

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife Regenerácia

POZNÁMKY

Denná kalorická hodnota: 1700 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 REGENERÁCIA 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 dietológie)

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY REGENERÁCIA:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom a 25ml DuoLife Collagen

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

10:00 – 25 ml DuoLife Aloes a 25 ml DuoLife Chlorofil

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



NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	Kokosová múka 35 g (1,15 lyžice) Konopná múka 20 g (1,67 lyžice)	Ryžový chlieb 170 g (4 porcie)
ZELENINA A OVOCIE	Avokádo 490 g (3,5 ks) Banán 170 g (1,42 ks) Sladké zemiaky 350 g Čučoriedky 160 g (1,23 šálky) Brokolica 614 g (5,38 ks) Broskyne 555 g (6,53 ks) Cibuľa 155 g (1,48 ks) Cuketa 600 g (1 ks) Cesnak čerstvý 17,5 g (3,5 strúčika) Tekvica 928 g Zelené fazuľky 260 g (2 šálky) Jablká 1020 g (2,96 veľkého, 1,98 stredného) Kôpor 4 g (1 lyžička) Mrkva 536 g (3,5 ks) Medový melón 180 g (0,11 celého) Miešaný šalát 80 g Čerstvá mäta 6 g (1 lyžica, 1 lyžička) Mrazená zelenina na čínsky spôsob 200 g Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek) Uhorka 190 g (1,06 ks)	Kvasená uhorka 420 g (7 ks) Vlašské orechy 20 g (1,34 lyžice) Paprika červená sladká 320 g (1,38 ks) Tekvicové semienka 70 g Petržlen 90 g (1,13 koreň) Hroziarka 20 g (1,33 lyžice) Polníček 50 g (2 hrste) Rukola 40 g (2 hrste) Redkovky 315 g (21 ks) Ľadový šalát 440 g (11 list) Zeler 310 g (1 plátok, 0,48 bulvy) Stopkový zeler 180 g (4 stopky) Ľanové semienko 5 g (1 lyžička) Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie) Pomarančová šťava 60,9 g Citrónová šťava 12 g (2 lyžičky, 1 lyžica) Špenát 50 g (2 hrste) Kokosové plátky 6 g (1 lyžička) Slivky 280 g (1 porcia)
MÄSO A RYBY	Treska 150 g (1,5 porcie) Mäso z údenej makrely 50 g (1 porcia) Morčacie prsia 200 g (0,5 ks) Kuracie prsia 600 g (3 ks) Hovädzia pečienka 300 g (0,45 ks)	Hydinová šunka 90 g (2 porcie) Tuniak vo vlastnej šťave 50 g Kuracie stehno 170 g (1,7 porcie) Losos atlantický 400 g (2 filety) Údený losos 100 g (1 porcia)
INNE	Mletá škorica 0 (1 štipka) Čierne korenie 2 g Džem alebo marmeláda, ľubovoľný druh 15 g (1 lyžička) Grepfruit 390 g (1,5 ks) Karob 5 g (1 lyžička) Bobkový list 1 g (1 ks) Med 12 g (1 lyžička) Kokosové mlieko v plechovke 220 g Balzamový ocot 6 g (1 lyžica)	Jablčný ocot 6 g (1 lyžica) Kokosový olej 50 g (2,5 lyžičky, 3,07 lyžice) Repkový olej 38 g (0,77 lyžice) Olivový olej 144 g (10,4 lyžice, 2,25 lyžičky) Šampiňóny 160 g (8 ks) Soľ 3 g Tofu tvrdé 125 g (5 plátkov) Voda 1700 g (2,93 šálky)



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

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVIN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Kokosová múka 35 g (1,15 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Konopná múka 20 g (1,67 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Ryžový chlebiček 170 g (4 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Avokádo 490 g (3,5 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 170 g (1,42 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 350 g	1 ks (100 g)	76
Čučoriedky 160 g (1,23 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Brokolice 614 g (5,38 ks)	1 ks (85 g)	34
Broskyne 555 g (6,53 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 155 g (1,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 600 g (1 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak čerstvý 17,5 g (3,5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Tekvica 928 g	160 g	45
Zelené fazuľky 260 g (2 šálky)	1 hrst (100 g)	16
Jablká 1020 g (2,96 veľkého, 1,98 stredného)	1 veľké	112
Kôpor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Mrkva 536 g (3,5 ks)	1 ks (80 g)	22
Medový melón 180 g (0,11 celého)	200 g	64
Miešaný šalát 80 g	80 g	13,6
Čerstvá mäta 6 g (1 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	2
Mrazená zelenina na činu 200 g	200 g	72
Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 190 g (1,06 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 420 g (7 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 20 g (1,34 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 320 g (1,38 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 70 g	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 90 g (1,13 koreňa)	1 ks koreň	28
Hrozienka 20 g (1,33 lyžice)	1 lyžica (10 g)	2
Polníček 50 g (2 hrste)	1 hrst (20 g)	4
Rukola 40 g (2 hrste)	1 hrst (20 g)	5
Redkovky 315 g (21 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 REGENERÁCIA
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTĚ

Potraviny	Množstvo	Kalórie
L'adový šalát 440 g (11 listov)	1 list (15 g)	2,4
Zeler 310 g (1 plátok, 0,48 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Stopkový zeler 180 g (4 stopky)	1 stopka (45 g)	3
Ľanové semienko 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie)	1 šálka (300 g)	111
Pomarančová šťava 60,9 g	1 šálka (200 g)	86
Citrónová šťava 12 g (2 lyžičky, 1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Špenát 50 g (2 hrste)	1 šálka (200 g)	109
Kokosové vločky 6 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	27
Slivky 280 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	500
Treska 150 g (1,5 porcie)	1 filé (100 g)	82
Mäso z údenej makrely 50 g (1 porcia)	100 g	181
Morčacie prsia 200 g (0,5 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 600 g (3 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzia pečienka 300 g (0,45 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 90 g (2 porcie)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 50 g	100 g	103
Kuracie stehno 170 g (1,7 porcie)	1 ks (100 g)	124
Losos atlantický 400 g (2 filety)	1 filé (200 g)	284
Údený losos 100 g (1 porcia)	1 filé (28 g)	45
Mletá škorica 0 (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Čierne korenie 2 g	1 lyžička (4 g)	4
Džem alebo marmeláda, ľubovoľný druh 15 g (1 lyžička)		kalorická hodnota na obale
Grepfruit 390 g (1,5 ks)	1 ks (262 g)	110
Karob 5 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	22
Bobkový list 1 g (1 ks)	1 ks	4
Med 12 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	33
Mlieko kokosové v plechovke 220 g	1 šálka (200 g)	258
Balzamový ocot 6 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	10
Jablčný ocot 6 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	2
Kokosový olej 50 g (2,5 lyžičky, 3,07 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 38 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 144 g (10,4 lyžice, 2,25 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 160 g (8 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Soľ 3 g	štipka	0,01
Tofu tvrdé 125 g (5 plátkov)	1 lyžica (10 g)	11
Voda 1700 g (2,93 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 REGENERÁCIA
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ1

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 417 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g
	AVOKÁDO 140 g, (1 ks)	224 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g
	HYDINOVÉ ŠUNKÁ 60 g, (2 porcie)	83.4 kcal, bielkoviny 9.78 g, sacharidy 2 g, tuky 3.73 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 (4 PORCIE)	Recept
DESIATA 10:30 416 kcal	KRÉMOVÁ TEKVICOVÁ POLIEVKA S POMARANČOVOU PRÍCHUŤOU	30 min 254 kcal, bielkoviny 8.36 g, sacharidy 25 g, tuky 16 g	Tekvica 928 g Repkový olej 28 g Mrkva 256 g Voda 1000 g Pomarančová šťava 60,9 g Sol 3 g Čierne korenie 2 g Tekvicové semienka 70 g	Tekvicu (1 kg) nakrájajte na kúsky a poduste na 2 lyžiciach repkového oleja spolu s 2 stredne veľkými mrkvami. Preložte do hrnca, pridajte 1 l vody a čerstvú šťavu z 2-3 pomarančov. Osolte, okoreňte, pridajte nové korenie. Varte asi 15-20 minút. Zmixujte a podávajte posypané praženými tekvicovými semienkami.
	SLIVKY 280 g, (1 porcia)	129 kcal, bielkoviny 1.96 g, sacharidy 32 g, tuky 0.78 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
OBED 13:00 574 kcal	MORČACIE PRSIA PEČENÉ V ALOBALE	10 min 574 kcal, bielkoviny 43.6 g, sacharidy 17.4 g, tuky 34.3 g	Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks) Petržlenová vňať 12 g, (3 lyžičky) Mrkva 160 g, (2 ks) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	Prsia zapečte s petržlenovou vňaťou. Mrkva nastrúhajte a pokvapkajte olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 111 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
VEČERA 19:00 273 kcal	BROKOLICOVÁ ZELEROVÁ POLIEVKA	10 min 207 kcal, bielkoviny 6.35 g, sacharidy 29.7 g, tuky 5 g	Brokolica 250 g, (2,19 ks) Stopkový zeler 180 g, (4 stopka) Cibuľa 105 g, (1 ks) Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčiku) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Brokolicu rozobranú na ružičky a na kúsky nakrájaný zeler povarte v 250 ml vody s olejom, potom pridajte na tenké plátky nakrájanú cibuľu a rozdrvený cesnak. Varte 5 min. Pridajte estragón a zmixujte.
	VLAŠSKÉ ORECHY 10 g, (0,67 lyžice)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g		



