

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Energia

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 2200 kcal (Diétu treba prispôbiť individuálnym kalorickým potrebám vzhľadom na hodnoty bielkovín, tukov a sacharidov).

V tejto odporúčanej diéte sú najdôležitejším prvkom potraviny, ktoré napomáhajú správne fungovaniu organizmu.

Súčasťou jedálneho lístka je tabuľka kalorických hodnôt potravín, ktoré sa v diéte objavujú. Pomôže Vám zväčšiť či zmenšiť kalorickú hodnotu jednotlivých jedál podľa individuálnej potreby každého stravníka.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balíček DUOLIFE ENERGIA a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň jeden mesiac.

SPRACOVALI:

Nikodem Finke a Małgorzata Dobrzyńska (osobný tréner a špecialistka klinickej diétológie)

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY ENERGIE:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW a 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 25 ml DuoLife Aloes a 25 ml DuoLife Chlorofil

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold®

19:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom*

*Produkt užite pred posledným jedlom dňa. Udaná hodina je len približná.



NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	Pšeno 50 g (0,25 šálky) Quinoa 150 g (0,83 šálky) Kokosová múka 10 g (0,77 lyžice)	Konopná múka 20 g (0,83 lyžice) Orechová múka 10 g Rýžový chlieb 50 g (2,5 porcia)
VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY	Vajcia 1020 g (17 ks) Vajcia, bielok 105 g (3 ks)	Tvaroh nízkotučný 170 g (0,85 kocky)
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 120 g (0,86 ks) Banán 50 g (0,42 ks) Sladké zemiaky 250 g Čučoriedky 550 g (4,23 šálky) Broskyne 320 g (2 ks) Cibuľa 25 g (0,24 ks) Cuketa 950 g (1,58 ks) Čerešne 400 g (2 porcie) Cesnak surový 30 g (6 strúčikov) Datle 15 g (3 ks) Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti) Fazuľky žlté 650 g (6,5 hrsti) Kustovnica 16 g (2 lyžice) Karfiol 400 g (0,46 ks) Kyslá kapusta 150 g (1,06 šálky) Koriander 12 g (2 lyžičky) Kôpor 10 g (1,25 lyžičky) Maliny 100 g (1,43 hrsti) Mandle 20 g (1,33 lyžice)	Chia semienka 60 g (6 lyžíc) Uhorka 50 g (0,28 ks) Kvasená uhorka 350 g (5 ks, 1 porcia) Vlašské orechy 70 g (4 porcie, 2 lyžice) Paprika červená sladká 250 g (1,09 ks) Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica) Pomaranč 100 g (2,5 plátku) Červená paradajky 1090 g (6,42 ks) Sušené paradajky v náleve 60 g (3 ks) Ľadový šalát 160 g (4 listy) Ľanové semienko 10 g (1 lyžica) Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia) Sušené brusnice 10 g (0,83 lyžice) Pažítka 5 g (1 lyžica) Mrazený špenát 600 g (2,72 šálky) Kokos strúhaný 70 g (1,5 porcie, 0,77 lyžice)
MÄSO A RYBY	Bôčik 20 g (2 plátky) Treska, fileť 350 g (3,5 ks) Morčacie prsia 120 g (0,3 ks) Kuracie prsia 920 g (4,6 ks) Hovädzia roštenka 250 g Hovädzia pečienka 250 g (0,37 kúsok)	Tuniak 250 g (2,5 porcie) Kuracie stehno 200 g (2 porcie) Mleté hovädzie mäso 300 g (3 porcie) Losos atlantický 300 g (1,5 filety) Losos údený 50 g (1 porcia)
OSTATNÉ	Kari 5 g Škorica mletá 1 g (1 štipka) Vanilkový extrakt 2 g (0,5 lyžičky) Erytritol 10 g Grepfruit 100 g (0,38 ks) Kakaový prášok, bez cukru 15 g (1 lyžica, 1 lyžička) Tigrie krevety 200 g (16,7 ks) Rezance z mungo fazuľami 60 g Orechové maslo 15 g (1 lyžička) Mletý zázvor 1 g (1 štipka) Med 10 g (0,83 lyžičky) Kokosové mlieko v plechovke 450 g (2 porcie) Rýžové mlieko 650 g (2,74 šálky) Konopná múka 20 g (0,83 lyžice) Orechová múka 10 g Rýžový chlieb 50 g (2,5 porcie)	Balzamový ocot 10 g Kokosový olej 65 g (4,22 lyžice, 2,5 lyžičky) Repkový olej 10 g (0,77 lyžice) Olivový olej 120 g (9,23 lyžice) Šampiňóny 100 g (5 ks) Pšenové vločky 70 g (7 lyžíc) Rybacia omáčka 10 g (1 lyžica) Varená pohánka 230 g Varené jähly 90 g Varená quinoa 110 g Voda 600 g (2,51 šálky) Želatína v prášku 2 g (0,5 lyžičky)



