



Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

Pentru Pachetul dvs. DuoLife **Regenerare**



Utilizarea recomandată a suplimentelor alimentare din pachetul **Regenerare**:

Dimineața:

- DuoLife Day - 25 ml cu o masă,
- DuoLife Vita C – 25-50 ml,
- DuoLife My Blood - 25-50 ml după micul dejun,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (poate fi la pauza de prânz).

Prânz:

- DuoLife Clinical Formula ProBactilardii® - 1 capsulă din fiecare recipient la o oră după prânz.

Seara:

- DuoLife Night - 25 ml cu o masă,
- DuoLife Aloes – 25-50 ml,
- Collagen DuoLife - 25-50 ml.

Note adiționale:

Consum zilnic de calorii: **1700 kcal** (Regimul alimentar trebuie modificat ținându-se cont de necesarul caloric individual, inclusiv de valoarea proteinelor, a grăsimilor și a carbohidraților).

Produsele alimentare ce susțin funcțiile corpului constituie cele mai importante elemente ale unui regim alimentar propus.

Meniul include, de asemenea, un tabel în care se indică valoarea calorică a produselor incluse în dietă.

Acesta vă va ajuta să creșteți sau să reduceți valoarea calorică a anumitor mese în funcție de nevoia de energie, care este diferită la fiecare persoană.

*Regimul alimentar dezvoltat este un model de sistem de nutriție al pachetului DuoLife **Regenerare** și nu trebuie luat ca o recomandare medicală pentru persoanele care îl urmează.

Se recomandă ca regimul să fie urmat timp de cel puțin 2 luni.

Dezvoltat De:

Nikodem Finke și Małgorzata Dobrzyńska (antrenori personali și dieteticieni clinici)

Listă de cumpărături



DuoLife

Fruite și legume

Avocado 490 g (3,5 buc.)
Banană 170 g (1,42 buc.)
Cartof dulce 350 g
Afine 160 g (1,23 pahare)
Broccoli 614 g (5,38 buc.)
Piersică 555 g (6,53 buc.)
Ceapă 155 g (1,48 buc.)
Dovlecel 600 g (1 buc.)
Usturoi crud 17,5 g (3,5 căței)
Dovleac 928 g
Fasole păstăi verde 260 g (2 pahare)
Măr 1020 g (2,96 de mărime mare, 1,98 de mărime medie)
Mărar 4g (1 linguriță)
Morcov 536 g (3,5 buc.)
Pepene Honeydew 180 g (0,11 întreg)
Amestec de salate 80 g
Mentă proaspătă 6 g, (1 lingură, 1 linguriță)
Amestec chinezesc de legume congelate 200g
Pătrunjel 28 g (7 lingurițe)
Castravete 190 g (1,06 buc.)
Castraveți murați 420 g (7 buc.)
Nuci 20 g (1,34 linguri)
Ardei gras roșu 320 g (1,38 buc.)
Semințe de dovleac 70 g (1 lingură)
Rădăcină de pătrunjel 90 g (1,13 rădăcină)
Stafide 20 g (1,33 linguri)
Salată de porumb 50 g (2 mâini)
Rucola 40 g (2 mâini)
Ridiche 315 g (21 buc.)
Salată iceberg 440 g (11 frunze)
Țelină 310 g (1 felie, 0,48 rădăcină)
Țelină Apio 180 g (4 tulpini)
Pudră de semințe de in 5 g (1 linguriță)
Fresh de morcovi de o zi 600 g (2 porții)
Suc de portocale 60,9 g
Zeamă de lămâie 12 g (2 lingurițe, 1 lingură)
Spanac 50 g (2 mâini)
Fulgi de cocos 6 g (1 linguriță)
Prune 280 g (1 porție)

Produse farinacee

Făină de cocos 35 g (1,15 linguri)
Făină de cânepă 20 g (1,67 linguri)
Paste din orez sub formă de felii 170 g (4 porții)

Carne și pește

Cod 150 g (1,5 porții)
Carne de macrou afumat 50 g (1 porție)
Piept de curcan 200g (0,5 bucăți)
Piept de pui 600 g (3 buc.)
Mușchi de vită 300 g (0,45 bucată)
Mezeluri din carne de pui 90 g (2 felii)
Ton în saramură 50 g
Pulpă de pui 170 g (1,7 porții)
Somon de Atlantic 400 g (2 file)
Somon afumat 100 g (1 porție)

