

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Hormonálny systém

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 1650 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 balík DUOLIFE HORMONÁLNY SYSTÉM a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň tri mesiace.

SPRACOVALI:

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

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY HORMONÁLNE SYSTÉM:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 1 kapsula DuoLife Medical Formula ProRelaxin® NEW a 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil a 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® a 1 kapsula DuoLife Medical Formula ProCholterol® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom*

*Produkt užite pred posledným jedlom dňa. Uvedená hodina je len orientačná.



NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	Ryžový chlieb 150 g (9 porcie)	
VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY	Vajcia 300 g (5 ks)	
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 400 g (2,85 ks) Banán 100 g (0,83 ks) Sladké zemiaky 180 g Broskyne 340 g (4 ks) Cibuľa 230 g (2,19 ks) Cibuľa červená 105 g (1 ks) Cuketa 300 g (0,5 ks) Cesnak surový 15 g (3 strúčiky) Tekvica 150 g (0,18 porcie) Jablká 420 g (0,82 stredného, 1 porcia) Paradajkový pretlak 35 g (1,4 lyžice) Kôpor 4 g (1 lyžička) Mango 170 g (3,78 plátky) Mrkva 320 g (4 ks) Mandle 120 g (8 lyžíc) Miešaný šalát 80 g	Uhorka 480 g (2,67 ks) Kvasená uhorka 660 g (11 ks) Vlašské orechy 72,5 g (4,83 lyžice) Paprika červená sladká 720 g (3,11 ks) Tekvicové semienka 25 g (1 lyžička, 2 lyžice) Červené paradajky 2090 g (12,3 ks) Rukola 60 g (3 hrsti) Ľadový šalát 160 g (4 listy) Zeler koreňový 100 g (0,19 koreňa) Ľanové semienka 25 g (2,5 lyžice) Čerstvá mrkvová šťava 550 g (2 porcie) Citrónová šťava 12 g (2 lyžice) Čerstvá šťava z červenej repy 300 g (1 porcia) Sušené brusnice 32 g (2,66 lyžice) Mrazený špenát 500 g (0,91 šálky) Mrazené jahody 180 g (1,21 šálky) Kokos strúhaný 24 g (4 lyžičky)
MÄSO A RYBY	Varené krevety 200 g Morčacie prsia 310 g (0,78 ks) Kuracie prsia 450 g (2,25 ks) Pstruh 200 g Hydinová šunka 160 g (5 porcií)	Tuniak vo vlastnej šťave 125 g (1 porcia) Kuracie stehno 200 g (2 porcie) Losos údený 100 g (1 porcia)
OSTATNÉ	Vajcia na tvrdo/na mätko 180 g (3 ks) Brezový cukor 5 g (1 lyžička) Mletý zázvor 1 g (0,5 lyžičky) Med 20 g (0,8 lyžice) Kokosové mlieko v plechovke 320 g Sójové mlieko 60 g (4 lyžice) Horčica 5 g (0,5 lyžičky) Kokosový olej 10 g (0,77 lyžice)	Repkový olej 76 g (5,85 lyžice) Olivový olej 92 g (6,75 lyžica, 1 lyžička) Kešu orechy 15 g (1 lyžica) Pšenové vločky 100 g (10 lyžíc) Sušená bazalka 2 g (1 lyžička) Varená pohánka 45 g (1 porcia) Varené jáhly 100 g (2 porcie) Varená hnedá ryža 75 g Voda 325 g (1,36 šálky)



