

# Diéta na 7 dní

## K Vášmu balíčku DuoLife Metabolizmus sacharidov

### POZNÁMKY

Denná kalorická hodnota: 1500 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 balík DUOLIFE METABOLIZMUS SACHARIDOV a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každého, kto ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň tri mesiace.

SPRACOVALI:

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

Email: kontakt@9rings.pl

### BIOLOGICKÉ HODINY METABOLIZMUS SACHARIDOV:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProSugar® 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 použite pred posledným jedlom. 19.00 hod. je uvedené ako približný čas posledného denného jedla.



# NÁKUPNÝ ZOZNAM

| Kategória                | Potraviny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MÚČNE VÝROBKY            | Ražný chlieb 80 g (2 krajce)<br>Pšeno 125 g (0,62 šálky)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kokosová múka 15 g (1,15 lyžice)<br>Konopná múka 12 g (1 lyžica)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY | Vajcia 660 g (11 ks)<br>Biely jogurt 280 g (5 lyžíc, 1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mozzarella 100 g (0,8 bochníku)<br>tvaroh typu Lučina 70 g (0,47 porcie)<br>Nízkoťučný tvaroh 100 g (0,5 kocky)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ZELENINA A OVOCIE        | Avokádo 140 g (1 ks)<br>Bazalka 24 g (1 hrst)<br>Čučoriedky 65 g (0,5 šálky)<br>Cibuľa 30 g (0,29 ks)<br>Cibuľa červená 105 g (1 ks)<br>Cuketa 550 g (0,91 ks)<br>Cesnak čerstvý 20 g (4 strúčiky)<br>Hruška 50 g (0,38 ks)<br>Zázvor čerstvý 10 g (1 ks)<br>Jablká 614 g (2 stredné, 1,12 veľkého)<br>Kyslá kapusta 142 g (1 šálka)<br>Kôpor 12 g (3 lyžičky)<br>Limetka 30 g<br>Mrkva 880 g (11 ks)<br>Mandle 60 g (4 lyžice)<br>Miešaný šalát 200 g (1 porcia, 2 hrste) | Petržlenová vňať 44 g (11 lyžičiek)<br>Uhorka 380 g (2,12 ks)<br>Kvasená uhorka 660 g (11 ks)<br>Vlašské orechy 45 g (3 lyžice)<br>Paprika červená sladká 1075 g (4,65 ks)<br>Tekvicové semienka 30 g (3 lyžice)<br>Červené paradajky 1290 g (7,59 ks)<br>Cherry paradajky 700 g (1 porcia)<br>Rukola 80 g (4 hrsti)<br>Ľadový šalát 160 g (4 listy)<br>Stopkový zeler 180 g (4 stopky)<br>Citrónová kôra 3 g (1 lyžička)<br>Citrónová šťava 15 g (1 lyžička, 2 lyžice)<br>Pažitka 30 g (6 lyžíc)<br>Mrazený špenát 550 g<br>Jahody 152 g (1 šálka) |
| MÄSO A RYBY              | Bôčik 10 g (1 plátok)<br>Treska, filé 250 g (2,5 ks)<br>Varené kuracie prsia 100 g (1 porcia)<br>Kuracie paličky 90 g (1 ks)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Morčacie prsia 100 g (0,25 ks)<br>Kuracie prsia 270 g (1,35 ks)<br>Pstruh pečený v alobale 100 g (1 porcia)<br>Hydinová šunka 146 g (5,21 plátku)<br>Losos atlantický 310 g (1,55 filety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| INNE                     | Mletá škorica 0 (1 štipka)<br>Čierne korenie 2 g (1 štipka)<br>Grepfruit 520 g (2 ks)<br>Kokosové mlieko v plechovke 100 g<br>Jablčný ocot 6 g (1 lyžica)<br>Kokosový olej 72 g (5,54 lyžice)<br>Repkový olej 65 g (3,85 lyžice)<br>Olivový olej 95 g (3,75 lyžičky, 6,16 lyžice)<br>Šampiňóny 260 g (3 ks)                                                                                                                                                                | Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)<br>Soľ 1 g (1 štipka)<br>Varená pohánka 150 g<br>Varená zelená šošovka 48 g<br>Varená hnedá ryža 75 g<br>Voda 775 g (1,56 šálky, 0,4 litra)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