Altele

Scorțișoară măcinată 0 (1 vârf de cuțit)
Piper negru 2 g (1 vârf de cuțit)
Dulcețuri și gemuri, orice aromă 15 g (1 linguriță)
Grapefruit 390 g (1,5 buc.)
Roșcovă 5 g (1 linguriță)
Frunză de dafin 1 g (1 buc.)
Miere 12 g (1 linguriță)
Lapte de cocos la cutie 220 g
Oțet balsamic 6 g (1 linguriță)
Oțet de mere 6 g (1 lingură)
Ulei de cocos 50 g (2,5 lingurițe, 3,07 linguri)
Ulei de rapiță 38 g (0,77 linguri)
Ulei de măsline 144 g (10,4 linguri, 2,25 lingurițe)
Ciuperci champignon 160 g (8 buc.)
Sare 3 g
Brânză tofu maturată 125 g (5 felii)
Apă 1700 g (2,93 pahare)

Valoarea calorică na produselor din regim



Produse	Cantitate	Calorii
Făină de cocos 35 g (1,15 linguri)	1 lingură (10g)	35,9
Făină de cânepă 20 g (1,67 linguri)	1 lingură (10g)	32
Paste din orez sub formă de felii 170 g (4 porții)	1 porție (10g)	39,2
Avocado 490 g (3,5 buc.)	1 bucată (130g)	208
Banană 170 g (1,42 buc.)	1 bucată (120g)	107
Cartof dulce 350 g	1 bucată (100g)	76
Afine 160 g (1,23 pahare)	1 pahar (130g)	74
Broccoli 614 g (5,38 buc.)	1 bucată (85g)	34
Piersică 555 g (6,53 buc.)	1 bucată (85g)	34
Ceapă 155 g (1,48 buc.)	1 bucată (105g)	42
Dovlecel 600 g (1 buc.)	1 bucată (600g)	90
Usturoi crud 17,5 g (3,5 căței)	1 cățel (5g)	7,5
Dovleac 928 g	160g	45
Fasole păstăi verde 260 g (2 pahare)	o mână (100g)	16
Măr 1020 g (2,96 de mărime mare, 1,98 de mărime medie)	1 mare	112
Mărar 4g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	1
Morcov 536 g (3,5 buc.)	1 bucată (80g)	22
Pepene Honeydew 180 g (0,11 întreg)	200g	64
Amestec de salate 80 g	80g	13,6
Mentă proaspătă 6 g, (1 lingură, 1 linguriță)	1 linguriță (4g)	2
Amestec chinezesc de legume congelate 200g	200g	72
Pătrunjel 28 g (7 lingurițe)	1 linguriță (4g)	2
Castravete 190 g (1,06 buc.)	1 bucată (180g)	29
Castraveți murați 420 g (7 buc.)	1 bucată (60g)	7
Nuci 20 g (1,34 linguri)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 320 g (1,38 buc.)	1 bucată (231g)	74
Semințe de dovleac 70 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	56
Rădăcină de pătrunjel 90 g (1,13 rădăcină)	1 rădăcină	28
Stafide 20 g (1,33 linguri)	1 lingură (10g)	2
Salată de porumb 50 g (2 mâini)	o mână (20g)	4
Rucola 40 g (2 mâini)	o mână (20g)	5
Ridiche 315 g (21 buc.)	1 bucată	2

Valoarea calorică a produselor din regim a fost luată în considerare astfel încât adaptarea regimului la necesarul dvs. caloric să se facă mai ușor.

