

7 napos étrend

A Te DuoLife Energetizáló Csomagodhoz

TOVÁBBI MEGJEGYZÉSEK:

Napi kalóriabevitel: 2200 kcal (az étrendet az egyéni kalóriai igényekhez mérten kell módosítani a fehérjék, zsírok és szénhidrátérték vonatkozásában).

Az ajánlott étrendben a legfontosabb elemek a szervezet működését segítő élelmiszerek.

Az étrend végén található a diétában szereplő termékek kalória táblázata. Segít neked az egyes étkezések kalóriabevitelét csökkenteni vagy növelni a kalóriaigény függvényében, amely percden ember számára egyéni.

*A kidolgozott étrend példát nyújt a DUOLIFE ENERGIA csomag táplálkozási rendszeréhez és azok számára, akik alkalmazzák, nem kezelhető orvosi javaslatként.

A diétát legalább 1 hónapig ajánlott folytatni.

KIDOLGOZÁS:

Nikodem Finke és Małgorzata Dobrzyńska (személyi edzők és klinikai dietetikusok)

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLÓGIAI ÓRA - ENERGIA:

08:00 – 25 ml DuoLife Nappal étkezés előtt

08:30 – 2 kapszula DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW és 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 25 ml DuoLife Aloes és 20 ml DuoLife Chlorofil

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold®

19:00 – 25 ml DuoLife Éjszaka étkezés előtt*

*A terméket az utolsó étkezés előtt kell elfogyasztani. A megadott időpont tájékoztató jellegű.



BEVÁSÁRLÓLISTA

Kategória	Termékek	
LISZT TERMÉKEK	Köleskása 50 g, (0,25 pohár) Fekete áfonya 150 g, (0,83 pohár) Kókuszliszt 10 g, (0,77 kanál)	Kenderliszt 20 g (0,83 kanál) Mogyoróliszt 10 g Rizsszelet 50 g (2,5 adag)
TEJTERMÉKEK	Retek 1020 g, (17 darab) Tojás fehérje 105 g (3 darab)	Sovány túró 170 g, (0,85 kocka)
ZÖLDSÉG ÉS GYÜMÖLCS	Avokádó 120 g, (0,86 darab) Banán 50 g, (0,42 darab) Batáta 250 g Fekete áfonya 550 g, (4,23 pohár) Barack 320 g, (2 darab) Hagyma 25 g, (0,24 darab) Cukkini 950 g, (1,58 darab) Cseresznye 400 g (2 adag) Fokhagyma, nyers 30 g (6 gerezd) Datolya 15 g (3 darab) Zöld ceruzabab 250 g (2,5 marék) Sárga ceruzabab 650 g (6,5 marék) Goji bogyó 16 g, (2 kanál) Karfiol 400 g, (0,46 darab) Savanyú káposzta 150 g, (1,06 pohár) Koriander 12 g, (2 kávéskanál) Kapor 10 g, (1,25 kanál) Málna 100 g, (1,43 pohár) Mandula 20 g, (1,33 kanál)	Chia mag 60 g, (6 kanál) Kígyóborka 50 g, (0,28 darab) Kovászos uborka 350 g, (5 darab) Dió 70 g, (4 adag, 2 kanál) Édes pirospaprika 250 g, (1,09 darab) Tökmag 10 g, (1 kanál) Narancs 100 g (2,5 szelet) Piros paradicsom 1090 g, (6,42 egész) Szárított paradicsom olajos lében 60 g, (3 darab) Jégsaláta 160 g (4 levél) Lenmag 10 g, (1 kanál) Egynapos répalé 300 g (1 adag) Szárított vörösfonya 10 g (0,83 kanál) Metélohagyma 5 g, (1 kanál) Fagyasztott spenót 600 g, (2,72 pohár) Kókuszreszelék 70 g (1,5 adag, 0,77 kanál)
HÚS ÉS HALAK	Bacon 20 g, (2 szelet) Tőkehal filé 350 g (3,5 darab) Pulykamell 120 g (0,3 darab) Csirkemell 920 g, (4,6 darab) Sült marhahús 250 g Marhaszelet 250 g (0,37 szelet)	Tonhal 250 g (2,5 adag) Csirkecomb 200 g (2 adag) Darált marhahús 300 g (3 adag) Atlanti lazac 300 g, (1,5 filé) Füstölt lazac 50 g, (1 adag)
EGYÉB	Curry 5 g Őrölt fahéj 1 g (1 csipet) Vaníliaaroma 2 g (0,5 kávéskanál) Eritrit 10 g Grépfrút 100 g, (0,38 darab) Kakaópor, natúr (1 evőkanál, 1 kávéskanál) Tigrisrák 200 g, (16,7 darab) Üvegtészta darabolt babból 60 g Mogyoróvaj 15 g, (1 kávéskanál) Őrölt gyömbér 1 g (1 csipet) Méz 10 g, (0,83 kanál) Kókusztej (konzerv) 450 g (2 adag) Rizstej 650 g, (2,74 pohár)	Balzsamecet 10 g Kókuszolaj 65 g, (4,22 evőkanál, 2,5 kanál) Repeolaj 10 g, (0,77 kanál) Olívaolaj 120 g (9,23 kanál) Gomba 100 g (5 darab) Köles pehely 70 g, (7 kanál) Halszószt 10 g, (1 kanál) Főtt hajdinakása 230 g Főtt köleskása 90 g Főtt quinoa 110 g Víz 600 g, (2,51 pohár) Zselatinpor 2 g (0,5 kanál)