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Ryžový chlieb 150 g (9 porcií)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 300 g (5 ks)	1 ks	78
Avokádo 400 g (2,85 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 100 g (0,83 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 180 g	1 ks (100 g)	76
Broskyne 340 g (4 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 230 g (2,19 ks)	1 ks (105 g)	42
Cibuľa červená 105 g (1 ks)	1 ks (105 g)	35
Cuketa 300 g (0,5 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak surový 15 g (3 strúčiky)	1 strúčik (5 g)	7,5
Tekvica 150 g (0,18 porcie)	160 g	45
Jablko 420 g (0,82 stredného, 1 porcia)	1 veľké	112
Paradajkový pretlak 35 g (1,4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	11
Kôpor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Mango 170 g (3,78 plátku)	1 plátok (40 g)	56
Mrkva 320 g (4 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 120 g (8 lyžíc)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 80 g	80 g	13,6
Uhorka 480 g (2,67 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasené uhorky 660 g (11 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 72,5 g (4,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 720 g (3,11 ks)	1 ks (231g)	74
Tekvicové semienka 25 g (1 lyžička, 2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	56
Červená paradajky 2090 g (12,3 ks)	1 ks (170 g)	23
Rukola 60 g (3 hrsti)	1 hrst' (20 g)	5
Ľadový šalát 160 g (4 listy)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 100 g (0,19 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Ľanové semienka 25 g (2,5 lyžice)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 550 g (2 porcie)	1 šálka (300 g)	111
Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Čerstvá šťava z červenej repy 300 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	54

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 HORMONÁLNY SYSTÉM.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Sušené brusnice 32 g (2,66 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33,2
Mrazený špenát 500 g (0,91 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Mrazené jahody 180 g (1,21 šálky)	1 šálka (150 g)	60
Kokos strúhaný 24 g (4 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	27
Varené krevety 200 g	100 g	99
Morčacie prsia 310 g (0,78 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 450 g (2,25 ks)	1 ks (250 g)	302
Pstruh 200 g	1 filé (150 g)	174
Hydinová šunka 160 g (5 porcií)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 125 g (1 porcia)	100 g	103
Kuracie stehno 200 g (2 porcie)	1 ks (100 g)	124
Losos údený 100 g (1 porcia)	1 filé (28 g)	45
Vajcia na tvrdo/na mätko 180 g (3 ks)	1 ks	78
Brezový cukor 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Mletý zázvor 1 g (0,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	14
Med 20 g (0,8 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33
Kokosové mlieko v plechovke 320 g	1 šálka (200 g)	258
Sójové mlieko 60 g (4 lyžice)	1 šálka (200 g)	94
Horčica 5 g (0,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 76 g (5,85 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 92 g (6,75 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Kešu orechy 15 g (1 lyžica)	1 hrst	211
Pšenové vločky 100 g (10 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 45 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	208
Varené jáhly 100 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 75 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 325 g (1,36 šálky)	1 šálka (200 g)	0

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



DuoLife

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

DEŇ 1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 414 kcal	PŠENOVÁ KAŠA NA SLADKO	10 min 414 kcal, bielkoviny 8.65 g, sacharidy 34.2 g, tuky 29.6 g	Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice) Ľanové semienka 5 g, (0,5 lyžice) Mandle 15 g, (1 lyžica) Kokos strúhaný 12 g, (2 lyžičky) Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 50 g, (0,21 šálky) Brezový cukor 5 g, (1 lyžička)	Zalejte vriacou vodou. Podľa chuti pridajte škoricu a zázvor.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 153 kcal	BROSKYNE 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
OBED 13:00 532 kcal	STREDOMORSKÁ POLIEVKA	15 min 532 kcal, bielkoviny 49.9 g, sacharidy 29.9 g, tuky 20 g	Varené krevety 200 g Paprika červená sladká 220 g, (0,96 ks) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Červené paradajky 50 g, (0,29 ks) Repkový olej 20 g, (1,54 lyžice)	Paradajkový pretlak 35 g, (1,4 lyžice) Papriku rozkrájajte na tenké prúžky asi 2 cm dlhé, cuketu a cibuľu na kocky. Na strednej panvici na troche tuku usmažte cibuľu, potom pridajte papriku a nakoniec paradajku nakrájané na kocky a cuketu. Poduste na miernom ohni do mäčka. Nakoniec pridajte paradajkový pretlak, premiešajte, nalejte do hrnca a pridajte pohár vody. Polievku varte ešte 10 minút, potom pridajte oregano, soľ a korenie. Minútu pred koncom varu vhoďte do polievky krevety (miesto kreviet môžete dať 170 g kuracieho mäsa).

