

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Pohybový systém

POZNÁMKY:

Denná kalorická hodnota: 1700 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 POHYBOVÝ SYSTÉM a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň jeden mesiac.

SPRACOVALI:

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

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY POHYBOVÝ SYSTÉM:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom a 25 ml DuoLife My Blood Moja krv po jedle

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

10:00 – 25 ml DuoLife Collagen

12:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil

14:00 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProSelect® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom*

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



NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MŪČNE VÝROBKY	Konopná bielkovina 10 g Pohánková múka 20 g (0,07 šálky)	Kokosová múka 25 g (1,92 lyžice) Ryžový chlieb 70 g (4 porcie)
VAJCIA A MLIČNE VÝROBKY	Vajcia 660 g (11 ks) Jogurt biely 200 g (0,48 šálky, 2 lyžice, 1 porcia) Kefír 300 g (1 porcia) Syr feta 50 g (1 porcia)	Kozí syr tvrdý 50 g (2,5 plátky) Mozzarella 50 g (0,4 bochníku) Čerstvý syr 150 g (0,75 balenie)
ZELENINA A OVOCIE	Melón červený 486 g (1,7 kúsku) Avokádo 220 g (1,57 ks) Baklažán 240 g (1 ks) Banán 80 g (0,66 ks) Čučoriedky 180 g (1 hrst, 1 šálka) Broskyne 255 g (3 ks) Boby 250 g Cibuľa 160 g (1,34 ks) Cibuľa červená 50 g (0,48 ks) Cuketa 200 g (0,33 ks) Čierne olivy 8 g (1 lyžica) Cesnak surový 25 g (5 strúčika) Červené fazule kidney v plechovke 180 g (0,39 šálky) Zelený hrášok 300 g (2,14 šálky) Karfiol 250 g (0,28 ks) Kôpor 4 g (1 lyžička) Maliny 100 g (1,43 hrsti) Mrkva 120 g (1,5 ks) Mandle 45 g (3 lyžice) Čerstvá mäta 8 g (2 lyžice) Petržlenová vňať 30 g (7,5 lyžičky)	Uhorka 220 g (1,23 ks) Kvasená uhorka 300 g (5 ks) Vlašské orechy 85 g (5,67 lyžice) Paprika červená sladká 530 g (2,29 ks) Tekvicové semenka 10 g (1 lyžica) Červené paradajky 2010 g (11,8 ks) Paradajky v plechovke 120 g (0,5 plechovky) Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky) Hrozienka 7,5 g Redkovky 150 g (10 ks) Ladový šalát 240 g (6 listov) Zeler koreňový 200 g (0,38 koreňa) Ľanové semienko 10 g (1 lyžica) Čerstvá mrkvová šťava 750 g (2 porcie) Paradajková šťava 300 g (1 porcia) Citrónová šťava 18 g (3 lyžice) Sušené brusnice 35 g (2,25 porcie) Pažítka 5 g (1 lyžica) Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky) Mrazené jahody 298 g (2 šálky) Slivky 360 g (2 porcie) Sušené slivky 28 g (4 ks)
MÄSO A RYBY	Bôčik 15 g (1,5 plátku) Varená kuracie prsia 50 g (0,5 porcie) Makrela 90 g (0,2 ks, 0,12 porcie) Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie) Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)	Kuracie prsia 170 g (0,85 ks) Hovädzia pečienka 80 g (0,12 ks) Hydinová šunka 80 g (1,43 plátku) Tuniak vo vlastnej šťave 133 g (2 porcie) Losos atlantický 90 g (0,45 filety)
OSTATNÉ	Cícer v plechovke 250 g (1,47 šálky) Škorica mletá 1 g (1 štipka) Čierne korenie 2 g (1 štipka, 0,5 lyžičky) Kakaový prášok, bez cukru 10 g (2 lyžičky) Tigrie krevety 240 g (20 ks) Mletý zázvor 1 g (1 štipka) Med 25 g (0,6 lyžice, 1 porcia) Kokosové mlieko v plechovke 195 g (1 porcia) Horčica 10 g (1 lyžička) Kokosový olej 58 g (4,16 lyžica, 1 lyžička) Repkový olej 10 g (0,77 lyžice)	Olivový olej 157 g (11,4 lyžice, 2 lyžičky) Pohánkové otruby 50 g (5 lyžíc) Šampiňóny 100 g Pšenové vločky 110 g (11 lyžíc) Sušená bazalka 2 g (1 lyžička) Sol 6 g (1 štipka, 0,83 lyžičky) Varené jähly 60 g Varená hnedá ryža 70 g Voda 550 g (1,26 šálky, 0,25 litra)



