

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Metabolizmus - úbytok váhy

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 1400 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 METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY 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 METABOLIZMUS - ÚBYTOK VÁHY:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProSlimer® NEW a 20 ml DuoLife Chlorofil

10:00 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

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.



NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	Ražný chlieb 170 g (4,26 krajíčku) Pohánková múka 20 g Ovsené otruby 14 g (2 lyžičky)	Ovsené vločky 55 g (5,5 lyžice) Ryžový chlebiček 20 g (2 Porcia)
VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY	Vajcia 600 g (10 ks) Jogurt biely 275 g (0,8 šálky) Kefír 300 g (1,2 šálky)	Mlieko bez laktózy 1,5% 100 g Čerstvý syr 550 g (2,75 balenie)
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 205 g (1,46 ks) Brokolica 364 g (3,19 ks) Cibuľa 50 g (0,48 ks) Cuketa 350 g (0,58 ks) Citrón 25 g (0,31 ks) Česnak, surový 5 g (1 strúčik) Jablká 400 g (2,19 stredných) Karfiol 200 g (0,23 ks) Kyslá kapusta 284 g (2 šálky) Kôpor 19 g (2,25 lyžičky) Mrkva 50 g (0,63 ks) Mandle 97,5 g (6,5 lyžice) Miešaný šalát 80 g Chia semienka 20 g (2 lyžice) Petržlenová vňať 4 g (1 lyžička) Uhorka 450 g (2,51 ks) Kvasená uhorka 420 g (7 ks) Lieskové orechy 15 g Vlašské orechy 35 g (1 porcia, 1 lyžica) Paprika červená sladká 430 g (1,86 ks)	Paprika zelená sladká 80 g (0,57 ks) Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica) Petržlen 50 g (0,63 koreňa) Paradajky červená 1030 g (6,06 ks) Cherry paradajky 450 g (1 porcia) Sušené paradajky v náleve 100 g (5 ks) Pór 175 g (3,5 ks) Redkovky 50 g (1 porcia) Ľadový šalát 320 g (8 listov) Zeler koreňový 50 g (0,1 koreňa) Stopkový zeler 135 g (3 stopky) Ľanové semienko 20 g (2 lyžice) Čerstvá mrkvovo-zelerová štava 450 g (1,5 porcie) Čerstvá mrkvová štava 300 g (1 porcia) Paradajková štava 300 g (1 porcia) Citrónová štava 6 g (1 lyžica) Sušené brusnice 12 g (1 lyžica) Mrazený špenát 240 g (1,09 šálky) Mrazené jahody 100 g Strúhaný kokos 23 g (1 lyžica)
MÄSO A RYBY	Treska 300 g (3 Porcia) Varená kuracie prsia 100 g (1 porcia) Morčacie prsia 320 g (0,8 ks)	Kuracie prsia 650 g (3,25 ks) Hovädzia pečienka 200 g (0,3 ks) Hydinová šunka 48 g (1,71 plátku)
OSTATNÉ	Mletá škoricca 2 g (1 lyžička) Granátové jablko 50 g (0,18 ks) Vajcia na tvrdo / na mäkklo 300 g (5 ks) Kakaový prášok bez cukru 10 g (1 lyžica) Mletý zázvor 2 g (1 lyžička) Med 5 g Ryžové mlieko 100 g (0,42 šálky)	Kokosový olej 24 g (1,53 lyžica, 1 lyžička) Repkový olej 40 g (3 lyžičky, 2,15 lyžice) Olivový olej 58 g (4,15 lyžica, 1 lyžička) Šampiňóny 100 g (5 ks) Varená pohánka 60 g Varené jähly 60 g Varená hnedá ryža 60 g Voda 200 g (0,83 šálky)



