



DuoLife

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Imunita

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 1600 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 IMUNITA a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň 2 mesiace.

SPRACOVALI:

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

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY IMUNITA:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula BorelissPro® 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® a 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProSelect® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom*

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



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

NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	Kokosová múka 20 g (1,54 lyžice) Konopná múka 20 g (1,66 lyžice) Žaludová múka 20 g (0,14 šálky)	Ovsené otruby 45 g (1 porcia) Ovsené vločky 60 g (6 lyžíc) Ryžový chlieb 90 g (4 krajce, 2 porcie)
VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY	Vajcia 600 g (10 ks) Jogurt biely 100 g (0,4 šálky) Cmar 50 g (0,21 šálky)	Kozí syr tvrdý 20 g (1 plátok) Mozzarella 130 g (1,04 bochníku) Tvaroh nízkotučný 10 g (0,05 kocky)
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 280 g (2 ks) Cibuľa 90 g (0,86 ks) Cuketa 500 g (0,83 ks) Cesnak surový 5 g (1 strúčik) Datle 5 g (1 ks) Fazuľky 55 g (0,3 šálky) Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti) Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok) Jablká 793 g (2,35 veľkého, 0,99 stredného, 0,6 malého) Karfiol 150 g (0,17 ks) Kiwi 365 g (2 porcie) Paradajkový pretlak 25 g (1 lyžica) Kôpor 12 g (3 lyžičky) Kukurica 100 g (0,56 klasu) Mrkva 730 g (7,38 ks, 1 porcia) Mandle 55 g (3,67 lyžice) Miešaný šalát 220 g (2 porcie) Mrazená zelenina na činu 200 g Petržlenová vňať 24 g (6 lyžičiek)	Uhorka 300 g (1,67 ks) Vlašské orechy 57,5 g (3,83 lyžice) Paprika červená sladká 720 g (3,12 ks) Tekvicové semenka 50 g (4 lyžice, 0,07 šálky) Petržlen 80 g (1 koreň) Pomaranč 360 g (0,67 ks, 5 plátok) Červené paradajky 1430 g (8,4 ks) Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks) Rukola 30 g (1,5 hrsti) Ľadový šalát 40 g (1 list) Zeler koreňový 60 g (1 plátok) Ľanové semienko 10 g (1 lyžica) Čerstvá mrkvová šťava 200 g (1 porcia) Citrónová šťava 12 g (2 lyžice) Čerstvá šťava z červenej repy 200 g (0,67 porcie) Pažítka 5 g (1 lyžica) Mrazený špenát 200 g Kokos strúhaný 12 g (2 lyžičky)
MÄSO A RYBY	Bôčik 10 g (1 plátok) Treska, fileť 200 g (2 ks) Varené krevety 120 g Morčacie prsia 430 g (1,07 ks) Kuracie prsia 380 g (1,9 ks)	Morčacie "sviečková" 150 g (0,75 porcie) Hovädzia pečienka 250 g (0,37 kúsku) Hydinová šunka 28 g (1 plátok) Losos údený 140 g
OSTATNÉ	Cícer v plechovke 150 g (0,88 šálky) Škorica mletá 0 (1 štipka) Čerňuška 5 g (1 lyžička) Grepfruit 240 g (0,92 ks) Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g (2 ks) Kokosové mlieko v plechovke 50 g Mandľové mlieko 150 g (0,6 šálky) Balzamový ocot 5 g (1,67 lyžičky) Kokosový olej 28 g (0,76 lyžice, 4,5 lyžičky) Repkový olej 4 g (1 lyžička) Sezamový olej 4 g (1 lyžička)	Olivový olej 104 g (1 lyžička, 6,92 lyžice) Šampiňóny 160 g (8 ks) Sezam 25 g (0,1 šálky) Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky) Varená pohánka 30 g Varené jáhly 75 g Varená quinoa 80 g Varená hnedá ryža 45 g Voda 720 g (3 šálky) Želatína v prášku 4 g (1 lyžička)



