



DuoLife

# Dieta na 7 dni

## Do Twojego Pakietu DuoLife Układ nerwowy

### UWAGI DODATKOWE:

Dzienna kaloryczność: 1650 kcal (Dietę należy zmodyfikować o indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem wartości białek, tłuszczu i węglowodanów).

W proponowanej diecie najważniejszym elementem są produkty spożywcze, wspomagające funkcjonowanie organizmu.

W jadłospisie znajduje się tabela kaloryczności produktów, występujących w diecie. Pomoże Ci ona zwiększyć lub zmniejszyć kaloryczność poszczególnych posiłków w zależności od zapotrzebowania kalorycznego, które jest indywidualne dla każdego człowieka.

\*Opracowana dieta jest przykładowym systemem żywieniowym dla PAKIETU DUOLIFE UKŁAD NERWOWY i nie może być traktowana jako medyczne zalecenie dla każdej osoby z niej korzystającej.

Zaleca się stosować dietę przez okres min. 3 miesiące.

OPRACOWANIE:

Nikodem Finke i Małgorzata Dobrzyńska (trener personalny oraz dietetyk kliniczny)

Email: kontakt@9rings.pl

### ZEGAR BIOLOGICZNY UKŁAD NERWOWY:

08:00 – 25 ml DuoLife Dzień przed posiłkiem

08:30 – 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProMigren® NEW oraz 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil oraz 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® oraz 2 kapsułki DuoLife Medical Formula ProRelaxin® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife Noc przed posiłkiem\*

\*Produkt należy zastosować przed spożyciem ostatniego posiłku. Godzina podana orientacyjnie.



# LISTA ZAKUPÓW

Kategoria	Produkty	
PRODUKTY MĄCZNE	Chleb razowy 90 g (3 kromki) Kasza gryczana 90 g (0.28 szklanek) Mąka gryczana 10 g Mąka jaglana 10 g (1 łyżka)	Mąka kokosowa 30 g (2.3 łyżki) Otręby owsiane 40 g (4 łyżki) Płatki owsiane 70 g (7 łyżek) Wafel ryżowy 110 g (5 porcji, 2.22 sztuki)
NABIAŁ	Jajko 540 g (9 sztuk)	
WARZYWA I OWOCE	Awokado 150 g (1.07 sztuk) Borówka 200 g Brzoskwinia 340 g (4 sztuki) Cukinia 900 g (1.5 sztuk) Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek) Fasolka szparagowa, zielona 100 g (1 garść) Imbir świeży 10 g (1 kawałek) Jabłko 562 g (1.35 duże, 0.54 małe, 1 średnie) Kiwi 207 g (3 sztuki) Koper 8 g (2 łyżeczki) Malina mrożona 50 g (0.42 szklanek) Mango 200 g (0.72 sztuk) Marchew 640 g (8 sztuk) Migdały 110 g (5.33 łyżek, 1 garść) Mix sałat 120 g Mrożona mieszanka chińska 200 g Nasiona chia 30 g (0.06 szklanek, 2 łyżki)	Natka pietruszki 28 g (7 łyżeczek) Ogórek 200 g (1.12 sztuk) Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk) Orzech włoski 60 g (4 łyżki) Papryka czerwona słodka 350 g (1.51 sztuk) Pestki dyni 65 g (4.5 łyżek, 0.11 szklanek, 1 łyżeczka) Pomidor czerwony 850 g (5 cały) Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki) Rukola 80 g (4 garście) Rzodkiewka 75 g (5 sztuk) Sałata lodowa 240 g (6 liść) Siemię lniane 15 g (1 łyżka, 1 łyżeczka) Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja) Sok pomidorowy 600 g (2 porcje) Sok z cytryny 12 g (2 łyżki) Szcypiorek 20 g (4 łyżki) Szpinak mrożony 200 g (0.91 szklanek) Wiórki kokosowe 40 g (3.08 łyżki)
MIĘSO I RYBY	Dorsz 150 g (1.5 porcji) Krewetka 200 g Pierś z indyka 630 g (1.58 sztuk) Schab wołowy 100 g (0.15 kawałek)	Schab wędzony szynka 40 g (2 plastry) Szynka drobiowa 115 g (1.42 plastrów, 3 porcje) Tuńczyk w sosie własnym 120 g (1 puszka) Łosoś atlantycki 230 g (1.15 filet)
INNE	Ciecierzycza z puszki 100 g (0.59 szklanek) Jajo na twardo/międko 60 g (1 sztuka) Kielki soi 30 g Mleko kokosowe w puszcze 140 g (2 porcje) Mleko ryżowe 300 g (1.26 szklanek) Olej kokosowy 45 g (3.45 łyżki) Olej rzepakowy 20 g (1.54 łyżek)	Olej sezamowy 10 g (0.77 łyżek) Oliwa z oliwek 93 g (5.61 łyżek, 1.25 łyżeczek) Sesam 35 g Ugotowana kasza jaglana 90 g Ugotowana komosa ryżowa 60 g Woda 650 g (2.71 szklanki)



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Chleb razowy 90 g (3 kromki)	1 kromka (40g)	84
Kasza gryczana 90 g (0.28 szklanek)	1 szklanka (200g)	208
Mąka gryczana 10 g	1 szklanka (200g)	712
Mąka jaglana 10 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	35,6
Mąka kokosowa 30 g (2.3 łyżki)	1 łyżka (10g)	35,9
Otręby owsiane 40 g (4 łyżki)	1 łyżka (10g)	35,8
Płatki owsiane 70 g (7 łyżek)	1 łyżka (10g)	36,6
Wafel ryżowy 110 g (5 porcji, 2.22 sztuki)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 540 g (9 sztuki)	1 sztuka	78
Awokado 150 g (1.07 sztuk)	1 sztuka (130g)	208
Borówka 200 g	1 szklanka (130g)	74
Brzoskwinia 340 g (4 sztuki)	1 szt (85g)	34
Cukinia 900 g (1.5 sztuk)	1 szt (600g)	90
Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Fasolka szparagowa, zielona 100 g (1 garść)	1 garść (100g)	16
Imbir świeży 10 g (1 kawałek)	10 g	5
Jabłko 562 g (1.35 duże, 0.54 małe, 1 średnie)	1 duże	112
Kiwi 207 g (3 sztuki)	1 szt (69g)	41
Koper 8 g (2 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	1
Malina mrożona 50 g (0.42 szklanek)	100g	42
Mango 200 g (0.72 sztuk)	1 plaster (40g)	56
Marchew 640 g (8 sztuk)	1 szt (80g)	22
Migdały 110 g (5.33 łyżek, 1 garść)	1 łyżka (30g)	181
Mix sałat 120 g	80g	13,6
Mrożona mieszanka chińska 200 g	200g	72
Nasiona chia 30 g (0.06 szklanek, 2 łyżki)	1 łyżka (10g)	45
Natka pietruszki 28 g (7 łyżeczek)	1 łyżeczka (4g)	2

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# ZAWARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW W DIECIE

Produkty	Ilość	Kalorie
Ogórek 200 g (1.12 sztuk)	1 szt (180g)	29
Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk)	1 szt (60g)	7
Orzech włoski 60 g (4 łyżki)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 350 g (1.51 sztuk)	1 szt (231g)	74
Pestki dyni 65 g (4.5 łyżek, 0.11 szklanek, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	56
Pomidor czerwony 850 g (5 cały)	1 szt (170g)	23
Pomidory suszone w zalewie 40 g (2 sztuki)	1 szt (40g)	162
Rukola 80 g (4 garście)	1 garść (20g)	5
Rzodkiewka 75 g (5 sztuk)	1 szt	2
Sałata lodowa 240 g (6 liść)	1 liść (15g)	2,4
Siemię lniane 15 g (1 łyżka, 1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	111
Sok pomidorowy 600 g (2 porcje)	1 szklanka (300g)	60
Sok z cytryny 12 g (2 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	1
Szczypiorek 20 g (4 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	1
Szpinak mrożony 200 g (0.91 szklanek)	1 szklanka (200g)	109
Wiórki kokosowe 40 g (3.08 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	27
Dorsz 150 g (1.5 porcji)	1 filet (100g)	82
Krewetka 200 g	1 szt	12
Pierś z indyka 630 g (1.58 sztuk)	1 szt (400g)	352
Schab wołowy 100 g (0.15 kawałek)	1 porcja (170g)	223
Schab wędzony szynka 40 g (2 plastry)	1 plaster (20g)	28
Szynka drobiowa 115 g (1.42 plasterów, 3 porcje)	1 porcja (20g)	26
Tuńczyk w sosie własnym 120 g (1 puszka)	100g	103
Łosoś atlantycki 230 g (1.15 filet)	1 filet (200g)	284