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Ražný chlieb 170 g (4,26 krajíčku)	1 krajec (40 g)	104
Pohánková múka 20 g	1 šálka (200 g)	712
Ovsené otruby 14 g (2 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 55 g (5,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlebiček 20 g (2 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 600 g (10 ks)	1 ks	78
Jogurt biely 275 g (0,8 šálky)	1 šálka (200 g)	82
Kefir 300 g (1,2 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Mlieko bez laktózy 1,5% 100 g	1 šálka (200 g)	88
Čerstvý syr 550 g (2,75 balenie)	1 lyžica (10 g)	9
Avokádo 205 g (1,46 ks)	1 ks (130 g)	208
Brokolica 364 g (3,19 ks)	1 ks	114
Cibuľa 50 g (0,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 350 g (0,58 ks)	1 ks (600 g)	90
Citrón 25 g (0,31 ks)	1 plátok	4
Cesnak, surový 5 g (1 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Jablká 400 g (2,19 stredných)	1 veľké	112
Karfiol 200 g (0,23 ks)	1 ks (870 g)	174
Kyslá kapusta 284 g (2 šálky)	1 šálka (200 g)	12
Kôpor 19 g (2,25 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Mrkva 50 g (0,63 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 97,5 g (6,5 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 80 g	80 g	13,6
Chia semienka 20 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	45
Petržlenová vňať 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorky 450 g (2,51 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasené uhorky 420 g (7 ks)	1 ks (60 g)	7
Lieskové orechy 15 g	1 lyžica (10 g)	62,8
Vlašské orechy 35 g (1 porcia, 1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 430 g (1,86 ks)	1 ks (231 g)	74
Paprika zelená sladká 80 g (0,57 ks)	2 ks (141 g)	26
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 50 g (0,63 koreňa)	1 ks koreňa	28
Paradajky červená 1030 g (6,06 ks)	1 ks (170 g)	23
Cherry paradajky 450 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	30
Sušené paradajky v náleve 100 g (5 ks)	1 ks (40 g)	162
Pór 175 g (3,5 ks)	100 g	61
Redkovky 50 g (1 porcia)	1 ks	2

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 METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Ľadový šalát 320 g (8 listov)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 50 g (0,1 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Stopkový zeler 135 g (3 stopky)	1 stopka (45 g)	3
Ľanové semienko 20 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvovo-zelerová šťava 450 g (1,5 porcie)	1 šálka (200 g)	54
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	60
Citronová šťava 6 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Sušené brusnice 12 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	33,2
Mrazený špenát 240 g (1,09 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Mrazené jahody 100 g	1 šálka (150 g)	60
Strúhaný kokos 23 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	27
Treska 300 g (3 porcie)	1 filet (100 g)	82
Varená kuracie prsia 100 g (1 porcia)	1 filet (100 g)	151
Morčacie prsia 320 g (0,8 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 650 g (3,25 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzie pečené 200 g (0,3 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 48 g (1,71 plátku)	1 porcia (20 g)	26
Mletá škorica 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Granátové jablko 50 g (0,18 ks)	1 ks	184
Vajcia na tvrdo / na mäkko 300 g (5 ks)	1 ks	78
Kakaový prášok bez cukru 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	20
Mletý zázvor 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	14
Med 5 g	1 lyžica (10 g)	33
Ryžové mlieko 100 g (0,42 šálky)	1 šálka (200 g)	94
Kokosový olej 24 g (1,53 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 40 g (3 lyžičky, 2,15 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 58 g (4,15 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 100 g (5 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Varená pohánka 60 g	1 ks (20 g)	3,2
Varené jáhly 60 g	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 60 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 200 g (0,83 šálky)	1 šálka (200 g)	0

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



DEŇ 1

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 387 kcal	RAŽNÝ CHLIEB 40 g, (1 krajec)	104 kcal, proteíny 3.4 g, sacharidy 19.3 g, tuky 1.32 g
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g
	AVOKÁDO 140 g, (1 ks)	224 kcal, proteíny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g
	UHORKA 100 g, (0,56 ks)	15 kcal, proteíny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 131 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 20 g, (1 porcia)	131 kcal, proteíny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 486 kcal	TRESKA NA PÓROM	20 min 486 kcal, proteíny 55 g, sacharidy 36 g, tuky 13.6 g	Treska 300 g, (3 porcie) Pór 175 g, (3,5 ks) Citrón 25 g, (0,31 ks) Repkový olej 8 g, (2 lyžičky) Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks)	Pór nakrájajte na tenké kolieska. Osolte ich, okoreňte a duste asi 10 minút na lyžičke repkového oleja, po niekoľkých minútach ho môžete podliať vodou. Rybu pokvapkanú šťavou z 1/3 citróna a okorenenú usmažte na druhej panvici (tiež na repkovom oleji). Usmaženú rybu položte na tanier na dusený pór. Podávajte s paradajkami.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 169 kcal	Čerstvú mrkvovú šťavu 300 g, (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 19:00 339 kcal	ŠALÁT NICOISE	10 min 315 kcal, proteíny 19.5 g, sacharidy 12.7 g, tuky 18.3 g	Ľadový šalát 120 g, (3 listy) Paprika zelená sladká 80 g, (0,57 ks) Paprika červená sladká 80 g, (0,35 ks) Uhorka 50 g, (0,28 ks) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g, (2 ks) Hydinová šunka 28 g, (1 plátok)	Všetko nakrájajte a okoreňte. Pokvapkajte olivovým olejom, osolte, okoreňte oreganom a bazalkou.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 2