Valoarea calorică na produselor din regim



Produse	Cantitate	Calorii
Salată iceberg 440 g (11 frunze)	1 frunză (15g)	2,4
Țelină 310 g (1 felie, 0,48 rădăcină)	1 felie (60g)	24
Țelină Apio 180 g (4 tulpini)	1 tulpină (45g)	3
Pudră de semințe de in 5 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	18
Fresh de morcovi de o zi 600 g (2 porții)	1 pahar (300g)	111
Suc de portocale 60,9 g	1 pahar (200g)	86
Zeamă de lămâie 12 g (2 lingurițe, 1 lingură)	1 linguriță (4g)	1
Spanac 50 g (2 mâini)	1 pahar (200g)	109
Fulgi de cocos 6 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	27
Prune 280 g (1 porție)	1 pahar (200g)	500
Cod 150 g (1,5 porții)	1 file (100g)	82
Carne de macrou afumat 50 g (1 porție)	100g	181
Piept de curcan 200g (0,5 bucăți)	1 bucată (400g)	352
Piept de pui 600 g (3 buc.)	1 bucată (250g)	302
Mușchi de vită 300 g (0,45 bucată)	1 porție (170g)	223
Mezeluri din carne de pui 90 g (2 felii)	1 porție (20g)	26
Ton în saramură 50 g	100g	103
Pulpă de pui 170 g (1,7 porții)	1 bucată (100g)	124
Somon de Atlantic 400 g (2 file)	1 file (200 g)	284
Somon afumat 100 g (1 porție)	1 file (28g)	45
Scorțișoară măcinată 0 (1 vârf de cuțit)	1 linguriță (4g)	10
Piper negru 2 g (1 vârf de cuțit)	1 linguriță (4g)	4
Dulcețuri și gemuri, orice aromă 15 g (1 linguriță)		valoare calorică pe pachet
Grapefruit 390 g (1,5 buc.)	1 bucată (262g)	110
Roșcovă 5 g (1 linguriță)	1 lingură (10g)	22
Frunză de dafin 1 g (1 buc.)	1 bucată	4
Miere 12 g (1 linguriță)	1 lingură (10g)	33
Lapte de cocos la cutie 220 g	1 pahar (200g)	258
Oțet balsamic 6 g (1 linguriță)	1 lingură (10g)	10
Oțet de mere 6 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	2
Ulei de cocos 50 g (2,5 lingurițe, 3,07 linguri)	1 lingură (10g)	89
Ulei de rapiță 38 g (0,77 linguri)	1 lingură (10g)	88
Ulei de măsline 144 g (10,4 linguri, 2,25 lingurițe)	1 lingură (10g)	90
Ciuperci champignon 160 g (8 buc.)	1 lingură (10g)	90
Sare 3 g	un vârf de cuțit	0,01
Brânză tofu maturată 125 g (5 felii)	1 lingură (10g)	11
Apă 1700 g (2,93 pahare)	1 pahar (200g)	0

Valoarea calorică a produselor din regim a fost luată în considerare astfel încât adaptarea regimului la necesarul dvs. caloric să se facă mai ușor.

