

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Srdce

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 balíček DUOLIFE SRDCE 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 dietológie)

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY SRDCE:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom.

08:30 – 1 kapsula DuoLife Medical Formula ProCardiol® 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 1 kapsula DuoLife Medical Formula ProCardiol® NEW a 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProCholterol® 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 105 g (1 ks, 1 porcia) Ražný chlieb 50 g (1,25 krajčku) Pšenová múka 10 g (1 lyžica) Kokosová múka 15 g (1,15 lyžice)	Ovsené otruby 10 g (1,43 lyžičky) Hnedá ryža 13 g (0,07 šálky) Ryžový chlieb 60 g (3 porcie)
VAJCIA A MLIEČNE VÝROBKY	Vajcia 540 g (9 ks) Jogurt biely 190 g (1 porcia, 4,5 lyžice) Jogurt nízkotučný 10 g (0,5 lyžice)	Kefír 350 g (1,4 šálky) Mozzarella 100 g (0,8 bochníku) Cottage 300 g (1,5 balenia)
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 310 g (2,21 ks) Banán 60 g (0,5 ks) Čučoriedky 680 g (5,23 šálky) Cibuľa 340 g (3,25 ks) Cuketa 300 g (0,5 ks) Cesnak, surový 20 g (4 strúčiky) Zelené fazuľky 200 g (1,54 šálky) Kôpor 12 g (3 lyžičky) Maliny 250 g (2,08 šálky) Mrkva 520 g (6,5 ks) Mandle 60 g (4 lyžice) Miešaný šalát 80 g (1 porcia) Sušené marhule 20 g (2 ks) Petržlenová vňať 16 g (4 lyžičky) Uhorka 730 g (4,06 ks) Kvasená uhorka 120 g (2 ks) Lieskové orechy 30 g (2 lyžice)	Vlašské orechy 100 g (6,67 lyžice) Paprika červená sladká 830 g (3,58 ks) Tekvicové semienka 70 g (0,21 šálky, 4 lyžice) Petržlen 40 g (0,5 koreňa) Paradajky červená 2120 g (12,5 ks) Cherry paradajky 300 g (1 porcia) Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky) Rukola 20 g (1 hrst) Redkovky 75 g (5 ks) Ľadový šalát 280 g (7 listov) Zeler koreňový 90 g (1,5 plátku) Ľanové semienka 5 g (1 lyžička) Čerstvá mrkvová šťava 250 g (1 porcia) Paradajková šťava 300 g (1 porcia) Slivky 140 g (1 šálka) Sušené slivky 14 g (2 ks)
MÄSO A RYBY	Treska 100 g (1 porcia) Varená kuracie prsia 150 g (1,5 Porcia) Morčacie prsia 150 g (0,38 ks) Kuracie prsia 540 g (2,7 ks)	Hovädzia pečienka 350 g (0,52 ks) Hydinová šunka 100 g (2 porcie, 2,14 plátku) Tuniak vo vlastnej šťave 50 g (0,42 plechovky) Kuracie stehno 250 g (2,5 porcie)
OSTATNÉ	Kari 2 g (1 lyžička) Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks) Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g (2 ks) Brezový cukor 5 g (1 lyžička) Rezance z fazule mungo 25 g Med 10 g (0,4 lyžice) Horčica 40 g (2 lyžice) Kokosový olej 29 g (1,92 lyžica, 1 lyžička) Olivový olej 163 g (12,2 lyžica, 1 lyžička)	Šampiňóny 320 g (11 ks) Pšenové vločky 30 g (3 lyžice) Sójová omáčka 10 g (2 lyžičky) Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky) Varená pohánka 100 g (1 porcia) Varené jähly 90 g (1 porcia) Varená hnedá ryža 160 g (3 porcie) Provensálske korenie 6 g (2 lyžičky)