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Pšeno 50 g (0,25 šálky)	1 lyžica (10 g)	33,4
Quinoa 150 g (0,83 šálky)	1 lyžica (10 g)	35,9
Kokosová múka 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Konopná múka 20 g (0,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Orechová múka 10 g	1 lyžica (10 g)	59
Ryžový chlebiček 50 g (2,5 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 1020 g (17 ks)	1 ks	78
Vajcia, bielok 105 g (3 ks)	1 ks	16
Tvaroh nízkotučný 170 g (0,85 kocka)	1 kocka (200 g)	178
Avokádo 120 g (0,86 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 50 g (0,42 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 250 g	1 ks (100 g)	76
Čučoriedky 550 g (4,23 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Broskyne 320 g (2 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 25 g (0,24 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 950 g (1,58 ks)	1 ks (600 g)	90
Čerešne 400 g (2 porcie)	100 g	58
Cesnak surový 30 g (6 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Datle 15 g (3 ks)	1 ks (5 g)	15
Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	16
Fazuľky žlté 650 g (6,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	24
Kustovnica 16 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35
Karfiol 400 g (0,46 ks)	1 ks (870 g)	174
Kyslá kapusta 150 g (1,06 šálky)	1 šálka (200 g)	12
Koriander 12 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	11
Kôpor 10 g (1,25 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 100 g (1,43 hrsti)	100 g	28
Mandle 20 g (1,33 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Chia semienka 60 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	45
Uhorka 50 g (0,28 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 350 g (5 ks, 1 porcia)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 70 g (4 porcie, 2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 250 g (1,09 ks)	1 ks (231g)	74
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	56
Pomaranč 100 g (2,5 plátku)	1 ks (239 g)	107,5
Červené paradajky 1090 g (6,42 ks)	1 ks (170 g)	23
Sušené paradajky v náleve 60 g (3 ks)	1 ks (40 g)	162
Ľadový šalát 160 g (4 list)	1 list (15 g)	2,4
Ľanové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	18

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôbili diétu Vaším kalorickým potrebám.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Sušené brusnice 10 g (0,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33,2
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát 600 g (2,72 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Kokos strúhaný 70 g (1,5 porcie, 0,77 lyžice)	1 lyžička (4 g)	27
Bôčik 20 g (2 plátky)	1 plátok (10 g)	30
Treska, filé 350 g (3,5 ks)	1 filet (100 g)	82
Morčacie prsia 120 g (0,3 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 920 g (4,6 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzia roštenka 250 g	1 porcia (170 g)	223
Hovädzia pečienka 250 g (0,37 kúsok)	1 porcia (170 g)	223
Tuniak 250 g (2,5 porcie)	100 g	103
Kuracie stehno 200 g (2 porcie)	1 ks (100 g)	124
Mleté hovädzie mäso 300 g (3 porcie)	100 g	170
Losos atlantický 300 g (1,5 filet)	1 filet (200 g)	284
Losos údený 50 g (1 porcia)	1 filet (28 g)	45
Kari 5 g	1 lyžička (4 g)	9
Škorica mletá 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Vanilkový extrakt 2 g (0,5 lyžičky)		
Erytritol 10 g	1 lyžička (4 g)	0
Grepfruit 100 g (0,38 ks)	1 ks (262 g)	110
Kakaový prášok, bez cukru 15 g (1 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	14
Tigrie krevety 200 g (16,7 ks)	1 ks	12
Rezance z mungo fazule 60 g	80 g	112
Orechové maslo 15 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	58
Mletý zázvor 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	14
Med 10 g (0,83 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	33
Kokosové mlieko v plechovke 450 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	258
Ryžové mlieko 650 g (2,74 šálky)	1 šálka (200 g)	94
Balzamový ocot 10 g	1 lyžica (10 g)	10
Kokosový olej 65 g (4,22 lyžice, 2,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 120 g (9,23 lyžice)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 100 g (5 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 70 g (7 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36
Rybacia omáčka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	7
Varená pohánka 230 g	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno 90 g	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa 110 g	1 šálka (200 g)	240
Voda 600 g (2,51 šálky)	1 šálka (200 g)	0
Želatína v prášku 2 g (0,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	15,5

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôbili diétu Vaším kalorickým potrebám..



