

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Zrak

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 1800 kcal (Diétu treba prispôbiť individuálnym kalorickým potrebám vzhľadom na hodnoty bielkovín, tukov a sacharidov).

V tejto odporúčanej diéte sú najdôležitejším prvkom potraviny, ktoré napomáhajú správne fungovaniu organizmu.

Súčasťou jedálneho lístka je tabuľka kalorických hodnôt potravín, ktoré sa v diéte objavujú. Pomôže Vám zväčšiť či zmenšiť kalorickú hodnotu jednotlivých jedál podľa individuálnej potreby každého stravníka.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balíček DUOLIFE ZRAK a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň 2 mesiace.

SPRACOVALI:

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

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY ZRAK:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 1 kapsula DuoLife Clinical Formula ProOptical®

10:00 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProStik® NEW a 25 ml DuoLife Víta C

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold®

19:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom*

*Produkt užite pred posledným jedlom dňa. Uvedená hodina je len orientačná.



NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	Ražný chlieb 205 g (1 krajec, 4 porcie) Pšeno 25 g Pšenovú múku 5 g (0,5 lyžice)	Kokosová múka 5 g Ovsené vločky 35 g (3,5 lyžice) Ryžový chlieb 20 g (1 porcia)
VAJCIA A MLIČNE VÝROBKY	Vajcia 750 g (12,5 ks) Jogurt biely 220 g (1 porcia, 3,5 lyžice) Tvaroh polotučný 100 g (0,5 kocky)	
ZELENINA A OVOCIE	Ananás 120 g (0,73 ks) Avokádo 200 g (1,43 ks) Banán 200 g (1,67 ks) Sladké zemiaky 100 g Varená cvikla 180 g (1,5 ks) Cuketa 700 g (1,17 ks) Cesnak surový 7,5 g (1,5 strúčika) Datle 20 g (4 ks) Jablko 50 g Kel kučeravý 80 g (4 hrsti) Kiwi 207 g (3 ks) Kôpor 4 g (1 lyžička) Maliny 550 g (1 porcia) Mrazené maliny 100 g Mrkva 220 g (2,75 ks) Mandle 110 g (3,67 lyžice, 1 porcia) Miešaný šalát 200 g (3 porcie) Snečnicové semenka 30 g (3 lyžice)	Petržlenová vňať 8 g (2 lyžičky) Kvasené uhorky 360 g (6 ks) Vlašské orechy 65 g (4,34 lyžice) Paprika červená sladká 610 g (2,63 ks) Tekvicové semenka 45 g (0,14 šálky, 2,5 lyžice) Petržlen 80 g (1 koreň) Červená paradajky 760 g (4,47 ks) Paradajky v plechovke 150 g (0,63 plechovky) Sušené paradajky v náleve 80 g (2 ks) Rukola 100 g (5 hrsti) Zeler koreňový 80 g (1,33 plátku) Stopkový zeler 113 g (2,5 stopky) Lanové semenka 5 g (1 lyžička) Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie) Citrónová šťava 19 g (4,34 lyžičky, 1 lyžica) Sušená spirulina 30 g (1,43 lyžice) Mrazené jahody 100 g (0,67 šálky) Kokos strúhaný 6 g (1 lyžička)
MÄSO A RYBY	Bôčik 20 g (2 plátky) Morčacie prsia 430 g (1,08 ks) Kuracie prsia 500 g (2,5 ks) Pstruh 150 g Hovädzia pečienka 170 g (0,25 ks)	Hydinová šunka 60 g (3 porcie) Losos atlantický 400 g (2 filety) Losos údený 50 g (1,79 filety)
OSTATNÉ	Vajcia na tvrdo / na mätko 180 g (3 ks) Brezový cukor 10 g (2 lyžičky) Mletý zázvor 5 g (2,5 lyžičky) Med 5 g Kokosové mlieko 100 g (10 lyžíc) Kokosové mlieko v plechovke 150 g (1 porcia) Ryžové mlieko 395 g Snečnicové semenka 10 g Vínny ocot 6 g (1 lyžica) Kokosový olej 42 g (3 lyžičky, 2,3 lyžice)	Repkový olej 5 g (0,38 lyžice) Olivový olej 143 g (10,6 lyžice, 1,25 lyžičky) Šampiňóny 230 g (6,5 ks) Pšenovú vločky 30 g (3 lyžice) Sušená bazalka 8 g (4 lyžičky) Varená pohánka 215 g (1 porcia) Varené jähly 300 g (2 porcie) Varená quinoa 180 g (2 porcie) Voda 100 g (1 porcia)