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

DEŇ2

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 356 kcal	RYŽOVÝ CHLLIEB 30 g, (1 porcia)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g
	AVOKÁDO 140 g, (1 ks)	224 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g
	KVASENÁ UHORKA 120 g, (2 ks)	14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 163 kcal	PETRŽLENOVÝ ŠALÁT	5 min 163 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 40.2 g, tuky 0.1 g	Jablká 300 g, (1,35 veľkého) Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 493 kcal	KURACIE PRSIA S BYLINKAMI PEČENÉ V ALOBALE	20 min 493 kcal, bielkoviny 48.1 g, sacharidy 12.2 g, tuky 24 g	Kuracie prsia 200 g, (1 ks) Ľadový šalát 80 g, (2 listy) Rukola 40 g, (2 hrste) Polniček 50 g, (2 hrste) Balzamový ocot 6 g, (1 lyžica) Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) Brokolica 114 g, (1 ks)	Brokolicu uvarte, pridajte do zmesi šalátov. Ochutte octom a pridajte olej. Šalát podávajte ku kuraciemu mäsu.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 190 kcal	KOKTAIL S ČUČORIEDKAMI	10 min 190 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 23.8 g, tuky 10.7 g	Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 150 g, (0,63 šálky) Čučoriedky 160 g, (1,23 šálky)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 335 kcal	KARI SO ZELENÝMI FAZULKAMI	15 min 225 kcal, bielkoviny 5.24 g, sacharidy 26.8 g, tuky 9.98 g	Kokosový olej 10 g, (2,5 lyžičky) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Cesnak surový 2,5 g, (0,5 strúčika) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Čerstvá mäta 4 g, (1 lyžica) Mrkva 40 g, (0,5 ks) Petržlen 40 g, (0,5 koreňa) Zeler 60 g, (1 plátok) Bobkový list 1 g, (1 ks)	V kastróliku rozohrejte kokosový olej, pridajte nakrájanú cibuľu a cuketu. Duste 3 minúty a potom pridajte zeleninový vývar (250 ml vody) z mrkvy, petržlenu, zeleru, bobkového listu, soli a korenia. Varte asi 15-20 minút. Pridajte nasekanú mäta a vylisovaný cesnak. Všetko zmixujte a dochutte.
	KURACIE STEHNO 70 g, (0,7 porcie)	111 kcal, bielkoviny 11.8 g, sacharidy 0 g, tuky 7.14 g		



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

DEŇ3

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (4 PORCIE)	Recept
RAŇAJKY 08:00 370 kcal	CHLEBÍČEK/ POSÚCH Z KONOPNEJ MÚKY	15 min 288 kcal, bielkoviny 8.44 g, sacharidy 13.5 g, tuky 22.9 g	Konopná múka 20 g, (1,67 lyžice) Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice) Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Lanové semienko 5 g, (1 lyžička) Jablčný ocot 6 g, (1 lyžica)	Obe múky zmiešame, pridajte kokosový olej (v pevnom stave) a jablčný ocot. Rukou premiešajte, až sa olej rozpustí a cesto sa spojí. Ak je hmota príliš suchá, pridajte olej. Lanové semienko namočte v dvoch lyžiciach vlažnej vody a zamiešajte. Akonáhle začne hustnúť, prilejte ho do cesta a znova premiešajte. Vytvarujte z cesta guľu, obalte ju potravinárskou fóliou a uložte na 30 min. do chladničky. Potom pečte v tortovej forme posúch asi 1 cm vysoký, na 180° C približne 25 minút.
	KOKOSOVÉ VLOČKY 6 g, (1 lyžička)	41 kcal, bielkoviny 0.32 g, sacharidy 1.29 g, tuky 4.14 g		
	DŽEM ALEBO MARMELÁDA, LUBOVOLNÝ DRUH 15 g, (1 lyžička)	41.7 kcal, bielkoviny 0.06 g, sacharidy 10.3 g, tuky 0.01 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 166 kcal	TOFU TVRDÉ 125 g, (5 plátkov)	100 kcal, bielkoviny 11.3 g, sacharidy 1.9 g, tuky 5.25 g
	MEDOVÝ MELÓN 180 g, (0,11 celého)	64.8 kcal, bielkoviny 0.97 g, sacharidy 16.4 g, tuky 0.25 g
	ČERSTVÁ MÄTA 2 g, (1 lyžička)	0.88 kcal, bielkoviny 0.07 g, sacharidy 0.17 g, tuky 0.01 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 582 kcal	LOSOS NA GRILOVACEJ PANVICI ALEBO PEČENÝ	15 min 582 kcal, bielkoviny 45 g, sacharidy 20.6 g, tuky 31 g	Losos atlantický 200 g, (1 filet) Brokolica 250 g, (2,19 ks) Ľadový šalát 160 g, (4 listy) Kvasená uhorka 120 g, (2 ks) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	Hotového lososa podávajte so šalátom. Brokolicu uvarte do polomäkka. Uhorku nakrájajte, pokvapkajte olejom, ochuťte solou, korením a červenou čubricou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 111 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 313 kcal	ŠALÁT ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV	10 min 313 kcal, bielkoviny 2.56 g, sacharidy 60.6 g, tuky 5.08 g	Sladké zemiaky 200 g Redkovky 165 g, (11 ks) Miešaný šalát 40 g Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek)	Sladké zemiaky upečte a zmiešajte s ostatnými surovinami.



