

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Krása

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 balíček DUOLIFE KRÁSA 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 KRÁSA

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

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

10:00 – 25 ml DuoLife Aloes a 25 ml DuoLife Vita C

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® a 20 ml DuoLife Chlorofil

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	Konopný proteín 15 g Celozrnný chlieb 95 g (2,5 porcie) Pšeno 45 g (0,23 šálky) Kokosová múka 20 g	Zemiaková múka 10 g Ovsené otruby 35 g Ovsené vločky 80 g (8 lyžíc) Ryžový chlieb 10 g (1 porcia)
ZELENINA A OVOCIE	Ananás 150 g (0,17 ks) Avokádo 195 g (1,39 ks) Banán 60 g (0,5 ks) Sladké zemiaky 180 g Čučoriedky 150 g (1,15 šálky) Broskyňa 220 g (2,59 ks) Cibuľa 130 g (1,25 ks) Červená cibuľa 60 g (0,57 ks) Jarná cibulka 10 g Cuketa 650 g (1,08 ks) Cesnak, surový 27,5 g (5,5 strúčika) Tekvica 160 g (0,19 porcie) Zelené fazulky 200 g (2 hrste) Zelený hrášok 70 g (0,5 šálky) Jablko 223 g (1 väčší) Kel kučeravý 20 g (1 hrst')	Maliny 360 g (1,75 šálky) Mrkva 470 g (4,89 ks) Mandle 55 g (3,66 lyžice) Miešaný šalát 60 g Mrazená zelenina na činu 200 g Chia semenka 70 g (1,5 lyžice) Nektarinka 335 g (2,91 ks) Kešu 55 g (1,57 hrsti) Uhorka 180 g (1 ks) Uhorky kyslé 290 g (4,83 ks) Vlašské orechy 85 g (5,67 lyžice) Arašidy 25,5 g (1,7 lyžice) Paprika červená sladká 760 g (3,3 ks) Paprika zelená sladká 100 g (0,71 ks) Tekvicové semienko 80 g (0,07 šálky, 7 lyžíc) Petržlen koreň 240 g (3 kusy) Pomaranč 239 g (1 ks)
OSTATNÉ	Černuška 10 g (2 lyžičky) Vanilkový extrakt 4 g Grepfruit 110 g (0,42 ks) Kakao, nesladený prášok 5 g (1 lyžička) Bobkový list 1 g Rezance z mungo fazule 80 g Kurkuma mletá 0,4 g (0,2 lyžičky) Kokosové mlieko 350 g Kokosové mlieko v plechovke 210 g Ryžové mlieko 90 g Slniečnicové semienka 40 g Kokosový olej 14 g (3,5 lyžičky) Repkový olej 71 g (5,08 lyžice) Voda 1000 g (2,09 šálky, 0,5 litra)	Olivový olej 155 g (11,2 lyžíc, 2 lyžičky) Kešu orechy 30 g (2 lyžice) Šampiňóny 140 g (7 ks) Sezamové semienka 15 g Sójová omáčka 10 g (2 lyžičky) Agávorový sirup 10 g Tofu tvrdé 170 g (4,8 plátkov, 5 lyžičiek) Varený cícer 350 g Varená pohánka 135 g Varené pšeno 80 g Varená quinoa 105 g Varená zelená šošovka 80 g Varená biela ryža 50 g