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Mandle 110 g (3,67 lyžice, 1 porcia)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 200 g (3 porcie)	80 g	13,6
Slečnicové semienka 30 g (3 lyžice)	1 lyžica (10 g)	60
Petržlenová vňať 8 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Kvasená uhorka 360 g (6 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 65 g (4,34 lyžice)	1 lyžica (10 g)	65
Paprika červená sladká 610 g (2,63 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 45 g (0,14 šálky, 2,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 80 g (1 koreň)	1 ks koreň	28
Červená paradajky 760 g (4,47 ks)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 150 g (0,63 plechovky)	1 plechovka (200 g)	56
Sušené paradajky v náleve 80 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Rukola 100 g (5 hrstí)	1 hrst (20 g)	5
Zeler koreňový 80 g (1,33 plátku)	1 plátok (60 g)	24
Stopkový zeler 113 g (2,5 listovej stopky)	1 listovej stopky (45 g)	3
Ľanové semienko 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g) 1 šálek	18
Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie)	(300 g)	111
Citrónová šťava 19 g (4,34 lyžičky, 1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Sušená spirulina 30 g (1,43 lyžice)	1 lyžica (10 g)	31
Mrazené jahody 100 g (0,67 šálky)	1 šálka (150 g)	60
Kokos strúhaný 6 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	27
Bôčik 20 g (2 plátky)	1 plátok (10 g)	30
Morčacie prsia 430 g (1,08 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 500 g (2,5 ks)	1 ks (250 g)	302
Pstruh 150 g	1 filé (150 g)	174
Hovädzia pečienka 170 g (0,25 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 60 g (3 porcie)	1 porcia (20 g)	26
Losos atlantický 400 g (2 filety)	1 filé (200 g)	284
Losos údený 50 g (1,79 filety)	1 filé (28 g)	45

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 OČI.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Ražný chlieb 205 g (1 krajec, 4 porcie)	1 krajec (40 g)	104
Pšeno 25 g	1 lyžica (10 g)	33,4
Pšenovú múku 5 g (0,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,6
Kokosová múka 5 g	1 lyžica (10 g)	35,9
Ovsené vločky 35 g (3,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlieb 20 g (1 porcia)	1 porcia (10 g)	39,2
vajcia varené	1 ks	84
Biely jogurt 220 g (1 porcia, 3,5 lyžice)	1 lyžica (20 g)	12,2
Tvaroh polotučný 100 g (0,5 kocky)	1 kocka (200 g)	162
Ananás 120 g (0,73 ks)	1 porcia (100 g)	64
Avokádo 200 g (1,43 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 200 g (1,67 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 100 g	1 ks (100 g)	76
Varená cvikla 180 g (1,5 ks)	1 ks (120 g)	94
Cuketa 700 g (1,17 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak surový 7,5 g (1,5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Datle 20 g (4 ks)	1 ks (5 g)	15
Jablká 50 g	1 ks (140 g)	73
Kel kučeravý 80 g (4 hrsti)	1 hrst (20 g)	6
Kiwi 207 g (3 ks)	1 ks (69 g)	41
Kôpor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 550 g (1 porcia)	100 g	28
Mrazené maliny 100 g	100 g	42
Mrkva 220 g (2,75 ks)	1 ks (80 g)	22