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 377 kcal	OMELETA	8 min 377 kcal, proteíny 21.6 g, sacharidy 5.1 g, tuky 26.1 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Paradajky červená 170 g, (1 ks)	Na omeletu položte plátky paradajky, osolte a okoreňte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DRUGIE RAŇAJKY 10:30 167 kcal	ŠALÁT S PETRŽLENOM	5 min 167 kcal, proteíny 7.8 g, sacharidy 34.9 g, tuky 1.5 g	Jablko 150 g, (0,82 stredného) Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica) Petržlenová vňať 30 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 610 kcal	ŠALÁT S KU- RACÍM MÄSOM A GRANÁTOVÝM JABLKOM	20 min 376 kcal, proteíny 36.9 g, sacharidy 25.5 g, tuky 14.2 g	Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) Cherry paradajky 250 g Miešaný šalát 80 g Granátové jablko 50 g, (0,18 ks) Med 5 g Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Kuracie prsia okoreňte provensálskym korením, tymianom, soľou, korením, varte 15 minút a nakrájajte na plátky. Paradajky rozkrájajte na polovicu. Listy šalátu natrhajte, na ne položte kuracie mäso a paradajky. Granátové jablko rozkrojte a z polovice vyberte jadro a z druhej polovice vytlačte šťavu. Šťavu zmiešajte s medom a olejom a použite ako dressing na šalát.
	RAŽNÝ CHLIEB 35 g, (0,88 krajčičku)	90.6 kcal, proteíny 2.97 g, sacharidy 16.9 g, tuky 1.15 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 231 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	66 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 246 kcal	ČERSTVÝ SYR 200 g, (1 balenie)	144 kcal, proteíny 24.8 g, sacharidy 5.44 g, tuky 2.04 g
	KVASENÉ UHORKY 300 g, (5 ks)	36 kcal, proteíny 1.5 g, sacharidy 7.23 g, tuky 0.9 g
	OLIVOVÝ OLEJ 4 g, (1 lyžička)	35.4 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 3

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 408 kcal	VARENÉ KURACIE PRSIA 100 g, (1 porcia)	99 kcal, proteíny 21.5 g, sacharidy 0 g, tuky 1.3 g
	REĎKOVKY 50 g, (1 porcia)	8 kcal, proteíny 0.34 g, sacharidy 1.7 g, tuky 0.05 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g
	ĽADOVÝ ŠALÁT 80 g, (2 listy)	11.2 kcal, proteíny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g
	RAŽNÝ CHLIEB 60 g, (1,5 krajíčku)	155 kcal, proteíny 5.1 g, sacharidy 29 g, tuky 1.98 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 174 kcal	MANDLE 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, proteíny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 466 kcal	DUSENÁ ZELENINA	20 min 466 kcal, proteíny 39.4 g, sacharidy 31.9 g, tuky 16.7 g	Cuketa 350 g, (0,58 ks) Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) Paradajky červená 150 g, (0,88 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Olivový olej 13 g, (1 lyžica) Varená pohánka 60 g Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)	V malom množstve vody uvarte cuketu, červenú papriku a paradajku. Pridajte kôpor, petržlenovú vňať a čierne korenie, provensálske korenie, saturejku, cesnak a pokvapkajte olivovým olejom. Podávajte s varenou pohánkou a grilovaným kuracím mäsom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 167 kcal	ČOKOLÁDOVÝ CHIA PUDING	10 min 167 kcal, proteíny 5.1 g, sacharidy 23.1 g, tuky 7.3 g	Ryžové mlieko 100 g, (0,42 šálky) Chia semienka 20 g, (2 lyžice) Kakaový prášok bez cukru 10 g, (1 lyžica)	Do mlieka nasypťte chia semienka, kakao a premiešajte. Nechajte stáť 15-20 minút a znovu zamiešajte. Zakryte potravinárskou fóliou a vložte do chladničky na celú noc.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 311 kcal	PEČENÉ MORČACIE PRSIA	10 min 311 kcal, proteíny 23.3 g, sacharidy 6.84 g, tuky 20 g	Morčacie prsia 100 g, (0,25 ks) Brokolica 114 g, (1 ks) Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 4

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 399 kcal	OVSENÁ KAŠA SO STRÚHANÝM KOKOSOM	10 min 399 kcal, proteíny 10.6 g, sacharidy 35.4 g, tuky 24.3 g	Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice) Lanové semienko 10 g, (1 lyžica) Strúhaný kokos 13 g, (1 lyžica) Lieskové orechy 15 g Mlieko bez laktózy 1,5% 100 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 171 kcal	ŠKORICOVÝ- ZÁZVOROVÉ SUŠIENKY	10 min 171 kcal, proteíny 6.17 g, sacharidy 16.6 g, tuky 8.6 g	Pohánková múka 10 g Ovsené otruby 7 g, (1 lyžička) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Sušené brusnice 6 g, (0,5 lyžice) Vajcia 30 g, (0,5 ks) Mletý zázvor 1 g, (0,5 lyžičky) Mletá škorica 1 g, (0,5 lyžičky)	Všetky suroviny dajte do misky a zmixujte. Z cesta vyrobte guľičky, tie smáčknite a sušienky pečte 20-25 minút na 180 stupňov.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 443 kcal	ŠALÁT S HOVÄDZÍM MÄSOM	20 min 443 kcal, proteíny 49 g, sacharidy 24.9 g, tuky 14.4 g	Hovädzia pečienka 200 g, (0,3 ks) Kvasené uhorky 120 g, (2 ks) Stopkový zeler 135 g, (3 stopky) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Sušené paradajky v náleve 60 g, (3 ks)	Hovädzie poduste vo vlastnej šťave, osolte, okoreňte, pridajte červenú sladkú papriku. Podávajte s nakrájanou zeleninou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 174 kcal	MANDLE namočený 30 g, (2 lyžice) Namočte vopred na min. 6 hodín.	2 min 174 kcal, proteíny 6.3 g, sacharidy 6.3 g, tuky 14.7 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 244 kcal	ČERSTVÝ SYR 200 g, (1 balenie)	144 kcal, proteíny 24.8 g, sacharidy 5.44 g, tuky 2.04 g
	PARADAJKY ČERVENÉ 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	RYŽOVÝ chlebiček 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 METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 5

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 325 kcal	PRAŽENICA	8 min 325 kcal, proteíny 26.8 g, sacharidy 7.6 g, tuky 17.4 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Šampiňóny 100 g, (5 ks) Hydinová šunka 20 g, (0,71 plátku) Paradajky červená 100 g, (0,59 ks)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 171 kcal	ŠKORICOVÝ- ZÁZVOROVÉ SUŠIENKY	10 min 171 kcal, proteíny 6.17 g, sacharidy 16.6 g, tuky 8.6 g	Pohánková múka 10 g Ovsené otruby 7 g, (1 lyžička) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Sušené brusnice 6 g, (0,5 lyžice) Vajcia 30 g, (0,5 ks) Mletý zázvor 1 g, (0,5 lyžičky) Mletá škorica 1 g, (0,5 lyžičky)	Všetky suroviny dajte do misky a zmixujte. Z cesta vyrobte guľičky, tie smáčknite a sušienky pečte 20-25 minút na 180 stupňov.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 514 kcal	MORČACIE PRSIA PEČENÉ V ALOBALE	20 min 514 kcal, proteíny 46.2 g, sacharidy 11.4 g, tuky 28.4 g	Morčacie prsia 220 g, (0,55 ks) Kyslá kapusta 284 g, (2 šálky) Repkový olej 13 g, (1 lyžica)	Podávajte s kapustou zakapaným olejom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 159 kcal	KOKTAIL S PETRŽLENOM	10 min 159 kcal, proteíny 2.6 g, sacharidy 37.5 g, tuky 0.5 g	Jablká 250 g, (1,37 stredného) Petržlenová vňať 10 g Voda 200 g, (0,83 šálky)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 326 kcal	KRÉMOVÁ BROKO- LICOVÁ POLIEVKA	20 min 245 kcal, proteíny 11.2 g, sacharidy 35.1 g, tuky 5.89 g	Brokolica 250 g, (2,19 ks) Mrkva 50 g, (0,63 ks) Zeler koreňový 50 g, (0,1 koreňa) Petržlen 50 g, (0,63 koreňa) Jogurt biely 25 g Varené jahľy 30 g Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)	Brokolicu rozobranú na kúsky, mrkvu, zeler a petržlen uvarte v 0,3 l vody. Pridajte bobkový list, nové korenie, čierne korenie, čili, bazalku a štipku soli. Až zelenina zmäkne, vyberieme bobkový list a polievku zmixujte s varenými pšeno. Môžete ju ozdobiť lyžicou bieleho jogurtu a posypať tekvicovými semenkami.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 6