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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Konopný proteín	1 lyžica (10 g)	40
Celozrnný chlieb	1 krajec (40 g)	84
Pšeno	1 lyžica (10 g)	33,4
Kokosová múka	1 lyžica (10 g)	35,9
Zemiaková múka	1 lyžica (10 g)	34,2
Ovsené otruby	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlieb	1 porcia (10 g)	39,2
Ananás	1 porcia (100 g)	64
Avokádo	1 kus (130 g)	208
Banán	1 kus (120 g)	107
Sladké zemiaky	1 kus (100 g)	76
Čučoriedky	1 šálka (130 g)	74
Broskyňa	1 kus (85 g)	34
Cibuľa	1 kus (105 g)	42
Cibuľa červená	1 kus (105 g)	35
Cibuľka jarná	1 kus (10 g)	3
Cuketa	1 kus (600 g)	90
Cesnak surový	1 strúčik (5 g)	7,5
Tekvica	160 g	45
Zelené fazulky	1 hrst (100 g)	16
Hrášok zelený	1 šálka (130 g)	91
Jablká	1 väčšiu	112
Kel kučeravý	1 hrst (20 g)	6
Maliny	100 g	28
Mrkva	1 ks (80 g)	22
Mandle	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát	80 g	13,6
Mrazená zelenina na čínu	200 g	72
Chia semienka	1 lyžica (10 g)	45
Nektárinky	1 ks (115 g)	57
Kešu orechy	1 hrst	211
Uhorky	1 ks (180 g)	29
Uhorky kvasené	1 ks (60 g)	7
Orechy vlašské	1 lyžica (10 g)	65
Orechy burské	1 lyžica (10 g)	50
Paprika červená sladká	1 ks (231 g)	74
Paprika zelená sladká	2 ks (141 g)	26
Tekvicové semienka	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen	1 ks koreň	28
Pomaranče	1 ks (239 g)	107,5

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 KRÁSA.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Paradajky	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke	1 plechovka (200 g)	56
Pór	100 g	61
Paradajkový pretlak	1 šálka (130 g)	39
Valeriánka	1 hod (20 g)	4
Zeler	1 plátok (60 g)	24
Zeler vňať	1 stopka (45 g)	3
Ľanové semienka	1 lyžička (4 g)	18
Šošovka zelená	1 šálka (200 g)	630
Mrkvová šťava čerstvá (nepasterizované)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava	1 lyžička (4 g)	1
Pažítka	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát	1 šálka (200 g)	109
Strúhaný kokos	1 lyžička (4 g)	27
Černuška	1 lyžička (4 g)	12
Vanilkový extrakt	-	-
Grepfruit	1 ks (262 g)	110
Kakao, nesladený prášok	1 lyžička (4 g)	14
Bobkový zoznam	1 ks	4
Rezance z mungo fazule	80 g	112
Kurkuma mletá	1 lyžička (4 g)	14
Kokosové mlieko	1 šálka (200 g)	428
Kokosové mlieko v Plechovke	1 šálka (200 g)	258
Ryžové mlieko	1 šálka (200 g)	94
Slniečnicové semienka	1 lyžica (10 g)	60
Kokosový olej	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny	1 ks (20 g)	3,2
Sezamové semienka	1 lyžica (10 g)	66
Sójová omáčka	1 lyžica (10 g)	14
Agáiový sirup	1 lyžica (10 g)	30
Tofu tvrdé	1 lyžica (10 g)	11
Varený cícer	1 šálka (200 g)	612
Varená pohánka	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa	1 šálka (200 g)	240
Varená zelená šošovka	1 šálka (200 g)	288
Varená biela ryža	1 šálka (200 g)	196
Voda	1 šálka (200 g)	0