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTE

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Konopná bielkovina 10 g	1 lyžica (10 g)	40
Pohánková múka 20 g (0,07 šálky)	1 šálka (200 g)	712
Kokosová múka 25 g (1,92 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Ryžový chlebiček 70 g (4 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 660 g (11 ks)	1 ks	84
Jogurt biely 200 g (0,48 šálky, 2 lyžice, 1 porcia)	1 lyžica (20 g)	12,2
Kefír 300 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	74
Syr feta 50 g (1 porcia)	1 lyžica (10 g)	10
Kozí syr tvrdý 50 g (2,5 plátok)	1 plátok	55
Mozzarella 50 g (0,4 bochníku)	100 g	255
Čerstvý syr 150 g (0,75 balenie)	lyžice (10 g)	8
Melón červený 486 g (1,7 kúska)	1 kusok 300 g	90
Avokádo 220 g (1,57 ks)	1 ks (130 g)	208
Baklažán 240 g (1 ks)	1 ks (240 g)	53
Banán 80 g (0,66 ks)	1 ks (120 g)	107
Čučoriedky 180 g (1 hrst', 1 šálka)	1 šálka (130 g)	74
Broskyne 255 g (3 ks)	1 ks (85 g)	34
Boby 250 g	250 g	98
Cibuľa 160 g (1,34 ks)	1 ks (105 g)	42
Cibuľa červená 50 g (0,48 ks)	1 ks (105 g)	35
Cuketa 200 g (0,33 ks)	1 ks (600 g)	90
Čierne olivy g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	11
Cesnak surový 25 g (5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Červené fazule kidney v plechovke 180 g (0,39 šálky)	1 šálka (200 g)	210
Zelený hrášok 300 g (2,14 šálky)	1 šálka (200 g)	160
Karfiol 250 g (0,28 ks)	1 ks (870 g)	174
Kópor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 100 g (1,43 hrsti)	100 g	28
Mrkva 120 g (1,5 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 45 g (3 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Čerstvá mäta 8 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	2
Petržlenová vňať 30 g (7,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 220 g (1,23 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 300 g (5 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 85 g (5,67 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 530 g (2,29 ks)	1 ks (231g)	74
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	56
Červená paradajky 2010 g (11,8 ks)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 120 g (0,5 plechovky)	1 plechovky (200 g)	56
Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky)	1 šálka (130 g)	39
Hrozienka 7,5 g	1 lyžica (10 g)	2
Redkovky 150 g (10 ks)	1 ks	2
Ladový šalát 240 g (6 list)	1 list (15 g)	2,4

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



DuoLife

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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTE

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Zeler koreňový 200 g (0,38 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Lanové semienko 10 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 750 g (2 porcie)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	60
Citronová šťava 18 g (3 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Sušené brusnice 35 g (2,25 porcie)	1 lyžica (10 g)	33,2
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Mrazené jahody 298 g (2 šálky)	1 šálka (150 g)	60
Slivky 360 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	500
Sušené slivky 28 g (4 ks)	1 ks	21
Bôčik 15 g (1,5 plátku)	1 plátok (10 g)	30
Varená kuracie prsia 50 g (0,5 porcie)	1 filet (100 g)	151
Makrela 90 g (0,2 ks, 0,12 porcie)	100 g	181
Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie)	100 g	133
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 170 g (0,85 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzia pečienka 80 g (0,12 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 80 g (1,43 plátku)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 133 g (2 porcie)	100 g	103
Losos atlantický 90 g (0,45 filety)	1 filet (200 g)	284
Cícer v plechovke 250 g (1,47 šálky)	1 šálka (200 g)	144
Škorica mletá 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Čierne korenie 2 g (1 štipka, 0,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	4
Kakaový prášok, bez cukru 10 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	14
Tigrie krevety 240 g (20 ks)	1 ks	12
Mletý zázvor 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	14
Med 25 g (0,6 lyžice, 1 porcia)	1 lyžica (10 g)	33
Kokosové mlieko v plechovke 195 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	258
Horčica 10 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 58 g (4,16 lyžice, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 157 g (11,4 lyžice, 2 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	90
Pohánkové otruby 50 g (5 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	40
Šampiňóny 100 g	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 110 g (11 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Sol' 6 g (1 štipka, 0,83 lyžičky)	štipka	0,01
Varené pšeno 60 g	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 70 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 550 g (1,26 šálky, 0,25 litra)	1 šálka (200 g)	0