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 OČI.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ 1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 425 kcal	PRAŽENICA	8 min 321 kcal, bielkoviny 24.2 g, sacharidy 5.2 g, tuky 20.2 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Šampiňóny 130 g, (6,5 ks) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 213 kcal	DEZERT RAFAELLO	10 min 213 kcal, bielkoviny 2.3 g, sacharidy 25.3 g, tuky 12.7 g	Varené pšeno 40 g Kokosové mlieko v plechovke 20 g Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) Kokos strúhaný 6 g, (1 lyžička) Datle 20 g, (4 ks) Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičky)	Všetky suroviny zmixujte na hladký krém, nalejte do vhodnej nádoby, posypte strúhaným kokosom a uložte na 12 hodín do chladničky.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 610 kcal	ORIENTÁLNA KURACIA ŠPECIALITA	20 min 343 kcal, bielkoviny 44.7 g, sacharidy 25.6 g, tuky 4.2 g	Kuracie prsia 200 g, (1 ks) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičky) Mletý zázvor 5 g, (2,5 lyžičky) Ananás 120 g, (0,73 kúsku) med 5 g Vínny ocot 6 g, (1 lyžica) Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)	Prúžky kuracieho mäsa vložte do misky a pridajte suroviny na marinádu (soľ, sladkú papriku, strúhaný cesnak, 5 g citrónovej šťavy, zázvor). Premiešajte a nechajte aspoň pol hodiny odležať. Do druhej misky dajte kúsky ananásu a zvyšné suroviny na marinádu (med, vínny ocot, 6 g citrónovej šťavy). Nechajte odležať. Kurča poduste asi 20 minút. Potom dajte na panvicu ananás s marinádou a poduste 5 minút. Pridajte kuracie mäso a duste ešte 5 minút.
	MIEŠANÝ ŠALÁT	13.6 kcal, bielkoviny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g		
	OLIVOVÝ OLEJ	177 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 20 g		
	VARENÁ POHANKA	76.5 kcal, bielkoviny 2.85 g, sacharidy 15.8 g, tuky 0.68 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 203 kcal	NAMOČENÉ MANDLE 35 g	2 min 203 kcal, bielkoviny 7.35 g, sacharidy 7.35 g, tuky 17.1 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 365 kcal	RUKOLA 40 g, (2 hrste)	10 kcal, bielkoviny 1.03 g, sacharidy 1.46 g, tuky 0.26 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g
	SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g
	RAŽNÝ CHLIEB 70 g, (1 porcia)	181 kcal, bielkoviny 5.95 g, sacharidy 33.8 g, tuky 2.31 g
	TVAROH POLOTUČNÝ 100 g, (0,5 kocky)	81 kcal, bielkoviny 10.4 g, sacharidy 4.76 g, tuky 2.27 g



DEŇ 2

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 452 kcal	RAŽNÝ CHLIEB 35 g, (1 porcia)	90.6 kcal, bielkoviny 2.97 g, sacharidy 16.9 g, tuky 1.15 g
	VAJCE NATVRDO/NA MÁKKO 180 g, (3 ks)	250 kcal, bielkoviny 22.5 g, sacharidy 0 g, tuky 17.5 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
DESIATA 10:30 227 kcal	KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA	10 min 227 kcal, bielkoviny 9.85 g, sacharidy 27.8 g, tuky 8.05 g	Ryžové mlieko 125 g Mandle 15 g, (1 lyžica) Mrazené maliny 100 g Sušená spirulina 10 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 626 kcal	LOSOS PEČENÝ V ALOBALE	15 min 626 kcal, bielkoviny 46.4 g, sacharidy 24 g, tuky 36.7 g	Losos atlantický 200 g, (1 filé) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Varená cvikla 180 g, (1,5 ks) Varená pohánka 70 g Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Lososa upečte s kôprom. Pridajte soľ a korenie. Podávajte s červenou repou a pohánkou pokvapkanú olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 185 kcal	KVASENÉ UHORKY 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 25 g, (1,67 lyžice)	164 kcal, bielkoviny 3.81 g, sacharidy 3.43 g, tuky 16.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 340 kcal	ŠALÁT S PEČENÝMI SLADKÝMI ZEMIAKMI	10 min 340 kcal, bielkoviny 9.95 g, sacharidy 35.2 g, tuky 15.5 g	Sladké zemiaky 100 g Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Cesnak surový 2,5 g, (0,5 strúčika) Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) Losos údený 50 g, (1,79 filé) Rukola 40 g, (2 hrste) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	Sladké zemiaky ošúpte, pokrájajte na kocky, pokvapkajte olivovým olejom, osoľte a okoreňte. Potrite prelisovaným cesnakom a pečte na 180° C stupňov 20 minút.



