy 100 g	1 szklanka (200g)	220
Woda 500 g (2.08 szklanki)	1 szklanka (200g)	0
Wrzątek 125 g (1 porcja)	1 szklanka (200g)	0

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.

Dzień 1



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 258 kcal		• Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki)	118 kcal, białko 3.3 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 1.91 g	
		• Otręby owsiane 24 g, (1 porcja)	86.6 kcal, białko 4.32 g, węglowodany 10.9 g, tłuszcz 1.85 g	
		• Siemię lniane 10 g, (1 łyżka)	53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g	
		• Wrzątek 125 g, (1 porcja)	0 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 0 g	
10:30 Drugie Śniadanie 163 kcal		• Brzoskwinia 85 g, (1 sztuka)	33.1 kcal, białko 0.77 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.21 g	
		• Migdały 22.5 g, (1.5 łyżek)	130 kcal, białko 4.76 g, węglowodany 4.85 g, tłuszcz 11.2 g	
13:00 Obiad 622 kcal	Sałatka z piersią indyka/kurczaka	<ul style="list-style-type: none">• Pierś z indyka 200 g, (0.5 sztuk)• Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek)• Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki)• Sałata lodowa 80 g, (2 liść)• Pomidory suszone w zalewie 40 g, (2 sztuki)• Koper 12 g, (3 łyżeczki)• Ogórek 100 g, (0.56 sztuk)• Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	20 min 622 kcal, białko 44.4 g, węglowodany 17 g, tłuszcz 39.7 g	Indyka/kurczaka doprawić i poddusić na oleju. Kiedy będzie gotowe, wymieszać z warzywami, doprawić, dodać oliwę.
16:00 Podwieczorek 130 kcal		• Sok marchwiowy jednodniowy 350 g, (1 porcja)	130 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 30.4 g, tłuszcz 0.35 g	
19:00 Kolacja 297 kcal	Jaglanka z porem	<ul style="list-style-type: none">• Ugotowana kasza jaglana 45 g• Pomidor czerwony 150 g, (0.88 cały)• Por 50 g, (1 kawałek)• Oliwa z oliwek 15 g, (1.15 łyżek)• Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka)• Pestki dyni 10 g, (0.07 szklanek)	15 min 297 kcal, białko 5.37 g, węglowodany 22.7 g, tłuszcz 20.4 g	Ugotowaną kaszę wymieszać z podduszonymi na oliwie warzywami. Posypać natką pietruszki, pestkami dyni i ulubionymi ziołami.

Dzień 2

Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 332 kcal		• Chleb razowy 60 g, (2 kromki)	138 kcal, białko 3.54 g, węglowodany 30.7 g, tłuszcz 0.78 g	
		• Szynka drobiowa 60 g, (2.14 plastry)	83.4 kcal, białko 9.78 g, węglowodany 2 g, tłuszcz 3.73 g	
		• Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka)	115 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 13 g	
		• Papryka czerwona słodka 75 g, (1.5 plasterów)	23.3 kcal, białko 0.74 g, węglowodany 4.52 g, tłuszcz 0.22 g	
10:30 Drugie Śniadanie 130 kcal		• Jabłko 250 g, (1.12 duże)	130 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 34.5 g, tłuszcz 0.43 g	
13:00 Obiad 288 kcal	Pieczony indyk z przyprawami	• Pierś z indyka 150 g, (0.38 sztuk) • Ugotowana kasza gryczana 60 g • Brokuł 300 g, (2.63 sztuki) • Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek)	20 min 288 kcal, białko 19.9 g, węglowodany 15.3 g, tłuszcz 15.5 g	Upiec indyka z wybranymi przyprawami. Podawać z ugotowaną kaszą gryczaną oraz brokułem. Polać oliwą.
16:00 Podwieczorek 86.6 kcal		• Migdały 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g	
19:00 Kolacja 327 kcal	Duszona cukinia z udkiem Kurczaka	• Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) • Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) • Pestki dyni 15 g, (1.5 łyżek) • Oliwa z oliwek 4 g, (1 łyżeczka) • Udko z kurczaka 70 g, (0.7 porcji)	15 min 185 kcal, białko 9.96 g, węglowodany 5.47 g, tłuszcz 14.7 g	Cukinię i udko poddusić na oleju. Dodać prażone na oliwie z oliwek pestki dyni.