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 417 kcal		• Orez expandat 20g (1 porție)	78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsime 0.86 g	
		• Avocado 140 g (1 buc.)	224 kcal, proteine 2.8 g, carbohidrați 11.9 g, grăsime 20.5 g	
		• Mezeluri din carne de pui 60 g (2 porții)	83.4 kcal, proteine 9.78 g, carbohidrați 2 g, grăsime 3.73 g	
		• Ardei gras roșu 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsime 0.3 g	
10:30 Dimineața Gustare 416 kcal	Cremă de dovleac cu un strop de Portocală	<ul style="list-style-type: none"> • Dovleac 928 g • Ulei de rapiță 28 g • Morcov 256 g (0,63 buc.) • Apă 1000 g (2,93 pahare) • Suc de portocale 60,9 g • Sare 3 g • Piper negru 2 g (1 vârf de cuțit) • Semințe de dovleac 70 g (1 lingură) 	30 min 254 kcal, proteine 8.36 g, carbohidrați 25 g, grăsime 16 g	Tăiați dovleacul (1 kg) și prăjiți-l împreună cu 2 morcovi de mărime medie în 2 linguri de ulei de rapiță. Puneți totul într-o oală, adăugați 1 litru de apă și suc proaspăt stors de la 2-3 portocale. Asezonați cu sare, piper și ienibahar. Gătiți timp de 15-20 de minute. Blenduiți și deasupra presărați semințe de dovleac prăjite într-o tigaie fără ulei.
		<ul style="list-style-type: none"> • Prune 280 g (1 porție) • Piersică 85 g (1 bucată) 	129 kcal, proteine 1.96 g, carbohidrați 32 g, grăsime 0.78 g 33.1 kcal, proteine 0.77 g, carbohidrați 8.11 g, grăsime 0.21 g	
13:00 Prânz 574 kcal	Piept de curcan copt în folie	<ul style="list-style-type: none"> • Piept de curcan 200g (0,5 bucăți) • Pătrunjel 12 g (3 lingurițe) • Morcov 160g (2 bucăți) • Ulei de măsline 20g (1,54 linguri) 	10 min 574 kcal, proteine 43.6 g, carbohidrați 17.4 g, grăsime 34.3 g	Coaceți pieptul cu pătrunjel. Dați morcovul pe răzătoare și stropiți cu ulei de măsline.
16:00 Gustarea de după-masă 111 kcal		• Fresh de morcovi, de o zi 300g (1 porție)	111 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 26.1 g, grăsime 0.3 g	
19:00 Cină 273 kcal	Supă de țelină și broccoli	<ul style="list-style-type: none"> • Broccoli 250 g (2,19 buc.) • Țelină Apio 180 g (4 tulpini) • Ceapă 105g (1) • Usturoi crud 5g (1 cățel) • Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) 	10 min 207 kcal, proteine 6.35 g, carbohidrați 29.7 g, grăsime 5 g	Fierbeți buchețelele de broccoli în 250 ml de apă cu un strop de ulei de măsline, împreună cu tulpinile de țelină tocate. Apoi adăugați ceapa (tăiată în felii subțiri) și usturoiul zdrobit. Gătiți timp de 5 minute. Adăugați tarhon și blenduiți.
		• Nuci 10 g (0,67 lingură)	65.4 kcal, proteine 1.52 g, carbohidrați 1.37 g, grăsime 6.52 g	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 356 kcal		• Paste din orez sub formă de felii 30 g (1 porție)	118 kcal, proteine 2.13 g, carbohidrați 24.3 g, grăsime 1.29 g	
		• Avocado 140 g (1 buc.)	224 kcal, proteine 2.8 g, carbohidrați 11.9 g, grăsime 20.5 g	
		• Castraveți murați 120 g (2 buc.)	14.4 kcal, proteine 0.6 g, carbohidrați 2.89 g, grăsime 0.36 g	
10:30 Dimineața Gustare 163 kcal	Salată de pătrunjel	• Măr 300 g (1,35 de mărime mare) • Zeamă de lămâie 3 g (1 linguriță) • Pătrunjel 4 g (1 linguriță)	5 min 163 kcal, proteine 0.52 g, carbohidrați 40.2 g, grăsime 0.1 g	
13:00 Prânz 493 kcal	Piept de pui presărat cu ierburi copt în folie	• Piept de pui 200 g (1 porție) • Salată iceberg 80g (2 frunze) • Rucola 40 g (2 mâini) • Salată de porumb 50 g (2 mâini) • Oțet balsamic 6 g (1 linguriță) • Ulei de măsline 20g (1,54 linguri) • Broccoli 114 g (1 buc.)	20 min 493 kcal, proteine 48.1 g, carbohidrați 12.2 g, grăsime 24 g	Fierbeți buchetelele de broccoli, amestecați cu salata. Serviți puiul alături de salata stropită cu oțet și ulei de măsline.
16:00 Gustarea de după-masă 190 kcal	Cocktail de afine	• Lapte de cocos la cutie 50g • Apă 150g (0,63 pahare) • Afine 160 g (1,23 pahare)	10 min 190 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 23.8 g, grăsime 10.7 g	Blenduiți toate ingredientele.
19:00 Cină 335 kcal	Curry cu fasole păstăi	• Ulei de cocos 10g (2,5 linguri) • Zucchini 300g (0,5 bucăți) • Usturoi crud 2,5g (0,5 căței) • Ceapă 50g (0,48 bucăți) • Mentă proaspătă 4 g (1 lingură) • Morcov 40 g (0,5 buc.) • Păstârnac 40g (0,5 rădăcini) • Țelină 60 g (1 felie) • Frunză de dafin 1 g (1 buc.)	15 min 225 kcal, proteine 5.24 g, carbohidrați 26.8 g, grăsime 9.98 g	Încingeți ulei de cocos într-o cratiță, adăugați ceapa tocată și dovlecelul tăiat. Căliți timp de 3 minute și turnați legumele cu supa (250 ml de apă) făcută cu morcov, rădăcină de pătrunjel, țelină, foaie de dafin, asezonată cu sare și piper după gust. Fierbeți timp de 15-20 de minute. După un timp, adăugați menta tocată și usturoiul zdrobit. Blenduiți totul și asezonați mâncarea.
		• Pulpă de pui 70 g (0,7 porție)	111 kcal, proteine 11.8 g, carbohidrați 0 g, grăsime 7.14 g	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 370 kcal	Chec/pâine din făină de cânepă	<ul style="list-style-type: none"> Făină de cânepă 20 g (1,67 linguri) Făină de cocos 15 g (1,15 linguri) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Pudră de semințe de in 5 g (1 linguriță) Oțet de mere 6 g (1 lingură) 	15 min 288 kcal, proteine 8.44 g, carbohidrați 13.5 g, grăsime 22.9 g	Amestecați toate ingredientele uscate (fără semințele de in) Adăugați ulei de cocos (sub formă solidă) și oțet de mere. Frământați cu mâna toate ingredientele până când se omogenizează și devin un aluat. Dacă aluatul este prea uscat, trebuie să mai adăugați ulei. Adăugați 2 linguri de apă caldă peste semințele de in și amestecați. După ce începe să se îngroașe, adăugați-l la aluat și frământați din nou. Modelați aluatul în formă de bilă, înfășurați în folie adezivă și dați la frigider timp de 30 de minute. Apoi, apăsați blatul într-o formă pentru tartă, asigurându-vă că este de aproximativ 1 cm grosime. Coaceți checul la 180°C timp de aproximativ 25 de minute.
		<ul style="list-style-type: none"> Fulgi de cocos 6 g (1 linguriță) 	41 kcal, proteine 0.32 g, carbohidrați 1.29 g, grăsime 4.14 g	
		<ul style="list-style-type: none"> Dulcețuri și gemuri, orice aromă 15 g (1 linguriță) 	41.7 kcal, proteine 0.06 g, carbohidrați 10.3 g, grăsime 0.01 g	
10:30 Dimineața Gustare 166 kcal		<ul style="list-style-type: none"> Brânză tofu maturată 125 g (5 felii) 	100 kcal, proteine 11.3 g, carbohidrați 1.9 g, grăsime 5.25 g	
		<ul style="list-style-type: none"> Pepene honeydew 180 g (0,11 întreg) 	64.8 kcal, proteine 0.97 g, carbohidrați 16.4 g, grăsime 0.25 g	
		<ul style="list-style-type: none"> Mentă proaspătă 2 g (1 lingură) 	0.88 kcal, proteine 0.07 g, carbohidrați 0.17 g, grăsime 0.01 g	
13:00 Prânz 582 kcal	Somon prăjit în tigaie tip grill Sau copt	<ul style="list-style-type: none"> Somon de Atlantic 200 g (1 file) Broccoli 250 g (2,19 buc.) Salată iceberg 160g (4 frunze) Castraveți murați 120g (2 bucăți) Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) 	15 min 582 kcal, proteine 45 g, carbohidrați 20.6 g, grăsime 31 g	Serviți somonul gătit alături de salată. Gătiți buchețelele de broccoli al dente. Tăiați castravețele. Stropiți cu ulei de măsline. Asezonați cu sare, piper și chubritsa roșie (condiment bulgăresc).
16:00 Gustarea de după-masă 111 kcal		<ul style="list-style-type: none"> Fresh de morcovi, de o zi 300g (1 porție) 	111 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 26.1 g, grăsime 0.3 g	
19:00 Cină 313 kcal	Salată de cartofi dulci	<ul style="list-style-type: none"> Cartof dulce 200 g Ridiche 165 g (11 buc.) Amestec de salate 40g Ulei de măsline 5 g (1,25 linguri) 	10 min 313 kcal, proteine 2.56 g, carbohidrați 60.6 g, grăsime 5.08 g	Coaceți cartoful dulce. Amestecați cu restul ingredientelor.