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 KRÁSA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
RAŇAJKY 08:00 461 kcal	KOKOSOVÝ CHIA PUDING	15 min 461 kcal, proteíny 10.1 g, sacharidy 49.8 g, tuky 25.1 g	Kokosové mlieko 350 g Ryžové mlieko 90 g Chia semenka 55 g Agáвовý sirup 10 g Vanilkový extrakt 4 g	Všetky suroviny zmiešajte dohromady. Miešajte starostlivo, aby chia semenka nezostala na dne. Uložte do chladničky. Druhého dňa bude puding hotový. Môžete pridať sezónne ovocie.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 207 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB	80.5 kcal, proteíny 2.06 g, sacharidy 17.9 g, tuky 0.45 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,74 lyžice)	88.4 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g
	KVASENÁ UHORKA 60 g, (1 ks)	7.2 kcal, proteíny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 621 kcal	TEKVICOVÉ PALAČINKY	20 min 542 kcal, proteíny 10.2 g, sacharidy 52.2 g, tuky 33.3 g	Tekvica 160 g, (0,19 porcie) Mrkva 30 g, (0,38 ks) Pór 50 g, (1 kúsok) Jarná cibulka 10 g Ľanové semenka 20 g, (2 lyžice) Zemiaková múka 10 g Cesnak surový 2,5 g, (0,5 strúčika) Kokosový olej 10 g, (2,5 lyžičky) Uhorka 180 g, (1 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Tekvicové semenka 10 g, (0,07 šálky) Varená biela ryža 50 g	Tekvicu a mrkvu nastrúhajte. Pór a cibuľu nakrájajte na jemno. Cesnak utrite, pridajte múku, ľanové semenka, osolte a okoreňte, pridajte karí a osmažte na oleji. Podávajte sa uhorkovým šalátom s olivovým olejom posypaným tekvicovými semenkami. Ako prílohu podávajte ryžu.
	KOKTEIL Z KELU KUČERAVÉHO (0,5 PORCIE)	5 min 78.9 kcal, proteíny 2.9 g, sacharidy 18.1 g, tuky 0.59 g	Kel kučeravý 20 g, (1 hrst) Stopkový zeler 45 g, (1 stopka) Petržlen 80 g, (1 koreň) Pomaranč 239 g, (1 ks)	Kel kučeravý, stopka zeleru, petržlenovú vňať a pomaranč zmixujte s trochou vody.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 169 kcal	MRKVA 200 g, (2,5 ks)	82 kcal, proteíny 1.86 g, sacharidy 19.2 g, tuky 0.48 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 339 kcal	ŠALÁT S TOFU A SEZAMOM	10 min 339 kcal, proteíny 15.6 g, sacharidy 17 g, tuky 22 g	Tofu tvrdé 120 g, (4,8 plátkov) Miešaný šalát 60 g Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks) Paradajka červená 150 g, (0,88 ks) Sezamové semenka 15 g Olivový olej 4 g, (1 lyžička) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) Sójová omáčka 10 g, (2 lyžičky)	Tofu nakrájame na kocky, naložte do sójovej omáčky s mletou paprikou (asi na 15 minút). Do šalátu pridajte paradajku nakrájanú na štvrtiny a prúžky papriky. Tofu vyberte z marinády a obalte v sezame, osmažte do zlatista na rozohriatom kokosovom alebo repkovom oleji. Pridajte do šalátu. Šalát pokvapkajte olivovým olejom a ochutte čerstvo mletým korením.



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

DEŇ 2

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 367 kcal	PŠENOVÁ KAŠA S ORECHMI	10 min 367 kcal, proteíny 9.25 g, sacharidy 43 g, tuky 19 g	Varené pšeno 80 g Vlašské orechy 25 g, (1,67 lyžice) Ľanové semienko 5 g, (0,5 lyžice) Nektarinka 220 g, (1,91 ks)	Podľa chuti pridajte zázvor a škoricu.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)
DESIATA 10:30 199 kcal	KOKTAIL S MALINAMI	5 min 199 kcal, proteíny 4.7 g, sacharidy 26.5 g, tuky 8.4 g	Grepfruit 110 g, (0,42 ks) Maliny 110 g, (0,92 šálky) Voda 200 g, (0,83 šálky) Ľanové semienka 20 g, (2 lyžice)

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 610 kcal	LEČO S CUKETOU	20 min 511 kcal, proteíny 10.5 g, sacharidy 54 g, tuky 26.9 g	Cuketa 300 g, (0,5 ks) Paprika červená sladká 120 g, (0,52 ks) Šampiňóny 140 g, (7 ks) Cibuľa červená 60 g, (0,57 ks) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Olej repkový 26 g, (2 lyžice) Paradajky v plechovke 200 g, (0,83 plechovky) Varená pohánka 100 g	Cukety a šampiňóny nakrájajte na plátky, papriku na kocky. Cibuľu a cesnak posekajte nadrobno, nechajte zosklovať na oleji a pridajte cuketu a papriku. Lahko osolte, okoreňte, ochuťte provensálskym korením a sladkou paprikou. Podávajte s varenou pohánkou.
	ARAŠIDOV 17,5 g, (1,17 lyžice)	99.5 kcal, proteíny 4.38 g, sacharidy 3.65 g, tuky 8.31 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 231 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 415 g, (1,8 šálky)	91.4 kcal, proteíny 2.49 g, sacharidy 19.1 g, tuky 0.42 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 25 g, (2,5 lyžice)	140 kcal, proteíny 7.56 g, sacharidy 2.68 g, tuky 12.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 407 kcal	ŠALÁT Z VALE- RIÁNKY	10 min 362 kcal, proteíny 9.6 g, sacharidy 29.6 g, tuky 20.9 g	Valeriánka 75 g, (3 hrste) Paradajka červená 300 g, (1,76 ks) Pažítka 5 g, (1 lyžica) Zelené fazuľky 200 g, (2 hrste) Slniečnicové semienka 25 g Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Fazuľky uvarte. Osolte a okoreňte podľa chuti.
	ARAŠIDY 8 g, (0,53 lyžice)	45.6 kcal, proteíny 2.01 g, sacharidy 1.67 g, tuky 3.81 g		