A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

A DIÉTA TERMÉKEINEK KALÓRIAMENNYISÉGE

Termékek	Mennyiség	Kalória
Köleskása 50 g, (0,25 pohár)	1 kanál (10 g)	33,4
Fekete áfonya 150 g, (0,83 pohár)	1 kanál (10 g)	35,9
Kókuszliszt 10 g, (0,77 kanál)	1 kanál (10 g)	32
Kenderliszt 20 g (0,83 kanál)	1 kanál (10 g)	32
Mogyoróliszt 10 g	1 kanál (10 g)	59
Rizsszelet 50 g (2,5 adag)	1 adag (10 g)	39,2
Retek 1020 g, (17 darab)	1 darab	78
Tojás fehérje 105 g (3 darab)	1 darab	16
Sovány túró 170 g, (0,85 kocka)	1 kocka (200 g)	178
Avokádó 120 g, (0,86 darab)	1 darab (130 g)	208
Banán 50 g, (0,42 darab)	1 db (120 g)	107
Batáta 250 g	1 db (100 g)	76
Fekete áfonya 550 g, (4,23 pohár)	1 pohár (130 g)	74
Barack 320 g, (2 darab)	1 db (85 g)	34
Hagyma 25 g, (0,24 darab)	1 db (105 g)	42
Cukkini 950 g, (1,58 darab)	1 db (600 g)	90
Cseresznye 400 g (2 adag)	100 g	58
Fokhagyma, nyers 30 g (6 gerezd)	1 gerezd (5 g)	7,5
Datolya 15 g (3 darab)	1 db (5 g)	15
Zöld ceruzabab 250 g (2.5 marék)	1 marék (100 g)	16
Sárga ceruzabab 650 g (6.5 marék)	1 marék (100 g)	24
Goji bogyó 16 g, (2 kanál)	1 kanál (10 g)	35
Karfiol 400 g, (0,46 darab)	1 db (870 g)	174
Savanyú káposzta 150 g, (1,06 pohár)	1 pohár (200 g)	12
Koriander 12 g, (2 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	11
Kapor 10 g, (1,25 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	1
Málna 100 g, (1,43 pohár)	100 g	28
Mandula 20 g, (1,33 kanál)	1 evőkanál (30 g)	181
Chia mag 60 g, (6 kanál)	1 kanál (10 g)	45
Kígyóuborka 50 g, (0,28 darab)	1 db (180 g)	29
Kovászos uborka 350 g, (5 darab)	1 db (60 g)	7
Dió 70 g, (4 adag, 2 kanál)	1 kanál (10 g)	64,5
Édes pirospaprika 250 g, (1,09 darab)	1 db (231 g)	74
Tökmag 10 g, (1 kanál)	1 kanál (10 g)	56
Narancs 100 g (2,5 szelet)	1 db (239 g)	107,5
Piros paradicsom 1090 g, (6,42 egész)	1 db (170 g)	23
Száritott paradicsom olajos lében 60 g, (3 darab)	1 db (40 g)	162
Jégsaláta 160 g (4 levél)	1 levél (15 g)	2,4
Lenmag 10 g, (1 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	18

A diétában termékek kalóriamennyisége azért lett feltüntetve, hogy megkönnyítse számodra az étrendet a saját kalória igényedhez alakítani.