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



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

DEŇ 1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 430 kcal	PŠENOVÁ KAŠA NA SLADKO	10 min 430 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 53.8 g, tuky 19.6 g	Pšenové vločky 60 g, (6 lyžíc) Ľanové semienko 10 g, (1 lyžica) Vlašské orechy 20 g, (1,33 lyžice) Čučoriedky 50 g, (1 hrst)	Alebo iné sezónne ovocie.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 202 kcal	MELÓN ČERVENÝ 286 g, (1 kúsok)	85.8 kcal, bielkoviny 1.74 g, sacharidy 21.6 g, tuky 0.43 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 (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 620 kcal	TIGRIE KREVETY S RYŽOU	20 min 620 kcal, bielkoviny 58 g, sacharidy 37.5 g, tuky 26.6 g	Tigrie krevety 240 g, (20 ks) Cesnak surový 10 g, (2 strúčiky) Olivový olej 26 g, (2 lyžice) Varená hnedá ryža 70 g Karfiol 250 g, (0,28 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička)	Krevety uvarte / upečte s cesnakom a olejom. Podávajte s varenou ryžou a vareným karfiolom posypaným kôprom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 122 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 330 kcal	HYDINOVÁ ŠUNKA 30 g, (1,07 plátku)	41.7 kcal, bielkoviny 4.89 g, sacharidy 1 g, tuky 1.86 g
	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g
	ČIERNE OLIVY 8 g, (1 lyžica)	6.48 kcal, bielkoviny 0.08 g, sacharidy 0.45 g, tuky 0.55 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g
	SOL 1 g, (1 štipka)	0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g
	ČIERNY KORENIE 1 g, (1 štipka)	2.51 kcal, bielkoviny 0.1 g, sacharidy 0.64 g, tuky 0.03 g



DEŇ 2

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 397 kcal	PRAŽENICA	8 min 397 kcal, bielkoviny 22.8 g, sacharidy 16.2 g, tuky 23.1 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Cuketa 200 g, (0,33 ks) Hydinová šunka 40 g	Morčacie mäso upečte s obľúbeným korením. Podávajte s varenou pohánkou a brokolicou. Pokvapkajte olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 191 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 15 g, (1 lyžica)	92.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 21.8 g, tuky 0.25 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 13:00 613 kcal	ŠALÁT S MELÓNOM, FETOU A KOZÍM SYROM	10 min 613 kcal, bielkoviny 25.1 g, sacharidy 34.4 g, tuky 42.3 g	Melón červený 200 g, (0,7 kúsku) Feta 50 g, (1 porcia) Kozí syr tvrdý 50 g, (2,5 plátku) Citrónová šťava 18 g, (3 lyžice) Med 15 g, (0,6 lyžice) Olivový olej 4 g, (1 lyžička) Čierne korenie 1 g, (0,5 lyžičky) Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica) Ľadový šalát 40 g, (1 list) Čerstvá mäta 8 g, (2 lyžice)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (2 PORCIE)	Recept
OLOVRANT 16:00 86.8 kcal	KOKTEIL Z KOKOSOVÉHO MLIIEKA	10 min 149 kcal, bielkoviny 5.6 g, sacharidy 15.2 g, tuky 7.49 g	Kokosové mlieko v plechovke 30 g Voda 150 g, (0,63 šálky) Mrazené jahody 149 g, (1 šálka) Konopné bielkovina 10 g	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (2 PORCIE)	Recept
VEČERA 19:00 358 kcal	KRÉMOVÁ POLIEVKA ZO ZELENÉHO HRÁŠKU	15 min 358 kcal, bielkoviny 16.1 g, sacharidy 47.3 g, tuky 10.3 g	Zelený hrášok 300 g, (2,14 šálky) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Voda 250 g, (0,25 litra) Kokosové mlieko v plechovke 30 g Kokosový olej 4 g, (0,31 lyžice)	Na lyžičke kokosového oleja usmažte nadrobno nakrájanú cibuľu a hrášok. Podlejte vodou, pridajte kokosové mlieko a uvarite hrášok do mäkka. Potom polievku zmixujte. Dochutte soľou a korením.