Dzień 3



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 447 kcal	Jajecznica	<ul style="list-style-type: none">• Jajko 120 g, (2 sztuki)• Pieczarki 60 g, (3 sztuki)• Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek)• Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały)• Chleb żytni 60 g, (1.5 kromek)	8 min 447 kcal, białko 20.4 g, węglowodany 34.2 g, tłuszcz 22.5 g	
10:30 Drugie Śniadanie 198 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Gruszka 195 g, (1.5 sztuk)	111 kcal, białko 0.7 g, węglowodany 29.7 g, tłuszcz 0.27 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Migdały 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g	
13:00 Obiad 556 kcal	Kurczak w curry	<ul style="list-style-type: none">• Pierś z kurczaka 150 g, (0.75 sztuk)• Jogurt naturalny 80 g, (4 łyżki)• Olej rzepakowy 20 g, (1.54 łyżek)• Ugotowany ryż brązowy 100 g• Ogórek 140 g, (0.78 sztuk)	20 min 556 kcal, białko 38.2 g, węglowodany 38.1 g, tłuszcz 26.2 g	Marynata: jogurt naturalny + do smaku curry, papryka, pieprz- zamieszać i dodać pokrojonego kurczaka (kurczaka można zamarynować dzień wcześniej). Zamarynowane mięso przygotować na oleju rzepakowym. Podawać z ugotowanym ryżem oraz ogórkiem gruntowym.
16:00 Podwieczorek 164 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Sok pomidorowy 300 g, (1.3 szklanek)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Orzech włoski 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g	
19:00 Kolacja 356 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Łosoś wędzony 50 g, (1 porcja)	88.5 kcal, białko 8.18 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5.95 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Sałata lodowa 80 g, (2 liść)	11.2 kcal, białko 0.72 g, węglowodany 2.38 g, tłuszcz 0.11 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Pomidorki koktajlowe 200 g, (1 porcja)	30 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 7.2 g, tłuszcz 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Pestki dyni 20 g, (2 łyżki)	112 kcal, białko 6.05 g, węglowodany 2.14 g, tłuszcz 9.81 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka)	115 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 13 g	

Dzień 4



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 446 kcal		• Płatki owsiane 25 g, (2.5 łyżki)	98.5 kcal, białko 2.75 g, węglowodany 18.4 g, tłuszcz 1.59 g	
		• Otręby owsiane 16 g, (2 łyżki)	57.8 kcal, białko 2.88 g, węglowodany 7.3 g, tłuszcz 1.23 g	
		• Siemię lniane 10 g, (1 łyżka)	53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g	
		• Orzech włoski 30 g, (2 łyżki)	196 kcal, białko 4.57 g, węglowodany 4.11 g, tłuszcz 19.6 g	
		• Borówka 70 g, (1 porcja)	39.9 kcal, białko 0.52 g, węglowodany 10.1 g, tłuszcz 0.23 g	
10:30 Drugie Śniadanie 206 kcal		• Wafel ryżowy 20 g, (1 porcja)	78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g	
		• Awokado 70 g, (0.5 sztuk)	112 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 10.3 g	
		• Papryka czerwona słodka 50 g, (0.22 sztuk)	15.5 kcal, białko 0.49 g, węglowodany 3.02 g, tłuszcz 0.15 g	
13:00 Obiad 562 kcal	Pieczona pierś z kurczaka obsypana ziołami	<ul style="list-style-type: none">• Pierś z kurczaka 120 g, (0.6 sztuk)• Cukinia 100 g, (0.17 sztuk)• Pomidorki koktajlowe 200 g• Papryka czerwona słodka 50 g, (0.22 sztuk)• Jogurt naturalny 100 g, (0.4 szklanek)• Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek)• Nasiona słonecznika 20 g, (2 łyżki)	20 min 562 kcal, białko 36.2 g, węglowodany 21.2 g, tłuszcz 36 g	Ugotować lub upiec w folii pierś z kurczaka wcześniej obsypaną wybranymi ziołami i solą. Podawać z podduszoną lub surową cukinią, pomidorkami oraz pokrojoną papryką. Połączyć jogurtem naturalnym wymieszany z oliwą, pestkami słonecznika oraz z ulubionymi przyprawami.
16:00 Podwieczorek 123 kcal		• Kefir 300 g, (1.2 szklanek)	123 kcal, białko 11.4 g, węglowodany 13.4 g, tłuszcz 2.79 g	
19:00 Kolacja 378 kcal	Zupa pomidorowa z gruszką i Czosnkiem	<ul style="list-style-type: none">• Pomidor w puszcze 240 g, (1 puszka)• Gruszka 50 g, (0.38 sztuk)• Cebula 105 g, (1 sztuka)• Czosnek, surowy 10 g, (2 ząbek)• Bazylia 5 g• Ugotowana kasza jaglana 30 g• Pestki dyni 20 g, (2 łyżki)• Udko z kurczaka 70 g, (0.7 porcji)	20 min 378 kcal, białko 20.5 g, węglowodany 35.7 g, tłuszcz 17.2 g	Podsmażyć poszatowaną cebulę i czosnek. Przełożyć do garnka. Następnie dodać pomidory i szklanę wody. Po około 10-15 minutach wrzucić pokrojoną gruszkę oraz garść świeżej bazylii. Doprawić. Gotować około 3-4 minut. Zmiksować z ugotowaną kaszą jaglaną i posypać pestkami dyni. Podawać z kawałkami ugotowanego kurczaka bez skóry.