A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

A DIÉTA TERMÉKEINEK KALÓRIAMENNYISÉGE

Termékek	Mennyiség	Kalória
Répalé 300 g (1 adag)	1 pohár (300 g)	111
Szárított vörösfonya 10 g (0,83 kanál)	1 kanál (10 g)	33,2
Metélőhagyma 5 g, (1 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	1
Fagyasztott spenót 600 g, (2,72 pohár)	1 pohár (200 g)	109
Kókuszreszelék 70 g (1,5 adag, 0,77 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	27
Bacon 20 g, (2 szelet)	1 szelet (10 g)	30
Tőkehal filé 350 g (3,5 darab)	1 filé (100 g)	82
Pulykamell 120 g (0,3 darab)	1 db (400 g)	352
Csirkemell 920 g, (4,6 darab)	1 db (250 g)	302
Sült marhahús 250 g	1 adag (170 g)	223
Marhaszelet 250 g (0,37 szelet)	1 adag (170 g)	223
Tonhal 250 g (2,5 adag)	100 g	103
Csirkecomb 200 g (2 adag)	1 db (100 g)	124
Darált marhahús 300 g (3 adag)	100 g	170
Atlanti lazac 300 g, (1,5 filé)	1 filé (200 g)	284
Füstölt lazac 50 g, (1 adag)	1 filé (28 g)	45
Curry 5 g	1 kávéskanál (4 g)	9
Őrölt fahéj 1 g (1 csipet)	1 kávéskanál (4 g)	10
Vaníliaaroma 2 g (0,5 kávéskanál)		
Eritrit 10 g	1 kávéskanál (4 g)	0
Grépfrút 100 g, (0,38 darab)	1 db (262 g)	110
Kakaópor, natúr (1 evőkanál, 1 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	14
Tigrisrák 200 g, (16,7 darab)	1 db	12
Üvegtészta darabolt babból 60 g	80 g	112
Mogyoróvaj 15 g, (1 kávéskanál)	1 kanál (10 g)	58
Őrölt gyömbér 1 g (1 csipet)	1 kávéskanál (4 g)	14
Méz 10 g, (0,83 kanál)	1 kanál (10 g)	33
Kókusztej (konzerv) 450 g (2 adag)	1 pohár (200 g)	258
Rizstej 650 g, (2,74 pohár)	1 pohár (200 g)	94
Balzsamecet 10 g	1 kanál (10 g)	10
Kókuszolaj 65 g, (4,22 evőkanál, 2,5 kanál)	1 kanál (10 g)	89
Repceolaj 10 g, (0,77 kanál)	1 kanál (10 g)	88
Olívaolaj 120 g (9,23 kanál)	1 kanál (10 g)	90
Gomba 100 g (5 darab)	1 kanál (10 g)	90
Köles pehely 70 g, (7 kanál)	1 kanál (10 g)	36
Halszószt 10 g, (1 kanál)	1 kanál (10 g)	7
Főtt hajdinakása 230 g	1 pohár (200 g)	208
Főtt köleskása 90 g	1 pohár (200 g)	198
Főtt quinoa 110 g	1 pohár (200 g)	240
Víz 600 g, (2,51 pohár)	1 pohár (200 g)	0
Zselatinpor 2 g (0,5 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	15,5

A diétában termékek kalóriamennyisége azért lett feltüntetve, hogy megkönnyítse számodra az étrendet a saját kalória igényedhez alakítani.



