

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Nervový systém

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 1650 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 NERVOVÝ SYSTÉM 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 HORMONÁLNE SYSTÉM:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProMigren® NEW a 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil a 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® a 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProRelaxin® 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	Celozrnný chlieb 90 g (3 krajce) Pohánka 90 g (0,28 šálky) Pohánková múka 10 g Pšenná múka 10 g (1 lyžica)	Kokosová múka 30 g (2,3 lyžice) Ovsené otruby 40 g (4 lyžice) Ovsené vločky 70 g (7 lyžíc) Ryžový chlieb 110 g (5 porcií, 2,22 ks)
VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY	Vajcia 540 g (9 ks)	
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 150 g (1,07 ks) Čučoriedky 200 g Broskyne 340 g (4 ks) Čuketa 900 g (1,5 ks) Cesnak surový 5 g (1 strúčik) Fazulky zelené 100 g (1 hrst) Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok) Jablá 562 g (1,35 veľkého, 0,54 malého, 1 stredná) Kiwi 207 g (3 ks) Kôpor 8 g (2 lyžičky) Mrazené maliny 50 g (0,42 šálky) Mango 200 g (0,72 ks) Mrkva 640 g (8 ks) Mandle 110 g (5,33 lyžice, 1 hrst) Miešaný šalát 120 g Mrazená zelenina na činu 200 g Chia semienka 30 g (0,06 šálky, 2 lyžice)	Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek) Uhorka 200 g (1,12 ks) Kvasená uhorka 420 g (7 ks) Vlašské orechy 60 g (4 lyžice) Paprika červená sladká 350 g (1,51 ks) Tekvicové semienka 65 g (4,5 lyžice, 0,11 šálky, 1 lyžička) Červená paradajky 850 g (5 ks) Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks) Rukola 80 g (4 hrsti) Redkovky 75 g (5 ks) Ľadový šalát 240 g (6 listy) Ľanové semienko 15 g (1 lyžica, 1 lyžička) Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia) Paradajková šťava 600 g (2 porcie) Citrónová šťava 12 g (2 lyžice) Pažitka 20 g (4 lyžice) Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky) Kokos strúhaný 40 g (3,08 lyžice)
MÄSO A RYBY	Treska 150 g (1,5 porcie) Krevety 200 g Morčacie prsia 630 g (1,58 ks) Hovädzia pečienka 100 g (0,15 kúsok)	Údená pečienka šunka 40 g (2 plátky) Hydinová šunka 115 g (1,42 plátkov, 3 porcie) Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka) Losos atlantický 230 g (1,15 filé)
OSTATNÉ	Cícer v plechovke 100 g (0,59 šálky) Vajcia na tvrdo / na mäkklo 60 g (1 ks) Sójové výhonky 30 g Kokosové mlieko v plechovke 140 g (2 porcie) Ryžové mlieko 300 g (1,26 šálky) Kokosový olej 45 g (3,45 lyžice) Repkový olej 20 g (1,54 lyžice)	Sezamový olej 10 g (0,77 lyžice) Olivový olej 93 g (5,61 lyžice, 1,25 lyžičky) Sezam 35 g Varené pšeno 90 g Varená quinoa 60 g Voda 650 g (2,71 šálky)



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Celozrnný chlieb 90 g (3 krajce)	1 krajec (40 g)	84
Pohánka 90 g (0,28 šálky)	1 šálka (200 g)	208
Pohánková múka 10 g	1 šálka (200 g)	712
Pšenová múka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	35,6
Kokosová múka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	35,9
Ovsené otruby 40 g (4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 70 g (7 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlieb 110 g (5 porcií, 2,22 ks)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 540 g (9 ks)	1 ks	78
Avokádo 150 g (1,07 ks)	1 ks (130 g)	208
Čučoriedky 200 g	1 šálka (130 g)	74
Broskyne 340 g (4 ks)	1 ks (85 g)	34
Cuketa 900 g (1,5 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak surový 5 g (1 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Fazuľky zelené 100 g (1 hrst)	1 hrst (100 g)	16
Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok)	10 g	5
Jablká 562 g (1,35 veľkého, 0,54 malého, 1 stredná)	1 veľké	112
Kiwi 207 g (3 ks)	1 ks (69 g)	41
Kôpor 8 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazené maliny 50 g (0,42 šálky)	100 g	42
Mango 200 g (0,72 ks)	1 plátok (40 g)	56
Mrkva 640 g (8 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 110 g (5,33 lyžice, 1 hrst)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 120 g	80 g	13,6
Mrazená zelenina na činu 200 g	200 g	72
Chia semenka 30 g (0,06 šálky, 2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	45
Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek)	1 lyžička (4 g)	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 NERVOVÝ SYSTÉM.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Uhorka 200 g (1,12 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 420 g (7 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 60 g (4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 350 g (1,51 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 65 g (4,5 lyžice, 0,11 šálky, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	56
Červená paradajky 850 g (5 ks)	1 ks (170 g)	23
Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Rukola 80 g (4 hrsti)	1 hrst (20 g)	5
Redkovky 75 g (5 ks)	1 ks	2
Ľadový šalát 240 g (6 listov)	1 list (15 g)	2,4
Ľanové semienko 15 g (1 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 600 g (2 porcie)	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Pažítka 20 g (4 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Kokos strúhaný 40 g (3,08 lyžice)	1 lyžička (4 g)	27
Treska 150 g (1,5 porcie)	1 fileť (100 g)	82
Krevety 200 g	1 ks	12
Morčacie prsia 630 g (1,58 ks)	1 ks (400 g)	352
Hovädzia pečienka 100 g (0,15 kúsku)	1 porcia (170 g)	223
Údená pečienka šunka 40 g (2 plátky)	1 plátok (20 g)	28
Hydinová šunka 115 g (1,42 plátku, 3 porcie)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka)	100 g	103
Losos atlantický 230 g (1,15 filety)	1 filé (200 g)	284