DuoLife

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

DEŇ 3

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 444 kcal	OMELETA S OVOCÍM	8 min 444 kcal, bielkoviny 18.6 g, sacharidy 20.9 g, tuky 29.8 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice) Pohánková múka 10 g Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Čučoriedky 60 g, (0,46 šálky) Jogurt biely 80 g, (0,32 šálky)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 173 kcal	RYŽOVÝ chlebiček 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g
	MAKRELA 50 g, (0,2 ks)	103 kcal, bielkoviny 9.3 g, sacharidy 0 g, tuky 6.95 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
OBED 13:00 583 kcal	ARABSKÁ FALAFEL SO ŠALÁTOM	20 min 583 kcal, bielkoviny 14.4 g, sacharidy 58.2 g, tuky 28 g	Cícer v plechovke 250 g, (1,47 šálky) Cibuľa 20 g Cesnak surový 10 g, (2 strúčiky) Petržlenová vňať 24 g, (6 lyžičiek) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Červená paradajky 200 g, (1,18 ks) Uhorka 100 g, (0,56 ks) Ladový šalát 40 g, (1 list) Paprika červená sladká 30 g, (0,13 ks) Cibuľa červená 50 g, (0,48 ks) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	Cícer zmixujte s cibuľou na hladkú hmotu. Pridajte prelisovaný strúčik cesnaku, na veľmi jemno posekanú petržlenovú vňať a korenie: kardamóm, škoricu, čili, koriander, soľ a sódu bikarbónu. Do panvice nalejte repkový/kokosový olej a usmažte placky. Uvedené množstvo stačí na 6 malých placiek. Podávajte so zeleninovým šalátom pokapaným olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 175 kcal	KEFÍR 300 g, (1 porcia)	123 kcal, bielkoviny 11.4 g, sacharidy 13.4 g, tuky 2.79 g
	MRAZENÉ JAHODY 149 g, (1 šálka)	52.1 kcal, bielkoviny 0.64 g, sacharidy 13.6 g, tuky 0.16 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 331 kcal	TUNIAK vo vlastnej šťave 133 g, (2 porcie)	115 kcal, bielkoviny 25.9 g, sacharidy 0 g, tuky 1.28 g
	KVASENÝ OKURKA 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g
	ČERVENÉ PARADAJKY 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	PAŽÍTKA 5 g, (1 lyžica)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	OLIVOVÝ OLEJ 15 g, (1,15 lyžice)	133 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 15 g



DEŇ 4

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 392 kcal	PŠENOVÉ VLOČKY 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.8 g
	POHÁNKOVÁ OTRUBY 20 g, (2 lyžice)	67.8 kcal, bielkoviny 7.2 g, sacharidy 4 g, tuky 1.98 g
	SLIVKY 120 g, (1 porcia)	55.2 kcal, bielkoviny 0.84 g, sacharidy 13.7 g, tuky 0.34 g
	KOKOSOVÉ MLIEMKO v plechovke 100 g, (1 porcia)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 204 kcal	FAZULOVÁ BÁBOVKA	10 min 204 kcal, bielkoviny 9.65 g, sacharidy 21 g, tuky 9.85 g	Červené fazule kidney v plechovke 40 g Banán 40 g, (0,33 ks) Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice) Kakaový prášok, bez cukru 5 g, (1 lyžička) Vajcia 30 g, (0,5 ks)	Suroviny zmixujte a pečte na 180 stupňov 25 minút.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 547 kcal	LASAGNE	20 min 547 kcal, bielkoviny 46.3 g, sacharidy 29.2 g, tuky 20 g	Baklažán 240 g, (1 ks) Kuracie prsia 170 g, (0,85 ks) Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Červené paradajky 250 g, (1,47 ks) Paradajky v plechovke 120 g, (0,5 plechovky) Vajcia 60 g, (1 ks) Jogurt biely 40 g, (0,16 šálky)	Do pekáča naskladajte vrstvu na lyžičke oleja podusené plátky baklažánu, pridajte soľ a korenie. Potom dajte vrstvu mletých kuracích pŕs, vyprážených na lyžičke repného oleja. Cibuľu poduste s nakrájanými paradajkami a polovicou plechovky paradajok. Pomažte lasagne, posypte bazalkou. Nakoniec zalejte bešamelom z 1 malého vajcia (1 ks) zmiešaného s bielym jogurtom. Pečte cca 20 minút na 200° C.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 197 kcal	SLIVKY 240 g, (1 porcia)	110 kcal, bielkoviny 1.68 g, sacharidy 27.4 g, tuky 0.67 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 19:00 371 kcal	ČERVENÉ PARADAJKY 510 g, (3 ks)	91.8 kcal, bielkoviny 4.49 g, sacharidy 19.8 g, tuky 1.02 g
	MOZZARELLA 50 g, (0,4 bochníku)	159 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g
	AVOKÁDO 50 g, (0,36 ks)	80 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 4.26 g, tuky 7.33 g
	OLIVOVÝ OLEJ 4 g, (1 lyžička)	35.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4g
	SÚŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g