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 400 kcal	Presărați verdețuri	<ul style="list-style-type: none"> • Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) • Avocado 70 g (0,5 buc.) • Usturoi crud 5g (1 cățel) • Ardei gras roșu 120 g (0,52 buc.) • Mezeluri din carne de pui 30 g • Paste din orez sub formă de felii 40 g 	5 min 400 kcal, proteine 9.3 g, carbohidrați 47.8 g, grăsime 18.2 g	Blenduiți ulei de măsline cu avocado și usturoi. Serviți alături de mezeluri, ardei și paste din orez sub formă de felii.
10:30 Dimineața Gustare 198 kcal	Smoothie cu lapte de cocos	<ul style="list-style-type: none"> • Lapte de cocos la cutie 50g • Apă 150g (0,63 pahare) • Piersică 255 g (3 buc.) 	10 min 198 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 24.3 g, grăsime 10.7 g	Blenduiți toate ingredientele.
13:00 Prânz 508 kcal	Somon copt în folie	<ul style="list-style-type: none"> • Somon de Atlantic 200 g (1 file) • Ciuperci champignon 160 g (8 buc.) • Zucchini 300g (0,5 bucăți) • Pătrunjel 4 g (1 linguriță) 	15 min 508 kcal, proteine 46.7 g, carbohidrați 16.4 g, grăsime 26.1 g	Coaceți peștele și legumele la 180°C timp de cca. 20 de minute. Asezonati după gust.
16:00 Gustarea de după-masă 172 kcal		• Banană 120 g (1 buc.)	107 kcal, proteine 1.31 g, carbohidrați 27.4 g, grăsime 0.4 g	
		• Nuci 10 g (0,67 lingură)	65.4 kcal, proteine 1.52 g, carbohidrați 1.37 g, grăsime 6.52 g	
19:00 Cină 283 kcal	Fasole fiartă cu pulpă de pui	<ul style="list-style-type: none"> • Fasole păstăi verde 260 g (2 pahare) • Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) • Pulpă de pui 100 g (1 porție) 	15 min 283 kcal, proteine 19.4 g, carbohidrați 15.6 g, grăsime 15.2 g	Fierbeți fasolea și stropiți cu ulei de măsline. Serviți cu 100 g de carne din pulpele de pui fierte.

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 348 kcal		• Paste din orez sub formă de felii 30 (1 porție)	118 kcal, proteine 2.13 g, carbohidrați 24.3 g, grăsime 1.29 g	
		• Carne de macrou afumat 50 g (1 porție)	111 kcal, proteine 10.3 g, carbohidrați 0 g, grăsime 7.75 g	
		• Ulei de măsline 10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 10 g	
		• Ardei gras roșu 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsime 0.3 g	
10:30 Dimineața Gustare 187 kcal	Mere coapte cu aromă de Scorțișoară	• Măr 360 g (1,98 unul de mărime medie) • Scorțișoară măcinată 0 g (1 vârf de cuțit)	5 min 187 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 46.8 g, grăsime 0 g	
13:00 Prânz 535 kcal	Pui cu cimbru	• Piept de pui 200 g (1 porție) • Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri) • Miere 12 g (1 linguriță) • Zeamă de lămâie 6 g (1 lingură) • Usturoi crud 5g (1 cățel) • Salată Iceberg 200 g (5 frunze) • Ulei de măsline 15g (1,15 linguri)	15 min 535 kcal, proteine 44.3 g, carbohidrați 15.8 g, grăsime 29 g	Spălați puiul și uscați-l cu prosop de bucătărie. Pregătiți marinada: amestecați o lingură de ulei cu miere, zeamă de lămâie, sare, piper și frunze de cimbru. Puneți carnea într-un vas termorezistent și turnați toată marinada deasupra. Coaceți la 19°C timp de 35 de minute (neacoperit), turnând din când în când peste carne „sosul” format. Serviți alături de salată tocată stropită cu ulei de măsline.
16:00 Gustarea de după-masă 194 kcal	Salată de pătrunjel	• Măr 360g (1,61 de mărime mare) • Zeamă de lămâie 3 g (1 linguriță) • Pătrunjel 4 g (1 linguriță)	5 min 194 kcal, proteine 0.52 g, carbohidrați 48 g, grăsime 0.1 g	
19:00 Cină 272 kcal	Cod copt în folie cu Mărar	• Cod 150 g (1,5 porții) • Mărar 4g (1 linguriță) • Castravete 100g (0,56 bucăți) • Ridiche 90 g (6 buc.) • Ulei de măsline 15g (1,15 linguri)	10 min 272 kcal, proteine 25.6 g, carbohidrați 5.98 g, grăsime 15 g	Serviți cu legume stropite cu ulei de măsline.