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 209 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 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 (4 PORCIE)	Recept
VEČERA 19:00 344 kcal	ŠALÁT S HNEDOU RYŽOU A VAJCOM	20 min 344 kcal, bielkoviny 17.5 g, sacharidy 21.5 g, tuky 19.3 g	Varená hnedá ryža 35 g Vajcia na tvrdo/na mätko 120 g, (2 ks) Červená paradajky 170 g, (1 ks) Uhorka 120 g, (0,67 ks) Ľadový šalát 80 g, (2 listy) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) Tekvicové semienka 5 g, (1 lyžička)	Dochuťte soľou a korením.



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

DEŇ 2

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 407 kcal	PRAŽENICA	8 min 407 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 10.2 g, tuky 26.1 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Červené paradajky 340 g, (2 ks)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 190 kcal	KOKTEIL Z KOKOSOVÉHO MLIEKA	10 min 190 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 18.5 g, tuky 12.8 g	Kokosové mlieko v plechovke 60 g Voda 100 g, (0,42 šálky) Mango 120 g, (2,67 plátku)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 571 kcal	PSTRUH DUSENÝ NA OLEJI	10 min 557 kcal, bielkoviny 52 g, sacharidy 0 g, tuky 36 g	Pstruh 200 g Repkový olej 20 g, (1,54 lyžice)	
	KVASENÁ UHORKA 120 g, (2 ks)	14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g		

Denné jedlo	Zloženie		Informácie
OLOVRANT 16:00 136 kcal	ČERSTVÁ ŠŤAVA Z ČERVENEJ REPY 300 g, (1 porcia)		136 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 33 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 341 kcal	ŠALÁT S PEČENÝMI SLADKÝMI ZEMIAKMI	10 min 341 kcal, bielkoviny 3.32 g, sacharidy 65.5 g, tuky 4.16 g	Sladké zemiaky 180 g Červené paradajky 340 g, (2 ks) Miešaný šalát 80 g Rukola 20 g, (1 hrst) Uhorka 90 g, (0,5 ks) Olivový olej 4 g, (1 lyžička)	



DuoLife

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

DEŇ 3

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 392 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 30 g, (1 porcia)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g
	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g
	VAJCE NATVRDO/NA MÄKKO 60 g, (1 ks)	83.4 kcal, bielkoviny 7.5 g, sacharidy 0 g, tuky 5.82 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 174 kcal	BROSKYNE 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 g
	JABLKÁ 150 g, (0,82 stredného)	78 kcal, bielkoviny 0.39 g, sacharidy 20.7 g, tuky 0.26 g
	MANGO 50 g, (1,11 plátkov)	30 kcal, bielkoviny 0.41 g, sacharidy 7.49 g, tuky 0.19 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 553 kcal	KULIČKY Z morčacieho mäsa	15 min 325 kcal, bielkoviny 38.8 g, sacharidy 9.45 g, tuky 12.6 g	MORČACIE PRSIA 180 g, (0,45 ks) Cibula 105 g, (1 ks)	Mleté morčacie mäso ochuťte majoránkou, korením a trochou soli. Pridajte na drobno nakrájanú cibuľu a vytvorte guľičky. Vhodte ich do vriacej vody a varte asi 15 min.
	VARENÁ POHÁNKA 45 g, (1 porcia)	45.9 kcal, bielkoviny 1.71 g, sacharidy 9.45 g, tuky 0.41 g		
	ČERVENÉ PARADAJKY 510 g, (3 caľy)	91.8 kcal, bielkoviny 4.49 g, sacharidy 19.8 g, tuky 1.02 g		
	KÓPOR 4 g, (1 lyžička)	1.72 kcal, bielkoviny 0.14 g, sacharidy 0.28 g, tuky 0.04 g		
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 174 kcal	MANDLE 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 370 kcal	LOSOS ÚDENÝ 100 g, (1 porcia)	177 kcal, bielkoviny 16.4 g, sacharidy 0 g, tuky 11.9 g
	KVASENÉ UHORKY 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g
	OLIVOVÝ OLEJ 15 g, (1,15 lyžice)	133 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 15 g
	RYŽOVÝ chlebiček 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g



