



DuoLife

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Metabolizmus cholesterolu

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 1600 kcal (Diétu treba prispôsobiť 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 CHOLESTEROL 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 dietológie)

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY METABOLIZMUS CHOLESTEROLU:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

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

19:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom*

*Produkt použite pred posledným jedlom. 19.00 hod. je uvedené ako približný čas posledného denného jedla.



NÁKUPNÝ ZOZNAM

Katégória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	Celozrnný chlieb 150 g (5 krajcov) Ražný chlieb 60 g (1,5 krajcov) Pohánka 50 g Pohánková múka 10 g Kokosová múka 10 g (0,77 lyžíc)	Ovsené otruby 63 g (1 porcia, 4 lyžice, 1 lyžička) Ovsené vločky 85 g (8,5 lyžíc) Ryžový chlieb 30 g (3,22 porcie)
VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY	Vajcia 240 g (4 ks) Biely jogurt 180 g (4 lyžice, 0,4 šálky) Kefír 300 g (1,2 šálky)	Gouda 25 g (1 plátok) Mozzarella 50 g (0,4 bochníku) Cottage 200 g (1 balenie)
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 170 g (1,21 ks) Sladké zemiaky 80 g Bazalka 10 g (1 list) Čučoriedky 210 g (1 porcia, 1,08 šálky) Brokolica 300 g (2,63 ks) Broskyňa 85 g (1 ks) Cibuľa 260 g (2,48 ks) Cuketa 400 g (0,67 ks) Cesnak, surový 10 g (2 strúčiky) Zelené fazulky 65 g (0,5 šálky) Hruška 385 g (2,96 ks) Jablko 250 g (1,12 veľkého) Karfiol 200 g (0,23 ks) Kôpor 22 g (5,5 lyžičky) Mrkva 160 g (2 ks) Mandle 97,5 g (6,5 lyžíc) Miešaný šalát 90 g Snečnicové semienka 20 g (2 lyžice)	Petržlenová vňať 4 g (2 lyžičky) Nektarinka 173 g (1,5 ks) Uhorka 240 g (1,34 ks) Kvasená uhorka 300 g (5 ks) Vlašské orechy 90 g (6 lyžíc) Sladká červená paprika 425 g (1,5 plátku, 1,52 ks) Tekvicové semienka 90 g (0,07 šálky, 8 lyžíc) Červená paradajka 1440 g (8,47 ks) Paradajky v plechovke 240 g (1 plechovka) Cherry paradajky 400 g (1 porcia) Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks) Pór 50 g (1 kúsok) Rukola 20 g (1 hrst) Ľadový šalát 160 g (4 list) Ľanové semienka 25 g (2,5 lyžice) Čerstvá mrkvová šťava 350 g (1 porcia) Paradajková šťava 300 g (1,3 šálky) Slivky 140 g (1 šálka)
MÄSO A RYBY	Treska 250 g (2,5 porcie) Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie) Morčacie prsia 350 g (0,88 ks) Kuracie prsia 270 g (1,35 ks)	Hovädzia pečienka 200 g Hydinová šunka 60 g (2,14 plátky) Kuracie stehno 140 g (1,4 porcie) Údený losos 50 g (1 porcia)
OSTATNÉ	Grepfruit 260 g (1 ks) Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks) Kokosové mlieko v plechovke 170 g (2 porcie) Kokosový olej 30 g (2,31 lyžice) Repkový olej 35 g (2,31 lyžice, 1,25 lyžičiek)	Olivový olej 174 g (13,1 lyžica, 1 lyžička) Šampiňóny 60 g (3 ks) Varená pohánka 155 g Varené jáhly 75 g Varená hnedá ryža 100 g Voda 500 g (2,08 šálky) Horúca voda 125 g (1 porcia)