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 365 kcal	Avocado umplut cu ridiche și ton	<ul style="list-style-type: none"> • Avocado 140 g (1 buc.) • Ton în saramură 50 g • Ridiche 60 g (4 buc.) • Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) 	10 min 365 kcal, proteine 12.3 g, carbohidrați 13 g, grăsime 29.6 g	Tăiați cu atenție fructul de avocado și scoateți sâmburele. Scoateți miezul cu o lingură și puneți-l într-un bol. Adăugați tonul, ridichile tocate (puteți adăuga și cepeșoară), ulei de măsline, sare și piper. Amestecați toate ingredientele și puneți-le în coaja de avocado.
10:30 Dimineața Gustare 125 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Grapefruit 390 g (1,5 buc.) 	125 kcal, proteine 2.46 g, carbohidrați 31.5 g, grăsime 0.39 g	
13:00 Prânz 538 kcal	Piept de pui la grătar/ copt presărat cu ierburi provensale	<ul style="list-style-type: none"> • Piept de pui 200 g (1 porție) • Țelină 250 g, (0,48 rădăcină) • Ulei de măsline 15g (1,15 linguri) • Stafide 20 g (1,33 linguri) 	20 min 538 kcal, proteine 47.1 g, carbohidrați 38.3 g, grăsime 19 g	Serviți alături de salată de varză și țelină dată pe răzătoare cu stafide, ulei de măsline, sare și piper.
16:00 Gustarea de după-masă 196 kcal	Smoothie cu lapte de cocos	<ul style="list-style-type: none"> • Ulei de cocos 15 g (1,15 linguri) • Piersică 130 g (1,53 buc.) • Apă 250g (1,04 pahare) 	5 min 196 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 13.2 g, grăsime 14.8 g	
19:00 Cină 317 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Somon afumat 100 g (1 porție) • Castraveți murați 60g (1 bucată) • Castravete 90 g (0,5 buc.) • Pătrunjel 4 g (1 linguriță) • Ulei de măsline 4 g (1 linguriță) • Orez expandat 20g (1 porție) 	<p>177 kcal, proteine 16.4 g, carbohidrați 0 g, grăsime 11.9 g</p> <p>7.2 kcal, proteine 0.3 g, carbohidrați 1.45 g, grăsime 0.18 g</p> <p>13.5 kcal, proteine 0.59 g, carbohidrați 3.27 g, grăsime 0.1 g</p> <p>5.84 kcal, proteine 0.53 g, carbohidrați 1.01 g, grăsime 0.11 g</p> <p>35.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 4 g</p> <p>78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsime 0.86 g</p>	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 352 kcal	Mușchi prăjit	<ul style="list-style-type: none"> • Mușchi de vită 100 g (0,15 buc.) • Amestec de salate 40g • Castraveți murați 120g (2 bucăți) • Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) • Paste din orez sub formă de felii 30 g 	10 min 352 kcal, proteine 25.7 g, carbohidrați 28.4 g, grăsime 14.3 g	Pregătiți mușchiul pentru cină.
10:30 Dimineața Gustare 188 kcal	Negresă din făină de cocos	<ul style="list-style-type: none"> • Banană 50 g (0,42 buc.) • Roșcovă 5 g (1 linguriță) • Făină de cocos 20g 	10 min 188 kcal, proteine 1.93 g, carbohidrați 20 g, grăsime 12.8 g	Zdrobiți banana cu o furculiță și blenduiți-o sau amestecați-o bine cu făina și roșcova. Amestecul ar trebui să fie lipicios. Amestecați aluatul. Puneți-l într-un recipient mic și lăsați-l la frigider timp de cel puțin 7 ore.
13:00 Prânz 514 kcal	Mușchi prăjit cu amestec congelat de legume chinezești	<ul style="list-style-type: none"> • Mușchi de vită 200g (0,3 bucăți) • Ulei de cocos 15 g (1,15 linguri) • Amestec chinezesc de legume congelate 200g 	10 min 514 kcal, proteine 56.2 g, carbohidrați 12.4 g, grăsime 25.4 g	
16:00 Gustarea de după-masă 191 kcal	Smoothie cu lapte de cocos	<ul style="list-style-type: none"> • Lapte de cocos la cutie 80g • Apă 150g (0,63 pahare) • Piersică 85g (1 fruct) 	10 min 191 kcal, proteine 1.6 g, carbohidrați 9.89 g, grăsime 17 g	Blenduiți toate ingredientele.
19:00 Cină 307 kcal	Supă cremă de cartofi dulci	<ul style="list-style-type: none"> • Cartof dulce 150 g • Lapte de cocos la cutie 40g • Morcov 80g (1 bucată) • Rădăcină de pătrunjel 50 g (0,63 rădăcină) 	15 min 307 kcal, proteine 3.3 g, carbohidrați 51.8 g, grăsime 8.52 g	Fierbeți cartoful dulce, morcovul și rădăcina de pătrunjel în 0,3 litri de apă. Adăugați o frunză de dafin, ienibahar, busuioc și sare. După ce legumele s-au înmuiat, adăugați laptele de cocos, scoateți frunza de dafin și blenduiți supa.