DuoLife

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

DEŇ 3

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 414 kcal	PRAŽENICA	8 min 414 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 6g, tuky 30.1 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Bôčik 10 g, (1 plátok) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 207 kcal	OVSENÉ SUŠIENKY	10 min 207 kcal, bielkoviny 7.1 g, sacharidy 32.1 g, tuky 4.8 g	Jablko 50 g Ovsené vločky 35 g, (3,5 lyžice) Vajcia 30 g, (0,5 ks)	Jedno menšie jablko nastrúhajte, aby ste získali 50 g dužiny, a poduste v kastróliku. Pridajte škoricu podľa chuti. Do vychladnutej hmoty pridajte vajce, ovsené vločky a premiešajte. Z hmoty urobte guľičky veľkosti vlašského orecha a z nich placky. Pečte do ružova na 180 stupňov, asi 10 až 12 minút.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 608 kcal	PSTRUH VARENÉ V PARE	15 min 608 kcal, bielkoviny 46.7 g, sacharidy 28.5 g, tuky 33.1 g	Pstruh 150 g Varená pohánka 70 g Kvasená uhorka 180 g, (3 ks) Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks) Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 198 kcal	ČERSTVÝ MRKVOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g
	NAMOČENÉ MANDLE 15 g, (1 lyžica) Namočte vopred na min. 6 hodín.	2 min 86.8 kcal, bielkoviny 3.15 g, sacharidy 3.15 g, tuky 7.35 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 409 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	HYDINOVÁ ŠUNKA 20 g, (1 porcia)	27.8 kcal, bielkoviny 3.26 g, sacharidy 0.67 g, tuky 1.24 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 110 g, (0,48 ks)	34.1 kcal, bielkoviny 1.09 g, sacharidy 6.63 g, tuky 0.33 g
	RUKOLA 20 g, (1 hrst)	5 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 0.73 g, tuky 0.13 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 15 g, (1,5 lyžice)	83.8 kcal, bielkoviny 4.53 g, sacharidy 1.61 g, tuky 7.36 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g
	BIELY JOGURT 150 g, (1 porcia)	91.5 kcal, bielkoviny 5.21 g, sacharidy 6.99 g, tuky 4.88 g