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Celozrnný chlieb 150 g (5 krajcov)	1 krajec (40 g)	84
Ražný chlieb 60 g (1,5 krajíčku)	1 krajec (40 g)	104
Pohánka 50 g	1 sáčok - 100 g	356
Pohánková múka 10 g	1 šálka (200 g)	712
Kokosová múka 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Ovsené otruby 63 g (1 porcia, 4 lyžice, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 85 g (8,5 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlebiček 30 g (3,22 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 240 g (4 ks)	1 ks	78
Biely jogurt 180 g (4 lyžice, 0,4 šálky)	1 šálka (200 g)	82
Kefír 300 g (1,2 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Gouda 25 g (1 plátok)	1 plátok	23
Mozzarella 50 g (0,4 bochníku)	100 g	255
Cottage 200 g (1 balenie)	lyžice (10 g)	8
Avokádo 170 g (1,21 ks)	1 kus (130 g)	208
Sladké zemiaky 80 g	1 ks (100 g)	76
Bazalka 10 g (1 list)	1 hrst'	6
Čučoriedky 210 g (1 porcia, 1,08 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Brokolica 300 g (2,63 ks)	1 ks	114
Broskyňa 85 g (1 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 260 g (2,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 400 g (0,67 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak, čerstvý 10 g (2 strúčiky)	1 strúčik (5 g)	7,5
Zelené fazuľky 65 g (0,5 šálky)	1 hrst' (100 g)	16
Hruška 385 g (2,96 ks)	1 ks	127
Jablko 250 g (1,12 veľkého)	1 veľké	112
Karfiol 200 g (0,23 ks)	1 ks (870 g)	174
Kôpor 22 g (5,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Mrkva 160 g (2 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 97,5 g (6,5 lyžíc)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 90 g	80 g	13,6
Snečnicové semienka 20 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	60

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 METABOLIZMUS – CHOLESTEROL.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Petržlenová vňať 4 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Nektarinka 173 g (1,5 ks)	1 ks (115 g)	57
Uhorka 240 g (1,34 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 300 g (5 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 90 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	64,5
Sladká červená paprika 425 g (1,5 plátku, 1,52 ks)	1 ks (231g)	74
Tekvicové semienka 90 g (0,07 šálky, 8 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	56
Červené paradajky 1440 g (8,47 ks)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 240 g (1 plechovka)	1 plechovka (200 g)	56
Cherry paradajky 400 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	30
Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Pór 50 g (1 kúsok)	100 g	61
Rukola 20 g (1 hrst')	1 hrst' (20 g)	5
Ľadový šalát 160 g (4 listy)	1 list (15 g)	2,4
Ľanové semienko 25 g (2,5 lyžice)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 350 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1,3 šálky)	1 šálka (300 g)	60
Slivky 140 g (1 šálka)	1 šálka (200 g)	500
Treska 250 g (2,5 porcie)	1 filé (100 g)	82
Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie)	100 g	133
Morčacie prsia 350 g (0,88 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 270 g (1,35 ks)	1 ks (250 g)	302
Bravčová pečienka 200 g	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 60 g (2,14 plátky)	1 porcia (20 g)	26
Kuracie stehno 140 g (1,4 porcie)	1 ks (100 g)	124
Údený losos 50 g (1 porcia)	1 filé (28 g)	45
Grepfruit 260 g (1 ks)	1 ks (262 g)	110
Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks)	1 ks	71
Kokosové mlieko v plechovke 170 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	258
Kokosový olej 30 g (2,31 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 35 g (2,31 lyžice, 1,25 lyžičiek)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 174 g (13,1 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 60 g (3 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Varená pohánka 155 g	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno 75 g	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 100 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 500 g (2,08 šálky)	1 šálka (200 g)	0
Horúca voda 125 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	0

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 METABOLIZMUS – CHOLESTEROL.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 1

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 258 kcal	OVSENÉ VLOČKY 30 g, (3 lyžice)	118 kcal, proteíny 3.3 g, sacharidy 22 g, tuky 1.91 g
	OVSENÉ OTRUBY 24 g, (1 porcia)	86.6 kcal, proteíny 4.32 g, sacharidy 10.9 g, tuky 1.85 g
	ĽANOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, proteíny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g
	HORÚCA VODA 125 g, (1 porcia)	0 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 163 kcal	BROSKYŇA 85 g, (1 ks)	33.1 kcal, proteíny 0.77 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.21 g
	MANDLE 22,5 g, (1,5 lyžíc)	130 kcal, proteíny 4.76 g, sacharidy 4.85 g, tuky 11.2 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 622 kcal	ŠALÁT S KURACÍMI/ MORČACÍMI PRSIČKAMI	20 min 622 kcal, proteíny 44.4 g, sacharidy 17 g, tuky 39.7 g	Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks) Repkový olej 10 g, (0,77 lyžíc) Kvasená uhorka 120 g, (2 ks) Ľadový šalát 80 g, (2 list) Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks) Kôpor 12 g, (3 lyžičky) Uhorka 100 g, (0,56 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžíc)	Morčacie/kuracie mäso okoreňte a poduste na oleji. K hotovému mäsu primiešajte zeleninu, dochutte a pridajte olivový olej.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 130 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 350 g, (1 porcia)	130 kcal, proteíny 1.4 g, sacharidy 30.4 g, tuky 0.35 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 297 kcal	PŠENOVÁ KAŠA S PÓROM	15 min 297 kcal, proteíny 5.37 g, sacharidy 22.7 g, tuky 20.4 g	Varené pšeno 45 g Červená paradajka 150 g, (0,88 ks) Pór 50 g, (1 kúsok) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) Petržlenová vňať 2 g, (1 lyžička) Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky)	Uvarené pšeno zmiešajte so zeleninou udusenú na oleji. Posypte petržlenovou vňaťou, tekvicovým semienkom a obľúbenými bylinkami.