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

DEŇ 3

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 408 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 30 g, (0,5 porcie)	69 kcal, proteíny 1.77 g, sacharidy 15.4 g, tuky 0.39 g
	OLIVOVÝ OLEJ 15 g, (1,1 lyžice)	133 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 15 g
	UHORKY KVASENÉ 150 g, (2,5 ks)	18 kcal, proteíny 0.75 g, sacharidy 3.62 g, tuky 0.45 g
	PAPRIKA ZELENÁ SLADKÁ 100 g, (0,71 ks)	20 kcal, proteíny 0.86 g, sacharidy 4.64 g, tuky 0.17 g
	AVOKÁDO 105 g, (0,75 ks)	168 kcal, proteíny 2.1 g, sacharidy 8.96 g, tuky 15.4 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)
DESIATA 10:30 207 kcal	KOKTAIL S NEKTARINKA	5 min 207 kcal, proteíny 3.45 g, sacharidy 29.1 g, tuky 8.52 g	Voda 150 g, (0,63 šálky) Maliny 150 g Nektárinka 115 g, (1 ks) Kokosové mlieko v plechovke 40 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 797 kcal	CÍČER SE ŠPENÁTOM	20 min 537 kcal, proteíny 24.8 g, sacharidy 44.1 g, tuky 26 g	Varená cícer 200 g Mrazený špenát 250 g, (1,14 šálky) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Olej repkový 20 g, (1,54 lyžice) Cibuľa 50 g, (0,48 ks)	Cícer uvarte do mäkka. Cibuľu nakrájajte a nechajte zosklovať na repnom oleji. Ku koncu pridajte strúčik cesnaku. Pridajte špenát a nechajte rozmraziť. Osolte, okoreňte a dochutte muškátovým orieškom. Vmiešajte do varenej cíceru.
	PARADAJKOVÁ POLIEVKA SO ŠOŠOVICOU	30 min 259 kcal, proteíny 15.8 g, sacharidy 49.8 g, tuky 1.52 g	Voda 500 g, (0,5 litra) Mrkva 80 g, (1 ks) Petržlen 40 g, (0,5 koreňa) Zeler 30 g, (0,5 plátku) Bobkový list 1 g Paradajky v plechovke 120 g Zelená šošovica 50 g, (0,25 šálky) Mletá kurkuma 0,4 g, (0,2 lyžičky)	Do 1 litra pridajte trochu sušenej zeleniny, soli, korenia, bobkový list a nové korenie a uvarte koreňovú zeleninu. Po pol hodine pridajte dve plechovky paradajok. Povarte ešte 10 minút a potom pridajte šošovicu – po ďalších 10 minútach je polievka hotová. Môžete pridať trochu kurkumy.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 116 kcal	JABLKO 223 g, (1 väčšie)	116 kcal, proteíny 0.58 g, sacharidy 30.8 g, tuky 0.38 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 407 kcal	QUINOA S PARADAJKAMI	15 min 304 kcal, proteíny 8.64 g, sacharidy 20.8 g, tuky 20.9 g	Varená quinoa 60 g Paradajky v plechovke 200 g, (0,83 plechovky) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžíc) Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)	tekvicové semienka opražte. dochutte bazalkou.