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTE

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Kokosová múka 20 g (1,54 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Konopná múka 20 g (1,66 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Žaludová múka 20 g (0,14 šálky)	-	
Ovsené otruby 45 g (1 porcia)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 60 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlebiček 90 g (4 krajce, 2 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 600 g (10 ks)	1 ks	78
Jogurt biely 100 g (0,4 šálky)	1 šálka (200 g)	82
Cmar 50 g (0,21 šálky)	1 šálka (200 g)	84
Kozí syr tvrdý 20 g (1 plátok)	1 plátok	55
Mozzarella 130 g (1,04 bochníku)	100 g	255
Tvaroh nízkotučný 10 g (0,05 kocka)	1 kocka (200 g)	178
Avokádo 280 g (2 ks)	1 ks (130 g)	208
Cibuľa 90 g (0,86 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 500 g (0,83 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak surový 5 g (1 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Datle 5 g (1 ks)	1 ks (5 g)	15
Fazuľky 55 g (0,3 šálky)	1 šálka (200 g)	56
Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	16
Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok)	1 lyžička (4 g)	14
Jablká 793 g (2,35 veľkého, 0,99 stredného, 0,6 malého)	1 veľké	112
Karfiol 150 g (0,17 ks)	1 ks (870 g)	174
Kiwi 365 g (2 porcie)	1 ks (69 g)	41
Paradajkový pretlak 25 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	11
Kôpor 12 g (3 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Kukurica 100 g (0,56 klasu)	klas	169
Mrkva 730 g (7,38 ks, 1 porcia)	1 ks (80 g)	22
Mandle 55 g (3,67 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 220 g (2 porcie)	80 g	13,6
Mrazená zelenina na čínu 200 g	200 g	72
Petržlenová vňať 24 g (6 lyžičiek)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 300 g (1,67 ks)	1 ks (180 g)	29
Vlašské orechy 57,5 g (3,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 720 g (3,12 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 50 g (4 lyžice, 0,07 šálky)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 80 g (1 koreň)	1 ks koreň	28
Pomaranč 360 g (0,67 ks, 5 plátkov)	1 ks (239 g)	107,5

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



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Červená paradajky 1430 g (8,4 ks)	1 ks (170 g)	23
Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Rukola 30 g (1,5 hrsti)	1 hrst' (20 g)	5
Ľadový šalát 40 g (1 list)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 60 g (1 plátok)	1 plátok (60 g)	24
Ľanové semienko 10 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 200 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Čerstvá šťava z červenej repy 200 g (0,67 porcie)	1 šálka (200 g)	54
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát 200 g	1 šálka (200 g)	109
Kokos strúhaný 12 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	27
Bôčik 10 g (1 plátok)	1 plátok (10 g)	30
Treska, filet 200 g (2 ks)	1 filet (100 g)	82
Varené krevety 120 g	100 g	99
Morčacie prsia 430 g (1,07 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 380 g (1,9 ks)	1 ks (250 g)	302
Morčacie "sviečková" 150 g (0,75 porcie)	100 g	84
Hovädzia pečienka 250 g (0,37 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 28 g (1 plátok)	1 porcia (20 g)	26
Losos údený 140 g	1 filet (28 g)	45
Cícer v plechovke 150 g (0,88 šálky)	1 šálka (200 g)	144
Škorica mletá 0 (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Černuška 5 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	29
Grepfruit 240 g (0,92 ks)	1 ks (262 g)	110
Vajcia na tvrdo / na mäkko 120 g (2 ks)	1 ks	78
Kokosové mlieko v plechovke 50 g	1 šálka (200 g)	258
Mandľové mlieko 150 g (0,6 šálky)	1 šálka (200 g)	48
Balzamový ocot 5 g (1,67 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	10
Kokosový olej 28 g (0,76 lyžice, 4,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 4 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	88
Sezamový olej 4 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 104 g (1 lyžička, 6,92 lyžice)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 160 g (8 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Sezam 25 g (0,1 šálky)	1 lyžica (10 g)	66
Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 30 g	1 šálka (200 g)	208
Varené jáhly 75 g	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa 80 g	1 šálka (200 g)	240
Varená hnedá ryža 45 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 720 g (3 šálky)	1 šálka (200 g)	0
Želatína v prášku 4 g (1 lyžička)		