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 585 kcal	PRAŽENICA	8 min 585 kcal, bielkoviny 31.8 g, sacharidy 16.6 g, tuky 39.3 g	Vajcia 240 g, (4 ks) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Bôčik 10 g, (1 plátok) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Sušené paradajky v náleve 20 g, (1 ks) Cuketa 200 g, (0,33 ks)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 197 kcal	KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA	10 min 197 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 41.5 g, tuky 0 g	Ryžové mlieko 250 g, (1,05 šálky) Pomaranč 100 g, (2,5 plátku) Grepfruit 100 g, (0,38 ks)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 755 kcal	LOSOS VARENÝ V PARE	15 min 755 kcal, bielkoviny 63.8 g, sacharidy 25.8 g, tuky 39.9 g	Losos atlantický 300 g, (1,5 filet) Varená pohánka 100 g Kvasená uhorka 240 g, (4 ks)	Podávajte s varenou pohánkou a uhorkami.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 169 kcal	KOKTAIL S ČUČORIEDKAMI	10 min 213 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 29.4 g, tuky 10.7 g	Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 150 g, (0,63 šálky) Čučoriedky 200 g, (1,54 šálky)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 467 kcal	THAJSKÁ KOKOSOVÁ POLIEVKA S KREVATAMI	15 min 467 kcal, bielkoviny 51.5 g, sacharidy 29.7 g, tuky 16.3 g	Tigrie krevety 200 g, (16,7 ks) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 400 g, (1,67 šálky) Rybna omáčka 10 g, (1 lyžica) Fazulky zelené 250 g, (2,5 hrsti) Šampiňóny 100 g, (5 ks) Cibula 25 g, (0,24 ks) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Kari 5 g Koriander 12 g, (2 lyžičky)	Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte nakrájanú cibuľu a cesnak. Potom pridajte kari a kokosové mlieko a zamiešajte. Až sa pasta úplne rozpustí, pridajte vodu a rybciu omáčku. Privedte znovu k varu a pridajte šampiňóny, krevety a 5 minút povarte. Odstavte z ohňa. V inom hrnci uvarte fazulky do polomäčka a spolu s nimi pridajte do polievky nasekaný koriander, soľ, korenie a všetko ešte ohrejte.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 2

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 565 kcal	OMELETA S OVOCÍM	8 min 565 kcal, bielkoviny 32.1 g, sacharidy 20 g, tuky 37.5 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Orechová múka 10 g Konopná múka 10 g Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Kokosové mlieko v plechovke 50 g Maliny 100 g, (1,43 hrsti)	Omeletu zalejte mliekom a posypte malinami.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 200 kcal	BROSKYNE 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 g
	RYŽOVÝ CHLIEB 10 g, (0,5 porcie)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g
	LOSOS ÚDENÝ 50 g, (1 porcia)	88.5 kcal, bielkoviny 8.18 g, sacharidy 0 g, tuky 5.95 g
	KVASENÉ UHORKY 50 g, (1 porcia)	6 kcal, bielkoviny 0.25 g, sacharidy 1.21 g, tuky 0.15 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 751 kcal	STEJKY Z TUNIAKA S QUINOA	15 min 751 kcal, bielkoviny 69.8 g, sacharidy 59.4 g, tuky 24.3 g	Tuniak 250 g, (2,5 porcie) Quinoa 80 g, (0,44 šálky) Karfiol 200 g, (0,23 ks) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) Sušené paradajky v nálevo 20 g, (1 ks)	Stejk ugrilujte. Quinou a karfiol uvarte. Posypte kôprom, osolte a okoreňte. Pokvapkajte olivovým olejom a pridajte sušené paradajky.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 242 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 20 g, (2 porcie)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 468 kcal	CUKETA DUSENÁ V KOKOSOVOM MLIEKU	15 min 468 kcal, bielkoviny 32.6 g, sacharidy 30.4 g, tuky 22.1 g	Kokosové mlieko v plechovke 60 g Cuketa 400 g, (0,67 ks) Červená paradajky 100 g, (0,59 ks) Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) Varená quinoa 50 g Morčacie prsia 120 g, (0,3 ks)	Zeleninu a mleté mäso uduste v kokosovom mlieku. Okoreňte čiernym korením, pridajte čili, kari a osolte. Podávajte s quinoa.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 3