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 NERVOVÝ SYSTÉM.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 414 kcal	OMELETA S RUKOLOU	8 min 414 kcal, bielkoviny 21.5 g, sacharidy 12.4 g, tuky 29.4 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice) Pšenná múka 10 g, (1 lyžica) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Rukola 20 g, (1 hrst) Hydinová šunka 20 g, (0,71 plátkov) Tekvicové semienka 5 g, (0,5 lyžice)	Usmažte omeletu a dajte na ňu rukolu, údeninu a pražené tekvicové semienka.

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

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
OBED 13:00 537 kcal	MORČACIE PRSIA S UHORKAMI	20 min 537 kcal, bielkoviny 52.5 g, sacharidy 4.8 g, tuky 30.5 g	Morčacie prsia 250 g, (0,63 ks) Kvasené uhorky 240 g, (4 ks) Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	Prsia uvarte v pare alebo upečte v rúre. Pokvapkajte olejom a posypte obľúbeným korením. Podávajte s uhorkou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 181 kcal	MRKVA 160 g, (2 ks)	65.6 kcal, bielkoviny 1.49 g, sacharidy 15.3 g, tuky 0.38 g
	MANDLE 20 g, (1,33 lyžice)	116 kcal, bielkoviny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
VEČERA 19:00 339 kcal	ŠALÁT S POHÁNKA A FAZUĽKAMI	15 min 339 kcal, bielkoviny 6.84 g, sacharidy 40.8 g, tuky 16.3 g	Pohánka 40 g Fazuľky zelené 100 g, (1 hrst) Červená paradajka 170 g, (1 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Olivový olej 15 g	Fazuľky uvarte, zvlášť uvarte pohánku. Všetko premiesajte, osolte, okoreňte a pokvapkajte olivovým olejom.



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

DEŇ 2

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 396 kcal	OVSENÉ VLOČKY 20 g, (2 lyžice)	78.8 kcal, bielkoviny 2.2 g, sacharidy 14.7 g, tuky 1.27 g
	OVSENÉ OTRUBY 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g
	KOKOS STRÚHANÝ 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g
	KOKOSOVÉ MLIEKO v plechovke 40 g, (1 porcia)	78.8 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 1.12 g, tuky 8.52 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 186 kcal	KOKTEIL S BROSKÝŇ a petržlenom	5 min 87.5 kcal, bielkoviny 2.12 g, sacharidy 12.9 g, tuky 3.1 g	Voda 250 g, (1,04 šálky) Broskyňa 85 g, (1 ks) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Chia semenka 10 g, (0,06 šálky)	
	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
OBED 13:00 548 kcal	ŠALÁT S TUNIAKOM A AVOKÁDA	15 min 548 kcal, bielkoviny 39.3 g, sacharidy 24.4 g, tuky 32.9 g	Avokádo 100 g, (0,71 ks) Tuniak vo vlastnej šťave 120 g, (1 plechovka) Kvasené uhorky 180 g, (3 ks) Pažítka 15 g, (3 lyžice) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica) Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks) Tekvicové semenka 15 g, (0,11 šálky) Vajcia na tvrdo / na mätko 60 g, (1 ks)	Avokádo ošúpte a vyberte kôstku, potom ho nakrájajte na kocky. Vložte do misky, pokvapkajte citrónovou šťavou. Vajcia rozkrájajte a pridajte k avokádu spolu s odkvapkaným tuniakom a nakrájanými uhorkami a sušenými paradajkami. Petržlenovú vňať a pažítku posekajte na drobno a pridajte do šalátu. Všetko premiešajte. Podľa chuti osolte a okoreňte. Posypete tekvicovými semenkami.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 153 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 349 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 60 g, (2 porcie)	235 kcal, bielkoviny 4.26 g, sacharidy 48.7 g, tuky 2.58 g
	HYDINOVÁ ŠUNKÁ 75 g, (3 porcie)	104 kcal, bielkoviny 12.2 g, sacharidy 2.5 g, tuky 4.66 g
	RUKOLA 40 g, (2 hrste)	10 kcal, bielkoviny 1.03 g, sacharidy 1.46 g, tuky 0.26 g



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

DEŇ 3

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 405 kcal	OVSENÉ VLOČKY 20 g, (2 lyžice)	78.8 kcal, bielkoviny 2.2 g, sacharidy 14.7 g, tuky 1.27 g
	OVSENÉ OTRUBY 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g
	KOKOS STRÚHANÝCH 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	KOKOSOVÉ MLIEKO v plechovke 50 g, (1 porcia)	98.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 1.4 g, tuky 10.7 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 126 kcal	KIWI 207 g, (3 ks)	126 kcal, bielkoviny 2.36 g, sacharidy 30.3 g, tuky 1.08 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 592 kcal	MORČACIE MÄSO NA ZÁZVORU A KARI	20 min 592 kcal, bielkoviny 39.4 g, sacharidy 34.2 g, tuky 29.9 g	Morčacie prsia 180 g, (0,45 ks) Zázvor čerstvý 10 g, (1 kúsok) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Mrkva 240 g, (3 ks) Jablká 80 g, (0,54 malé) Tekvicové semienka 5 g, (1 lyžička) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Morčacie prsia 200 g okoreňte: muškátový oriešok - podľa chuti, kari, soľ, korenie. Potom potrite nastrúhaným zázvorom a nechajte 10 hodín marinovať. Mäso poduste na kokosovom oleji. Podávajte so šalátom zo strúhanej mrkvy a jablka. Šalát pokvapkajte olejom, pridajte soľ, korenie a tekvicové semienka.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 189 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (2 porcie)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	AVOKÁDO 50 g, (0,36 ks)	80 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 4.26 g, tuky 7.33 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 323 kcal	TRESKA PEČENÉ V ALOBALÉ	10 min 323 kcal, bielkoviny 26.1 g, sacharidy 7.68 g, tuky 20.1 g	Treska 150 g, (1,5 porcie) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Miešaný šalát 40 g Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	Zeleninu pokvapkajte olejom.



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

DEŇ 4

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 365 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 90 g, (3 krajce)	207 kcal, bielkoviny 5.31 g, sacharidy 46.1 g, tuky 1.17 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g
	ÚDENÁ PEČIENKA – ŠUNKA 40 g, (2 plátky)	54.4 kcal, bielkoviny 10 g, sacharidy 0.24 g, tuky 1.6 g
	UHORKA 100 g, (0,56 ks)	15 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 213 kcal	KOKTEIL Z KOKOSOVÉHO MLIEKA	10 min 213 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 29.4 g, tuky 10.7 g	Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 150 g, (0,63 šálky) Čučoriedky 200 g	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 530 kcal	KREVETY NA ÁZIJSKÝ SPÔSOB	20 min 530 kcal, bielkoviny 47.9 g, sacharidy 9.08 g, tuky 31.1 g	Krevety 200 g Ľadový šalát 200 g, (5 listov) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) Sójové výhonky 30 g Sezam 20 g	Kuracie prsia nakrájajte na pásiky a usmažte na teflónovej panvici bez tuku 5-10 minút za častého miešania, aby sa usmažili rovnomerne. Potom pridajte med, horčicu, soľ, korenie, karí a všetko premiešajte a smažte ešte 10 minút. Podávajte so strúhanou mrkvou pokvapkanou olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 209 kcal	ČERSTVÚ MRKVOVÚ ŠŤAVU 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 352 kcal	VOLSKÉ OKO NA OLEJI	8 min 352 kcal, bielkoviny 15.8 g, sacharidy 18.4 g, tuky 21.5 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Redkovky 75 g, (5 ks) Rýžový chlebiček 20 g, (2,22 ks)	Podávajte s redkovkami a rýžovým chlebom.