DuoLife

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

DEŇ 4

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 420 kcal	RAŽNÝ CHLIEB 60 g, (2 porcie)	155 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 29 g, tuky 1.98 g
	HYDINOVÁ ŠUNKA 40 g, (2 porcie)	55.6 kcal, bielkoviny 6.52 g, sacharidy 1.34 g, tuky 2.48 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g
	KOKOSOVÝ OLEJ 20 g, (1,54 lyžice)	178 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 19.8 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 215 kcal	KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA	10 min 215 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 27 g, tuky 7.7 g	Ryžové mlieko 100 g Kel kučeravý 40 g, (2 hrste) Mrazené jahody 100 g, (0,67 šálky) Sušená spirulina 10 g, (1,43 lyžice) Lanové semienko 5 g, (1 lyžička) Mandle 10 g, (0,67 lyžice)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 591 kcal	CUKETOVÉ LEČO	20 min 616 kcal, bielkoviny 50.3 g, sacharidy 32.7 g, tuky 30.8 g	Cuketa 150 g, (0,25 ks) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Červená paradajky 100 g, (0,59 ks) Šampiňóny 100 g Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Hovädzia pečienka 170 g, (0,25 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Varené pšeno 40 g Slniečnicové semienka 30 g, (3 lyžice)	Ochutte soľou a korením. Podávajte s varenými pšeno posypanými praženými slniečnicovými semienkami.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 182 kcal	MRKVA 160 g, (2 ks)	65.6 kcal, bielkoviny 1.49 g, sacharidy 15.3 g, tuky 0.38 g
	STOPKOVÝ ZELER 113 g, (2,5 listovej stopky)	18 kcal, bielkoviny 0.78 g, sacharidy 3.34 g, tuky 0.19 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 19:00 393 kcal	DUSENÉ MORČACIE MÄSO S PARADAJKAMI	10 min 393 kcal, bielkoviny 23 g, sacharidy 24.4 g, tuky 21.6 g	Paradajky v plechovke 150 g, (0,63 plechovky) Pšeno 25 g Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica) Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička) Morčacie prsia 80 g, (0,2 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Pšeno uvarte. Tekvicové semienka upražte.



DuoLife

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

DEŇ 5

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 433 kcal	OMELETA	8 min 433 kcal, bielkoviny 23.5 g, sacharidy 8.8 g, tuky 31.5 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Kokosová múka 5 g Pšenovú múku 5 g, (0,5 lyžice) Avokádo 50 g, (0,36 ks) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Usmažte omeletu a položte na ňu avokádo.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 192 kcal	KIWI 207 g, (3 ks)	126 kcal, bielkoviny 2.36 g, sacharidy 30.3 g, tuky 1.08 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 10 g, (0,67 lyžice)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 604 kcal	KURACIE KARI	20 min 442 kcal, bielkoviny 45.6 g, sacharidy 2.24 g, tuky 26 g	Kuracie prsia 200 g, (1 ks) Kokosové mlieko v plechovke 80 g Repkový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Marináda: kokosové mlieko + podľa chuti karí, paprika, čierne korenie - premiešajte a pridajte nakrájané kuracie mäso (mäso môžete uložiť do marinády deň vopred). Marinované mäso potom opečte na repkovom oleji.
	MIEŠANÝ ŠALÁT	80 g, (1 porcia)	13.6 kcal, bielkoviny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g	
	OLIVOVÝ OLEJ	10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
	VARENÁ QUINOA	50 g, (1 porcia)	60 kcal, bielkoviny 2.2 g, sacharidy 10.7 g, tuky 0.95 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 111 kcal	KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA	10 min 200 kcal, bielkoviny 8.1 g, sacharidy 38.4 g, tuky 0.7 g	Ryžové mlieko 170 g Kel kučeravý 40 g, (2 hrste) Sušená spirulina 10 g Banán 80 g, (0,67 ks)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 389 kcal	KRÉMOVÁ CUKETOVÁ POLIEVKA	10 min 287 kcal, bielkoviny 7.85 g, sacharidy 26.9 g, tuky 18.6 g	Zeler koreňový 150 g, (0,29 koreňa) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Olivový olej 4 g, (1 lyžička) Černuška 5 g, (1 lyžička) Kešu orechy 30 g, (0,86 hrsti)	Cícer uvarte. Cibuľu nakrájajte a nechajte zosklovatieť na repkovom oleji. Nakoniec pridajte pokrájaný strúčik cesnaku. Pridajte špenát a nechajte ho rozmraziť. Ochutťe soľou, korením, muškátovým orieškom. Premiešajte s cícerom.
	VARENÁ QUINOA	60 g, (1 porcia)	72 kcal, bielkoviny 2.64 g, sacharidy 12.8 g, tuky 1.14 g	
	OLIVOVÝ OLEJ	10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	