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

DEŇ 4

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 372 kcal	OVSENÁ KAŠA SO STRÚHANÝM KOKOSOM	10 min 372 kcal, proteíny 9.9 g, sacharidy 51.1 g, tuky 13.3 g	Ovsené vločky 40 g, (4 lyžice) Ovsené otruby 25 g Strúhaný kokos 10 g, (0,77 lyžice) Lanové semienka 5 g, (0,5 lyžice) Brusnice 50 g, (0,38 šálky)	Vločky zalejte vodou a nechajte stáť cez noc. Ráno pridajte ovocie.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 153 kcal	BROSKYŇA 140 g, (1,65 ks)	54.6 kcal, proteíny 1.27 g, sacharidy 13.4 g, tuky 0.35 g
	VLAŠSKÉ ORECHY	98.1 kcal, proteíny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 591 kcal	REZANCE V KOKOSOVOM KARI	20 min 591 kcal, proteíny 25.1 g, sacharidy 80.7 g, tuky 16.9 g	Rezance z mungo fazule 80 g Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Mrkva 50 g, (0,63 ks) Zelený hrášok 70 g, (0,5 šálky) Paprika červená sladká 220 g, (0,96 ks) Olej repková 5 g Kokosové mlieko v plechovke 50 g	Na oleji poduste nakrájanú cibuľu, papriku, hrášok, mrkva, číže, zázvor a cesnak. Po 5 minútach pridajte kokosové mlieko, 5 lyžíc vody, kari a korenie. Uvarte rezance z mungo fazulami a pridajte do zmesi.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 196 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, proteíny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 295 kcal	AVOKÁDO 90 g, (0,64 ks)	144 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 7.68 g, tuky 13.2 g
	PARADAJKA ČERVENÁ 200 g, (1,18 ks)	36 kcal, proteíny 1.76 g, sacharidy 7.78 g, tuky 0.4 g
	OLIVOVÝ OLEJ 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g



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

DEŇ 5

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 388 kcal	OVSENÁ KAŠA S ORECHY	10 min 388 kcal, proteíny 16.4 g, sacharidy 42.3 g, tuky 16.1 g	Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice) Ovsené otruby 10 g Ľanové semienka 5 g, (0,5 lyžice) Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica) Maliny 100 g, (0,83 šálky) Konopný proteín 15 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 209 kcal	CHIA PUDING S ČUČORIEDKAMI	10 min 209 kcal, proteíny 3.2 g, sacharidy 21.4 g, tuky 13 g	Chia semienka 15 g, (1,5 lyžíc) Čučoriedky 100 g, (0,77 šálky) Kokosové mlieko v plechovke 40 g Voda 150 g, (0,63 šálky)	Chia semienka zalejte vodou a nechajte stáť asi 24 hodín. Potom pridajte čučoriedky (môžu byť mrazené) a kokosové mlieko. Zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 591 kcal	DUSENÁ ZELENINA S QUINOA	10 min 567 kcal, proteíny 11.9 g, sacharidy 39.6 g, tuky 39 g	Cuketa 350 g, (0,58 ks) Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks) Pór 50 g, (1 kúsok) Paradajkový pretlak 120 g, (0,5 šálky) Olej repkový 10 g, (0,77 lyžice) Tofu tvrdé 50 g, (5 lyžičiek) Olivový olej 26 g, (2 lyžice) Varená quinoa 45 g	Zeleninu udusenú na oleji môžete dochutiť soľou, korením, petržlenovou vňaťou, pokvapkať olivovým olejom a posypať strúhaným tofu. Podávajte s varenou quinoa.

Denné jedlo	Zloženie		Informácie
OLOVRANT 16:00 111 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA (1 porcia)		111 kcal, proteíny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 326 kcal	ZELEROVÁ NÁTIER- KA S ČERNUŠKOU	10 min 287 kcal, proteíny 7.85 g, sacharidy 26.9 g, tuky 18.6 g	Zeler 150 g, (0,29 buľvy) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Olivový olej 4 g, (1 lyžička) Černuška 5 g, (1 lyžička) Kešu orechy 30 g, (0,86 hrsti)	Cícer uvarte do mäčka. Cibulú nakrájajte a nechajte zosklovať na repnom oleji. Ku koncu pridajte strúčik cesnaku. Pridajte špenát a nechajte rozmraziť. Osolte, okoreňte a dochutte muškátovým orieškom. Vmiešajte do vareného cíceru.
	RYŽOVÝ CHLIEB 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, proteíny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g		