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 359 kcal	VAJCE NA TVRDO/NA MÄKKO 120 g, (2 ks)	167 kcal, proteíny 15 g, sacharidy 0 g, tuky 11.6 g
	RAŽNÝ CHLIEB 35 g, (0,88 krajíčku)	90.6 kcal, proteíny 2.97 g, sacharidy 16.9 g, tuky 1.15 g
	PARADAJKY ČERVENÉ 170 g, (1 ks)	30.6 kcal, proteíny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g
	OLIVOVÝ OLEJ 8 g, (0,62 lyžice)	70.7 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 8 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 130 kcal	MANDLE 22,5 g, (1,5 lyžice)	130 kcal, proteíny 4.76 g, sacharidy 4.85 g, tuky 11.2 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 529 kcal	KURA NA KARI	20 min 529 kcal, proteíny 49.7 g, sacharidy 18.9 g, tuky 23.8 g	Kuracie prsia 200 g, (1 ks) Jogurt biely 50 g Repkový olej 15 g, (1,15 lyžice) Uhorka 200 g, (1,11 ks) Jogurt biely 100 g, (0,4 šálky) Kôpor 10 g Varené jáhly 30 g	Marináda: 50 g bieleho jogurtu + podľa chuti kari, paprika, čierne korenie - zmiešajte a pridajte nakrájané kuracie mäso (môžete to urobiť deň vopred). Namarinované mäso duste na repkovom oleji. Podávajte s uhorkovým šalátom s jogurtom a s vareným pšenom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 122 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVO-ZELEROVÁ ŠŤAVA 450 g, (1.5 porcie)	122 kcal, proteíny 1.35 g, sacharidy 37.8 g, tuky 1.8 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 280 kcal	ŠALÁT S HNEDOU RYŽOU A DOMÁCOU MAJONÉZOVOU ZÁLIEVKOU	15 min 280 kcal, proteíny 26.3 g, sacharidy 20.6 g, tuky 7.56 g	Varená hnedá ryža 30 g Paradajky červená 100 g, (0,59 ks) Uhorka 100 g, (0,56 ks) Ľadový šalát 120 g, (3 listy) Čerstvý syr 150 g, (0,75 balenie) Vajcia na tvrdo/na mätko 60 g, (1 ks)	Paradajku a uhorku nakrájajte, listy šalát natrhajte (ľubovoľné množstvo). Ochutťte soľou a korením a dobre premiešajte. Domáca majonézová zálievka: Čerstvý syr + horúce vajce na tvrdo + štipka soli (všetko zmixujte).



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 324 kcal	OVSENÁ KAŠA SO STRÚHANÝM KOKOSOM	10 min 324 kcal, proteíny 6.1 g, sacharidy 28.4 g, tuky 21.7 g	Ovsené vločky 25 g, (2,5 lyžice) Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica) Strúhaný kokos 10 g Avokádo 65 g, (0,46 ks)	Pridajte štipku zázvoru a škoric. Zalejte vriacou vodou, pridajte nakrájané avokádo.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 158 kcal	KOKTAIL S JAHODAMI	5 min 158 kcal, proteíny 9 g, sacharidy 21 g, tuky 0 g	Kefír 300 g, (1,2 šálky) Mrazené jahody 100 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 510 kcal	ŠPENÁTOVÉ RIZOTO	20 min 510 kcal, proteíny 54.4 g, sacharidy 29 g, tuky 15.6 g	Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) Repkový olej 4 g, (1 lyžička) Mrazený špenát 240 g, (1,09 šálky) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik) Vajcia 60 g, (1 ks) Jogurt biely 100 g, (0,4 šálky) Varená hnedá ryža 30 g	Cibuľu a mäso nakrájajte na kocky, cesnak prelisujeme a všetko osmažte na panvici. Potom pridajte špenát, osolte a okoreňte a duste pod pokrievkou. Vajcia rozšľahajte a pridajte do špenátu. Všetko premiešajte s varenou ryžou a pridajte jogurt.

Denné jedlo	Zloženie		Informácie
OLOVRANT 16:00 128 kcal	CHERRY PARADAJKY 200 g, (1 porcia)		30 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 7.2 g, tuky 0.4 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)		98.1 kcal, proteíny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 299 kcal	VOLSKÉ OKO	8 min 260 kcal, proteíny 16.5 g, sacharidy 8.35 g, tuky 14.8 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) Karfiol 200 g, (0,23 ks) Kôpor 5 g, (1,25 lyžičky)	Karfiol uvarte a posypte kôprom.
	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 METABOLIZMUS – ÚBYTOK VÁHY.
Zistite viac na DuoLife.eu