DuoLife

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

# KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

| Potraviny                                | Množstvo        | Kalórie |
|------------------------------------------|-----------------|---------|
| Ražný chlieb 170 g (4,26 krajcov)        | 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 chlieb 20 g (2 porcie)            | 1 porcia (10 g) | 39,2    |
| Vajcia 600 g (10 ks)                     | 1 ks            | 78      |
| Biely jogurt 275 g (0,8 šálky)           | 1 šálka (200 g) | 82      |
| Kefír 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 čerstvý 5 g (1 strúčik)           | 1 strúčik (5 g) | 7,5     |
| Jablká 400 g (2,19 stredné)              | 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       |
| Uhorka 450 g (2,51 ks)                   | 1 ks (180 g)    | 29      |
| Kvasená uhorka 420 g (7 ks)              | 1 ks (60 g)     | 7       |
| Lieskové oriešky 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 (231g)     | 74      |
| Paprika zelená sladká 80 g (0,57 ks)     | 2 ks (141g)     | 26      |
| Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)       | 1 lyžica (10 g) | 56      |
| Petržlen 50 g (0,63 koreňa)              | 1 ks koreň      | 28      |
| Červená paradajky 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 SACHARIDOV  
Zistite viac na [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

| Potraviny                                         | Množstvo         | Kalórie |
|---------------------------------------------------|------------------|---------|
| Ľadový šalát 320 g (8 listov)                     | 1 list (15 g)    | 2,4     |
| Zeler 50 g (0,1 bulvy)                            | 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 filé (100 g)   | 82      |
| Varené kuracie prsia 100 g (1 porcia)             | 1 filé (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     |
| Hovädzia pečienka 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 mätko 300 g (5 ks)             | 1 ks             | 78      |
| Kakaový prášok, nesladený 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..



DuoLife

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

# DEŇ1

| Denné jedlo               | Pokrm     | Informácie                                                        | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                  | Recept |
|---------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| RAŇAJKY 08:00<br>347 kcal | PRAŽENICA | 8 min   347 kcal, bielkoviny 20.4 g, sacharidy 9.3 g, tuky 22.5 g | Vajcia 120 g, (2 ks)<br>Šampiňóny 60 g, (3 ks)<br>Hydinová šunka 30 g, (1,07 plátku)<br>Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)<br>Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) |        |

| Denné jedlo               | Zloženie                | Informácie                                                  |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| DESIATA 10:30<br>170 kcal | GREPFRUIT 260 g, (1 ks) | 83.2 kcal, bielkoviny 1.64 g, sacharidy 21 g, tuky 0.26 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<br>506 kcal | RYBA SO ZELENINOU NA PROVENŠÁLSKY SPÔSOB | 20 min   506 kcal, bielkoviny 27.6 g, sacharidy 34 g, tuky 25.8 g | Losos atlantický 120 g, (0,6 filety)<br>Cuketa 200 g, (0,33 ks)<br>Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)<br>Cibuľa červená 50 g, (0,48 ks)<br>Červené paradajky 170 g, (1 ks)<br>Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčik)<br>Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)<br>Limetka 30 g<br>Varená hnedá ryža 30 g | Cibuľu nakrájajte na štvrtky, papriku a cuketu na kocky. V hlbkej panvici rozohrejte olej. Pridajte cibuľu, papriku a cuketu. Potom pridajte sparené, olúpané a pokrájané paradajky, rozmarín, tymián, vylišaný cesnak. Dochutíte solou, korením a Vašimi obľúbenými bylinkami. Kúsky ryby okoreňte. Zeleninu vložte do ohňovzdorného pekáča a navrch položte kúsky ryby a na každý plátok limetky. Všetko ešte trochu posypte bylinkami. Pečte v predhriatej rúre na 200 stupňov asi 20 minút. podávajte s varenou hnedou ryžou. |

| Denné jedlo                | Zloženie                             | Informácie                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| OLOVRANT 16:00<br>183 kcal | PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 230 g, (1 ks) | 71.3 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 13.9 g, tuky 0.69 g |
|                            | AVOKÁDO 70 g, (0,5 ks)               | 112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g   |

| Denné jedlo              | Zloženie                               | Informácie                                                 |
|--------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| VEČERA 19:00<br>299 kcal | RAŽNÝ CHLIEB 40 g, (1 krajec)          | 104 kcal, bielkoviny 3.4 g, sacharidy 19.3 g, tuky 1.32 g  |
|                          | VARENÉ KURACIE PRSIA 100 g, (1 porcia) | 99 kcal, bielkoviny 21.5 g, sacharidy 0 g, tuky 1.3 g      |
|                          | MIEŠANÝ ŠALÁT 40 g, (1 porcia)         | 6.8 kcal, bielkoviny 0.56 g, sacharidy 1.68 g, tuky 0.08 g |
|                          | KVASENÁ UHORKA 120 g, (2 ks)           | 14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g |
|                          | ČERVENÁ PARADAJKA 170 g, (1 celá)      | 30.6 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g |
|                          | OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (1,25 lyžičky)       | 44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g          |



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

# DEŇ2

| Denné jedlo                                       | Zloženie                                  | Informácie                                                  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>RAŇAJKY</b><br><b>08:00</b><br><b>332 kcal</b> | PSTRUH PEČENÝ V ALOBALU 100 g, (1 porcia) | 190 kcal, bielkoviny 26 g, sacharidy 0 g, tuky 8 g          |
|                                                   | ĽADOVÝ ŠALÁT 160 g, (4 listy)             | 22.4 kcal, bielkoviny 1.44 g, sacharidy 4.75 g, tuky 0.22 g |
|                                                   | UHORKA 100 g, (0,56 ks)                   | 15 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g   |
|                                                   | KVASENÁ UHORKA 120 g, (2 ks)              | 14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g  |
|                                                   | OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)          | 88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g         |
|                                                   | JABLČNÝ OCOT 6 g, (1 lyžica)              | 1.44 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0.36 g, tuky 0 g       |

| Denné jedlo                             | Pokrm                       | Informácie                                                     | Zloženie (1 PORCIA)                                                                     | Recept                    |
|-----------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>DESIATA 10:30</b><br><b>147 kcal</b> | KOKTEJL Z KOKOSOVÉHO MLIEKA | 10 min   147 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 12 g, tuky 10.7 g | Kokosové mlieko v plechovke 50 g<br>Voda 250 g, (1,04 šálky)<br>Jahody 152 g, (1 šálka) | Všetky suroviny zmixujte. |

| Denné jedlo                          | Pokrm                   | Informácie                                                          | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                             | Recept                                                                                                                        |
|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBED 13:00</b><br><b>505 kcal</b> | ŠALÁT S KURACÍM STEHNOM | 10 min   505 kcal, bielkoviny 22.1 g, sacharidy 43.8 g, tuky 25.9 g | Kuracie paličky 90 g, (1 ks)<br>Rukola 20 g, (1 hrst)<br>Cherry paradajky 200 g<br>Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)<br>Pšeno 50 g, (0,25 šálky) | Mäso z 2-3 stehien = paličiek (celkom 150 g mäsa). Mäso a pšeno uvarite. Zmiešajte so soľou, korením a provensálskym korením. |

| Denné jedlo                                        | Zloženie                        | Informácie                                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>OLOVRANT</b><br><b>16:00</b><br><b>188 kcal</b> | MANDLE 30 g, (2 lyžice)         | 174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g    |
|                                                    | STOPKOVÝ ZELER 90 g, (2 stopky) | 14.4 kcal, bielkoviny 0.62 g, sacharidy 2.67 g, tuky 0.15 g |

| Denné jedlo                            | Pokrm         | Informácie                                                        | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                                                                                    | Recept                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VEČERA 19:00</b><br><b>327 kcal</b> | KARI Z CUKETY | 20 min   327 kcal, bielkoviny 19.7 g, sacharidy 29.2 g, tuky 12 g | Cuketa 150 g, (0,25 ks)<br>Červené paradajky 170 g, (1 ks)<br>Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)<br>Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)<br>Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)<br>Varená pohánka 60 g<br>Kuracie prsia 70 g, (0,35 ks) | Zmes korenia: kurkuma, zázvor, škorica, sladká paprika, muškátový oriešok, cesnak. Duste zakryté asi 20 minút a zmixujte s varenou pohánkou. |



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

# DEŇ3

| Denné jedlo               | Pokrm                | Informácie                                                            | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                               | Recept                                                 |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| RAŇAJKY 08:00<br>387 kcal | OMELETA S<br>RUKOLOU | 8 min   387 kcal, bielkoviny 20.6 g,<br>sacharidy 12.6 g, tuky 27.3 g | Vajcia 120 g, (2 ks)<br>Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice)<br>Konopná múka 12 g, (1 lyžica)<br>Kokosový olej 6 g, (0,46 lyžice)<br>Rukola 20 g, (1 hrst)<br>Cherry paradajky 100 g | Usmažte omeletu a ozdobte ju rukolou a<br>paradajkami. |

| Denné jedlo                  | Zloženie                | Informácie                                                  |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| DESIATA<br>10:30<br>170 kcal | GREPFRUIT 260 g, (1 ks) | 83.2 kcal, bielkoviny 1.64 g, sacharidy 21 g, tuky 0.26 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<br>478 kcal | LOSOS SO<br>ZÁZVOROM A<br>CITRÓNOM | 20 min   478 kcal, bielkoviny 26.8 g,<br>sacharidy 8.62 g, tuky 36 g | Losos atlantický 120 g, (0,6 filety)<br>Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička)<br>Zázvor čerstvý 10 g, (1 ks)<br>Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)<br>Kôpor 12 g, (3 lyžičky)<br>Petržlenová vňať 12 g, (3 lyžičky)<br>Rukola 40 g, (2 hrste)<br>Kvasená uhorka 60 g, (1 ks)<br>Pažitka 10 g, (2 lyžice)<br>Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) | Kúsky lososa osolte, okoreňte z oboch strán.<br>Rozohrejte olej, na ňom poduste lososa na<br>strednom ohni asi 6-7 minút. Zázvor ošúpte<br>a nastrúhajte. Dobre poduseného lososa<br>obráťte a navrch dajte zázvor, pokvapkajte<br>citrónovou šťavou a duste ešte 1 minútu,<br>posypte petržlenovou vňaťou a kôprom,<br>zakryte a duste ešte asi 2 min. Podávajte s<br>rukolu, uhorku a pažitku pokvapkajte olivovým<br>olejom, osolte a okoreňte. |

| Denné jedlo                   | Zloženie            | Informácie                                                 |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|
| OLOVRANT<br>16:00<br>188 kcal | MRKVA 320 g, (4 ks) | 131 kcal, bielkoviny 2.98 g, sacharidy 30.7 g, tuky 0.77 g |

| Denné jedlo              | Pokrm                          | Informácie                                                           | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                               | Recept                                                                  |
|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| VEČERA 19:00<br>344 kcal | DUSENÝ ŠPENÁT S<br>MOZZARELLOU | 10 min   344 kcal, bielkoviny 25 g,<br>sacharidy 29.1 g, tuky 12.8 g | Mrazený špenát 300 g<br>Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčik)<br>Mozzarella 50 g, (0,4 kula)<br>Pšeno 20 g, (0,1 šálky) | Dochutte soľou, korením a bazalkou. Uvarte<br>pšeno a všetko zmiešajte. |



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

# DEŇ4

| Denné jedlo                         | Zloženie                                | Informácie                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>RAŇAJKY</b><br>08:00<br>407 kcal | HYDINOVÁ ŠUNKA 116 g, (4,14 plátkov)    | 161 kcal, bielkoviny 18.9 g, sacharidy 3.87 g, tuky 7.2 g  |
|                                     | UHORKA 100 g, (0,56 ks)                 | 15 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g  |
|                                     | PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks) | 31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g   |
|                                     | TEKVICOVÉ SEMIENKA 20 g, (2 lyžice)     | 112 kcal, bielkoviny 6.05 g, sacharidy 2.14 g, tuky 9.81 g |
|                                     | OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)        | 88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g        |

| Denné jedlo                      | Pokrm                  | Informácie                                                       | Zloženie (1 PORCIA)                                                                          | Recept                    |
|----------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>DESIATA 10:30</b><br>136 kcal | KOKTAIL S ČUČORIEDKAMI | 10 min   136 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 10.5 g, tuky 10.7 g | Kokosové mlieko v plechovke 50 g<br>Voda 125 g, (0,52 šálky)<br>Čučoriedky 65 g, (0,5 šálky) | Všetky suroviny zmixujte. |

| Denné jedlo                   | Pokrm          | Informácie                                                          | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                                                                                     | Recept                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBED 13:00</b><br>527 kcal | PLNĚNÉ PAPRIKY | 20 min   527 kcal, bielkoviny 19.5 g, sacharidy 49.5 g, tuky 25.9 g | Paprika červená sladká 230 g, (1 ks)<br>Vajcia 60 g, (1 ks)<br>Varená zelená šošovka 48 g<br>varená pohánka 45 g<br>Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)<br>Šampiňóny 200 g<br>Cibuľa 30 g, (0,29 ks)<br>Kokosový olej 20 g, (1,54 lyžice) | Do misky rozklepnite 1 vajce, pridajte varenú šošovicu, varenú pohánku, štipku soli, korenia, papriku a petržlenovú vňať. Premiešajte. Kúsky papriky (odkrojené vršky), šampiňóny (200 g) 1/3 cibule nakrájajte a poduste na kokosovom oleji. Všetko premiešajte a naplňte papriky. Dajte do rúry na 20 minút na 180 stupňov. |

| Denné jedlo                          | Zloženie                       | Informácie                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>OLOVRANT</b><br>16:00<br>134 kcal | KVASENÁ UHORKA 300 g, (5 ks)   | 36 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 7.23 g, tuky 0.9 g     |
|                                      | VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lžice) | 98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g |

| Denné jedlo                     | Pokrm                                | Informácie                                                          | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                     | Recept                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>VEČERA 19:00</b><br>332 kcal | ŠALÁT S GRILOVANÝMI MORČACÍM PRSIAMI | 10 min   332 kcal, bielkoviny 25.2 g, sacharidy 26.8 g, tuky 13.2 g | Morčacie prsia 100 g, (0,25 ks)<br>Miešaný šalát 80 g<br>Uhorka 180 g, (1 ks)<br>Cherry paradajky 100 g<br>Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek)<br>Pšeno 20 g, (0,1 šálky) | Osoľte a okoreňte. Uvarte pšeno a podávajte k mäsu. |



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

# DEŇ5

| Denné jedlo                         | Zloženie                            | Informácie                                                  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>RAŇAJKY</b><br>08:00<br>342 kcal | AVOKÁDO 70 g, (0,5 ks)              | 112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g   |
|                                     | MIEŠANÝ ŠALÁT 80 g, (2 hrste)       | 13.6 kcal, bielkoviny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g |
|                                     | KVAŠENÁ OKURKA 60 g, (1 ks)         | 7.2 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g   |
|                                     | TEKVICOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžice) | 55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g |
|                                     | OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (1,25 lyžičiek)   | 44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g          |
|                                     | ČIERNE KORENIE 2 g, (1 štipka)      | 5.02 kcal, bielkoviny 0.21 g, sacharidy 1.28 g, tuky 0.07 g |
|                                     | SOL 1 g, (1 štipka)                 | 0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g             |
|                                     | RAŽNÝ CHLIEB 40 g, (1 krajec)       | 104 kcal, bielkoviny 3.4 g, sacharidy 19.3 g, tuky 1.32 g   |

| Denné jedlo                         | Zloženie                             | Informácie                                                  |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>DESIATA</b><br>10:30<br>170 kcal | NÍZKOTUČNÝ TVAROH 100 g, (0,5 kocka) | 72 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 6.66 g, tuky 0.29 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                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBED 13:00</b><br>515 kcal | DUŠENÝ FILET Z TRESKY | 20 min   515 kcal, bielkoviny 44.7 g, sacharidy 34.5 g, tuky 16.7 g | Treska, filet 250 g, (2,5 ks)<br>Kokosový olej 6 g, (0,46 lžice)<br>Mrkev 160 g, (2 ks)<br>Olivový olej 10 g, (0,77 lžice)<br>Kysané zeli 142 g, (1 šálek)<br>Jáhly 20 g, (0,1 šálku) | Tresku poduste na kokosovom oleji. Podávajte s mrkvovým šalátom (strúhaná mrkva, olej, soľ, korenie), kyslou kapustou a uvareným pšenom (uvariť vopred). |

| Denné jedlo                          | Zloženie                           | Informácie                                                  |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>OLOVRANT</b><br>16:00<br>143 kcal | CHERRY PARADAJKY 300 g, (1 porcia) | 45 kcal, bielkoviny 2.7 g, sacharidy 10.8 g, tuky 0.6 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                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VEČERA 19:00</b><br>336 kcal | CUKETOVÁ POLIEVKA S CITRÓNOM | 20 min   336 kcal, bielkoviny 8.22 g, sacharidy 22.9 g, tuky 23.7 g | Voda 400 g, (0,4 liter)<br>Cuketa 200 g, (0,33 ks)<br>Citrónová kôra 3 g, (1 lyžička)<br>Biely jogurt 100 g, (5 lyžice)<br>Petržlenová vňať 8 g, (2 lyžičky)<br>Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička)<br>Repkový olej 20 g, (1,54 lyžice)<br>Varená pohánka 45 g | Do vody dajte nakrájanú cuketu, citrón a priveďte do varu. Varte asi 15 minút, až bude cuketa mäkká. Nechajte vychladnúť. Potom pridajte jogurt, petržlen, bazalku, olej. Spolu s pohánkou zmixujte na krém. |



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

# DEŇ6

| Denné jedlo               | Pokrm     | Informácie                                                           | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                                                                      | Recept |
|---------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| RAŇAJKY 08:00<br>372 kcal | PRAŽENICA | 8 min   372 kcal, bielkoviny 14.4 g,<br>sacharidy 3.5 g, tuky 30.6 g | Do vody dajte nakrájanú cuketu, citrón a<br>privedte do varu. Varte asi 15 minút, až<br>bude cuketa mäkká. Nechajte vychladnúť.<br>Potom pridajte jogurt, petržlen, bazalku,<br>olej. Spolu s pohánkou zmixujte na krém. |        |

| Denné jedlo                  | Pokrm                 | Informácie                                                      | Zloženie (1 PORCIA)                                        | Recept |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|
| DESIATA<br>10:30<br>189 kcal | JABLKÁ SO<br>ŠKOŘICOU | 5 min   189 kcal, bielkoviny 0 g,<br>sacharidy 47.3 g, tuky 0 g | Jablká 364 g, (2 stredné)<br>Mletá škorica 0 g, (1 štipka) |        |

| Denné jedlo            | Pokrm                            | Informácie                                                           | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                                                           | Recept                                                                                                                                       |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBED 13:00<br>522 kcal | ŠALÁT S KURACÍM<br>MÄSOM A RYŽOU | 20 min   522 kcal, bielkoviny 45.3 g,<br>sacharidy 22 g, tuky 24.4 g | Kuracie prsia 200 g, (1 ks)<br>Varená hnedá ryža 45 g<br>Stopkový zeler 90 g, (2 stopky)<br>Paprika červená sladká 100 g,<br>(0,43 ks)<br>Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)<br>Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica) | Kuracie mäso uvarte. Všetky suroviny<br>zmiešajte a pokvapkajte zálievkou (olej,<br>citrónová šťava, soľ, korenie, provensálske<br>korenie). |

| Denné jedlo                   | Zloženie                       | Informácie                                                 |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------|
| OLOVRANT<br>16:00<br>110 kcal | BIELY JOGURT 180 g, (1 porcia) | 110 kcal, bielkoviny 6.25 g, sacharidy 8.39 g, tuky 5.85 g |