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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Celozrnný chlieb 105 g (1 ks, 1 porcia)	1 krajec (40 g)	84
Ražný chlieb 50 g (1,25 krajíčku)	1 krajec (40 g)	104
Pšenová múka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	35,6
Kokosová múka 15 g (1,15 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Ovsené otruby 10 g (1,43 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	35,8
Hnedá ryža 13 g (0,07 šálky)	1 šálka (200 g)	220
Ryžový chlebiček 60 g (3 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 540 g (9 ks)	1 ks	78
Jogurt biely 190 g (1 porcia, 4,5 lyžice)	1 šálka (200 g)	82
Jogurt nízkotučný 10 g (0,5 lyžice)	1 šálka (200 g)	164
Kefír 350 g (1,4 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Mozzarella 100 g (0,8 bochníku)	100 g	255
Cottage 300 g (1,5 balenia)	lyžice (10 g)	8
Avokádo 310 g (2,21 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 60 g (0,5 ks)	1 ks (120 g)	107
Čučoriedky 680 g (5,23 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Cibuľa 340 g (3,25 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 300 g (0,5 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak, surový 20 g (4 strúčiky)	1 strúčik (5 g)	7,5
Zelené fazuľky 200 g (1,54 šálky)	1 hrst (100 g)	16
Kôpor 12 g (3 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 250 g (2,08 šálky)	100 g	28
Mrkva 520 g (6,5 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 60 g (4 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 80 g (1 porcia)	80 g	13,6
Sušené marhule 20 g (2 ks)	1 ks (10 g)	29
Petržlenová vňať 16 g (4 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 730 g (4,06 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 120 g (2 ks)	1 ks (60 g)	7
Lieskové orechy 30 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	62,8
Vlašské orechy 100 g (6,67 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 830 g (3,58 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 70 g (0,21 šálky, 4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 40 g (0,5 koreňa)	1 ks koreňa	28
Paradajky červená 2120 g (12,5 ks)	1 ks (170 g)	23
Cherry paradajky 300 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	30
Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky)	1 šálka (130 g)	39
Rukola 20 g (1 hrst)	1 hrst (20 g)	5
Redkovky 75 g (5 ks)	1 ks	2

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



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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Ladový šalát 280 g (7 listov)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 90 g (1,5 plátku)	1 plátok (60 g)	24
Ľanové semienko 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 250 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	60
Slivky 140 g (1 šálka)	1 šálka (200 g)	500
Sušené slivky 14 g (2 ks)	1 ks	21
Treska 100 g (1 porcia)	1 fileť (100 g)	82
Varená kuracie prsia 150 g (1,5 porcie)	1 fileť (100 g)	151
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 540 g (2,7 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzie pečené 350 g (0,52 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 100 g (2 porcie, 2,14 plátku)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 50 g (0,42 plechovky)	100 g	103
Kuracie stehno 250 g (2,5 porcie)	1 ks (100 g)	124
Kari 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	9
Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks)	1 ks	71
Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g (2 ks)	1 ks	78
Brezový cukor 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Rezance z fazule mungo 25 p	80 g	112
Med 10 g (0,4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33
Horčica 40 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 29 g (1,92 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	89
Olivový olej 163 g (12,2 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 320 g (11 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 30 g (3 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36
Sójová omáčka 10 g (2 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	14
Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 100 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno 90 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 160 g (3 porcie)	1 šálka (200 g)	220
Provensálske korenie 6 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	0