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

DEŇ4

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 400 kcal	ZELENÁ NÁTIERKA	5 min 400 kcal, bielkoviny 9.3 g, sacharidy 47.8 g, tuky 18.2 g	Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) Avokádo 70 g, (0,5 ks) Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčika) Paprika červená sladká 120 g, (0,52 ks) Hydinová šunka 30 g Rýžový chlieb 40 g	Zmixujte olej, avokádo a cesnak. Podávajte so šunkou, paprikou a rýžovým chlebičkom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 198 kcal	KOKTEIL Z KOKOSOVÉHO MLIEKA	10 min 198 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 24.3 g, tuky 10.7 g	Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 150 g, (0,63 šálky) Broskyne 255 g, (3 ks)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 508 kcal	LOSOS PEČENÉ V ALOBALE	15 min 508 kcal, bielkoviny 46.7 g, sacharidy 16.4 g, tuky 26.1 g	Losos atlantický 200 g, (1 filet) Šampiňóny 160 g, (8 ks) Cuketa 300 g, (0,5 ks) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	Rybu zapekajte so zeleninou asi 20 minút na 180° C. Okoreňte podľa chuti.

Denné jedlo	Zloženie		Informácie
OLOVRANT 16:00 172 kcal	BANÁN 120 g, (1 ks)		107 kcal, bielkoviny 1.31 g, sacharidy 27.4 g, tuky 0.4 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
VEČERA 19:00 283 kcal	VARENÉ FAZUĽKY S KURACÍM STEHNOM	15 min 283 kcal, bielkoviny 19.4 g, sacharidy 15.6 g, tuky 15.2 g	Zelené fazuľky 260 g, (2 šálky) Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) Kuracie stehno 100 g, (1 porcia)	Fazuľky uvarte a pokvapkajte olejom. Z varených stehien použite 100g mäsa.



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

DEŇ5

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 348 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 30 g, (1 porcia)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g
	Údená makrela MÄSO 50 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 0 g, tuky 7.75 g
	OLIVOVÝ OLEJ 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 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 10:30 187 kcal	PEČENÉ JABLKÁ SO ŠKORICOU	5 min 187 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 46.8 g, tuky 0 g	Jablká 360 g, (1,98 stredného) Mletá škoricca 0 g, (1 štipka)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 535 kcal	KURČA NA TY-MIÁNU	15 min 535 kcal, bielkoviny 44.3 g, sacharidy 15.8 g, tuky 29 g	Kuracie stehno 200 g, (1 ks) Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) Med 12 g, (1 lyžička) Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica) Cesnak surový 5 g, (1 strúčiku) Ľadový šalát 200 g, (5 listov) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	Kuracie prsia umyte a starostlivo osušte papierovou utierkou. Zo lyžice oleja, medu, citrónovej šťavy, soli, korenia a tymianu pripravte marinádu. Mäso vložte do ohňovzdorného pekáča a zalejte marinádou. Pečte na 190° C asi 35 minút (nezakryté), občas mäso prelejte vlastnou šťavou. Podávajte s pokrájaným ľadovým šalátom zakapaným olejom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 194 kcal	PETRŽLENOVÝ ŠALÁT	5 min 194 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 48 g, tuky 0.1 g	Jablká 360 g, (1,61 väčšieho) Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 272 kcal	TRESKA S KÔPROM PEČENÁ V ALOBALE	10 min 272 kcal, bielkoviny 25.6 g, sacharidy 5.98 g, tuky 15 g	Treska 150 g, (1,5 porcie) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Uhorka 100 g, (0,56 ks) Redkovky 90 g, (6 ks) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	Podávajte so zeleninou pokvapkanú olivovým olejom.