| Denné jedlo              | Pokrm                                            | Informácie                                                             | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                                                                                                         | Recept                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VEČERA 19:00<br>319 kcal | RAJČINOVÁ<br>POLIEVKA S<br>HRUŠKOU A<br>CESNAKOM | 15 min   319 kcal, bielkoviny 3.52 g,<br>sacharidy 35.6 g, tuky 15.6 g | Červené paradajky 340 g, (2 ks)<br>Hruška 50 g, (0,38 ks)<br>Cibuľa červená 55 g, (0,52 ks)<br>Cesnak čerstvý 10 g, (2 strúčiky)<br>Bazalka 24 g, (1 hrst)<br>Repkový olej 15 g<br>Pšeno 15 g, (0,07 šálky) | Cibuľu a cesnak nakrájajte a usmažte na oleji.<br>Prelejte do hrnca, pridajte paradajky a pohár<br>vody. Varte asi 10 minút, pridajte nakrájanú<br>hrušku a hrst čerstvej bazalky. Osolte,<br>okoreňte. Varte ešte asi 5 minút. Zmixujte<br>spolu s vareným pšenom. |



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

# DEŇ7

| Denné jedlo                      | Pokrm     | Informácie                                                        | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                             | Recept |
|----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>RAŇAJKY 08:00</b><br>388 kcal | PRAŽENICA | 8 min   388 kcal, bielkoviny 14.4 g, sacharidy 7.4 g, tuky 30.6 g | Vajcia 120 g, (2 ks)<br>Kokosový olej 20 g, (1,54 lyžice)<br>Paprika červená sladká 115 g, (0,5 ks)<br>Pažitka 10 g, (2 lyžice) |        |

| Denné jedlo                      | Pokrm             | Informácie                                                         | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                 | Recept |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>DESIATA 10:30</b><br>155 kcal | ODVODŇOVACÍ ŠALÁT | 10 min   155 kcal, bielkoviny 2.08 g, sacharidy 36.9 g, tuky 0.4 g | Jablká 250 g, (1,12 veľké)<br>Petržlenová vňať 16 g, (4 lyžičky)<br>Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica) |        |

| Denné jedlo                   | Pokrm                      | Informácie                                                        | Zloženie (1 PORCIA)                                                                                                            | Recept                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBED 13:00</b><br>492 kcal | Špenátová roláda s lososom | 20 min   510 kcal, bielkoviny 54.4 g, sacharidy 29 g, tuky 15.6 g | Mrazený špenát 250 g<br>Vajcia 120 g, (2 ks)<br>tvaroh typu Lučina 70 g, (0,47 porcie)<br>Losos atlantický 70 g, (0,35 filety) | Počas dusenia špenátu pridajte podľa chuti cesnak, soľ a korenie. Do vychladnutého špenátu pridajte 2 žltky a rozmixujte. Z bielkov so štipkou soli ušľahajte tuhý sneh a zľahka vmiešajte do špenátu. Nalejte na plech vyložený papierom na pečenie (môžete ho vymazať lyžičkou oleja). Pečte 20-25 min na 180° C. Hotové zakryte papierom a nechajte vychladnúť. Potom potrite tvarohom typu Lučina, navrch dajte kúsky vopred upečeného/ uvarého lososa. Zarolujte, zabaľte do potravinárskej fólie a uložte na niekoľko hodín do chladničky. |

| Denné jedlo                       | Zloženie            | Informácie                                                 |
|-----------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>OLOVRANT 16:00</b><br>164 kcal | MRKVA 400 g, (5 ks) | 164 kcal, bielkoviny 3.72 g, sacharidy 38.3 g, tuky 0.96 g |

| Denné jedlo                     | Zloženie                         | Informácie                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>VEČERA 19:00</b><br>313 kcal | MOZZARELLA 50 g, (0,4 bochníka)  | 159 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g  |
|                                 | ČERVENÁ PARADAJKA 340 g, (2 ks)  | 61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g |
|                                 | SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lyžička)  | 4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g |
|                                 | OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice) | 88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g         |



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