DuoLife

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

DEŇ 2

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 332 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 60 g, (2 krajce)	138 kcal, proteíny 3.54 g, sacharidy 30.7 g, tuky 0.78 g
	HYDINOVÉ ŠUNKA 60 g, (2,14 plátky)	83.4 kcal, proteíny 9.78 g, sacharidy 2 g, tuky 3.73 g
	OLIVOVÝ OLEJ 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g
	SLADKÁ ČERVENÁ PAPRIKA 75 g, (1,5 plátok)	23.3 kcal, proteíny 0.74 g, sacharidy 4.52 g, tuky 0.22 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 130 kcal	JABLKO 250 g, (1,12 veľkého)	130 kcal, proteíny 0.65 g, sacharidy 34.5 g, tuky 0.43 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 288 kcal	PEČENÁ MORKA	20 min 288 kcal, proteíny 19.9 g, sacharidy 15.3 g, tuky 15.5 g	Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks) Varená pohánka 60 g Brokolica 300 g, (2,63 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžíc)	Morčacie mäso upečte s obľúbeným korením. Podávajte s varenou pohánkou a brokolicou. Pokvapkajte olivovým olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 86.8 kcal	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 (2 PORCIE)	Recept
VEČERA 19:00 327 kcal	DUSZONA CUKINIA Z UDKIEM KURCZAKA,	15 min 185 kcal, proteíny 9.96 g, sacharidy 5.47 g, tuky 14.7 g	Cuketa 300 g, (0,5 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Tekvicové semienka 15 g, (1,5 lyžice) Olivový olej 4 g, (1 lyžička) Kuracie stehno 70 g, (0,7 porcie)	Cuketu a stehno uduste na oleji. Prídete na olivovom oleji opražené tekvicové semienka.



DuoLife

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

DEŇ 3

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 447 kcal	PRAŽENICA	8 min 447 kcal, proteíny 20.4 g, sacharidy 34.2 g, tuky 22.5 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Šampiňóny 60 g, (3 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžíc) Červené rajskej jablčko 100 g, (0,59 ks) Ražný chlieb 60 g, (1,5 krajcov)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 198 kcal	HRUŠKA 195 g, (1,5 ks)	111 kcal, proteíny 0.7 g, sacharidy 29.7 g, tuky 0.27 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
OBED 13:00 556 kcal	KURA NA KARI	20 min 556 kcal, proteíny 38.2 g, sacharidy 38.1 g, tuky 26.2 g	Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) Biely jogurt 80 g, (4 lyžice) Repkový olej 20 g, (1,54 lyžíc) Varená hnedá ryža 100 g Uhorka 140 g, (0,78 ks)	Marináda: Biely jogurt + podľa chuti kari, paprika, čierne korenie – zmiešajte a pridajte pokrájané kuracie mäso (mäso môžete vložiť do marinády deň vopred). Namarinované mäso usmažte na repkovom oleji. Podávajte s varenou ryžou a šalátovou uhorkou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 164 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1,3 šálky)	66 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, proteíny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 356 kcal	ÚDENÝ LOSOS 50 g, (1 porcia)	88.5 kcal, proteíny 8.18 g, sacharidy 0 g, tuky 5.95 g
	LADOVÝ ŠALÁT 80 g, (2 list)	11.2 kcal, proteíny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g
	CHERRY PARADAJKY 200 g, (1 porcia)	30 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 7.2 g, tuky 0.4 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 20 g, (2 lyžice)	112 kcal, proteíny 6.05 g, sacharidy 2.14 g, tuky 9.81 g
	OLIVOVÝ OLEJ 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g