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 540 kcal	PRAŽENICA	8 min 540 kcal, bielkoviny 28.8 g, sacharidy 3 g, tuky 41.4 g	Vajcia 240 g, (4 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Bôčik 10 g, (1 plátok) Červené paradajky 100 g, (0,59 ks)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 224 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g
	ČEREŠNE 200 g, (1 porcia)	126 kcal, bielkoviny 2.12 g, sacharidy 32 g, tuky 0.4 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 751 kcal	TRESKA PEČENÉ V ALOBALE	20 min 751 kcal, bielkoviny 70.4 g, sacharidy 50.1 g, tuky 23.5 g	Treska, filé 350 g, (3,5 ks) Quinoa 70 g, (0,39 šálky) Červené paradajky 100 g, (0,59 ks) Ľadový šalát 80 g, (2 list) Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) Cuketa 50 g, (0,08 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	Quinou uvarte. Podávajte so zeleninovým šalátom, ochuteným solou, korením, bazalkou, čubricou a provensálskym korením a pokapaným olejom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 270 kcal	CHIA PUDING S ČUČORIEDKAMI	10 min 167 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 23.1 g, tuky 7.3 g	Chia semienka 20 g, (2 lyžice) Čučoriedky 130 g, (1 šálka) Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 50 g, (0,21 šálky)	Chia semienka zalejte vodou a odstavte na cca 24h. Potom pridajte čučoriedky a kokosové mlieko. Zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 437 kcal	POHÁNKA so žltými fazulkami	10 min 437 kcal, bielkoviny 33 g, sacharidy 40 g, tuky 15.7 g	Varená pohánka 50 g Fazulky žlté 350 g, (3,5 hrsti) Sušené paradajky v náleve 20 g, (1 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Kôpor 5 g Kuracie prsia 120 g, (0,6 ks)	Žlté fazulky a kurča uvarte. Paradajky nakrájajte. Dochutte solou a korením. Podávajte s vareným pšenom a pokvapkajte olejom.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 4

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 527 kcal	PŠENOVÉ VLOČKY 30 g, (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 10 g, (1 porcia)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g
	KOKOS STRÚHANÝ 20 g, (1 porcia)	137 kcal, bielkoviny 1.06 g, sacharidy 4.3 g, tuky 13.8 g
	AVOKÁDO 70 g, (0,5 ks)	112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g
	ŠKORICA MLETÁ 1 g, (1 štipka)	2.47 kcal, bielkoviny 0.04 g, sacharidy 0.81 g, tuky 0.01 g
	MLETÝ ZÁZVOR 1 g, (1 štipka)	3.35 kcal, bielkoviny 0.09 g, sacharidy 0.72 g, tuky 0.04 g
	KOKOSOVÉ MLIEKO v plechovke 50 g, (1 porcia)	98.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 1.4 g, tuky 10.7 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 184 kcal	ČUČORIEDKY 120 g, (0,92 šálky)	68.3 kcal, bielkoviny 0.89 g, sacharidy 17.4 g, tuky 0.4 g
	MANDLE 20 g, (1,33 lyžice)	116 kcal, bielkoviny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 788 kcal	DUSENÉ MÄSO S REZANCAMI	20 min 788 kcal, bielkoviny 72.1 g, sacharidy 41.5 g, tuky 33.9 g	Rezance z mungo fazulami 60 g Mleté hovädzie mäso 300 g, (3 porcie) Červené paradajky 200 g, (1,18 ks)	Rezance uvarte. Mäso poduste s paradajkou. Pridajte bazalku, soľ a korenie.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 259 kcal	DOMÁCA NUTELLA	5 min 219 kcal, bielkoviny 13.4 g, sacharidy 26.7 g, tuky 8.3 g	Banán 50 g, (0,42 ks) Avokádo 50 g, (0,36 ks) Kakaový prášok, bez cukru 10 g, (1 lyžica) Tvaroh nízkotučný 100 g, (0,5 kocka)	Zmixujte.
	RYŽOVÝ CHLIEB 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g		