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

DEŇ6

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 365 kcal	AVOKÁDO PLNENÉ TUNIAKOM A REĎKOVKAMI	10 min 365 kcal, bielkoviny 12.3 g, sacharidy 13 g, tuky 29.6 g	Avokádo 140 g, (1 ks) Tuniak vo vlastnej šťave 50 g Redkovky 60 g, (4 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Avokádo opatrne prekrójte na pol a vyberte kôstku. Lyžičkou vyberte dužinu a vložte do misky. Pridajte tuniaka, posekané redkovky (môžete pridať aj pažitku), olej, korenie a sol. Všetko dôkladne premiešajte a hmotou naplňte prázdne avokádové šupky.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 125 kcal	GREPFRUIT 390 g, (1,5 ks)	125 kcal, bielkoviny 2.46 g, sacharidy 31.5 g, tuky 0.39 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 538 kcal	GRILOVANÁ / pečená KURACIE PRSIA na provensálsky	20 min 538 kcal, bielkoviny 47.1 g, sacharidy 38.3 g, tuky 19 g	Kuracie prsia 200 g, (1 ks) Zeler 250 g, (0,48 buľvy) Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) Hrozienka 20 g, (1,33 lyžice)	Podávajte so šalátom zo strúhaného zeleru, hrozienuk, oleja, korenia a soli.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 196 kcal	KOKTEIL S KOKOSOVÝM OLEJOM	5 min 196 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 13.2 g, tuky 14.8 g	Kokosový olej 15 g, (1,15 lyžice) Broskyne 130 g, (1,53 ks) Voda 250 g, (1,04 šálky)	

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 317 kcal	ÚDENÝ LOSOS 100 g, (1 porcia)	177 kcal, bielkoviny 16.4 g, sacharidy 0 g, tuky 11.9 g
	KVASENÁ UHORKA 60 g, (1 ks)	7.2 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g
	UHORKA 90 g, (0,5 ks)	13.5 kcal, bielkoviny 0.59 g, sacharidy 3.27 g, tuky 0.1 g
	PETRŽLENOVÁ VNAŤ 4 g, (1 lyžička)	5.84 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 1.01 g, tuky 0.11 g
	OLIVOVÝ OLEJ 4 g, (1 lyžička)	35.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4 g
	RYŽOVÝ CHLIEB 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g



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

DEŇ7

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 352 kcal	PEČENÉ HOVÄDZIE MÄSO	10 min 352 kcal, bielkoviny 25.7 g, sacharidy 28.4 g, tuky 14.3 g	Hovädzia pečienka 100 g, (0,15 ks) Miešaný šalát 40 g Kvasená uhorka 120 g, (2 ks) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Rýžový chlieb 30 g	Bravčovú pečienku podávajte s porciou obeda.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 188 kcal	BROWNIE Z KOKOSOVEJ MÜKY	10 min 188 kcal, bielkoviny 1.93 g, sacharidy 20 g, tuky 12.8 g	Banán 50 g, (0,42 ks) Karob 5 g, (1 lyžička) Kokosová múka 20	Banán roztlačte vidličkou a zmixujte alebo dôkladne zmiešajte s múkou a karobom. Vzniknutá hmota by sa mala lepiť. Dajte do malej nádoby a nechajte odležať v chladničke apoň sedem hodín.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 514 kcal	DUSENÄ PEČIENKA SO ZELENIŇOU NA ČÍŇSKY SPÔSOB	10 min 514 kcal, bielkoviny 56.2 g, sacharidy 12.4 g, tuky 25.4 g	Hovädzia pečienka 200 g, (0,3 ks) Kokosový olej 15 g, (1,15 lyžice) Mrazená zelenina na čínsky spôsob 200 g	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 191 kcal	KOKTEIL Z KOKOSOVÉHO MLIEKA	10 min 191 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 9.89 g, tuky 17 g	Kokosové mlieko v plechovke 80 g Voda 150 g, (0,63 šálky) Broskyňa 85 g, (1 ks)	Všetky suroviny zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 307 kcal	KRÉMOVÄ POLIEVKA ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV	15 min 307 kcal, bielkoviny 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)	V 0,3 l vody uvaríte: Sladké zemiaky, mrkvu a petržlen. Pridajte bobkový list, nové korenie, bazalku a soľ. Akonáhle bude zelenina mäkká, prilejte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.



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