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



DuoLife

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

DEŇ 1

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 376 kcal	OVSENÉ VLOČKY 20 g, (2 lyžice)	78.8 kcal, bielkoviny 2.2 g, sacharidy 14.7 g, tuky 1.27 g
	OVSENÉ OTRUBY 20 g, (1 porcia)	72.2 kcal, bielkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g
	LANOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g
	JABLKÁ 223 g, (1 veľké)	116 kcal, bielkoviny 0.58 g, sacharidy 30.8 g, tuky 0.38 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 197 kcal	TVAROHOVÝ KOLÁČ	10 min 197 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 19.7 g, tuky 11.1 g	Žaludová múka 20 g, (0,14 šálky) Ovsené otruby 5 g Voda 20 g, (0,08 šálky) Olivový olej 4 g, (1 lyžička) Tvaroh nízkotučný 10 g, (0,05 kocky) Cmar 50 g, (0,21 šálky) Datle 5 g, (1 ks) Škorica mletá 0 g, (1 štipka)	Suroviny na cesto zmiešajte. Po 10 minútach rozprestrite do formy a vložte do rúry. Medzitým zmixujte suroviny na náplň (tvaroh, cmar, datle, škorica). Náplň dajte na upečený korpus a znovu vložte do rúry na 20 minút.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 524 kcal	MORČACIE KARBONÁTKY S PARADAJKAMI	20 min 486 kcal, bielkoviny 55 g, sacharidy 36 g, tuky 13.6 g	Morčacie "sviečková" 150 g, (0,75 porcie) Vajcia 60 g, (1 ks) Cibuľa 40 g, (0,38 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) Červené paradajky 120 g, (0,71 ks) Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky) Varená quinoa 35 g	Morčacie mäso pomelte na mlynčeku na mäso. Cibuľu pokrájajte na kocky a usmažte na oleji s korením (soľ, korenie, korenie do mletého mäsa, cesnak, sladká paprika) do zlatista. Paradajku sparte horúcou vodou, ošúpte a nakrájajte na kocky. Pridajte k mäsu spolu s vajcom. Vytvorte karbonátky a pečte ich na 180° C asi 25 minút. Posypte tekvicovým semienkom. Podávajte s quinoa.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 172 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 200 g, (1 porcia)	74 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 17.4 g, tuky 0.2 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
VEČERA 19:00 332 kcal	RYBA S FAZULKAMI	10 min 332 kcal, bielkoviny 36.6 g, sacharidy 15.3 g, tuky 10 g	Treska, filé 200 g, (2 ks) Fazulky zelené 250 g, (2,5 hrsti) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Rybu upečte. Fazulky uvarte, posypte kôprom a pokvapajte olejom.



DuoLife

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

DEŇ 2

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 389 kcal	PRAŽENICA	8 min 389 kcal, bielkoviny 23.5 g, sacharidy 17.4 g, tuky 21.5 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks) Šampiňóny 60 g, (3 ks) Pažítka 5 g, (1 lyžica) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Ryžový chlieb 10 g	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 162 kcal	KIWI 140 g, (1 porcia)	85.4 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 20.5 g, tuky 0.73 g
	GREPFRUIT 240 g, (0,92 ks)	76.8 kcal, bielkoviny 1.51 g, sacharidy 19.4 g, tuky 0.24 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 538 kcal	ŠALÁT S LOSOSOM	15 min 538 kcal, bielkoviny 29.4 g, sacharidy 18.6 g, tuky 35.4 g	Losos údený 140 g Miešaný šalát 60 g Červené paradajky 300 g, (1,76 ks) Uhorka 120 g, (0,67 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Tekvicové semenka 20 g, (2 lyžice) Olivový olej 10 g Balzamový ocot 5 g, (1,67 lyžičky) Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)	Pokvapkajte zálievkou: olej + balzamový ocot + citrónová šťava

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	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 349 kcal	STREDOMORSKÁ POLIEVKA	15 min 349 kcal, bielkoviny 32.6 g, sacharidy 39.7 g, tuky 4.36 g	Varené krevety 120 g Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Červená paradajky 70 g, (0,41 ks) Repkový olej 4 g, (1 lyžička) Paradajkový pretlak 25 g, (1 lyžica) Varená hnedá ryža 45 g	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 paradajky nakrájané na kocky a cuketu. Poduste na miernom ohni do mäkka. Nakoniec pridajte paradajkový pretlak, premiešajte a nalejte do hrnca a pridajte pohár vody. Polievku varte ešte 10 minút, potom pridajte oregano, soľ a korenie. Minútu pred koncom varu vhodte do polievky krevety. Podávajte s varenou ryžou.



DuoLife

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

DEŇ 3

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 412 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 40 g, (4 krajce)	157 kcal, bielkoviny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g
	AVOKÁDO 140 g, (1 ks)	224 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 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
DESIATA 10:30 174 kcal	KOKTAIL S POMARANČOM	5 min 174 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 19 g, tuky 10.7 g	Kokosové mlieko v plechovke 50 g Pomaranč 160 g, (0,67 ks) Voda 150 g, (0,63 šálky)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 539 kcal	KURACÍ ASPIK	15 min 539 kcal, bielkoviny 61.5 g, sacharidy 29.2 g, tuky 16.3 g	Kuracie prsia 180 g, (0,9 ks) Želatína v prášku 4 g, (1 lyžička) Kukurica 100 g, (0,56 klasu) Mrkva 40 g, (0,5 ks) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g, (2 ks) Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)	Kuracie prsia uvarte. Vyberte z vývaru a vychladnutej nakrájajte na kostičky. Vajcia uvarte na tvrdo, nakrájajte na hrubšie plátky. Do vývaru dajte želatínu. Uvarte mrkvu. Lyžičkou dajte do vhodných nádob, napr. od nátierkového masla a zalejte vývarom so želatínou, pridajte nakrájanú petržlenovú vňať a kukuricu a uložte do chladničky na 2 hodiny. Podávajte s paprikou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 131 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 20 g, (1,33 lyžice)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 349 kcal	DUSENÝ ŠPENÁT S MOZZARELLOU	10 min 349 kcal, bielkoviny 23.8 g, sacharidy 24.2 g, tuky 15.8 g	Mrazený špenát 200 g Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Mozzarella 50 g, (0,4 bochníku) Jogurt biely 100 g, (0,4 šálky) Varená quinoa 45 g	Osoľte a okoreňte. Podávajte s quinoa.



DuoLife

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

DEŇ 4

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 387 kcal	OMELETA S RUKOLOU	8 min 387 kcal, bielkoviny 23 g, sacharidy 12.1 g, tuky 24.5 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice) Konopná múka 10 g, (0,83 lyžice) Rukola 10 g, (0,5 hrsti) Červené paradajky 150 g, (0,88 ks) Hydinová šunka 28 g, (1 plátok) Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 143 kcal	POMARANČ 200 g, (5 plátkov)	94 kcal, bielkoviny 1.88 g, sacharidy 23.5 g, tuky 0.24 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 7,5 g, (0,5 lyžice)	49 kcal, bielkoviny 1.14 g, sacharidy 1.03 g, tuky 4.89 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 576 kcal	DUSENÉ MORČACIE PRŠIA	20 min 576 kcal, bielkoviny 55.2 g, sacharidy 14.1 g, tuky 31.7 g	Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) Mrazená zelenina na činu 200 g Sezam 15 g, (0,1 šálky)	Mäso s mrazenou zeleninou poduste na oleji. Posypte sezamom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 151 kcal	MRKVA 140 g, (1 porcia)	57.4 kcal, bielkoviny 1.3 g, sacharidy 13.4 g, tuky 0.34 g
	JABLKÁ 180 g, (0,99 stredného)	93.6 kcal, bielkoviny 0.47 g, sacharidy 24.9 g, tuky 0.31 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 356 kcal	HUMMUS	5 min 245 kcal, bielkoviny 8.65 g, sacharidy 23.4 g, tuky 13.3 g	Cícer v plechovke 150 g, (0,88 šálky) Sezamový olej 4 g, (1 lyžička) Sezam 10 g Černuška 5 g, (1 lyžička)	Všetky suroviny zmixujte so soľou a korením.
	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g		
	UHORKA 180 g, (1 ks)	27 kcal, bielkoviny 1.17 g, sacharidy 6.53 g, tuky 0.2 g		
	LADOVÝ ŠALÁT 40 g, (1 list)	5.6 kcal, bielkoviny 0.36 g, sacharidy 1.19 g, tuky 0.06 g		



DuoLife

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

DEŇ 5

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 405 kcal	OMELETA SO SYROM	8 min 405 kcal, bielkoviny 24.9 g, sacharidy 7.42 g, tuky 29 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) Rukola 20 g, (1 hrst) Konopná múka 10 g, (0,83 lyžice) Kozí syr tvrdý 20 g, (1 plátok)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 181 kcal	PETRŽLENOVÝ KOKTEIL	10 min 181 kcal, bielkoviny 2.08 g, sacharidy 43.4 g, tuky 0.4 g	Jablko 300 g, (1,35 veľkého) Petržlenová vňať 16 g, (4 lyžičky) Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica) Voda 250 g, (1,04 šálky)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 574 kcal	KRÉMOVÁ KARFILOVÁ POLIEVKA	20 min 574 kcal, bielkoviny 47.7 g, sacharidy 18.9 g, tuky 30 g	Voda 250 g, (1,04 šálky) Kuracie prsia 200 g, (1 ks) Karfiol 150 g, (0,17 ks) Mrkva 30 g, (0,38 ks) Zeler koreňový 60 g, (1 plátok) Petržlen 80 g, (1 koreň) Olivový olej 26 g, (2 lyžice)	Kuracie prsia, rozobratý karfiol, mrkvu, zeler a petržlen uvarate vo 250 ml vody s olejom. Pridajte bobkový list, nové korenie a korenie, čili, bazalku a cesnak. Až zelenina zmäkne, môžete vybrať bobkový list a polievku zmixovať.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 128 kcal	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	MRKVA 100 g, (1,25 ks)	41 kcal, bielkoviny 0.93 g, sacharidy 9.58 g, tuky 0.24 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 343 kcal	ŠALÁT S FAZULKAMI A POHÁNKOU	15 min 343 kcal, bielkoviny 11.7 g, sacharidy 47.3 g, tuky 11.5 g	Varená pohánka 30 g Fazulky 55 g, (0,3 šálky) Červená paradajky 150 g, (0,88 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Fazulky uvarate. Všetko premiešajte a dochuťte soľou a korením a pokvapajte olejom.