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

DEŇ 6

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 399 kcal	ZELEROVÁ NÁTIERKA S ČERNUŠKOU	10 min 299 kcal, proteíny 6.65 g, sacharidy 22.7 g, tuky 22.6 g	Zeler 120 g, (0,23 bulvy) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Černuška 5 g, (1 lyžička) Kešu orechy 25 g, (0,71 hrsti)	Zeler očistite, umyte a nakrájajte na menšie kúsky. Zabaľte do alobalu sa strúčikom cesnaku a olejom. Pečte v predhriatej rúre na 170 stupňov asi 30 minút. Upečený zeler s cesnakom dajte do mixéra, pridajte trochu solí, čierne korenie, majoránku a olej. Zmixujte na nátierku. Môžete pridať černuchu.
	CELOZRNÝ CHLIEB 30 g, (1 porcia)		69 kcal, proteíny 1.77 g, sacharidy 15.4 g, tuky 0.39 g	
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)		31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 176 kcal	DETOXIKAČNÝ ŠALÁT	10 min 176 kcal, proteíny 3.66 g, sacharidy 25.5 g, tuky 6.55 g	Zeler stopkový 100 g, (2,22 listovej stopky) Ananás 150 g, (0,17 ks) Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičky) Slniečnicové semienka 15 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 511 kcal	ŠOŠOVICOVÉ KARBONÁTKY	20 min 511 kcal, proteíny 14 g, sacharidy 58.3 g, tuky 24.2 g	Varená zelená šošovka 80 g Cibuľa 30 g, (0,29 ks) Ovsené vločky 10 g, (1 lyžica) Petržlen 40 g, (0,5 koreňa) Zeler 60 g, (0,11 bulvy) Cesnak 5 g, (1 strúčik) Olej repkový 10 g, (0,77 lyžice) Varená pohánka 35 g Mrkva 80 g Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	Všetky suroviny zmiešajte a zmixujte do hladka. Pečte na 180° C asi 30 minút. Podávajte s varenou pohánkou, strúhanou mrkvou pokvapkanou olivovým olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 111 kcal	KEŠU ORECHY	166 kcal, proteíny 5.46 g, sacharidy 9.81 g, tuky 13.1 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 359 kcal	ŠALÁT S PEČENÝMI SLADKÝMI ZEMIAKMI	10 min 359 kcal, proteíny 8.3 g, sacharidy 30.2 g, tuky 22.3 g	Sladké zemiaky 80 g Rajskej jablčko červené 150 g, (0,88 ks) Uhorka kvasená 80 g, (1,33 ks) Tekvicové semienka 25 g, (2,5 lyžice) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Tekvicové semienka upražené.



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

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 371 kcal	PŠENOVÉ KAŠA NA SLADKO	10 min 371 kcal, proteíny 10.9 g, sacharidy 46.6 g, tuky 15.8 g	Pšeno 45 g, (0,23 šálky) Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica) Broskyňa 80 g, (0,94 ks) Mandle 20 g, (1,33 lyžice)	Pšeno uvarte a primiešajte ostatné suroviny.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 197 kcal	DEZERT Z KOKOSOVEJ MÚKY	10 min 197 kcal, proteíny 2.75 g, sacharidy 20.6 g, tuky 13.5 g	Banán 60 g, (0,5 ks) Kakao, nesladený prášok 5 g, (1 lyžička) Kokosová múka 20 g	Banán roztlačte vidličkou a potom zmixujte alebo starostlivo zmiešajte s kakaom a kokosovou múkou. Hotové cesto vložte do malej nádoby a uložte do chladničky najmenej na 7 hodín.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 549 kcal	CÍČER DUSENÝ S MRAZENOU ZELENINOU	20 min 549 kcal, proteíny 20.7 g, sacharidy 42.4 g, tuky 29.1	Varená cícer 150 g Mrazená zelenina na činu 200 g Rajskej jablčka červené 300 g, (1,76 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	Okoreňte podľa chuti.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 182 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	66 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g
	MANDLE 20 g, (1,33 lyžice)	116 kcal, proteíny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 317 kcal	KRÉMOVÁ POLIEVKA ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV	15 min 317 kcal, proteíny 4.2 g, sacharidy 36.7 g, tuky 17 g	Sladké zemiaky 100 g Mlieko kokosové v plechovke 80 g Mrkva 30 g, (0,38 ks) Petržlen 80 g, (1 koreň)	V 0,4 l vody uvarte sladké zemiaky, mrkvu a petržlen. Pridajte bobkový list, nové korenie a bazalku, osolte. Keď bude zelenina mäkká, vlejte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.



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