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



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

DEŇ 1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 404 kcal	PRAŽENICA	8 min 404 kcal, proteíny 22.8 g, sacharidy 2.4 g, tuky 31 g	Vajcia 180 g, (3 ks) Šampiňóny 60 g, (3 ks) Kokosový olej 15 g, (1,15 lyžice)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 184 kcal	RYŽOVÝ chlebiček 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, proteíny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	PARADAJKY ČERVENÉ 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
OBED 13:00 563 kcal	DUSENÉ HOVÁDZIE MÄSO	15 min 461 kcal, proteíny 50.6 g, sacharidy 13.9 g, tuky 21.5 g	Hovädzie pečené 200 g, (0,3 ks) Kvasené uhorky 120 g, (2 ks) Horčica 20 g, (1 lyžica) Cibula 105 g, (1 ks) Provensálske korenie 6 g, (2 lyžičky) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky)	Mäso očistíte, odstránite šľachy a blany, umyte, osušte a nakrájajte na kocky. Cibulu s kvasenými uhorkami nasekajte na drobno, zmiešajte s horčicou a okoreňte podľa chuti. S touto zmesou duste hovädzie mäso asi pol hodiny na panvici, trochu posolte, najlepšie himalájskou soľou, a okoreňte, prilejte trochu vody. Duste pod pokrievkou na miernom ohni ešte niekoľko minút, až bude mäso mäkké. Podávajte s varenou pohánkou pokvapkanú olejom a posypanou tekvicovými semenkami.
	VARENÁ POHANKA 100 g, (1 porcia)	102 kcal, proteíny 3.8 g, sacharidy 21 g, tuky 0.9 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 160 kcal	ČUČORIEDKY 280 g, (2,15 šálky)	160 kcal, proteíny 2.07 g, sacharidy 40.6 g, tuky 0.92 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 344 kcal	PARADAJKY ČERVENÉ 510 g, (3 ks)	91.8 kcal, proteíny 4.49 g, sacharidy 19.8 g, tuky 1.02 g
	MOZZARELLA 50 g, (0,4 bochníku)	159 kcal, proteíny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g
	SUŠENÁ BAZALKA 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, proteíny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g



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

DEŇ 2

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 396 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 40 g, (2 porcie)	157 kcal, proteíny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g
	VAJCE NATVRDO/NA MÄKKO 120 g, (2 ks)	167 kcal, proteíny 15 g, sacharidy 0 g, tuky 11.6 g
	HYDINOVÉ ŠUNKA 30 g, (1 porcia)	41.7 kcal, proteíny 4.89 g, sacharidy 1 g, tuky 1.86 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 191 kcal	MALINY 250 g, (2,08 šálky)	130 kcal, proteíny 3 g, sacharidy 29.8 g, tuky 1.63 g
	JOGURT BIELY 100 g, (1 porcia)	61 kcal, proteíny 3.47 g, sacharidy 4.66 g, tuky 3.25 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 549 kcal	PEČENÉ/VARENÉ STEHNÁ	15 min 549 kcal, proteíny 42.6 g, sacharidy 6.2 g, tuky 39.1 g	Kuracie stehno 250 g, (2,5 porcie) Olivový olej 13 g, (1 lyžica) Jogurt biely 20 g, (1 lyžica) Uhorka 180 g, (1 ks)	150 g mäsa zo stehien upečte/uduste na oleji. Podávajte s uhorkovým šalátom s jogurtom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 164 kcal	MRKVA 240 g, (3 ks)	98.4 kcal, proteíny 2.23 g, sacharidy 23 g, tuky 0.58 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 10 g, (0,67 lyžice)	65.4 kcal, proteíny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 347 kcal	ŠALÁT S TUNIAKOM A RYŽOU	15 min 347 kcal, proteíny 15.1 g, sacharidy 28.9 g, tuky 17.5 g	Tuniak vo vlastnej šťave 50 g, (0,42 plechovky) Varená hnedá ryža 20 g Paprika červená sladká 230 g, (1 ks) Uhorka 100 g, (0,56 ks) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Tekvicové semienka 15 g, (1,5 lyžice)	Zeleninu nakrájajte na drobno. Tekvicový semienka upražte. Okoreňte podľa chuti.



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

DEŇ 3

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
RAŇAJKY 08:00 411 kcal	PŠENOVÉ KAŠA NA SLADKO	10 min 411 kcal, proteíny 8 g, sacharidy 36.3 g, tuky 28.2 g	Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice) Avokádo 100 g, (0,71 ks) Vlašské orechy 20 g, (1,33 lyžice) Brezový cukor 5 g, (1 lyžička)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 196 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, proteíny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 558 kcal	MORČACIE PRSIA PEČENÉ SO ZELENINOU V ALOBALÉ	10 min 481 kcal, proteíny 37.7 g, sacharidy 28.1 g, tuky 20.7 g	Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks) Paradajky červená 170 g, (1 ks) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Šampiňóny 100 g, (5 ks) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik) Jogurt nízkotučný 10 g, (0,5 lyžice) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Podávajte s pohánkou, pridajte olivový olej a jogurt.
	VARENÁ HNEDÁ RYŽA 60 g, (1 porcia)	77.4 kcal, proteíny 1.68 g, sacharidy 18.4 g, tuky 0.48 g		

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

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 329 kcal	COTTAGE 300 g, (1,5 balenia)	216 kcal, proteíny 37.2 g, sacharidy 8.16 g, tuky 3.06 g
	PARADAJKY ČERVENÉ 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g
	RAŽNÝ CHLIEB 20 g, (0,5 krajíčku)	51.8 kcal, proteíny 1.7 g, sacharidy 9.66 g, tuky 0.66 g



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

DEŇ 4

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 438 kcal	OMELETA	8 min 438 kcal, proteíny 25 g, sacharidy 17.3 g, tuky 28.3 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice) Pšenová múka 10 g, (1 lyžica) Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) Rukola 20 g, (1 hrst) Cherry paradajky 100 g Hydinová šunka 40 g, (1,43 plátku) Jogurt biely 30 g, (1,5 lyžice)	Usmažte omeletu a na ňu nakladie rukolu, cherry paradajky, šunku a jogurt.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 201 kcal	ČUČORIEDKY 200 g, (1,54 šálky)	114 kcal, proteíny 1.48 g, sacharidy 29 g, tuky 0.66 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 548 kcal	RAJČINOVÁ POLIEVKA S KNEDLIČKAMI	20 min 548 kcal, proteíny 46.4 g, sacharidy 37.1 g, tuky 19.8 g	Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) Slepačie vajcia, žltok 20 g, (1 ks) Cibuľa 30 g, (0,29 ks) Ovsené otruby 10 g, (1,43 lyžičky) Petržlen 40 g, (0,5 koreňa) Zeler koreňový 60 g, (1 plátok) Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik) Sušená bazalka 1 g, (0,5 lyžičky) Paradajky červená 170 g, (1 ks) Rezance z fazule mungo 25 g Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Mäso z jedného kuracieho prsia pomelte a zmiešajte so žĺtkom, na drobno posekanou cibuľou a ovsenými otrubami. Okoreňte podľa chuti. Z hmoty vytvorte guľičky, vhodte ich do vriacej vody (250 ml). Do vývaru pridajte tiež olej, petržlen, zeler a cesnak. Varte 15 až 20 min. a potom mäsové guľičky vyberte. Pridajte bazalku, paradajky a zmixujte. Dokoňte podľa chuti. Polievku podávajte s mäsovými gulkami a rezancami z fazuľami mungo.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 160 kcal	MRKVA 160 g (2 ks)	65.6 kcal, proteíny 1.49 g, sacharidy 15.3 g, tuky 0.38 g
	LIESKOVÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	94.2 kcal, proteíny 2.24 g, sacharidy 2.5 g, tuky 9.11 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 322 kcal	VARENÉ FAZUĽKY S MOZZARELLOU	15 min 322 kcal, proteíny 12.8 g, sacharidy 23.9 g, tuky 16.1 g	Zelené fazuľky 200 g, (1,54 šálky) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Olivový olej 4 g, (1 lyžička) Paradajky červená 340 g, (2 ks) Mozzarella 50 g, (0,4 bochníku) Sušená bazalka 1 g, (0,5 lyžičky)	



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

DEŇ 5

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 460 kcal	PŠENOVÉ PLACKY	10 min 460 kcal, proteíny 14.3 g, sacharidy 31.3 g, tuky 31.9 g	Varené jáhly 45 g Banán 60 g, (0,5 ks) Vajcia 60 g, (1 ks) Avokádo 70 g, (0,5 ks) Vlašské orechy 25 g, (1,67 lyžice)	Do vareného pšena vmiešajte banán. Pridajte štipku škorice a zázvoru a jedno vajce. Z cesta urobte placky a tie opečte na neprílnavej panvici bez tuku 3 minúty z každej strany. Podávajte s nakrájaným avokádom a orechmi.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 202 kcal	KOKTAIL S ČUČORIEDKAMI	10 min 202 kcal, proteíny 5.4 g, sacharidy 35.4 g, tuky 2.1 g	Ľanové semienka 5 g, (1 lyžička) Kefir 150 g, (0,6 šálky) Čučoriedky 200 g, (1,54 šálky)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 541 kcal	KURACIE KARBONÁTKY SO ŠAMPIŇÓNMAMI	20 min 327 kcal, proteíny 43 g, sacharidy 12.8 g, tuky 8.5 g	Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) Šampiňóny 60 g, (3 ks) Cibula 105 g, (1 ks) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Vajcia 60 g, (1 ks)	Šampiňóny, cibuľu a petržlen pokrájajte na drobno a pridajte do mletého mäsa. Vmiešajte jedno vajce a dokoňte podľa chuti. Zo zmesi urobte karbonátky a usmažte. Ak je zmes príliš riedka, pridajte 2 lyžice jáhlových vločiek.
	VARENÉ PŠENO 45 g, (1 porcia)			
	ĽADOVÝ ŠALÁT 160 g, (4 listy)			
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)			
	UHORKA 90 g, (0,5 ks)			
	PARADAJKY ČERVENÉ 80 g, (0,47 ks)			
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)			

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 124 kcal	CHERRY PARADAJKY 200 g, (1 porcia)	30 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 7.2 g, tuky 0.4 g
	LIESKOVÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	94.2 kcal, proteíny 2.24 g, sacharidy 2.5 g, tuky 9.11 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 339 kcal	TRESKA PEČENÉ V ALOBALE	20 min 339 kcal, proteíny 24.5 g, sacharidy 10.2 g, tuky 22.3 g	Treska 100 g, (1 porcia) Redkovky 75 g, (5 ks) Uhorka 180 g, (1 ks) Tekvicové semienka 25 g, (2,5 lyžice) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Tekvicové semienka upražené.



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

DEŇ 6

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 431 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 35 g, (1 ks)	80.5 kcal, proteíny 2.06 g, sacharidy 17.9 g, tuky 0.45 g
	AVOKÁDO 140 g, (1 ks)	224 kcal, proteíny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g
	CESNAK, Syrové 5 g, (1 strúčik)	7.45 kcal, proteíny 0.32 g, sacharidy 1.65 g, tuky 0.03 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 169 kcal	KEFÍR 200 g, (0,8 šálky)	82 kcal, proteíny 7.58 g, sacharidy 8.96 g, tuky 1.86 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 559 kcal	MAĎARSKÁ GULÁŠOVÁ POLIEVKA	20 min 559 kcal, proteíny 38.7 g, sacharidy 28.8 g, tuky 30.6 g	Hovädzie pečené 150 g, (0,22 ks) Mrkva 80 g, (1 ks) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Šampiňóny 100 g Paradajkový pretlak 120 g, (0,5 šálky) Olivový olej 26 g, (2 lyžice) Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik)	Mäso nakrájajte na kocky a osmažte na oleji. Pridajte na kocky nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak a lyžicu papriky. Osmažené mäso preložte do hrnca, osolte, najlepšie himalájskou solou, okoreňte, pridajte nové korenie a bobkový list, na kocky nakrájanú papriku a šampiňóny. Pridajte 300 ml vody, paradajkový pretlak a na kolieska nakrájanú mrkvu. Varte na miernom ohni, kým zelenina nezmäkne.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 191 kcal	ČERSTVÚ MRKVOVÚ ŠŤAVU 250 g, (1 porcia)	92.5 kcal, proteíny 1 g, sacharidy 21.8 g, tuky 0.25 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 310 kcal	VARENÁ KURACIE PRSIA 150 g, (1,5 porcie)	149 kcal, proteíny 32.3 g, sacharidy 0 g, tuky 1.95 g
	VARENÁ HNEDÁ RYŽA 35 g, (1 porcia)	45.1 kcal, proteíny 0.98 g, sacharidy 10.7 g, tuky 0.28 g
	UHORKA 180 g, (1 ks)	27 kcal, proteíny 1.17 g, sacharidy 6.53 g, tuky 0.2 g
	ĽADOVÝ ŠALÁT 120 g, (3 listy)	16.8 kcal, proteíny 1.08 g, sacharidy 3.56 g, tuky 0.17 g
	PETRŽLEN 4 g, (1 lyžička)	5.84 kcal, proteíny 0.53 g, sacharidy 1.01 g, tuky 0.11 g
	JOGURT BIELY 40 g, (2 lyžice)	24.4 kcal, proteíny 1.39 g, sacharidy 1.86 g, tuky 1.3 g
	HORČICA 20 g, (1 lyžica)	12 kcal, proteíny 0.75 g, sacharidy 1.17 g, tuky 0.67 g
	MED 10 g, (0,4 lyžice)	30.4 kcal, proteíny 0.03 g, sacharidy 8.24 g, tuky 0 g



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

DEŇ 7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 398 kcal	PRAŽENICA	10 min 352 kcal, proteíny 25.7 g, sacharidy 28.4 g, tuky 14.3 g	Vajcia 120 g, (2 ks) Hydinová šunka 20 g, (0,71 plátku) Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice)	
	Ražný chlieb 30 g, (0,75 krajíčku)	77.7 kcal, proteíny 2.55 g, sacharidy 14.5 g, tuky 0.99 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 206 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 70 g, (1 porcia)	161 kcal, proteíny 4.13 g, sacharidy 35.8 g, tuky 0.91 g
	HYDINOVÁ ŠUNKA 10 g, (1 porcia)	13.9 kcal, proteíny 1.63 g, sacharidy 0.33 g, tuky 0.62 g
	PARADAJKA ČERVENÁ 170 g, (1 ks)	30.6 kcal, proteíny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 612 kcal	KURACIE PRSIA VO SLADKÉ OMÁČKE	20 min 363 kcal, proteíny 43.4 g, sacharidy 10.5 g, tuky 14.1 g	Kuracie prsia 190 g, (0,95 ks) Sušené slivky 14 g, (2 ks) Sušené marhule 20 g, (2 ks) Sójová omáčka 10 g, (2 lyžičky) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Kari 2 g, (1 lyžička)	Marináda: sójová omáčka, olej, kari. Mäso naklepte paličkou, vložte do marinády a uložte do chladničky na 2 hodiny. Potom mäso usmažte na panvici bez tuku, pridajte na prúžky nakrájané marhule a slivky, podlejte vodou a duste pod pokrievkou, až omáčka zhustne.
	VARENÁ HNEDÁ RYŽA 45 g, (1 porcia)	58.1 kcal, proteíny 1.26 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.36 g		
	MIEŠANÝ ŠALÁT 80 g, (1 porcia)	13.6 kcal, proteíny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g		
	OLIVOVÝ OLEJ 20 g, (1,54 lyžice)	177 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 20 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 151 kcal	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	SLIVKY 140 g, (1 šálka)	64.4 kcal, proteíny 0.98 g, sacharidy 16 g, tuky 0.39 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 307 kcal	KRÉMOVÁ POLIEVKA Z SLADKÝCH ZEMIAKOV	15 min 307 kcal, proteíny 3.3 g, sacharidy 51.8 g, tuky 8.52 g	Sladké zemiaky 150 g Kokosové mlieko v plechovke 40 g Mrkva 80 g, (1 ks) Petržlen 50 g, (0,63 koreňa)	Sladké zemiaky, mrkvu a petržlen uvarte vo 0,3 l vody. Pridajte bobkový list, nové korenie, bazalku a soľ. Keď bude zelenina mäkká, pridajte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.



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