A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 1

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 585 kcal	TOJÁSRÁNTOTTA	8 perc 585 kcal, fehérje 31.8 g, szénhidrát 16.6 g, zsír 39.3 g	Tojás 240 g (4 darab) Édes pirospaprika 100 g, (0,43 darab) Bacon 10 g, (1 szelet) Kókuszolaj 5 g, (0,38 kanál) Szárított paradicsom olajos lében 20 g, (1 darab) Cukkini 200 g, (0,33 darab)	

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
TÍZÓRAI 10:30 197 kcal	RIZSTEJES TURMIX	10 perc 197 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 41.5 g, zsír 0 g	Rizstej 250 g, (1,05 pohár) Narancs 100 g (2,5 szelet) Grépfrút 100 g, (0,38 darab)	

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 755 kcal	PÁROLT LAZAC	15 perc 755 kcal, fehérje 63.8 g, szénhidrát 25.8 g, zsír 39.9 g	Atlanti lazac 300 g, (1,5 filé) Főtt hajdinakása 100 g Kovászos uborka 240 g, (4 darab)	Főtt kásával és uborkával tálaljuk.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
UZSONNA 16:00 169 kcal	FEKETE ÁFONYÁS TURMIX	10 perc 213 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 29.4 g, zsír 10.7 g	Kókusztej (konzerv) 50 g Víz 150 g, (0,63 pohár) Fekete áfonya 200 g, (1,54 pohár)	Turmixoljuk össze az összes terméket.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 467 kcal	THAI KÓKUSZLEVES RÁKKAL	15 perc 467 kcal, fehérje 51.5 g, szénhidrát 29.7 g, zsír 16.3 g	Tigrisrák 200 g, (16,7 darab) Kókuszolaj 5 g, (0,38 kanál) Kókusztej (konzerv) 50 g Víz 400 g, (1,67 pohár) Halszós 10 g, (1 kanál) Zöld ceruzabab 250 g, (2,5 marék) Gomba 100 g (5 darab) Vöröshagyma 25 g, (0,24 darab) Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd) Curry 5 g Koriander 12 g, (2 kávéskanál)	Egy nagy edényben melegítsük fel az olajat, adjuk hozzá a felaprított vöröshagymát és fokhagymát. Adjunk hozzá curryt, majd öntsük hozzá a kókusztejet és keverjük el. Amikor a krém teljesen felolvad, adjuk hozzá a vizet és a halszószt. Engedjük felforni, adjuk hozzá a gombát, a rákot és főzzük még 5 percig. Vegyük le a tűzről. Egy másik edényben főzzük félkeményre a babot és vele együtt adjuk a leveshez aprított koriandert, sót, borsot és az egészet melegítsük fel.



DuoLife

A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 2

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 565 kcal	GYÜMÖLCSÖS OMLETT	8 perc 565 kcal, fehérje 32.1 g, szénhidrát 20 g, zsír 37.5 g	Tojás 180 g (3 darab) Mogyoróliszt 10 g Kenderliszt 10 g Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál) Kókusztej (konzerv) 50 g Málna 100 g, (1,43 marék)	Tejjel öntsük le az omlettet és szórjunk rá málnát.

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 200 kcal	Barack 170 g, (2 darab)	66.3 kcal, fehérje 1.55 g, szénhidrát 16.2 g, zsír 0.42 g
	RIZSSZELET 10 g (0,5 adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.43 g
	FÜSTÖLT LAZAC 50 g, (1 adag)	88.5 kcal, fehérje 8.18 g, szénhidrát 0 g, zsír 5.95 g
	KOVÁSZOS UBORKA 50 g, (1 adag)	6 kcal, fehérje 0.25 g, szénhidrát 1.21 g, zsír 0.15 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 751 kcal	TONHAL STEAK QUINOA-VAL	15 perc 751 kcal, fehérje 69.8 g, szénhidrát 59.4 g, zsír 24.3 g	Tonhal 250 g (2,5 adag) Quinoa 80 g, (0,44 pohár) Karfiol 200 g, (0,23 darab) Olívaolaj 15g, (1,15 kanál) Szárított paradicsom olajos lében 20 g, (1 darab)	A steaket grillezzük. Főzzük meg a quinoa-t és a karfiolt. Kaporral, sóval és borssal szórjuk meg. Öntsük le olíva olajjal és paradicsommal.