DuoLife

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

DEŇ 4

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 446 kcal	OVSENÉ VLOČKY 25 g, (2,5 lyžice)	98.5 kcal, proteíny 2.75 g, sacharidy 18.4 g, tuky 1.59 g
	OVSENÉ OTRUBY 16 g, (2 lyžice)	57.8 kcal, proteíny 2.88 g, sacharidy 7.3 g, tuky 1.23 g
	ĽANOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, proteíny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g
	Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, proteíny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g
	ČUČORIEDKY 70 g, (1 porcia)	39.9 kcal, proteíny 0.52 g, sacharidy 10.1 g, tuky 0.23 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 206 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, proteíny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	AVOKÁDO 70 g, (0,5 ks)	112 kcal, proteíny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g
	SLADKÁ ČERVENÁ PAPIKA 50 g, (0,22 ks)	15.5 kcal, proteíny 0.49 g, sacharidy 3.02 g, tuky 0.15 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 562 kcal	PEČENÉ KURACIE PRSÍČKA S BYLINKAMI	20 min 562 kcal, proteíny 36.2 g, sacharidy 21.2 g, tuky 36 g	Kuracie prsia 120 g, (0,6 ks) Cuketa 100 g, (0,17 ks) Cherry paradajky 200 g Sladká červená paprika 50 g, (0,22 ks) Biely jogurt 100 g, (0,4 šálky) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžíc) Slniečnicové semienka 20 g, (2 lyžice)	Kuracie prsia uvarte alebo upečte v alobalo osolené a obalené bylinkami. Podávajte s dusenou alebo surovou cuketou, paradajkami a nakrájanou paprikou. Zalejte bielym jogurtom zmiešaným s olivovým olejom a obľúbeným korením.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 123 kcal	KEFÍR 300 g, (1,2 šálky)	123 kcal, proteíny 11.4 g, sacharidy 13.4 g, tuky 2.79 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 378 kcal	PARADAJKOVÁ POLIEVKA S HRUŠKY A CESNAKOM	20 min 378 kcal, proteíny 20.5 g, sacharidy 35.7 g, tuky 17.2 g	Paradajky v plechovke 240 g, (1 plechovka) Hruška 50 g, (0,38 ks) Cibuľa 105 g, (1 ks) Cesnak, čerstvý 10 g, (2 strúčiky) Bazalka 5 g Varené pšeno 30 g Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice) Kuracie stehno 70 g, (0,7 porcie)	Cibuľu a cesnak nakrájajte a osmažte. Pridajte paradajky a pohár vody. Asi po 10-15 minútach pridajte nakrájanú hrušku a hrst čerstvej bazalky. Dochutíte soľou a korením a varte asi 3-4 minúty. Zmixujte s vareným pšenom a posypte tekvicovým semenkom. Podávajte s kúskami vareného kuracieho mäsa bez kože.



DuoLife

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

DEŇ 5

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 399 kcal	OVSENÉ VLOČKY 30 g, (3 lyžice)	159 kcal, proteíny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g
	OVSENÉ OTRUBY 16 g, (2 lyžice)	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	LANOVÉ SEMIENKA 5 g, (0,5 lyžice)	1.15 kcal, proteíny 0.16 g, sacharidy 0.13 g, tuky 0.03 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 5 g, (0,5 lyžice)	115 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g
	KOKOSOVÉ MLIKO V PLECHOVKE 50 g, (1 porcia)	39.2 kcal, proteíny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 141 kcal	NEKTARINKA 173 g, (1,5 ks)	76.1 kcal, proteíny 1.83 g, sacharidy 18.3 g, tuky 0.55 g
	SLIVKY 140 g, (1 šálka)	64.4 kcal, proteíny 0.98 g, sacharidy 16 g, tuky 0.39 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 631 kcal	Dusené hovädzie S pohánka a ZELENINOU	20 min 631 kcal, proteíny 49.8 g, sacharidy 32.1 g, tuky 32.6 g	Hovädzia pečienka 200 g, (0,3 ks) Cibula 105 g, (1 ks) Sladká červená paprika 150 g, (0,65 ks) Varená pohánka 55 g Miešaný šalát 50 g Olivový olej 26 g, (2 lyžice)	Hovädzie mäso poduste s cibuľou a paprikou. Podávajte s varenou pohánkou a šalátom okoreným podľa chuti a pokapaným olivovým olejom.