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

DEŇ 5

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 428 kcal	OVSENÉ VLOČKY 30 g, (3 lyžice)	118 kcal, bielkoviny 3.3 g, sacharidy 22 g, tuky 1.91 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	KOKOS STRÚHANÝCH 20 g, (1,54 lyžice)	137 kcal, bielkoviny 1.06 g, sacharidy 4.3 g, tuky 13.8 g
	ĽANOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g
	BROSKYŇA 85 g, (1 ks)	33.1 kcal, bielkoviny 0.77 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.21 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 204 kcal	PUDING Z CHIA SEMIENOK S MANGOM	10 min 204 kcal, bielkoviny 3.2 g, sacharidy 31.4 g, tuky 6 g	Chia semienka 20 g, (2 lyžice) Ryžové mlieko 100 g, (0,42 šálky) Mango 100 g, (0,36 ks)	Chia semienka zalejte ryžovým mliekom a nechajte stáť cca 24 hodín. Potom pridajte rozmixovanej mango ako druhú vrstvu.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 567 kcal	FILÉ Z LOSOSA PEČENÝ V ALOBALE SO ZELENINOU	15 min 567 kcal, bielkoviny 50.4 g, sacharidy 15.7 g, tuky 30.5 g	Losos atlantický 230 g, (1,15 filet) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Varená quinoa 30 g	Podávajte s quinoou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 153 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 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
VEČERA 19:00 294 kcal	QUINOA S DUSENOU CUKETOU	15 min 294 kcal, bielkoviny 13.3 g, sacharidy 26.4 g, tuky 15.4 g	Varená quinoa 30 g Cuketa 600 g, (1 ks) Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičky) Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)	Cuketu ochuťte bylinkami podľa chuti a poduste na oleji. Posypte tekvicovými semienkami a podávajte s quinoou.



DuoLife

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

DEŇ 6

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 377 kcal	PRAŽENICA	8 min 377 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 5.35 g, tuky 26.2 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) Červená paradajky 170 g, (1 ks) Pažitka 5 g, (1 lyžica)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 207 kcal	KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA	10 min 207 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 38.9 g, tuky 2.1 g	Ryžové mlieko 200 g, (0,84 šálky) Mango 100 g, (0,36 ks) Mrazené maliny 50 g, (0,42 šálky) Ľanové semienka 5 g, (1 lyžička)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 564 kcal	DUSENÉ HOVÄDZIE MÄSO SO ZELENINOU	20 min 564 kcal, bielkoviny 30.6 g, sacharidy 53 g, tuky 24.7 g	Hovädzia pečienka 100 g, (0,15 kúsok) Červené paradajky 170 g, (1 ks) Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) Miešaný šalát 80 g Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) Pohánka 50 g, (0,28 šálky)	Hovädzie mäso poduste so zeleninou. Pohánku uvarte. Podávajte so šalátom ochuteným korením a pokapaným olejom.

Denné jedlo	Zloženie		Informácie
OLOVRANT 16:00 174 kcal	MANDLE 30 g, (1 hrst)		174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 346 kcal	DUSENÝ ŠPENÁT	15 min 346 kcal, bielkoviny 15.5 g, sacharidy 24.9 g, tuky 20.1 g	Mrazený špenát 200 g, (0,91 šálky) Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) Česnak surový 5 g, (1 strúčik) Červená paradajky 170 g, (1 ks) Varené jähly 40 g Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)	Špenát s cesnakom a paradajkou poduste. Podávajte s varenými pšeno posypané tekvicovými semienkami.



DuoLife

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

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 413 kcal	OMELETA S RUKOLOU	8 min 413 kcal, bielkoviny 20.1 g, sacharidy 16.8 g, tuky 26.8 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice) Pohánková múka 10 g Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Rukola 20 g, (1 hrst) Červená paradajky 170 g, (1 ks) Hydinová šunka 20 g, (0,71 plátku)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 164 kcal	BROSKYNE 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 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
OBED 13:00 540 kcal	MORČACIE PRSIA DUSENÉ	20 min 540 kcal, bielkoviny 53.7 g, sacharidy 22.7 g, tuky 23.9 g	Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) Mrazená zelenina na činu 200 g Varené pšeno 50 g	Na oleji podusíme mäso s mrazenou zeleninou. Podávajte s vareným pšenom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 193 kcal	MRKVA 240 g, (3 ks)	98.4 kcal, bielkoviny 2.23 g, sacharidy 23 g, tuky 0.58 g
	JABLKÁ 182 g, (1 stredná)	94.6 kcal, bielkoviny 0.47 g, sacharidy 25.1 g, tuky 0.31 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 540 kcal	HUMMUS	5 min 271 kcal, bielkoviny 7 g, sacharidy 14.7 g, tuky 20.1 g	Cicer v plechovke 100 g, (0,59 šálky) Sezamový olej 10 g, (0,77 lyžice) Sezam 15 g	Všetky surovina zmixujte so soľou a korením
	RYŽOVÝ CHLIEB 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g		
	ĽADOVÝ ŠALÁT 40 g, (1 list)	5.6 kcal, bielkoviny 0.36 g, sacharidy 1.19 g, tuky 0.06 g		
	UHORKA 100 g, (0,56 ks)	15 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g		



DuoLife

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