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 242 kcal	EGYNAPOS RÉPALÉ 300 g, (1 adag)	111 kcal, fehérje 1.2 g, szénhidrát 26.1 g, zsír 0.3 g
	DIÓ 20 g, (2 adag)	131 kcal, fehérje 3.05 g, szénhidrát 2.74 g, zsír 13 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 468 kcal	KÓKUSZTEJEN PÁROLT CUKKINI	15 perc 468 kcal, fehérje 32.6 g, szénhidrát 30.4 g, zsír 22.1 g	Kókusztej (konzerv) 60 g Cukkini 400 g, (0,67 darab) Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész) Édes pirospaprika 50 g, (0,22 darab) Főtt quinoa 50 g Pulykamell 120 g (0,3 darab)	Tejen dinszteljük meg a zöldségeket és a húst. Sóval, borssal, curry-vel és csilivel ízesítsük. Quinoával tálaljuk.



DuoLife

A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 3

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 540 kcal	TOJÁSRÁNTOTTA	8 perc 540 kcal, fehérje 28.8 g, szénhidrát 3 g, zsír 41.4 g	Tojás 240 g (4 darab) Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál) Bacon 10 g, (1 szelet) Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész)	

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 224 kcal	DIÓ 15 g, (1 kanál)	98.1 kcal, fehérje 2.28 g, szénhidrát 2.06 g, zsír 9.78 g
	CSERESZNYE 200 g, (1 adag)	126 kcal, fehérje 2.12 g, szénhidrát 32 g, zsír 0.4 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 751 kcal	FÓLIÁBAN SÜLT LAZAC	20 perc 751 kcal, fehérje 70.4 g, szénhidrát 50.1 g, zsír 23.5 g	Tőkehal filé 350 g (3,5 darab) Quinoa 70 g, (0,39 pohár) Piros paradicsom 100 g, (0,59 egész) Jégsaláta 80 g (2 levél) Édes pirospaprika 50 g, (0,22 darab) Cukkini 50 g, (0,08 darab) Olívaolaj 20 g, (1,54 kanál)	Főzzük meg a quinoa-t. Sóval, borssal, bazsalikkal, csomborral, provence-i fűszerekkel ízesített zöldség salátával tálaljuk. Öntsük le olíva olajjal.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
UZSONNA 16:00 270 kcal	CHIA PUDING FEKETE ÁFONYÁVAL	10 perc 167 kcal, fehérje 5.1 g, szénhidrát 23.1 g, zsír 7.3 g	Chia mag 20 g, (2 evőkanál) Fekete áfonya 130 g, (1 pohár) Kókusztej (konzerv) 50 g Víz 50 g, (0,21 pohár)	Öntsük fel a chia magokat vízzel és tegyük felre körülbelül 24 órára. Ezután adjuk hozzá a fekete áfonyát és a kókusztejet. Botmixerrel keverjük össze

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 437 kcal	HAJDINAKÁSA CERUZABABBAL	10 perc 437 kcal, fehérje 33 g, szénhidrát 40 g, zsír 15.7 g	Főtt hajdinakása 50 g Sárga ceruzabab 350 g (3.5 marék) Szárított paradicsom olajos lében 20 g, 1 darab Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál) Kapor 5 g (1,25 kanál) Csirkemell 120 g, (0,6 darab)	Főzzük meg a babot és a csirkét. A paradicsomot szeleteljük fel. Sóval és borssal ízesítsük. Kásával tálaljuk és olíva olajjal öntsük le.



DuoLife

A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 4

Étkezés	Összetevők	Információk
REGGELI 08:00 527 kcal	KÖLESPEHELY 30 g, (3 kanál)	108 kcal, fehérje 3 g, szénhidrát 20.7 g, zsír 1.2 g
	DIÓ 10 g, (1 adag)	65.4 kcal, fehérje 1.52 g, szénhidrát 1.37 g, zsír 6.52 g
	KÓKUSZRESZELÉK 20 g, (1 adag)	137 kcal, fehérje 1.06 g, szénhidrát 4.3 g, zsír 13.8 g
	Avokádó 70 g, (0,5 darab)	112 kcal, fehérje 1.4 g, szénhidrát 5.97 g, zsír 10.3 g
	ŐRÖLT FAHÉJ 1 g, (1 csipet)	2.47 kcal, fehérje 0.04 g, szénhidrát 0.81 g, zsír 0.01 g
	ŐRÖLT GYÖMBÉR 1 g, (1 csipet)	3.35 kcal, fehérje 0.09 g, szénhidrát 0.72 g, zsír 0.04 g
	KONZERV KÓKUSZTEJ 50 g, (1 adag)	98.5 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 1.4 g, zsír 10.7 g

