



Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

Pentru Pachetul dvs. DuoLife **Sistemul Endorcin**



🕒 Utilizarea recomandată a suplimentelor alimentare din Pachetul **Sistemului Endocrin**:

Dimineața:

- DuoLife Day - 25 ml cu o masă,
- DuoLife Medical Formula ProStik®- 1-2 capsule în timpul mesei,
- DuoLife Vita C - 25-50ml,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold®- 5ml (poate fi la pauza de prânz).

Seara:

- DuoLife Noc - 25 ml cu o masă,
- DuoLife Medical Formula ProRelaxin®- 1-2 capsule

📄 Note adiționale:

Consum zilnic de calorii: **1500 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 **Sistemul Endorcin** și nu trebuie luat ca o recomandare medicală pentru persoanele care îl urmează.

Se recomandă ca regimul să fie urmat timp de cel puțin 3 luni.

Dezvoltat De:

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

Listă de cumpărături



Fructe și legume
Avocado 400 g (2,85 buc.)
Banană 100 g (0,83 buc)
Cartof dulce 180g
Piersică 340 g (4 buc.)
Ceapă 230 g (2,19 buc.)
Ceapă roșie 105 g (1 buc.)
Zucchini 300g (0,5 bucăți)
Usturoi crud 15 g (3 căței)
Dovleac 150 g (0,18 porție)
Măr 420 g (0,82 de mărime medie, 1 porție)
Pastă de roșii 35 g (1,4 linguri)
Mărar 4g (1 linguriță)
Mango 170 g (3,78 felii)
Morcov 320 g (4 buc.)
Migdale 120 g (8 linguri)
Amestec de salate 80 g
Castravete 480 g (2,67 buc.)
Castraveți murați 660 g (11 buc.)
Nuci 72,5 g (4,83 linguri)
Ardei gras roșu 720 g (3,11 buc.)
Semințe de dovleac 25 g, (1 linguriță, 2 linguri)
Roșie 2090 g (12,3 întregi)
Rucola 60g (3 mâini)
Salată iceberg 160g (4 frunze)
Țelină 100 g (0,19 rădăcină)
Semințe de cânepă 25g (2,5 linguri)
Fresh de morcovi de o zi 550 g (2 porții)
Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri)
Suc de sfeclă roșie de o zi 300 g (1 porție)
Merișoare uscate 32 g (2,66 linguri)
Spanac congelat 500 g (0,91 pahar)
Căpșuni congelate 180 g (1,21 pahare)
Fulgi de cocos 24 g (4 porții)

Produse farinacee
Paste din orez sub formă de felii 150 g (9 porții)

Lactate
Ou 300 g (5 buc.)

Carne și pește
Creveți gătiți 200 g
Piept de curcan 310 g (0,78 buc.)
Piept de pui 450 g (2,25 buc.)
Păstrăv 200 g
Mezeluri din carne de pui 160 g (5 porții)
Ton în saramură 125 g (1 porție)
Pulpă de pui 200 g (2 porții)
Somon afumat 100 g (1 porție)

Altele
Ou fiert moale/tare 180 g (3 buc.)
Xilitol 5 g (1 linguriță)
Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță)
Miere 20 g (0,8 lingurițe)
Lapte de cocos la cutie 320 g
Lapte de soia 60 g (4 linguri)
Muștar 5 g (0,5 linguriță)
Ulei de cocos 10g (0,77 linguri)
Ulei de rapiță 76 g (5,85 linguri)
Ulei de măsline 92 g (6,75 linguri, 1 linguriță)
Caju 15 g (1 lingură)
Fulgi de mei 100 g (10 linguri)
Busuioc uscat 2 g (1 linguriță)
Crupe de hrișcă fierte 45 g (1 porție)
Crupe de mei fierte 100 g (2 porții)
Orez brun fiert 75 g
Apă 325 g (1,36 pahare)