DuoLife

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

DEŇ 6

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 393 kcal	OVSENÁ KAŠA SO STRÚHANÝM KOKOSOM	10 min 393 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 42.9 g, tuky 18.6 g	Ovsené vločky 40 g, (4 lyžice) Ovsené otruby 20 g Kokos strúhaný 12 g, (2 lyžičky) Voda 50 g, (0,21 šálky) Mandľové mlieko 150 g, (0,6 šálky) Mandle 10 g, (0,67 lyžice)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 137 kcal	KIWI 225 g, (1 porcia)	137 kcal, bielkoviny 2.56 g, sacharidy 33 g, tuky 1.17 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 602 kcal	MORČACIE MÄSO NA ZÁZVORU A KARI	20 min 602 kcal, bielkoviny 51.4 g, sacharidy 23.4 g, tuky 31 g	Morčacie prsia 230 g, (0,57 ks) Zázvor čerstvý 10 g, (1 kúsok) Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky) Mrkva 100 g, (1,25 ks) Jablko 90 g, (0,6 malé) Tekvicové semenka 10 g, (1 lyžica) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Morčacie prsia okoreňte: muškátový oriešok podľa chuti, kari, soľ, korenie. Potom potrite nastrúhaným zázvorom a nechajte 10 hodín marinovať. Mäso poduste na kokosovom oleji. Podávajte so šalátom zo strúhanej mrkvy a jablka. Šalát pokvapkajte olejom, pridajte soľ, korenie a tekvicové semenka.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 173 kcal	RYŽOVÝ CHLEBÍČEK 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	AVOKÁDO 40 g, (0,29 ks)	64 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 3.41 g, tuky 5.86 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
VEČERA 19:00 321 kcal	MOZZARELLA 80 g, (0,64 bochníku)	254 kcal, bielkoviny 17.3 g, sacharidy 1.98 g, tuky 19.7 g
	ČERVENÁ Paradajky 150 g, (0,88 ks)	27 kcal, bielkoviny 1.32 g, sacharidy 5.83 g, tuky 0.3 g
	OLIVOVÝ OLEJ 4 g, (0,31 lyžice)	35.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4g
	SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g



DuoLife

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

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 414 kcal	PRAŽENICA	8 min 414 kcal, bielkoviny 18.4 g, sacharidy 13.2 g, tuky 31.3 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Bôčik 10 g, (1 plátok) Šampiňóny 100 g, (5 ks) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 189 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g
	ČERSTVÁ ŠŤAVA Z ČERVENEJ REPY 200 g, (0,67 porcie)	90.6 kcal, bielkoviny 0.2 g, sacharidy 22 g, tuky 0.2 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 580 kcal	DUSENÉ HOVÄDZIE MÄSO SO ZELENINOU	20 min 580 kcal, bielkoviny 61.8 g, sacharidy 34.9 g, tuky 18.1 g	Hovädzia pečienka 250 g, (0,37 kúsok) Červené paradajky 150 g, (0,88 ks) Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) Cuketa 200 g, (0,33 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Varené pšeno 75 g Podávajte s varenými pšeno.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 131 kcal	MRKVA 320 g, (4 ks)	131 kcal, bielkoviny 2.98 g, sacharidy 30.7 g, tuky 0.77 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 297 kcal	MIEŠANÝ ŠALÁT 160 g, (2 porcie)	27.2 kcal, bielkoviny 2.24 g, sacharidy 6.72 g, tuky 0.32 g
	ČERVENÉ PARADAJKY 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g
	SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g