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 184 kcal	FEKETE ÁFONYA 120 g, (0.92 pohár)	68.3 kcal, fehérje 0.89 g, szénhidrát 17.4 g, zsír 0.4 g
	MANDULA 20g, (1,33 kanál)	116 kcal, fehérje 4.23 g, szénhidrát 4.31 g, zsír 9.99 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 788 kcal	PÁROLT HÚS TÉSZTÁVAL	20 perc 788 kcal, fehérje 72.1 g, szénhidrát 41.5 g, zsír 33.9 g	Üvegtészta darabolt babból 60 g Darált marhahús 300 g (3 adag) Piros paradicsom 200 g, (1,18 egész)	Főzzük ki a tésztát. A húst és a paradicsomot dinszteljük. Adjunk hozzá bazsalikomot, só, borsot.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
UZSONNA 16:00 259 kcal	HÁZI NUTELLA	5 perc 219 kcal, fehérje 13.4 g, szénhidrát 26.7 g, zsír 8.3 g	Banán 50 g, (0,42 darab) Avokádó 50 g, (0,36 darab) Kakaópor, natúr 10 g (1 evőkanál) Sovány túró 100 g, (0,5 kocka)	Keverjük össze.
	RIZSSZELET 10 g, (1 adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.43 g		

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 446 kcal	FŐTT BAB KÁSÁVAL	15 perc 446 kcal, fehérje 37.2 g, szénhidrát 29.2 g, zsír 18.3 g	Sárga ceruzabab 300 g, (3 marék) Olívaolaj 15g, (1,15 kanál) Főtt köleskása 40 g Csirkemell 150 g, (0,75 darab)	Főzzük meg a csirkemellet és a babot. Kásával tálaljuk és olíva olajjal öntsük le.



A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 5

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 511 kcal	KÓKUSZOS OMLETT	8 perc 511 kcal, fehérje 26.4 g, szénhidrát 9.08 g, zsír 39.4 g	Tojás 180 g (3 darab) Kókuszliszt 10 g (0,77 kanál) Kenderliszt 10 g (0,83 kanál) Kókuszolaj 5 g (0,38 kanál) Kókusztej (konzerv) 20 g Kókuszreszelék 10 g (0,77 kanál)	Az omltetet kenjük meg tejjel és szórjuk meg kókuszreszelékkel.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
TÍZÓRAI 10:30 255 kcal	RIZSTEJES TURMIX	10 perc 255 kcal, fehérje 2.24 g, szénhidrát 52.8 g, zsír 0 g	Rizstej 300 g (1,27 pohár) Őszibarack 150 g Goji bogyó 16 g (2 kanál)	

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 752 kcal	SÜLT SERTÉSSZELET KÁSAVAL	20 perc 752 kcal, fehérje 66.3 g, szénhidrát 49.6 g, zsír 29.5 g	Marhaszelet 250 g (0,37 szelet) Köleskása 50 g (0,25 pohár) Cukkini 300 g (0,5 darab) Piros paradicsom 100 g (0,59 egész) Olívaolaj 20 g (1,54 kanál) Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd)	A marhaszeletet fóliába csavarva süssük meg (180 fokon, 30 perc; olíva olajjal, fokhagymával és fűszerekkel: egy csipet sóval, borssal, kakukkfűvel, provance-i fűszerekkel, édes pirospaprikával). Korábban elkészített főtt kásával és párolt cukkinivel és paradicsommal tálaljuk (bazsalikommal, sóval és borssal dinszteljük).