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 446 kcal	VARENÉ FAZULKY SO PŠENOVOU KAŠOU	15 min 446 kcal, bielkoviny 37.2 g, sacharidy 29.2 g, tuky 18.3 g	Fazulky žlté 300 g, (3 hrsti) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) Varené pšeno 40 g Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)	Kuracie prsia a fazulky uvarte. Podávajte s varenými pšenom a pokvapkajte olejom.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 5

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 511 kcal	KOKOSOVÁ OMELETA	8 min 511 kcal, bielkoviny 26.4 g, sacharidy 9.08 g, tuky 39.4 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice) Konopná múka 10 g, (0,83 lyžice) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Kokosové mlieko v plechovke 20 g Kokos strúhaný 10 g, (0,77 lyžice)	Omeletu zalejte kokosovým mliekom a posypte strúhaným kokosom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 255 kcal	KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA	10 min 255 kcal, bielkoviny 2.24 g, sacharidy 52.8 g, tuky 0 g	Ryžové mlieko 300 g, (1,27 šálky) Broskyne 150 g Kustovnica 16 g, (2 lyžice)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 752 kcal	HOVÄDZIA PEČIENKA S PŠENOVOU KAŠOU	20 min 752 kcal, bielkoviny 66.3 g, sacharidy 49.6 g, tuky 29.5 g	Hovädzia pečienka 250 g, (0,37 ks) Pšeno 50 g, (0,25 šálky) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Červené paradajky 100 g, (0,59 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)	Mäso upečte v alobale (180° C, 30 min; s olejom, cesnakom, štipkou soli a korením: korenie, tymián, provensálske korenie, červená paprika sladká). Podávajte s varenou pšenovou kašou a cuketou podusenú s paradajkou, solou, korením a bazalkou.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 255 kcal	KOKOSOVÉ ŽELÉ S CHIA SEMIENKAMI	15 min 255 kcal, bielkoviny 5.65 g, sacharidy 19.3 g, tuky 23.5 g	Kokosové mlieko v plechovke 70 g Chia semenka 10 g, (1 lyžica) Erytritol 10 g Želatína v prášku 2 g, (0,5 lyžičky) Vanilkový extrakt 2 g, (0,5 lyžičky) Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky) Kakaový prášok, bez cukru 5 g, (1 lyžička)	Kokosové mlieko ohrejte a pridajte 5 g erytritolu, chia semenka a vanilku. Až sa všetko zahreje, pridajte želatínu rozpustenú v 1 lyžici vriacej vody. Chvilu miešajte a odstavte z ohňa. Potom hmotu prelejte do vhodnej nádoby a uložte do mrazničky. Pripravte si polevu z kokosového oleja, kaka a 5 g erytritolu. Želé vyberte z mrazničky, polejete polevou a nechajte znovu zmraziť na min. 1,5 hodiny.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 463 kcal	DUSENÝ ŠPENÁT	15 min 463 kcal, bielkoviny 47.1 g, sacharidy 30.1 g, tuky 13.3 g	Mrazený špenát 300 g, (1,36 šálky) Cesnak surový 10 g, (2 strúčiky) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) Varené jáhly 50 g Červené paradajky 150 g, (0,88 ks)	Špenát poduste s cesnakom, solou a korením. Mäso poduste na kokosovom oleji. Podávajte s pšenovou kašou a paradajkami.