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

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 375 kcal	MOZZARELLA 50 g, (0,4 bochníku)	159 kcal, proteíny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g
	ČERVENÉ PARADAJKY 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	BAZALKA 5 g, (1 list)	1.15 kcal, proteíny 0.16 g, sacharidy 0.13 g, tuky 0.03 g
	OLIVOVÝ OLEJ 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g
	RYŽOVÝ CHLIEB 10 g, (2,22 porcie)	39.2 kcal, proteíny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g



DuoLife

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

DEŇ 6

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 389 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 90 g, (3 krajce)	207 kcal, proteíny 5.31 g, sacharidy 46.1 g, tuky 1.17 g
	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, proteíny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g
	KVASENÉ UHORKY 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, proteíny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 178 kcal	KOKTAIL Z ČUČORIEDKAMI	10 min 178 kcal, proteíny 1 g, sacharidy 21 g, tuky 10.7 g	Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 250 g, (1,04 šálky) Čučoriedky 140 g, (1,08 šálky)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 614 kcal	MRKVOVÁ KULIČKY S CIBULOU	25 min 614 kcal, proteíny 34 g, sacharidy 38.8 g, tuky 33.5 g	Mleté kuracie mäso 150 g, (1,5 porcie) Mrkva 160 g, (2 ks) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Žltok 20 g, (1 ks) Repkový olej 5 g, (1,25 lyžičky) Ovsené otruby 7 g, (1 lyžička) Varená pohánka 40 g Karfiol 200 g, (0,23 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Kôpor 4 g, (1 lyžička)	Mäso, mrkva, žltok a otruby zmiešajte a vytvorte guľičky. Cibuľu nakrájajte. Na panvicu nalejte 1 lyžičku repkového oleja, 3-4 lyžice vody, rozohrejte a uduste cibuľu. Pridajte guľičky a varte 20 min. Podávajte spolu s cibuľou, varenou pohánkou a vareným karfiolom pokapaným olivovým olejom a posypaným kôprom.

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 19:00 345 kcal	COTTAGE 200 g, (1 balenie)	144 kcal, proteíny 24.8 g, sacharidy 5.44 g, tuky 2.04 g
	ČERVENÉ Paradajky 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 25 g, (2,5 lyžice)	140 kcal, proteíny 7.56 g, sacharidy 2.68 g, tuky 12.3 g



DuoLife

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

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 455 kcal	OMELETA SO SYROM	8 min 455 kcal, proteíny 22.6 g, sacharidy 10.4 g, tuky 34.2 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžíc) Pohánková múka 10 g Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžíc) Rukola 20 g, (1 hrst) Gouda 25 g, (1 plátok)	Usmažte omeletu a navrch dajte rukolu a goudu alebo kozí syr.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 170 kcal	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	GREPFRUIT 260 g, (1 ks)	83.2 kcal, proteíny 1.64 g, sacharidy 21 g, tuky 0.26 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 551 kcal	TRESKA PEČENÁ V ALOBALE	20 min 551 kcal, proteíny 43.9 g, sacharidy 39.6 g, tuky 20.1 g	Treska 250 g, (2,5 porcie) Kôpor 2 g, (0,5 lyžičky) Sladká červená paprika 100 g, (0,43 ks) Červená paradajka 340 g, (2 ks) Miešaný šalát 40 g Olivový olej 20 g, (1,54 lyžíc) Sladké zemiaky 80 g	Tresku posypte kôprom a upečte v alobale. Podávajte s pečenými sladkými zemiakmi a nakrájanou zeleninou pokvapkanou olivovým olejom a okorenenu podľa chuti.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 218 kcal	KOKOSOVÉ MLIEKO V PLECHOVKE	138 kcal, proteíny 1.4 g, sacharidy 1.96 g, tuky 14.9 g
	VODA 250 g, (1,04 šálky)	0 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g
	HRUŠKA 140 g, (1,08 ks)	79.8 kcal, proteíny 0.5 g, sacharidy 21.3 g, tuky 0.2 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 319 kcal	FAZULOVÝ ŠALÁT S POHÁNKOU	15 min 319 kcal, proteíny 7.79 g, sacharidy 45.8 g, tuky 11.6 g	Pohánka 50 g Zelené fazulky 65 g, (0,5 šálky) Červená paradajka 170 g, (1 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Petržlenová vňať 2 g, (1 lyžička) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Zelené fazulky uvarte, zvlášť uvarte pohánku. Zmiešajte, osolte, okoreňte a pokvapkajte olivovým olejom.



DuoLife

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