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

DEŇ 4

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 373 kcal	PŠENOVÁ KAŠA NA SLADKO	10 min 373 kcal, bielkoviny 6.4 g, sacharidy 35.6 g, tuky 24.5 g	Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice) Ľanové semienko 10 g, (1 lyžica) Sušené brusnice 10 g, (0,83 lyžice) Kokos strúhaný 12 g, (2 lyžičky) Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 50 g, (0,21 šálky)	Zalejte vriacou vodou. Podľa chuti pridajte škoricu a zázvor.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 196 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g
	HYDINOVÉ ŠUNKA 20 g, (1 porcia)	27.8 kcal, bielkoviny 3.26 g, sacharidy 0.67 g, tuky 1.24 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 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 13:00 562 kcal	KURA V MEDOVO- HORČICOVEJ MARINÁDE	15 min 562 kcal, bielkoviny 55.1 g, sacharidy 31 g, tuky 20.1 g	Kuracie prsia 250 g, (1,25 ks) Med 20 g, (0,8 lyžice) Horčica 5 g, (0,5 lyžičky) Mrkva 160 g, (2 ks) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	Kuracie prsia nakrájajte na pásiky a smažte na teflónovej panvici bez tuku 5-10 minút za častého miešania, aby sa usmažila rovnomerne. Potom pridajte med, horčicu a korenie: soľ, korenie, karí a všetko premiešajte a smažte ešte 10 minút. Podávajte so strúhanou mrkvou pokvapkanú olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 179 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVU 250 g, (1 porcia)	92.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 21.8 g, tuky 0.25 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 349 kcal	KOKOSOVÉ KARI S TEKVICOU	15 min 319 kcal, bielkoviny 6.23 g, sacharidy 16.7 g, tuky 27.9 g	Tekvica 150 g, (0,18 porcie) Kokosové mlieko v plechovke 100 g Kešu orechy 15 g, (1 lyžica)	Tekvicu povarte 10-15 minút. Do panvice nalejte kokosové mlieko, primiešajte korenie: kurkumu, škoricu, koriander, zázvor, muškátový oriešok, sladkú papriku a soľ. Pridajte tekvicu a orechy a duste zakryté až tekvica zmäkne (nemala by sa rozvariť).
	VARENÉ PŠENO 30 g, (1 porcia)	kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 6.15 g, tuky 0.24 g		



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

DEŇ 5

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 427 kcal	PŠENOVÁ KAŠA NA SLADKO	10 min 460 kcal, bielkoviny 14.3 g, sacharidy 31.3 g, tuky 31.9 g	Pšenové vločky 40 g, (4 lyžice) Lanové semienka 10 g, (1 lyžica) Sušené brusnice 10 g, (0,83 lyžice) Avokádo 70 g, (0,5 ks) Mandle 15 g, (1 lyžica)	Zalejte vriacou vodou. Podľa chuti pridajte škoricu a zázvor.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 191 kcal	JABLKÁ 200 g, (1 porcia)	104 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 27.6 g, tuky 0.34 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 571 kcal	ŠPENÁTOVÉ RIZOTO	20 min 571 kcal, bielkoviny 61.4 g, sacharidy 28.7 g, tuky 19.7 g	Kuracie prsia 200 g, (1 ks) Varená hnedá ryža 40 g Mrazený špenát 200 g, (0,91 šálky) Cibuľa 75 g, (0,71 ks) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Vajcia 60 g, (1 ks) Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Ryžu uvarte. Cibuľu a mäso nakrájajte na kocky, cesnak prelisujeme a všetko dajte do panvice a usmažte. Potom pridajte špenát ochutený solou, korením a cesnakom a duste pod pokrievkou. Nakoniec pridajte rozšľahané vajcia. Všetko zmiešajte s varenou ryžou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 160 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 20 g, (1,33 lyžice)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g
	OGÓREK KISZONY 240 g, (4 sztuki) KVASENIE UHORKA 240 g, (4 ks)	28.8 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 5.78 g, tuky 0.72 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 314 kcal	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g
	ČERVENÉ PARADAJKY 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g
	SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g