DEŇ 5

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 436 kcal	PŠENOVÉ VLOČKY 30 g (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g
	POHÁNKOVÉ OTRUBY 30 g, (3 lyžice)	102 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 6 g, tuky 2.97 g
	AVOKÁDO 70 g, (0,5 ks)	112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g
	SUŠENÉ BRUSNICE 35 g, (2,25 porcie)	108 kcal, bielkoviny 0.06 g, sacharidy 29 g, tuky 0.38 g
	ŠKORICA MLETÁ 1 g, (1 štipka)	2.47 kcal, bielkoviny 0.04 g, sacharidy 0.81 g, tuky 0.01 g
	MLETÝ ZÁZVOR 1 g, (1 štipka)	3.35 kcal, bielkoviny 0.09 g, sacharidy 0.72 g, tuky 0.04 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 204 kcal	FAZULOVÁ BÁBOVKA	10 min 204 kcal, bielkoviny 9.65 g, sacharidy 21 g, tuky 9.85 g	Červené fazule kidney v plechovke 40 g Banán 40 g, (0,33 ks) Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice) Kakaový prášok, bez cukru 5 g, (1 lyžička) Vajcia 30 g, (0,5 ks)	Suroviny zmixujte a pečte na 180 stupňov 25 minút.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 600 kcal	MORČACIE PRSIA VO SLIVKOVO- ŠKORICOVEJ OMÁČKE	20 min 600 kcal, bielkoviny 34 g, sacharidy 32.9 g, tuky 35.4 g	Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks) Sušené slivky 28 g, (4 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Zeler koreňový 200 g, (0,38 koreňa) Olivový olej 15 g, (1, 15 lyžice) Hrozienka 7,5 g	Morčacie mäso nakrájajte na pásiky, okoreňte čerstvým cesnakom, tymianom, provensálskym korením, štipkou soli a korenia. Poduste na oleji 5 minút a potom pridajte nakrájané slivky. Pridajte škoricu a duste pod pokrievkou ešte 20 minút, občas zamiešajte. Podávajte so zelerovým šalátom (zeler nastrúhajte + olej + hrozienka + soľ, korenie).

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 164 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
VEČERA 19:00 306 kcal	LOSOS varené v pare SO ZELENINOU	10 min 306 kcal, bielkoviny 18 g, sacharidy 5.05 g, tuky 21.7 g	Losos atlantický 90 g, (0,45 filety) Redkovky 75 g, (5 ks) Kvasená uhorka 60 g, (1 ks) Ladový šalát 80 g, (2 listy) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	



DEŇ 6

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 457 kcal	PRAŽENICA	8 min 457 kcal, bielkoviny 14.4 g, sacharidy 10.2 g, tuky 35.5 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Červená paradajky 340 g, (2 ks) Bôčik 15 g, (1,5 plátku)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 200 kcal	KOKTAIL S ČUČORIEDKAMI	10 min 200 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 20.5 g, tuky 12.4 g	Kokosové mlieko v plechovke 35 g Voda 150 g, (0,63 šálky) Čučoriedky 70 g, (0,54 šálky) Broskyne 85 g, (1 ks) Mandle 10 g, (0,67 lyžice)	Všetky suroviny zmixujte. posypte mandľami.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 551 kcal	ZAPEKANÝ ŠPENÁT	20 min 551 kcal, bielkoviny 42.8 g, sacharidy 22 g, tuky 30.9 g	Mleté kuracie mäso 150 g, (1,5 porcie) Mrazený špenát 200 g, (0,91 šálky) Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) Vajcia 60 g, (1 ks) Olivový olej 13 g, (1 lyžica) Varené pšeno 60 g	Mrazený špenát nechajte povoliť, pridajte lisovaný cesnak a okoreňte. Mäso tiež okoreňte a premiešajte so špenátom, olejom a surovým vajcom. Hmotu rozložte do ohňovzdorného pekáčika (alebo na plech) a pečte 25-30 min. na 180° C. Podávajte s vareným pšenom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 185 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 500 g, (1 porcia)	185 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 43.5 g, tuky 0.5 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 321 kcal	ČERSTVÝ SYR 150 g, (0,75 balenie)	108 kcal, bielkoviny 18.6 g, sacharidy 4.08 g, tuky 1.53 g
	REĎKOVKY 75 g, (5 ks)	12 kcal, bielkoviny 0.51 g, sacharidy 2.55 g, tuky 0.08 g
	RYŽOVÝ CHLIEB 40 g, (2 porcie)	157 kcal, bielkoviny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g
	HYDINOVÉ ŠUNKA 10 g, (0,36 plátku)	13.9 kcal, bielkoviny 1.63 g, sacharidy 0.33 g, tuky 0.62 g
	ČERVENÁ PARADAJKA 170 g, (1 ks)	30.6 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g



DuoLife

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

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 417 kcal	OMELETA	8 min 417 kcal, bielkoviny 18.7 g, sacharidy 23.1 g, tuky 25.9 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) Jogurt biely 40 g, (2 lyžice) Pohánková múka 10 g, (0,07 šálky) Maliny 100 g, (1,43 hrsti)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 170 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	MAKRELA 40 g, (0,12 porcie)	82 kcal, bielkoviny 7.44 g, sacharidy 0 g, tuky 5.56 g
	ČERVENÉ PARADAJKY 200 g, (1,18 ks)	36 kcal, bielkoviny 1.76 g, sacharidy 7.78 g, tuky 0.4 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 561 kcal	MAĎARSKÁ GULÁŠOVÁ POLIEVKA	20 min 561 kcal, bielkoviny 30.2 g, sacharidy 52.8 g, tuky 22.5 g	Hovädzia pečienka 80 g, (0,12 ks) Mrkva 120 g, (1,5 ks) Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) Cibuľa 40 g, (0,38 ks) Šampiňóny 100 g Paradajkový pretlak 120 g, (0,5 šálky) Soľ 5 g, (0,83 lyžičky) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) Červené fazule kidney v plechovke 100 g, (0,39 šálky)	Do vriacej vody (300 ml) vložte cedákom nakrájané mäso, nové korenie, bobkový list, soľ. Varte 1 hodinu na strednom ohni. Po hodine pridajte mrkvu, cibuľu dosklovata osmaženú na oleji, na prúžky nakrájanú papriku a šampiňóny. Pridajte paradajkový pretlak s vodou z polievky, fazule a chvíľu povarte. Potom prelejte do polievky a varte max. 1,5 hodiny.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 199 kcal	VARENÉ BOBY	15 min 199 kcal, bielkoviny 10 g, sacharidy 25 g, tuky 5 g	Boby 250 g Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Vodu osolte a uvarte v nej bôby do mäkka. Pokvapkajte olivovým olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 332 kcal	VARENÁ KURACIE PRSIA 50 g, (0,5 porcie)	49.5 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 0 g, tuky 0.65 g
	KVASENÁ UHORKA 60 g, (1 ks)	7.2 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g
	UHORKA 120 g, (0,67 ks)	18 kcal, bielkoviny 0.78 g, sacharidy 4.36 g, tuky 0.13 g
	LADOVÝ ŠALÁT 80 g, (2 listy)	11.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g
	PETRŽLENOVÁ VNAŤ 6 g, (1,5 lyžičky)	8.76 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 1.52 g, tuky 0.16 g
	JOGURT BIELY 40 g, (1 porcia)	24.4 kcal, bielkoviny 1.39 g, sacharidy 1.86 g, tuky 1.3 g
	HORČICA 10 g, (1 lyžička)	6 kcal, bielkoviny 0.37 g, sacharidy 0.58 g, tuky 0.33 g
	MED 10 g, (1 porcia)	30.4 kcal, bielkoviny 0.03 g, sacharidy 8.24 g, tuky 0 g
	OLIVOVÝ OLEJ 20 g, (1,54 lyžice)	177 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 20 g



DuoLife

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