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
UZSONNA 16:00 255 kcal	CHIA MAGOS MADÁRTEJ	15 perc 255 kcal, fehérje 5.65 g, szénhidrát 19.3 g, zsír 23.5 g	Kókusztej (konzerv) 70 g Chia mag 10 g (1 evőkanál) Eritrit 10 g Zselatinpor 2 g (0,5 kanál) Vanília kivonat 2 g (0,5 kávéskanál) Kókuszolaj 5 g (1,25 kanál) Kakaópor, natúr 5 g (1 kiskanál)	A kókusztejet melegítsük fel és adjunk hozzá 5 g eritritet, chia magot és vaniliát. Amikor mindez felmelegedett, adjuk hozzá az 1 evőkanál forrásban levő vízben feloldott zselatinport. Keverjük egy kis ideig, majd húzzuk le a tűzről. A kapott masszát öntsük át egy edénybe és tegyük be a fagyasztoába. Ezalatt készítsük el az öntetet és a kókuszolajat olvasszuk fel 5 g eritrittel és kakaóval. A madártejet vegyük ki a fagyasztoából, öntsük le az öntettel és újra tegyük be a fagyasztoába legalább 1,5 órára.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 463 kcal	PÁROLT SPENÓT	15 perc 463 kcal, fehérje 47.1 g, szénhidrát 30.1 g, zsír 13.3 g	Fagyasztott spenót 300 g (1,36 pohár) Fokhagyma, nyers 10 g (2 gerezd) Kókuszolaj 10 g (0,77 kanál) Csirkemell 150 g (0,75 darab) Főtt köleskása 50 g Piros paradicsom 150 g (0,88 egész)	A spenótot fokhagymával, sóval és borssal pároljuk. A húst kókuszolajon pároljuk. Főtt kásával és paradicsommal tálaljuk.



DuoLife

A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 6

Étkezés	Összetevők	Információk
REGGELI 08:00 544 kcal	KÖLES PEHELY 40 g, (4 kanál)	144 kcal, fehérje 4 g, szénhidrát 27.6 g, zsír 1.6 g
	LENMAG 10 g, (1 kanál)	53.4 kcal, fehérje 1.83 g, szénhidrát 2.89 g, zsír 4.22 g
	CHIA MAG 10 g, (1 kanál)	48.6 kcal, fehérje 1.65 g, szénhidrát 4.21 g, zsír 3.07 g
	DIÓ 10 g, (1 adag)	65.4 kcal, fehérje 1.52 g, szénhidrát 1.37 g, zsír 6.52 g
	KÓKUSZRESZELÉK 15 g, (0,5 adag)	103 kcal, fehérje 0.79 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 10.4 g
	SZÁRÍTOTT VÖRÖSÁFONYA 10 g, (0,83 kanál)	30.8 kcal, fehérje 0.02 g, szénhidrát 8.28 g, zsír 0.11 g
	KONZERV KÓKUSZTEJ 50 g, (1 adag)	98.5 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 1.4 g, zsír 10.7 g

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 224 kcal	CSERESZNYE 200 g, (1 adag)	126 kcal, fehérje 2.12 g, szénhidrát 32 g, zsír 0.4 g
	DIÓ 15 g, (1 kanál)	98.1 kcal, fehérje 2.28 g, szénhidrát 2.06 g, zsír 9.78 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 731 kcal	FÜSZEREKSEL MEGSZÓRT GRILL CSIRKEMELL	20 perc 731 kcal, fehérje 82.2 g, szénhidrát 25.2 g, zsír 27.8 g	Csirkecomb 350 g, (1,75 darab) Főtt hajdinakása 80 g Karfiol 200 g, (0,23 darab) Olívaolaj 20g, (1,54 kanál) Kapor 5 g, (1,25 kanál)	Grillezett, fűszerekkel megszórt (egy csipet kakukkfűvel, provence-i fűszerekkel, lestyánnal, sóval és borssal) csirkecomb - grillsütő lapon körülbelül 20 percig süssük. Főtt kásával és olíva olajjal leöntött és kaporral megszórt karfiollal tálaljuk.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
ÜZSONNA 16:00 252 kcal	CHIA PUDING FEKETE ÁFONYÁVAL	10 perc 252 kcal, fehérje 10.2 g, szénhidrát 35.6 g, zsír 6 g	Chia mag 20 g, (2 evőkanál) Fekete áfonya 100 g, (0,77 pohár) Rizstej 100 g, (0,42 pohár) Sovány túró 70 g, (0,35 kocka)	A chia magokat öntsük fel a rizstejjel és tegyük félre körülbelül 24 órára. Ezután adjuk hozzá a túróval kevert fekete áfonyát és második réteget képezve helyezük el.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 485 kcal	CSIRKECOMB SALÁTÁVAL	10 perc 485 kcal, fehérje 33.6 g, szénhidrát 17.2 g, zsír 30.4 g	Csirkecomb 200 g (2 adag) Édes pirospaprika 50 g, (0,22 darab) Kígyóuborka 50 g, (0,28 darab) Kovásos uborka 60 g, (1 darab) Jégsaláta 80 g (2 levél) Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál) Méz 10 g, (0,83 kanál) Balzsamecet 10 g	Főzzük meg a csirkecombot (sóval, borssal, provence-i fűszerekkel ízesítsük). Felszeletelt zöldségekkel tálaljuk és öntsük le szósszal: 10 g olívaolaj + 10 g méz + 10 g balzsamecet).