Dzień 5

Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 399 kcal		• Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki)	159 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 1.24 g, tłuszcz 12.3 g	
		• Otręby owsiane 16 g, (2 łyżki)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g	
		• Siemię lniane 5 g, (0.5 łyżek)	1.15 kcal, białko 0.16 g, węglowodany 0.13 g, tłuszcz 0.03 g	
		• Orzech włoski 5 g, (0.5 łyżek)	115 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 13 g	
		• Mleko kokosowe w puszcze 50 g, (1 porcja)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g	
10:30 Drugie Śniadanie 141 kcal		• Nektarynka 173 g, (1.5 sztuk)	76.1 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 18.3 g, tłuszcz 0.55 g	
		• Śliwka 140 g, (1 szklanka)	64.4 kcal, białko 0.98 g, węglowodany 16 g, tłuszcz 0.39 g	
13:00 Obiad 631 kcal	Duszona wołowina z kaszą i warzywami	• Schab wołowy 200 g, (0.3 kawałek) • Cebula 105 g, (1 sztuka) • Papryka czerwona słodka 150 g, (0.65 sztuk) • Ugotowana kasza gryczana 55 g • Mix sałat 50 g • Oliwa z oliwek 26 g, (2 łyżki)	20 min 631 kcal, białko 49.8 g, węglowodany 32.1 g, tłuszcz 32.6 g	Poddusić wołowinę z dodatkiem cebuli i papryki. Podawać z ugotowaną kaszą oraz przyprawioną dowolnie sałatką polaną oliwą.
16:00 Podwieczorek 174 kcal		• Migdały 30 g, (2 łyżki)	174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g	
19:00 Kolacja 375 kcal		• Ser mozzarella 50 g, (0.4 kula)	159 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 1.24 g, tłuszcz 12.3 g	
		• Pomidor czerwony 340 g, (2 cały)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g	
		• Bazylia 5 g, (1 liść)	1.15 kcal, białko 0.16 g, węglowodany 0.13 g, tłuszcz 0.03 g	
		• Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka)	115 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 13 g	
		• Wafel ryżowy 10 g, (2.22 porcje)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g	

Dzień 6

Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 389 kcal		• Chleb razowy 90 g, (3 kromki)	207 kcal, białko 5.31 g, węglowodany 46.1 g, tłuszcz 1.17 g	
		• Awokado 100 g, (0.71 sztuk)	160 kcal, białko 2 g, węglowodany 8.53 g, tłuszcz 14.7 g	
		• Ogórek kiszony 180 g, (3 sztuki)	21.6 kcal, białko 0.9 g, węglowodany 4.34 g, tłuszcz 0.54 g	
10:30 Drugie Śniadanie 178 kcal	Koktajl z borówką	• Mleko kokosowe w puszcze 50 g • Woda 250 g, (1.04 szklanek) • Borówka 140 g, (1.08 szklanek)	10 min 178 kcal, białko 1 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 10.7 g	Zmiksować wszystkie produkty.
13:00 Obiad 614 kcal	Marchwiowe pulpeciki z dodatkiem cebuli	• Mielone mięso z kurczaka 150 g, (1.5 porcji) • Marchew 160 g, (2 sztuki) • Cebula 50 g, (0.48 sztuk) • Jajo kurze, żółtko 20 g, (1 sztuka) • Olej rzepakowy 5 g, (1.25 łyżeczek) • Otręby owsiane 7 g, (1 łyżeczka) • Ugotowana kasza gryczana 40 g • Kalafior 200 g, (0.23 sztuk) • Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) • Koper 4 g, (1 łyżeczka)	25 min 614 kcal, białko 34 g, węglowodany 38.8 g, tłuszcz 33.5 g	Mięso, marchew, żółtko, otręby połączyć i uformować kotleciki. Cebulę pociąć. Posmarować patelnię 1 łyżeczką oleju rzepakowego oraz 3-4 łyżkami wody i rozgrzać. Dodać cebulę i dusić. Kotleciki wrzucić na wrzątek i gotować 20 min po czym podawać je wraz z cebulą. Podawać z ugotowaną kaszą gryczaną oraz ugotowanym kalafiosem polanym oliwą i posypanym koperkiem.
16:00 Podwieczorek 196 kcal		• Orzech włoski 30 g, (2 łyżki)	196 kcal, białko 4.57 g, węglowodany 4.11 g, tłuszcz 19.6 g	
19:00 Kolacja 345 kcal		• Serek wiejski 200 g, (1 opakowanie)	144 kcal, białko 24.8 g, węglowodany 5.44 g, tłuszcz 2.04 g	
		• Pomidor czerwony 340 g, (2 cały)	61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g	
		• Pestki dyni 25 g, (2.5 łyżki)	140 kcal, białko 7.56 g, węglowodany 2.68 g, tłuszcz 12.3 g	

Dzień 7



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 455 kcal	Omlet z serem	<ul style="list-style-type: none">• Jajko 120 g, (2 sztuki)• Mąka kokosowa 10 g, (0.77 łyżek)• Mąka gryczana 10 g• Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek)• Rukola 20 g, (1 garść)• Ser gouda 25 g, (1 plaster)	8 min 455 kcal, białko 22.6 g, węglowodany 10.4 g, tłuszcz 34.2 g	Usmażyć omlet i ułożyć na nim rukolę i ser żółty/kozi.
10:30 Drugie Śniadanie 170 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Migdały 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Grejpfrut 260 g, (1 sztuka)	83.2 kcal, białko 1.64 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 0.26 g	
13:00 Obiad 551 kcal	Pieczony w folii dorsz	<ul style="list-style-type: none">• Dorsz 250 g, (2.5 porcje)• Koper 2 g, (0.5 łyżeczek)• Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk)• Pomidor czerwony 340 g, (2 cały)• Mix sałat 40 g• Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek)• Batat 80 g	20 min 551 kcal, białko 43.9 g, węglowodany 39.6 g, tłuszcz 20.1 g	Upiec w folii dorsza posypanego koperkiem. Podawać z upieczonym batatem oraz skrojonymi warzywami polanymi oliwą i posypanymi wybranymi przyprawami.
16:00 Podwieczorek 218 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mleko kokosowe w puszcze	138 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 1.96 g, tłuszcz 14.9 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Woda 250 g, (1.04 szklanek)	0 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 0 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Gruszka 140 g, (1.08 sztuk)	79.8 kcal, białko 0.5 g, węglowodany 21.3 g, tłuszcz 0.2 g	
19:00 Kolacja 319 kcal	Sałatka z fasolą i kaszą Gryczaną	<ul style="list-style-type: none">• Kasza gryczana 50 g• Fasolka szparagowa, zielona 65 g, (0.5 szklanek)• Pomidor czerwony 170 g, (1 cały)• Koper 4 g, (1 łyżeczka)• Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka)• Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	15 min 319 kcal, białko 7.79 g, węglowodany 45.8 g, tłuszcz 11.6 g	Fasolkę ugotować, kaszę gryczaną ugotować. Wszystko połączyć, doprawić solą, pieprzem i polać oliwą.