DuoLife

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

DEŇ 6

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 418 kcal	PRAŽENICA	8 min 418 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 4.5 g, tuky 31.1 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Červená paradajky 150 g, (0,88 ks) Bôčik 10 g, (1 plátok) Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 192 kcal	BANÁN 120 g, (1 ks)	1107 kcal, bielkoviny 1.31 g, sacharidy 27.4 g, tuky 0.4 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 13:00 586 kcal	RYBA NA PARADAJ- KÁCH	10 min 452 kcal, bielkoviny 40.5 g, sacharidy 6.1 g, tuky 26.1 g	Losos atlantický 200 g, (1 filet) Červená paradajky 170 g, (1 ks) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	Všetky suroviny vložte do ohňovzdorného pekáča. Pridajte soľ a korenie. Pečte na 180° C asi 30 minút.
	VARENÉ PŠENO 90 g, (1 porcia)	89.1 kcal, bielkoviny 2.7 g, sacharidy 18.4 g, tuky 0.72 g		
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (1,25 lyžičky)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 208 kcal	MALINY 400 g, (1 porcia)	208 kcal, bielkoviny 4.8 g, sacharidy 47.8 g, tuky 2.6 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 401 kcal	KURA S PARADAJ- KOVÝM PESTOM	10 min 452 kcal, bielkoviny 40.5 g, sacharidy 6.1 g, tuky 26.1 g	Kuracie prsia 100 g, (0,5 ks) Sušené paradajky v náleve 40 g Slniečnicové semienka 10 g Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička) Varená quinoa 70 g	Sušené paradajky zmixujte spolu so slniečnicovými semienkami, pridajte bazalku. File potrite vzniknutým pestom a pečte v rúre (180° C, 20 minút). Podávajte s varenou quinoa.
	MIEŠANÝ ŠALÁT 40 g, (1 porcia)	6.8 kcal, bielkoviny 0.56 g, sacharidy 1.68 g, tuky 0.08 g		
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g		



DEŇ 7

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 371 kcal	PŠENOVÉ VLOČKY 30 g, (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g
	MANDLE 20 g, (1 porcia)	116 kcal, bielkoviny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g
	VODA 100 g, (1 porcia)	0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g
	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 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	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 191 kcal	PŠENOVÝ PUDING	15 min 191 kcal, bielkoviny 4.2 g, sacharidy 44.9 g, tuky 0.72 g	Varené jähly 90 g Maliny 150 g Brezový cukor 10 g, (2 lyžičky)	Pšeno uvarte vo vode do mäčka. Maliny rozšlahajte v mixéri na penu s brezovým cukrom. Horúce pšeno dajte do misky. Hotový puding dajte do mištičiek a nechajte v izbovej teplote vychladnúť. Potom uložte do chladničky.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 549 kcal	MORČACIE MÄSO NA KARI	20 min 590 kcal, bielkoviny 55.5 g, sacharidy 11 g, tuky 32.5 g	Morčacie prsia 250 g, (0,63 ks) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Kokosové mlieko 100 g, (10 lyžíc) Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	Do hrnca dajte na prúžky nakrájané mäso, vopred potreté zmesou z muškátového orieška, soli, korenia a kari. Podlejte trochou vody a kokosovým mliekom, poduste spolu s cuketou a olejom na miernom ohni 20 min.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 198 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g
	MANDLE NAMOČENÝ 15 g, (1 lyžica) Namočte vopred na min. 6 hodín.	2 min 86.8 kcal, bielkoviny 3.15 g, sacharidy 3.15 g, tuky 7.35 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 351 kcal	VARENÉ JÄHLY 40 g, (1 porcia)	39.6 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 8.2 g, tuky 0.32 g
	ČERVENÉ PARADAJKY 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	MORČACIE PRSIA 100 g, (0,25 ks)	157 kcal, bielkoviny 21.9 g, sacharidy 0 g, tuky 7.02 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



DuoLife

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