DuoLife

A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 7

Étkezés	Étel	Információk	Összetev k (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 518 kcal	ZÖLDSÉGES OMLETT	8 perc 518 kcal, fehérje 35.1 g, szénhidrát 11.4 g, zsír 31.1 g	Tojás 180 g (3 darab) Piros paradicsom 340 g, (2 egész) Metélőhagyma 5 g, (1 kanál) Repceolaj 10 g, (0,77 kanál) Tojás fehérje 105 g (3 darab) Tökmag 10 g, (1 kanál)	

Étkezés	Étel	Információk	Összetev k (1 ADAG)	Recept
TÍZÓRAI 10:30 258 kcal	Datolyás kókuszcocka	15 perc 258 kcal, fehérje 1.55 g, szénhidrát 16.6 g, zsír 22.3 g	Kókuszreszelék 25 g Datolya 15 g, (3 darab) Kókuszolaj 5 g, (1,25 kanál)	Készítsük el a datolyaszirupot: a datolyákat öntsük fel forró vízzel (annyi vízzel, hogy ellepje), fedjük le az edényt, várjunk kb. 10 percet, míg megpuhulnak, ezután botmixerrel lágy masszává keverjük össze. Alaposan keverjük össze a datolyaszirupot az összes összetevővel (még egy csipet söt is adjunk hozzá). A papírral vagy fóliával bélelt tepsibe helyezzük át, jól nyomkodjuk szét és egyengessük el és helyezzük egy órára a hűtőbe (vagy egy negyedóra a mélyhűtőbe). Szeleteljük fel négyzetekre.

Étkezés	Étel	Információk	Összetev k (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 799 kcal	GRILLEZETT STEAK	20 perc 510 kcal, fehérje 54.4 g, szénhidrát 29 g, zsír 15.6 g	Sült marhahús 250 g Batáta 250 g Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál) Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd) Savanyú káposzta 150 g, (1,06 pohár)	A steaket sütőlapon grillezzük. Sóval és borssal ízesítsük. Sült batátával és fokhagymával kevert olívaolajjal leöntve és savanyú káposztával tálaljuk.

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 209 kcal	MOGYORÓVAJ 15 g, (1 kávéskanál)	91.2 kcal, fehérje 3.67 g, szénhidrát 2.55 g, zsír 8.13 g
	RIZSSZELET 30 g (1 adag)	118 kcal, fehérje 2.13 g, szénhidrát 24.3 g, zsír 1.29 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetev k (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 451 kcal	PÁROLT SPENÓT	15 perc 451 kcal, fehérje 47.9 g, szénhidrát 26.4 g, zsír 14 g	Fagyasztott spenót 300 g, (1,36 pohár) Csirkemell 150 g, (0,75 darab) Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál) Főtt quinoa 60 g Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd)	A spenótot olajon fokhagymával és a hússal dinszteljük meg. Fűszerezd sóval és borssal. Főtt quinoa-val tálaljuk.



DuoLife

A diéta a DUOLIFE ENERGIA csomag támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon