



DuoLife

7 napos étrend

A Te DuoLife Hormonrendszer Csomagodhoz

TOVÁBBI MEGJEGYZÉSEK:

Napi kalóriabevitel: 1650 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 HORMONRENDSZER CSOMAG táplálkozási rendszeréhez és azok számára, akik alkalmazzák, nem kezelhető orvosi javaslatként.

A diétát legalább 3 hónapig ajánlott folytatni.

KIDOLGOZÁS:

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

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLÓGIAI ÓRA HORMONRENDSZER:

08:00 – 25 ml DuoLife Nappal étkezés előtt

08:30 – 1 kapszula DuoLife Medical Formula ProRelaxin® NEW és 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil és 2 kapszula DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® és 1 kapszula DuoLife Medical Formula ProRelaxin® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife Éjszaka étkezés előtt*

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



A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

BEVÁSÁRLÓLISTA

Kategória	Termékek	
LISZT TERMÉKEK	Rizsszelet 150 g (9 adag)	
TEJTERMÉKEK	Tojás 300 g, (5 darab)	
ZÖLDSÉG ÉS GYÜMÖLCS	Avokádó 400 g, (2,85 darab) Banán 100 g, (0,83 darab) Batáta 180 g Barack 340 g, (4 darab) Hagyma 230 g, (2,19 darab) Vöröshagyma 105 g, (1 darab) Cukkini 300 g, (0,5 darab) Fokhagyma, nyers 15 g (3 gerezd) Tök 150 g, (0,18 adag) Alma 420 g (0,82 közepes, 1 adag) Paradicsom sűrítmény 35 g (1,4 kanál) Kapor 4 g (1 kávéskanál) Mangó 170 g (3,78 szelet) Sárgarépa 320 g, (4 darab) Mandula 120 g, (8 kanál) Salátamix 80 g	Kígyóuborka 480 g, (2,67 darab) Kovászos uborka 660 g, (11 darab) Dió 72,5 g, (4,83 kanál) Édes pirospaprika 720 g, (3,11 darab) Tökmag 25 g, (2 kanál) Piros paradicsom 2090 g, (12,3 egész) Rukkola 60 g, (3 marék) Jégsaláta 160 g (4 levél) Zellergyökér 100 g, (0,19 gyökér) Lenmag 25 g, (2,5 kanál) Egynapos répale 550 g, (2 adag) Citromlé 12 g (2 kanál) Egynapos céklalé 300 g (1 adag) Szárított vörösfonyó 32 g (2,66 kanál) Fagyasztott spenót 500 g, (0,91 pohár) Fagyasztott eper 180 g, (1,21 pohár) Kókuszreszelék 24 g (4 kanál)
HÚS ÉS HALAK	Főtt koktélrák 200 g Pulykamell 310 g (0,78 darab) Csirkemell 450 g (2,25 darab) Pisztráng 200 g Szárnyas sonka 160 g (5 adag)	Tonhal saját lében 125 g (1 adag) Csirkecomb 200 g (2 adag) Füstölt lazac 100 g, (1 adag)
EGYÉB	Kemény/lágytojás 180 g (3 darab) Xillyt 5 g (1 kávéskanál) Őrölt gyömbér 1 g, (0,5 kávéskanál) Méz 20 g (0,8 kanál) Kókusztej (konzerv) 320 g Szójatej 60 g, (4 kanál) Mustár 5 g (0,5 kanál) Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)	Repceolaj 76 g, (5,85 kanál) Olívaolaj 92 g (6,75 kanál, 1 kanál) Kesudió 15 g (1 kanál) Kölespely 100 g, (10 kanál) Szárított bazsalikom 2 g (1 kávéskanál) Főtt hajdinakása 45 g (1 adag) Főtt köleskása 100 g (2 adag) Főtt barnarizs 75 g Víz 325 g (1,36 pohár)



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

A DIÉTA TERMÉKEINEK KALÓRIAMENNYISÉGE

Termékek	Mennyiség	Kalória
Rizsszelet 150 g (9 adag)	1 adag (10 g)	39,2
Tojás 300 g, (5 darab)	1 darab	78
Avokádó 400 g, (2,85 darab)	1 darab (130 g)	208
Banán 100 g, (0,83 darab)	1 db (120 g)	107
Batáta 180 g	1 db (100 g)	76
Barack 340 g, (4 darab)	1 db (85 g)	34
Hagyma 230 g, (2,19 darab)	1 db (105 g)	42
Vöröshagyma 105 g, (1 darab)	1 db (105 g)	35
Cukkini 300 g, (0,5 darab)	1 db (600 g)	90
Fokhagyma, nyers 15 g (3 gerezd)	1 gerezd (5 g)	7,5
Tök 150 g, (0,18 adag)	160 g	45
Alma 420 g (0,82 közepes, 1 adag)	1 nagy	112
Paradicsom sűrítmény 35 g (1,4 kanál)	1 kanál (10 g)	11
Kapor 4 g (1 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	1
Mangó 170 g (3,78 szelet)	1 szelet (40 g)	56
Sárgarépa 320 g, (4 darab)	1 db (80 g)	22
Mandula 120 g, (8 kanál)	1 evőkanál (30 g)	181
Salátamix 80 g	80 g	13,6
Kígyóuborka 480 g, (2,67 darab)	1 db (180 g)	29
Kovászos uborka 660 g, (11 darab)	1 db (60 g)	7
Dió 72,5 g, (4,83 kanál)	1 kanál (10 g)	64,5
Édes piros paprika 720 g, (3,11 darab)	1 db (231 g)	74
Tökmag 25 g, (2 kanál)	1 kanál (10 g)	56
Piros paradicsom 2090 g, (12,3 egész)	1 db (170 g)	23
Rukkola 60 g, (3 marék)	1 marék (20 g)	5
Jégsaláta 160 g (4 levél)	1 levél (15 g)	2,4
Zellergyökér 100 g, (0,19 gyökér)	1 szelet (60 g)	24
Lenmag 25 g, (2,5 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	18
Egynapos répalé 550 g, (2 adag)	1 pohár (300 g)	111
Citromlé 12 g (2 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	1
Egynapos céklalé 300 g (1 adag)	1 pohár (200 g)	54

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



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

A DIÉTA TERMÉKEINEK KALÓRIAMENNYISÉGE

Termékek	Mennyiség	Kalória
Szárított vörösfonya 32 g (2,66 kanál)	1 kanál (10 g)	33,2
Fagyasztott spenót 500 g, (0,91 pohár)	1 pohár (200 g)	109
Fagyasztott eper 180 g, (1,21 pohár)	1 pohár (150 g)	60
Kókuszreszelék 24 g (4 kanál)	1 kávéskanál (4 g)	27
Főtt koktélrák 200 g	100 g	99
Pulykamell 310 g (0,78 darab)	1 db (400 g)	352
Csirkemell 450 g (2.25 darab)	1 db (250 g)	302
Pisztráng 200 g	1 filé (150 g)	174
Szárnyas sonka 160 g (5 adag)	1 adag (20 g)	26
Tonhal saját lében 125 g (1 adag)	100 g	103
Csirkecomb 200 g (2 adag)	1 db (100 g)	124
Füstölt lazac 100 g, (1 adag)	1 filé (28 g)	45
Kemény/lágytojás 180 g (3 darab)	1 db	78
Xillyt 5 g (1 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	10
Őrölt gyömbér 1 g, (0,5 kávéskanál)	1 kávéskanál (4 g)	14
Méz 20 g (0,8 kanál)	1 kanál (10 g)	33
Kókusztej (konzerv) 320 g	1 pohár (200 g)	258
Szójatej 60 g, (4 kanál)	1 pohár (200 g)	94
Mustár 5 g (0,5 kanál)	1 kanál (10 g)	18
Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál)	1 kanál (10 g)	89
Repceolaj 76 g, (5,85 kanál)	1 kanál (10 g)	88
Olívaolaj 92 g (6,75 kanál, 1 kanál)	1 kanál (10 g)	90
Kesudió 15 g (1 kanál)	1 marék	211
Kölespehely 100 g, (10 kanál)	1 kanál (10 g)	36
Szárított bazsalikom 2 g (1 kávéskanál)	1 kávéskanál (4g)	10
Főtt hajdinakása 45 g (1 adag)	1 pohár (200 g)	208
Főtt köleskása 100 g (2 adag)	1 pohár (200 g)	198
Főtt barnarizs 75 g	1 pohár (200 g)	220
Víz 325 g, (1,36 pohár)	1 pohár (200 g)	0

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



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 1

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 414 kcal	ÉDES FŐTT KÖLESKÁSA	10 perc 414 kcal, fehérje 8.65 g, szénhidrát 34.2 g, zsír 29.6 g	Köles pehely 30 g, (3 kanál) Lenmag 5 g, (0,5 kanál) Mandula 15 g, (1 kanál) Kókuszreszelék 12 g (2 kanál) Kókusztej (konzerv) 50 g Víz 50 g, (0,21 pohár) Xillyt 5 g (1 kávéskanál)	Öntsük fel forró vízzel. Ízlés szerint adjunk hozzá fahéjat és gyömbért.

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 153 kcal	Barack 170 g, (2 darab)	66.3 kcal, fehérje 1.55 g, szénhidrát 16.2 g, zsír 0.42 g
	MANDULA 15 g, (1 kanál)	86.8 kcal, fehérje 3.17 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 7.49 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (4 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 532 kcal	MEDITERRÁN LEVES	15 perc 532 kcal, fehérje 49.9 g, szénhidrát 29.9 g, zsír 20 g	Főtt koktélrák 200 g Édes pirospaprika 220 g, (0,96 darab) Cukkini 300 g, (0,5 darab) Vörshagyma 50 g, (0,48 darab) Piros paradicsom 50 g, (0,29 egész) Repceolaj 20 g, (1,54 kanál) Paradicsom sűrítmény 35 g (1,4 kanál)	A paprikát szeljük fel kb. 2 cm hosszúságú, vékony szeletekre, a hagymát és a cukkinit kockázzuk fel. Kevés olajon a serpenyőben pirítsuk meg a hagymát, majd a paprikát és végezetül adjuk hozzá a felkockázott paradicsomot és a cukkinit. Alacsony lángon pároljuk, míg a paprika megpuhul. Végezetül adjuk hozzá a paradicsom sűrítményt, keverjük el és öntsük bele a lábasba egy pohár vízzel együtt. A levest főzzük még 10 percig, adjunk hozzá oregánót, sót és borsot. A főzés befejezése előtt egy perccel dobjuk bele a koktélrákokat (a koktélrák felcserélhető 170 g csirkehúsrá).

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 209 kcal	EGYNAPOS RÉPALÉ 300 g, (1 adag)	111 kcal, fehérje 1.2 g, szénhidrát 26.1 g, zsír 0.3 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 (4 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 344 kcal	SALÁTA BARNÁ RIZZSE ÉS TOJÁS- SAL	20 perc 344 kcal, fehérje 17.5 g, szénhidrát 21.5 g, zsír 19.3 g	Főtt barnarizs 35 g Kemény/lágytojás 120 g (2 darab) Piros paradicsom 170 g, (1 egész) Kígyóborka 120 g, (0,67 darab) Jégsaláta 80 g (2 levél) Olívaolaj 5 g, (0,38 kanál) Tökmag 5 g, (1 kanál)	Sóval és borssal ízesítsük.



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 2

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 407 kcal	TOJÁSRÁNTOTTA	8 perc 407 kcal, fehérje 21.6 g, szénhidrát 10.2 g, zsír 26.1 g	Tojás 180 g (3 darab) Kókuszolaj 10 g, (0,77 kanál) Piros paradicsom 340 g, (2 egész)	

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
TÍZÓRAI 10:30 190 kcal	KÓKUSZTEJES TURMIX	10 perc 190 kcal, fehérje 1.2 g, szénhidrát 18.5 g, zsír 12.8 g	Kókusztej (konzerv) 60 g Víz 100 g, (0,42 pohár) Mangó 120 g (2,67 szelet)	Turmixoljuk össze az összes terméket.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 571 kcal	OLAJON PÁROLT PISZTRÁNG	10 perc 557 kcal, fehérje 52 g, szénhidrát 0 g, zsír 36 g	Pisztráng 200 g Repceolaj 20 g, (1,54 kanál)	
	KOVÁSZOS UBORKA 120 g, (2 darab)	14.4 kcal, fehérje 0.6 g, szénhidrát 2.89 g, zsír 0.36 g		

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 136 kcal	EGYNAPOS CÉKLALÉ 300 g, (1 adag)	136 kcal, fehérje 0.3 g, szénhidrát 33 g, zsír 0.3 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 341 kcal	SÜLT BATÁTÁS SALÁTA	10 perc 341 kcal, fehérje 3.32 g, szénhidrát 65.5 g, zsír 4.16 g	Batáta 180 g Piros paradicsom 340 g, (2 egész) Salátamix 80 g Rukkola 20 g (1 marék) Kígyóuborka 90 g, (0,5 darab) Olívaolaj 4 g (1 kávéskanál)	



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 3

Étkezés	Összetevők	Információk
REGGELI 08:00 392 kcal	RIZSSZELET 30 g (1 adag)	118 kcal, fehérje 2.13 g, szénhidrát 24.3 g, zsír 1.29 g
	AVOKÁDÓ 100 g, (0,71 darab)	160 kcal, fehérje 2 g, szénhidrát 8.53 g, zsír 14.7 g
	KEMÉNY/LÁGYTOJÁS 60 g, (1 darab)	83.4 kcal, fehérje 7.5 g, szénhidrát 0 g, zsír 5.82 g
	ÉDES PIROSPAPRIKA 100 g, (0,43 darab)	31 kcal, fehérje 0.99 g, szénhidrát 6.03 g, zsír 0.3 g

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 174 kcal	ÓSZIBARACK 170 g, (2 darab)	66.3 kcal, fehérje 1.55 g, szénhidrát 16.2 g, zsír 0.42 g
	ALMA 150 g (0,82 közepes)	78 kcal, fehérje 0.39 g, szénhidrát 20.7 g, zsír 0.26 g
	MANGÓ 50 g (1,11 szelet)	30 kcal, fehérje 0.41 g, szénhidrát 7.49 g, zsír 0.19 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 553 kcal	SÜLT PULYKASZELETEK	15 perc 325 kcal, fehérje 38.8 g, szénhidrát 9.45 g, zsír 12.6 g	Pulykamell 180 g (0,45 darab) Grépfrut 105 g, (1 darab)	A darált pulykahúst fűszerezzük majoránnával, borssal és egy csipet sóval. Adjunk hozzá aprított hagymát és készítsünk húsgombócokat. Dobjuk be forrásban levő vízbe és főzzük körülbelül 15 percig.
	FŐTT HAJDINA KÁSA 45 g, (1 adag)	45.9 kcal, fehérje 1.71 g, szénhidrát 9.45 g, zsír 0.41 g		
	PIROS PARADICSOM 510 g, (3 egész)	91.8 kcal, fehérje 4.49 g, szénhidrát 19.8 g, zsír 1.02 g		
	KAPOR 4 g, (1 kávéskanál)	1.72 kcal, fehérje 0.14 g, szénhidrát 0.28 g, zsír 0.04 g		
	OLÍVAOLAJ 10 g (0,77 kanál)	88.4 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 10 g		

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 174 kcal	MANDULA 30 g, (2 kanál)	174 kcal, fehérje 6.34 g, szénhidrát 6.46 g, zsír 15 g

Étkezés	Összetevők	Információk
VACSORA 19:00 370 kcal	FÜSTÖLT LAZAC 100 g, (1 adag)	177 kcal, fehérje 16.4 g, szénhidrát 0 g, zsír 11.9 g
	KOVÁSZOS UBORKA 180 g, (3 darab)	21.6 kcal, fehérje 0.9 g, szénhidrát 4.34 g, zsír 0.54 g
	Olívaolaj 15g, (1,15 kanál)	133 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 15 g
	RIZSSZELET 10 g, (1 adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.43 g



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 4

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 373 kcal	ÉDES FŐTT KÖLESKÁSA	10 perc 373 kcal, fehérje 6.4 g, szénhidrát 35.6 g, zsír 24.5 g	Köles pehely 30 g, (3 kanál) Lenmag 10 g, (1 kanál) Szárított vörösfőnye 10 g (0,83 kanál) Kókuszreszelék 12 g (2 kanál) Kókusztej (konzerv) 50 g Víz 50 g, (0,21 pohár)	Öntsük fel forró vízzel. Ízlés szerint adjunk hozzá fahéjat és gyömbért.

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 196 kcal	RIZSSZELET 10 g, (1 adag)	39.2 kcal, fehérje 0.71 g, szénhidrát 8.11 g, zsír 0.43 g
	SZÁRNYAS SONKA 20 g, (1 adag)	27.8 kcal, fehérje 3.26 g, szénhidrát 0.67 g, zsír 1.24 g
	ÉDES PIROSPAPRIKA 100 g, (0,43 darab)	31 kcal, fehérje 0.99 g, szénhidrát 6.03 g, zsír 0.3 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 13:00 562 kcal	CSIRKE MÉZES -MUSTÁROS PÁCBAN	15 perc 562 kcal, fehérje 55.1 g, szénhidrát 31 g, zsír 20.1 g	Csirkemell 250 g, (1,25 darab) Méz 20 g (0,8 kanál) Mustár 5 g (0,5 kanál) Sárgarépa 160 g, (2 darab) Olívaolaj 15g, (1,15 kanál)	A csirkemellet csikozzuk fél, teflon serpenyőn süssük ki zsíradék nélkül egyenletesre 5-10 perc alatt. Ezt követően adjuk hozzá a mézet, mustárt és a fűszereket: sót, borsot, curryt, az egészet keverjük össze és süssük további 10 percig. Olíva olajjal leöntött reszelt sárgarépával tálaljuk.

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 179 kcal	EGYNAPOS RÉPALÉ 250 g, (1 adag)	92.5 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 21.8 g, zsír 0.25 g
	MANDULA 15 g, (1 kanál)	86.8 kcal, fehérje 3.17 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 7.49 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 349 kcal	KÓKUSZOS CURRY SÜTŐTÖKKEL	15 perc 319 kcal, fehérje 6.23 g, szénhidrát 16.7 g, zsír 27.9 g	Tök 150 g, (0,18 adag) Kókusztej (konzerv) 100 g Kesudió 15 g (1 kanál)	A tököt főzzük 10-15 percig. A serpenyőbe öntsük bele a kókusztejet, keverjük össze a fűszerekkel: kurkuma, fahéj, koriander mag, gyömbér, szerecsendió, édes pirospaprika, só. Adjuk hozzá a tököt és a dióféléket, fedő alatt pároljuk, amíg a tök meg nem puhul (nem eshet szét).
	FŐTT KÖLESKÁSA 30 g, (1 adag)	kcal, fehérje 0.9 g, szénhidrát 6.15 g, zsír 0.24 g		



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 5

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
REGGELI 08:00 427 kcal	ÉDES FŐTT KÖLESKÁSA	10 perc 460 kcal, fehérje 14.3 g, szénhidrát 31.3 g, zsír 31.9 g	Kölespehely 40 g, (4 kanál) Lenmag 10 g, (1 kanál) Szárított vörösfonyó 10 g (0,83 kanál) Avokádó 70 g, (0,5 darab) Mandula 15 g, (1 kanál)	Öntsük fel forró vízzel. Ízlés szerint adjunk hozzá fahéjat és gyömbért.

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 191 kcal	ALMA 200 g, (1 adag)	104 kcal, fehérje 0.52 g, szénhidrát 27.6 g, zsír 0.34 g
	MANDULA 15 g, (1 kanál)	86.8 kcal, fehérje 3.17 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 7.49 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 571 kcal	SPENÓTOS RIZOTÓ	20 perc 571 kcal, fehérje 61.4 g, szénhidrát 28.7 g, zsír 19.7 g	Csirkemell 200 g, (1 darab) Főtt barnarizs 40 g Fagyasztott spenót 200 g, (0,91 pohár) Vöröshagyma 75 g, (0,71 darab) Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd) Tojás 60 g, (1 darab) Repceolaj 10 g, (0,77 kanál)	A rizst főzzük meg. A hagymát és a húst felkockázzuk, a fokhagymát fokhagymanyomón préseljük át, tegyük a serpenyőbe és süssük meg. Ezt követően adjuk hozzá a spenótot, ízesítsük sóval, borssal, fokhagymával és fedő alatt pároljuk. A tojást verjük fel és adjuk hozzá a spenótot. Az egészet keverjük össze a főtt rizzsel.

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 160 kcal	DIÓ 20 g, (1,33 kanál)	131 kcal, fehérje 3.05 g, szénhidrát 2.74 g, zsír 13 g
	KOVÁSZOS UBORKA 240 g, (4 darab)	28.8 kcal, fehérje 1.2 g, szénhidrát 5.78 g, zsír 0.72 g

Étkezés	Összetevők	Információk
VACSORA 19:00 314 kcal	AVOKÁDÓ 100 g, (0,71 darab)	160 kcal, fehérje 2 g, szénhidrát 8.53 g, zsír 14.7 g
	PIROS PARADICSOM 340 g, (2 egész)	61.2 kcal, fehérje 2.99 g, szénhidrát 13.2 g, zsír 0.68 g
	Olívaolaj 10 g, (0,77 kanál)	88.4 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 10 g
	SZÁRÍTOTT BAZSALIKOM 2 g (1 kávéskanál)	4.66 kcal, fehérje 0.46 g, szénhidrát 0.96 g, zsír 0.08 g



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 6

Étkezés	Összetevők	Információk
REGGELI 08:00 399 kcal	RIZSSZELET 30 g (2 adag)	118 kcal, fehérje 2.13 g, szénhidrát 24.3 g, zsír 1.29 g
	SZÁRNYAS SONKA 80 g, (2 adag)	111 kcal, fehérje 13 g, szénhidrát 2.67 g, zsír 4.97 g
	JÉGSALÁTA 80 g (2 levél)	11.2 kcal, fehérje 0.72 g, szénhidrát 2.38 g, zsír 0.11 g
	Kígyóuborka 90 g, (0,5 darab)	13.5 kcal, fehérje 0.59 g, szénhidrát 3.27 g, zsír 0.1 g
	ÉDES PIROSPAPRIKA 100 g, (0,43 darab)	31 kcal, fehérje 0.99 g, szénhidrát 6.03 g, zsír 0.3 g
	OLÍVAOLAJ 13 g, (1 kanál)	115 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsír 13 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
TÍZÓRAI 10:30 181 kcal	KÓKUSZTEJES TURMIX	10 perc 181 kcal, fehérje 1.2 g, szénhidrát 17.9 g, zsír 12.8 g	Kókusztej (konzerv) 60 g Víz 125 g, (0,52 pohár) Fagyasztott eper 180 g, (1,21 pohár)	Turmixoljuk össze az összes terméket.

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 557 kcal	SÜLT CSIRKECOMB	15 perc 557 kcal, fehérje 34.6 g, szénhidrát 19.2 g, zsír 35.4 g	Csirkecomb 200 g (2 adag) Uborka 180 g (1 darab) Kovászos uborka 120 g, (2 darab) Piros paradicsom 170 g, (1 egész) Vöröshagyma 105 g, (1 darab) Olívaolaj 15 g, (1,15 kanál)	150 g comb hús. Fűszerezük. Zöldségekkel tálaljuk.

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 189 kcal	Rizsszelet 20 g (1 adag)	78.4 kcal, fehérje 1.42 g, szénhidrát 16.2 g, zsír 0.86 g
	AVOKÁDÓ 50 g, (0,36 darab)	80 kcal, fehérje 1 g, szénhidrát 4.26 g, zsír 7.33 g
	ÉDES PIROSPAPRIKA 100 g, (0,43 darab)	31 kcal, fehérje 0.99 g, szénhidrát 6.03 g, zsír 0.3 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 326 kcal	SPENÓT MELEGEN	15 perc 257 kcal, fehérje 20.7 g, szénhidrát 15.5 g, zsír 10.4 g	Fagyasztott spenót 300 g Szójatej 60 g, (4 kanál) Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd) Tojás 60 g, (1 darab) Olívaolaj 5 g, (0,38 kanál)	Fűszerezük sóval valamint borssal.
	FŐTT KÖLESKÁSA 70 g, (1 adag)	69.3 kcal, fehérje 2.1 g, szénhidrát 14.3 g, zsír 0.56 g		



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon

NAP 7

Étkezés	Összetevők	Információk
REGGELI 08:00 399 kcal	RIZSSZELET 40 g (2 adag)	157 kcal, fehérje 2.84 g, szénhidrát 32.4 g, zsír 1.72 g
	SZÁRNYAS SONKA 60 g, (2 adag)	83.4 kcal, fehérje 9.78 g, szénhidrát 2 g, zsír 3.73 g
	ÉDES PIROSPAPRIKA 100 g, (0,43 darab)	31 kcal, fehérje 0.99 g, szénhidrát 6.03 g, zsír 0.3 g
	AVOKÁDÓ 80 g, (0,57 darab)	128 kcal, fehérje 1.6 g, szénhidrát 6.82 g, zsír 11.7 g

Étkezés	Összetevők	Információk
TÍZÓRAI 10:30 176 kcal	MANDULA 15 g, (1 kanál)	86.8 kcal, fehérje 3.17 g, szénhidrát 3.23 g, zsír 7.49 g
	BANÁN 100 g, (0,83 darab)	89 kcal, fehérje 1.09 g, szénhidrát 22.8 g, zsír 0.33 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
EBÉD 13:00 563 kcal	GYÖMBÉRES PULYKAMELL	20 perc 563 kcal, fehérje 28.7 g, szénhidrát 31 g, zsír 35.3 g	Pulykamell 130 g (0,33 darab) Őrölt gyömbér 1 g, (0,5 kávéskanál) Citromlé 12 g (2 kanál) Fokhagyma, nyers 5 g (1 gerezd) Repceolaj 26 g (2 kanál) Alma 70 g Zellergyökér 100 g, (0,19 gyökér) Szárított vörösfőny 12 g (1 kanál)	A pulykamellet csikozzuk fel vékony, hosszanti szeletekre. A filétet jól dörzsöljük be a páclével (citromlé + gyömbér+ 2 kávéskanál víz + fokhagymanyomón átpasszírozott fokhagyma + bors) és tegyük félre minimum 10 percre. A húst elkészíthetjük repce olajjal kikent grill serpenyőn vagy kisüthetjük sütőben. alufóliába csomagolva (200°-on 20 perc). Reszelt zeller és alma salátával tálaljuk. A salátát szórjuk meg vörösfőnyával, adjunk hozzá pár csepp citromlevet, sót és borsot.

Étkezés	Összetevők	Információk
UZSONNA 16:00 213 kcal	Sárgarépa 160 g, (2 darab)	65.6 kcal, fehérje 1.49 g, szénhidrát 15.3 g, zsír 0.38 g
	DIÓ 22,5 g, (1,5 kanál)	147 kcal, fehérje 3.43 g, szénhidrát 3.08 g, zsír 14.7 g

Étkezés	Étel	Információk	Összetevők (1 ADAG)	Recept
VACSORA 19:00 307 kcal	BATÁTAKRÉM LEVES	15 perc 307 kcal, fehérje 3.3 g, szénhidrát 51.8 g, zsír 8.52 g	Batáta 150 g Kókusztej (konzerv) 40 g Sárgarépa 80 g, (1 darab) Petrezselyem 50 g (0.63 szál)	Forraljunk fel 0,3 l vízben a: batátát, sárgarépát és petrezselymet. Adj hozzá babérlevelet, vegyes fűszert, bazsalikomot, sót. Amikor a zöldségek megpuhultak, önts hozzá a kókusztejet, vedd ki a babérleveleket és botmixerrel keverd össze.



DuoLife

A diéta a Csomag DuoLife HORMONRENDSZER támogatására került kidolgozásra.
Tudj meg többet a DuoLife.eu oldalon