Valoarea calorică na produselor din regim



Produse	Cantitate	Calorii
Paste din orez sub formă de felii 150 g (9 porții)	1 porție (10g)	39,2
Ou 300 g (5 buc.)	1 bucată	78
Avocado 400 g (2,85 buc.)	1 bucată (130g)	208
Banană 100 g (0,83 buc)	1 bucată (120g)	107
Cartof dulce 180g	1 bucată (100g)	76
Piersică 340 g (4 buc.)	1 bucată (85g)	34
Ceapă 230 g (2,19 buc.)	1 bucată (105g)	42
Ceapă roșie 105 g (1 buc.)	1 bucată (105g)	35
Zucchini 300g (0,5 bucăți)	1 bucată (600g)	90
Usturoi crud 15 g (3 căței)	1 cățel (5g)	7,5
Dovleac 150 g (0,18 porție)	160g	45
Măr 420 g (0,82 de mărime medie, 1 porție)	1 mare	112
Pastă de roșii 35 g (1,4 linguri)	1 lingură (10g)	11
Mărar 4g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	1
Mango 170 g (3,78 felii)	1 felie (40g)	56
Morcov 320 g (4 buc.)	1 bucată (80g)	22
Migdale 120 g (8 linguri)	1 lingură (30g)	181
Amestec de salate 80 g	80g	13,6
Castravete 480 g (2,67 buc.)	1 bucată (180g)	29
Castraveți murați 660 g (11 buc.)	1 bucată (60g)	7
Nuci 72,5 g (4,83 linguri)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 720 g (3,11 buc.)	1 bucată (231g)	74
Semințe de dovleac 25 g, (1 linguriță, 2 linguri)	1 lingură (10g)	56
Roșie 2090 g (12,3 întregi)	1 bucată (170g)	23
Rucola 60g (3 mâini)	o mână (20g)	5
Salată iceberg 160g (4 frunze)	1 frunză (15g)	2,4
Țelină 100 g (0,19 rădăcină)	1 felie (60g)	24
Semințe de cânepă 25g (2,5 linguri)	1 linguriță (4g)	18
Fresh de morcovi de o zi 550 g (2 porții)	1 pahar (300g)	111
Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri)	1 linguriță (4g)	1
Suc de sfeclă roșie de o zi 300 g (1 porție)	1 pahar (200g)	54