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

DEŇ 6

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 399 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 30 g, (2 porcie)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g
	HYDINOVÉ ŠUNKÁ 80 g, (2 porcie)	111 kcal, bielkoviny 13 g, sacharidy 2.67 g, tuky 4.97 g
	ĽADOVÝ ŠALÁT 80 g, (2 listy)	11.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g
	UHORKA 90 g, (0,5 ks)	13.5 kcal, bielkoviny 0.59 g, sacharidy 3.27 g, tuky 0.1 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g
	OLIVOVÝ OLEJ 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DRUGIE RAŇAJKY 10:30 181 kcal	KOKTEIL Z KOKOSOVÉHO MLIEKA	10 min 181 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 17.9 g, tuky 12.8 g	Kokosové mlieko v plechovke 60 g Voda 125 g, (0,52 šálky) Mrazené jahody 180 g, (1,21 šálky)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 557 kcal	PEČENÉ KURACIE STEHNÁ	15 min 557 kcal, bielkoviny 34.6 g, sacharidy 19.2 g, tuky 35.4 g	Kuracie stehno 200 g, (2 porcie) Uhorka 180 g, (1 ks) Kvasené uhorky 120 g, (2 ks) Červená paradajky 170 g, (1 ks) Cibuľa červená 105 g, (1 ks) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	150 g mäsa zo stehien. Okoreňte. Podávajte so zeleninou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 189 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	AVOKÁDO 50 g, (0,36 ks)	80 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 4.26 g, tuky 7.33 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 326 kcal	DUSENÝ ŠPENÁT	15 min 257 kcal, bielkoviny 20.7 g, sacharidy 15.5 g, tuky 10.4 g	Mrazený špenát 300 g Sójové mlieko 60 g, (4 lyžice) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Vajcia 60 g, (1 ks) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Dochuťte soľou a korením.
	VARENÉ PŠENO 70 g, (1 porcia)	69.3 kcal, bielkoviny 2.1 g, sacharidy 14.3 g, tuky 0.56 g		



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

DEŇ 7

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 399 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 40 g, (2 porcie)	157 kcal, bielkoviny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g
	HYDINOVÁ ŠUNKA 60 g, (2 porcie)	83.4 kcal, bielkoviny 9.78 g, sacharidy 2 g, tuky 3.73 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g
	AVOKÁDO 80 g, (0,57 ks)	128 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 6.82 g, tuky 11.7 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 176 kcal	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	BANÁN 100 g, (0,83 ks)	89 kcal, bielkoviny 1.09 g, sacharidy 22.8 g, tuky 0.33 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 563 kcal	MORČACIE PRSIA NA ZÁZVORU	20 min 563 kcal, bielkoviny 28.7 g, sacharidy 31 g, tuky 35.3 g	Morčacie prsia 130 g, (0,33 ks) Mletý zázvor 1 g, (0,5 lyžičky) Citrónová šťava 12 g, (2 lyžice) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Repkový olej 26 g, (2 lyžice) Jablká 70 g Zeler koreňový 100 g, (0,19 koreňa) Sušené brusnice 12 g, (1 lyžica)	Morčacie prsia nakrájajte na tenké plátky, potrite ich marinádou (citrónová šťava + zázvor + 2 lyžičky vody + prelisovaný cesnak + korenie) a nechajte aspoň 10 minút odležať. Mäso môžete pripraviť na grilovacej panvici vymastenej repkovým olejom alebo upiecť v alobale v rúre (200 stupňov, 20 minút). Podávajte so šalátom zo strúhaného jablka a zeleru. Šalát posypte brusnicami, pridajte pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ a korenie.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 213 kcal	MRKVA 160 g, (2 ks)	65.6 kcal, bielkoviny 1.49 g, sacharidy 15.3 g, tuky 0.38 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 22,5 g, (1,5 lyžice)	147 kcal, bielkoviny 3.43 g, sacharidy 3.08 g, tuky 14.7 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 307 kcal	KRÉMOVÁ POLIEVKA ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV	15 min 307 kcal, bielkoviny 3.3 g, sacharidy 51.8 g, tuky 8.52 g	Sladké zemiaky 150 g Kokosové mlieko v plechovke 40 g Mrkva 80 g, (1 ks) Petržlen 50 g, (0,63 koreň)	Sladké zemiaky, mrkvu a petržlen uvarťe v 0,3 l vody. Pridajte bobkový list, nové korenie a bazalku. Keď zelenina zmäkne, pridajte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.



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