DEŇ 6

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 544 kcal	PŠENOVÉ VLOČKY 40 g, (4 lyžice)	144 kcal, bielkoviny 4 g, sacharidy 27.6 g, tuky 1.6 g
	ĽANOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g
	CHIA SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	48.6 kcal, bielkoviny 1.65 g, sacharidy 4.21 g, tuky 3.07 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 10 g, (1 porcia)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g
	KOKOS STRÚHANÝ 15 g, (0,5 porcie)	103 kcal, bielkoviny 0.79 g, sacharidy 3.23 g, tuky 10.4 g
	SUŠENÉ BRUSNICE 10 g, (0,83 lyžice)	30.8 kcal, bielkoviny 0.02 g, sacharidy 8.28 g, tuky 0.11 g
	KOKOSOVÉ MLIEKO v plechovke 50 g, (1 porcia)	98.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 1.4 g, tuky 10.7 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 224 kcal	ČEREŠNE 200 g, (1 porcia)	126 kcal, bielkoviny 2.12 g, sacharidy 32 g, tuky 0.4 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 731 kcal	GRILOVANÉ KURACIE PRSIA S BYLINKAMI	20 min 731 kcal, bielkoviny 82.2 g, sacharidy 25.2 g, tuky 27.8 g	Kuracie prsia 350 g, (1,75 ks) Varená pohánka 80 g Karfiol 200 g, (0,23 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) Kôpor 5 g, (1,25 lyžičky)	Kuracie prsia s bylinkami (štipka tymiánu, provensálske korenie, estragón, soľ, korenie) – grilujte na grilovacej panvici asi 20 min. Podávajte s varenou pohánkou a karfiolom pokapaným olejom a posypaným kôprom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 252 kcal	CHIA PUDING S ČUČORIEDKAMI	10 min 252 kcal, bielkoviny 10.2 g, sacharidy 35.6 g, tuky 6 g	Chia semenka 20 g, (2 lyžice) Čučoriedky 100 g, (0,77 šálky) Rýžové mlieko 100 g, (0,42 šálky) Tvaroh nízkotučný 70 g, (0,35 kocka)	Chia semenka zalejte rýžovým mliekom a dajte na cca 24 h do chladničky. Potom pridajte čučoriedky rozmixované s tvarohom ako druhú vrstvu.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 485 kcal	ŠALÁT S KURACÍM STEHNOM	10 min 485 kcal, bielkoviny 33.6 g, sacharidy 17.2 g, tuky 30.4 g	Kuracie stehno 200 g, (2 porcie) Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) Uhorka 50 g, (0,28 ks) Kvasená uhorka 60 g, (1 ks) Ľadový šalát 80 g, (2 list) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Med 10 g, (0,83 lyžičky) Balzamový ocot 10 g	Kuracie stehno uvarte (osolte, okoreňte, pridajte provensálske korenie). Podávajte s nakrájanou zeleninou so zálievkou (10 g olivového oleja + 10 g medu + 10 g balzamového octu).



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 518 kcal	OMELETA SO ZELENINOU	8 min 518 kcal, bielkoviny 35.1 g, sacharidy 11.4 g, tuky 31.1 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Červená paradajky 340 g, (2 ks) Pažítka 5 g, (1 lyžica) Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) Vajcia, bielok 105 g, (3 ks) Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 258 kcal	DATLOVÉ KOKOSKY	15 min 258 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.6 g, tuky 22.3 g	Kokos strúhaný 25 g Datle 15 g, (3 ks) Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky)	Pripravte si datľový sirup: zalejte datle vriacou vodou (len tolko, aby boli ponorené), zakryte a nechajte stáť asi 10 minút, až zmäknú. Potom ich rozmixujte na hladkú hmotu. Do nej primiešajte ostatné suroviny (pridajte aj štipku soli.). Preložte na plech vyložený papierom na pečenie alebo potravinárskou fóliou, zarovnajte a uložte na hodinu do chladničky (alebo na 15 min. do mrazničky). Rozkrájajte na kocky.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 799 kcal	GRILOVANÝ STEJK	20 min 510 kcal, bielkoviny 54.4 g, sacharidy 29 g, tuky 15.6 g	Hovädzia roštenka 250 g Sladké zemiaky 250 g Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Kyslá kapusta 150 g, (1,06 šálky)	Stejk ugrilujte na panvici. Osolte a okoreňte. Podávajte s pečeným sladkým zemiakom pokvappaným olejom s cesnakom, a s kapustou.

Denné jedlo	Zloženie		Informácie
OLOVRANT 16:00 209 kcal	ORECHOVÉ MASLO 15 g, (1 lyžička)		91.2 kcal, bielkoviny 3.67 g, sacharidy 2.55 g, tuky 8.13 g
	RYŽOVÝ CHLIEB 30 g, (1 porcia)		118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 451 kcal	DUSENÝ ŠPENÁT	15 min 451 kcal, bielkoviny 47.9 g, sacharidy 26.4 g, tuky 14 g	Mrazený špenát 300 g, (1,36 šálky) Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Varená quinoa 60 g Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)	Na oleji poduste špenát s cesnakom a mäsom. Osolte a okoreňte. Podávajte s varenou quinoa.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife ENERGIA
Zistite viac na DuoLife.eu