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
Merișoare uscate 32 g (2,66 linguri)	1 lingură (10g)	33,2
Spanac congelat 500 g (0,91 pahar)	1 pahar (200g)	109
Căpșuni congelate 180 g (1,21 pahare)	1 pahar (150 g)	60
Fulgi de cocos 24 g (4 porții)	1 linguriță (4g)	27
Creveți gătiți 200 g	100g	99
Piept de curcan 310 g (0,78 buc.)	1 bucată (400g)	352
Piept de pui 450 g (2,25 buc.)	1 bucată (250g)	302
Păstrăv 200 g	1 file (150 g)	174
Mezeluri din carne de pui 160 g (5 porții)	1 porție (20g)	26
Ton în saramură 125 g (1 porție)	100g	103
Pulpă de pui 200 g (2 porții)	1 bucată (100g)	124
Somon afumat 100 g (1 porție)	1 file (28g)	45
Ou fiert moale/tare 180 g (3 buc.)	1 bucată	78
Xilitol 5 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	10
Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță)	1 linguriță (4g)	14
Miere 20 g (0,8 lingurițe)	1 lingură (10g)	33
Lapte de cocos la cutie 320 g	1 pahar (200g)	258
Lapte de soia 60 g (4 linguri)	1 pahar (200g)	94
Muștar 5 g (0,5 linguriță)	1 lingură (10g)	18
Ulei de cocos 10g (0,77 linguri)	1 lingură (10g)	89
Ulei de rapiță 76 g (5,85 linguri)	1 lingură (10g)	88
Ulei de măsline 92 g (6,75 linguri, 1 linguriță)	1 lingură (10g)	90
Caju 15 g (1 lingură)	o mână	211
Fulgi de mei 100 g (10 linguri)	1 lingură (10g)	36
Busuioc uscat 2 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	10
Crupe de hrișcă fierte 45 g (1 porție)	1 pahar (200g)	208
Crupe de mei fierte 100 g (2 porții)	1 pahar (200g)	198
Orez brun fiert 75 g	1 pahar (200g)	220
Apă 325 g (1,36 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 414 kcal	Mei decorticați dulce	• Fulgi de mei 30 g (3 linguri) • Pudră de semințe de in 5g (0,5 linguri) • Migdale 15 g (1 lingură) • Fulgi de cocos 12 g (2 porții) • Lapte de cocos la cutie 50g • Apă 50 g (0,21 pahar) • Xilitol 5 g (1 linguriță)	10 min 414 kcal, proteine 8.65 g, carbohidrați 34.2 g, grăsime 29.6 g	Turnați deasupra apă fierbinte. Asezonați după gust cu scorțișoară și ghimbir.
10:30 Dimineața Gustare 153 kcal		• Piersică 170 g (2 buc.)	66.3 kcal, proteine 1.55 g, carbohidrați 16.2 g, grăsime 0.42 g	
		• Migdale 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsime 7.49 g	
13:00 Prânz 532 kcal	Supă medite- raneană	• Creveți gătiți 200 g • Ardei gras roșu 220g (0,96 bucăți) • Zucchini 300g (0,5 bucăți) • Ceapă 50g (0,48 bucăți) • Roșie 50 g (0,29 întreagă) • Ulei de rapiță 20g (1,54 linguri) • Pastă de roșii 35 g (1,4 linguri)	15 min 532 kcal, proteine 49.9 g, carbohidrați 29.9 g, grăsime 20 g	Tăiați ardeiul în felii subțiri de cca. 2cm lungime. Tăiați dovlecelul și ceapa. Prăjiți ceapa în puțină grăsime, apoi adăugați ardeiul și, la final, adăugați roșia și dovlecelul tăiate. Prăjiți la foc mic până când se înmoaie ardeiul. La sfârșit, se adaugă pasta de roșii, se amestecă și se toarnă în oală cu un pahar de apă. Fierbeți supa încă 10 minute, adăugați oregano, sare și piper. Cu un minut înainte de a stinge focul, adăugați creveții (puteți înlocui creveții cu 170 g de carne de pui).
16:00 Gustarea de după-masă 209 kcal		• Fresh de morcovi, de o zi 300g (1 porție)	111 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 26.1 g, grăsime 0.3 g	
		• Nuci 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsime 9.78 g	
19:00 Cină 344 kcal	Orez brun și salată de ouă	• Orez brun fiert 35 g • Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.) • Roșie 170g (1 întreagă) • Castravete 120 g (0,67 buc.) • Salată iceberg 80g (2 frunze) • Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) • Semințe de dovleac 5 g (1 linguriță)	20 min 344 kcal, proteine 17.5 g, carbohidrați 21.5 g, grăsime 19.3 g	Asezonați cu sare și piper.

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 407 kcal	Omletă jumări	• Ou 180 g (3 buc.) • Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) • Roșie 340g (2 întregi)	8 min 407 kcal, proteine 21.6 g, carbohidrați 10.2 g, grăsime 26.1 g	
10:30 Dimineața Gustare 190 kcal	Smoothie cu lapte de cocos	• Lapte de cocos la cutie 60 g • Apă 100 g (0,42 pahar) • Mango 120 g (2,67 felii)	10 min 190 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 18.5 g, grăsime 12.8 g	Blenduiți toate ingredientele.
13:00 Prânz 571 kcal	Păstrăv prăjit în ulei	• Păstrăv 200 g • Ulei de rapiță 20g (1,54 linguri)	10 min 557 kcal, proteine 52 g, carbohidrați 0 g, grăsime 36 g	
		• Castravete murat 120 g (2 buc.)	14.4 kcal, proteine 0.6 g, carbohidrați 2.89 g, grăsime 0.36 g	
16:00 Gustarea de după-masă 136 kcal		• Suc de sfeclă roșie de o zi 300 g (1 porție)	136 kcal, proteine 0.3 g, carbohidrați 33 g, grăsime 0.3 g	
19:00 Cină 341 kcal	Salată cu cartof dulce copt	• Cartof dulce 180g • Roșie 340g (2 întregi) • Amestec de salate 80 g • Rucola 20g (o mână) • Castravete 90 g (0,5 buc.) • Ulei de măsline 4g (1 linguriță)	10 min 341 kcal, proteine 3.32 g, carbohidrați 65.5 g, grăsime 4.16 g	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 392 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 100g (0,71 bucăți)	160 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 8.53 g, grăsime 14.7 g	
		• Ou fiert moale/tare 60 g (1 buc.)	83.4 kcal, proteine 7.5 g, carbohidrați 0 g, grăsime 5.82 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 174 kcal		• Piersică 170 g (2 buc.)	66.3 kcal, proteine 1.55 g, carbohidrați 16.2 g, grăsime 0.42 g	
		• Măr 150 g (0,82 unul de mărime medie)	78 kcal, proteine 0.39 g, carbohidrați 20.7 g, grăsime 0.26 g	
		• Mango 50 g (1,11 felii)	30 kcal, proteine 0.41 g, carbohidrați 7.49 g, grăsime 0.19 g	
13:00 Prânz 553 kcal	Chiftele din carne de curcan	• Piept de curcan 180 g (0,45 buc.) • Ceapă 105g (1)	15 min 325 kcal, proteine 38.8 g, carbohidrați 9.45 g, grăsime 12.6 g	Asezonați carnea tocată de curcan cu măghiran, piper și puțină sare. Adăugați ceapa tocată și modelați chiftelele. Puneți chiftelele în apă clocotită și fierbeți-le cca. 15 minute.
		• Crupe de hrișcă fierte 45 g (1 porție)	45.9 kcal, proteine 1.71 g, carbohidrați 9.45 g, grăsime 0.41 g	
		• Roșie 510 g (3 întregi)	91.8 kcal, proteine 4.49 g, carbohidrați 19.8 g, grăsime 1.02 g	
		• Mărar 4 g (1 linguriță)	1.72 kcal, proteine 0.14 g, carbohidrați 0.28 g, grăsime 0.04 g	
		• Ulei de măsline 10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 10 g	
16:00 Gustarea de după-masă 174 kcal		• Migdale 30g (2 linguri)	174 kcal, proteine 6.34 g, carbohidrați 6.46 g, grăsime 15 g	
19:00 Cină 370 kcal		• Somon afumat 100 g (1 porție)	177 kcal, proteine 16.4 g, carbohidrați 0 g, grăsime 11.9 g	
		• Castraveți murați 180g (3 bucăți)	21.6 kcal, proteine 0.9 g, carbohidrați 4.34 g, grăsime 0.54 g	
		• Ulei de măsline 15 g (1,15 linguri)	133 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 15 g	
		• Paste din orez sub formă de felii 10 g (1 porție)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsime 0.43 g	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 373 kcal	Mei decorticat dulce	• Fulgi de mei 30 g (3 linguri) • Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) • Merișoare uscate 10 g (0,83 lingură) • Fulgi de cocos 12 g (2 porții) • Lapte de cocos la cutie 50g • Apă 50 g (0,21 pahar)	10 min 373 kcal, proteine 6.4 g, carbohidrați 35.6 g, grăsime 24.5 g	Turnați deasupra apă fierbinte. Asezonați după gust cu scorțișoară și ghimbir.
10:30 Dimineața Gustare 196 kcal		• Paste din orez sub formă de felii 10 g (1 porție)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsime 0.43 g	
		• Mezeluri din carne de pui 20 g (1 porție)	27.8 kcal, proteine 3.26 g, carbohidrați 0.67 g, grăsime 1.24 g	
		• Ardei gras roșu 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsime 0.3 g	
		• Nuci 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsime 9.78 g	
13:00 Prânz 562 kcal	Carne de pui în marinadă cu muștar și miere	• Piept de pui 250 g (1,25 buc.) • Miere 20 g (0,8 lingurițe) • Muștar 5 g (0,5 linguriță) • Morcov 160g (2 bucăți) • Ulei de măsline 15g (1,15 linguri)	15 min 562 kcal, proteine 55.1 g, carbohidrați 31 g, grăsime 20.1 g	Tăiați pieptul de pui în felii, prăjiți timp de 5-10 minute într-o tigaie din teflon fără grăsime. Se amestecă des astfel încât carnea să fie gătită în mod uniform. După aceea, adăugați miere, muștar și condimente: sare, piper, curry. Amestecați totul și mai prăjiți încă 10 minute. Serviți alături de morcov ras stropit cu ulei de măsline.
16:00 Gustarea de după-masă 179 kcal		• Fresh de morcovi, de o zi 250 g (1 porție)	92.5 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 21.8 g, grăsime 0.25 g	
		• Migdale 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsime 7.49 g	
19:00 Cină 349 kcal	Curry cu dovleac și cocos	• Dovleac 150 g (0,18 porție) • Lapte de cocos la cutie 100 g • Caju 15 g (1 lingură)	15 min 319 kcal, proteine 6.23 g, carbohidrați 16.7 g, grăsime 27.9 g	Gătiți dovleacul timp de 10-15 minute. Turnați laptele de cocos în tigaie, amestecați cu mirodenii: turmeric, scorțișoară, semințe de coriandru, ghimbir, nucșoară, boia dulce, sare. Adăugați dovleacul și nucile, fierbeți cu capac până când dovleacul se înmoaie (nu trebuie să fie prea moale).
		• Crupe de mei fierte 30 g, (1 porție)	kcal, proteine 0.9 g, carbohidrați 6.15 g, grăsime 0.24 g	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 427 kcal	Mei decorticat dulce	• Fulgi de mei 40 g (4 linguri) • Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) • Merișoare uscate 10 g (0,83 lingură) • Avocado 70 g (0,5 buc.) • Migdale 15 g (1 lingură)	10 min 460 kcal, proteine 14.3 g, carbohidrați 31.3 g, grăsime 31.9 g	Turnați deasupra apă fierbinte. Asezonați după gust cu scorțișoară și ghimbir.
10:30 Dimineața Gustare 191 kcal		• Măr 200 g (1 porție)	104 kcal, proteine 0.52 g, carbohidrați 27.6 g, grăsime 0.34 g	
		• Migdale 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsime 7.49 g	
13:00 Prânz 571 kcal	Rizoto cu spanac	• Piept de pui 200 g (1 porție) • Orez brun fiert 40 g • Spanac congelat 200 g (0,91 pahar) • Ceapă 75 g (0,71 buc.) • Usturoi crud 5g (1 cățel) • Ou 60 g (1 buc.) • Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri)	20 min 571 kcal, proteine 61.4 g, carbohidrați 28.7 g, grăsime 19.7 g	Gătiți orezul. Tăiați ceapa și carnea, zdrobiți usturoiul, puneți totul într-o tigaie și prăjiți la foc iute. Apoi adăugați spanacul, asezonați cu sare, piper și usturoi, puneți capacul și lăsați să fiarbă. Bateți oul și adăugați-l la amestecul de spanac. Amestecați totul cu orezul fiert.
16:00 Gustarea de după-masă 160 kcal		• Nuci 20 g (1,33 linguri)	131 kcal, proteine 3.05 g, carbohidrați 2.74 g, grăsime 13 g	
		• Castraveți murați 240 g (4 buc.)	28.8 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 5.78 g, grăsime 0.72 g	
19:00 Cină 314 kcal		• Avocado 100g (0,71 bucăți)	160 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 8.53 g, grăsime 14.7 g	
		• Roșie 340g (2 întregi)	61.2 kcal, proteine 2.99 g, carbohidrați 13.2 g, grăsime 0.68 g	
		• Ulei de măsline 10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 10 g	
		• Busuioc uscat 2 g (1 linguriță)	4.66 kcal, proteine 0.46 g, carbohidrați 0.96 g, grăsime 0.08 g	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 399 kcal		• Paste din orez sub formă de felii 30 g (2 porții)	118 kcal, proteine 2.13 g, carbohidrați 24.3 g, grăsime 1.29 g	
		• Mezeluri din carne de pui 80 g (2 porții)	111 kcal, proteine 13 g, carbohidrați 2.67 g, grăsime 4.97 g	
		• Salată iceberg 80g (2 frunze)	11.2 kcal, proteine 0.72 g, carbohidrați 2.38 g, grăsime 0.11 g	
		• Castravete 90 g (0,5 buc.)	13.5 kcal, proteine 0.59 g, carbohidrați 3.27 g, grăsime 0.1 g	
		• Ardei gras roșu 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsime 0.3 g	
		• Ulei de măsline 13g (1 lingură)	115 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 13 g	
10:30 Dimineața Gustare 181 kcal	Smoothie cu lapte de cocos	• Lapte de cocos la cutie 60 g • Apă 125 g (0,52 pahar) • Cășuni congelate 180 g (1,21 pahare)	10 min 181 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 17.9 g, grăsime 12.8 g	Blenduiți toate ingredientele.
13:00 Prânz 557 kcal	Pulpe de pui prăjite	• Pulpă de pui 200 g (2 porții) • Castravete 180g (1 bucată) • Castraveți murați 120g (2 bucăți) • Roșie 170g (1 întreagă) • Ceapă roșie 105 g (1 buc.) • Ulei de măsline 15g (1,15 linguri)	15 min 557 kcal, proteine 34.6 g, carbohidrați 19.2 g, grăsime 35.4 g	150 g de carne din pulpă de pui. Asezonați. Serviți alături de legume.
16:00 Gustarea de după-masă 189 kcal		• Orez expandat 20g (1 porție)	78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsime 0.86 g	
		• Avocado 50 g (0,36 buc.)	80 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 4.26 g, grăsime 7.33 g	
		• Ardei gras roșu 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsime 0.3 g	
19:00 Cină 326 kcal	Spanac cald	• Spanac congelat 300 g • Lapte de soia 60 g (4 linguri) • Usturoi crud 5g (1 cățel) • Ou 60 g (1 buc.) • Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță)	15 min 257 kcal, proteine 20.7 g, carbohidrați 15.5 g, grăsime 10.4 g	Asezonați cu sare și piper.
		• Crupe de mei fierte 70 g, (1 porție)	69.3 kcal, proteine 2.1 g, carbohidrați 14.3 g, grăsime 0.56 g	

Masă	Fel de mâncare	Ingrediente (1 Porție)	Informații	Rețetă
08:00 Gustare 399 kcal		• Paste din orez sub formă de felii 40 g (2 porții)	157 kcal, proteine 2.84 g, carbohidrați 32.4 g, grăsime 1.72 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	
		• Avocado 80 g (0,57 buc.)	128 kcal, proteine 1.6 g, carbohidrați 6.82 g, grăsime 11.7 g	
10:30 Dimineața Gustare 176 kcal		• Migdale 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsime 7.49 g	
		• Banană 100 g (0,83 buc)	89 kcal, proteine 1.09 g, carbohidrați 22.8 g, grăsime 0.33 g	
13:00 Prânz 563 kcal	Piept de curcan cu ghimbir	• Piept de curcan 130 g (0,33 buc.) • Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță) • Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri) • Usturoi crud 5 g (1 cățel) • Ulei de rapiță 26 g (2 linguri) • Măr 70g • Țelină 100 g (0,19 rădăcină) • Merișoare uscate 12 g (1 lingură)	20 min 563 kcal, proteine 28.7 g, carbohidrați 31 g, grăsime 35.3 g	Tăiați pieptul de curcan în fileuri subțiri. Turnați marinada (zeamă de lămâie + ghimbir + 2 linguri de apă + usturoi zdrobit + piper) peste fileuri, lăsați-le deoparte cel puțin 10 minute. Carnea poate fi preparată fie într-o tigaie tip grill unsă cu ulei de rapiță, fie coaptă în foaie de aluminiu în cuptor (la 200°C timp de 20 de minute). Serviți cu salată de țelină și măr ras. Presărați peste salată merișoare, câțiva stropi de zeamă de lămâie, sare și piper.
16:00 Gustarea de după-masă 213 kcal		• Morcov 160 g (2 buc.)	65.6 kcal, proteine 1.49 g, carbohidrați 15.3 g, grăsime 0.38 g	
		• Nuci 22,5 g (1,5 linguri)	147 kcal, proteine 3.43 g, carbohidrați 3.08 g, grăsime 14.7 g	
19:00 Cină 307 kcal	Supă cremă de cartofi dulci	• 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.