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 414 kcal	OMLET Z RUKOŁĄ	8 min   414 kcal, białko 21.5 g, węglowodany 12.4 g, tłuszcz 29.4 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Mąka jaglana 10 g, (1 łyżka) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Rukola 20 g, (1 garść) Szynka drobiowa 20 g, (0.71 plastrów) Pestki dyni 5 g, (0.5 łyżek)	Usmażyć omelet i ułożyć na nim rukolę, wędlinę i prażone pestki dyni.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 181 kcal	KOKTAJL PIETRUSZKOWY	10 min   181 kcal, białko 2.08 g, węglowodany 43.4 g, tłuszcz 0.4 g	Jabłko 300 g, (1,35 duże) Natka pietruszki 16 g, (4 łyżeczki) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Woda 250 g, (1.04 szklanek)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (4 PORCJE)	Przepis
OBIAD 13:00 537 kcal	PIERŚ Z INDYKA Z OGÓRKAMI	20 min   537 kcal, białko 52.5 g, węglowodany 4.8 g, tłuszcz 30.5 g	Pierś z indyka 250 g, (0.63 sztuk) Ogórek kiszony 240 g, (4 sztuki) Oliwa z oliwek 13 g, (1 łyżka)	Pierś ugotować na parze, bądź upiec w piekarniku. Podać oliwą, posypać ulubionymi przyprawami. Podawać z ogórkiem.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 181 kcal	MARCHEW 160 g, (2 sztuki)	65.6 kcal, białko 1.49 g, węglowodany 15.3 g, tłuszcz 0.38 g
	MIGDAŁY 20 g, (1.33 łyżek)	116 kcal, białko 4.23 g, węglowodany 4.31 g, tłuszcz 9.99 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (4 PORCJE)	Przepis
KOLACJA 19:00 339 kcal	SALAATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I FASOLKĄ	15 min   339 kcal, białko 6.84 g, węglowodany 40.8 g, tłuszcz 16.3 g	Kasza gryczana 40 g Fasolka szparagowa, zielona 100 g, (1 garść) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 15 g	Fasolkę ugotować, kaszę gryczaną ugotować. Wszystko połączyć, doprawić solą, pieprzem i polać oliwą.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# DZIEŃ 2

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 396 kcal	PŁATKI OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	78.8 kcal, białko 2.2 g, węglowodany 14.7 g, tłuszcz 1.27 g
	OTRĘBY OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 3.6 g, węglowodany 9.12 g, tłuszcz 1.54 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 10 g, (0.77 łyżek)	68.4 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 2.15 g, tłuszcz 6.91 g
	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCZE 40 g, (1 porcja)	78.8 kcal, białko 0.8 g, węglowodany 1.12 g, tłuszcz 8.52 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 186 kcal	KOKTAJL Z BRZOSKWINIĄ I PIETRUSZKĄ	5 min   87.5 kcal, białko 2.12 g, węglowodany 12.9 g, tłuszcz 3.1 g	Woda 250 g, (1.04 szklanek) Brzoskwinia 85 g, (1 sztuka) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Nasiona chia 10 g, (0.06 szklanek)	
	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g		

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 548 kcal	SALAŃKA Z TUŃCZYKIEM I AWOKADO	15 min   548 kcal, białko 39.3 g, węglowodany 24.4 g, tłuszcz 32.9 g	Awokado 100 g, (0.71 sztuk) Tuńczyk w sosie własnym 120 g, (1 puszka) Ogórek kiszony 180 g, (3 sztuki) Szcypiorek 15 g, (3 łyżki) Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Pomidory suszone w zalewie 40 g, (2 sztuki) Pestki dyni 15 g, (0.11 szklanek) Jajo na twardo/międko 60 g, (1 sztuka)	Awokado pozbawić skóry i pestki, a następnie pokroić w kostkę. Przełożyć do miski, skropić sokiem z cytryny. Jajko pokroić, razem z awokado dodać do odsączonego z zalewy tuńczyka oraz pokrojone ogórki i pomidory suszone. Natkę pietruszki oraz szczypiorek drobno posiekać i dodać do sałatki. Całość razem zamieszać. Przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Posypać pestkami dyni.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 153 kcal	SOK POMIDOROWY 300 g, (1 porcja)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g

Posiłek	Składniki	Informacje
KOLACJA 19:00 349 kcal	WAFEL RYŻOWY 60 g, (2 porcje)	235 kcal, białko 4.26 g, węglowodany 48.7 g, tłuszcz 2.58 g
	SZYŃKA DROBIOWA 75 g, (3 porcje)	104 kcal, białko 12.2 g, węglowodany 2.5 g, tłuszcz 4.66 g
	RUKOLA 40 g, (2 garście)	10 kcal, białko 1.03 g, węglowodany 1.46 g, tłuszcz 0.26 g



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

# DZIEŃ 3

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 405 kcal	PLATKI OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	78.8 kcal, białko 2.2 g, węglowodany 14.7 g, tłuszcz 1.27 g
	OTRĘBY OWSIANE 20 g, (2 łyżki)	72.2 kcal, białko 3.6 g, węglowodany 9.12 g, tłuszcz 1.54 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 10 g, (0.77 łyżek)	68.4 kcal, białko 0.53 g, węglowodany 2.15 g, tłuszcz 6.91 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g
	MLEKO KOKOSOWE W PUSZCE 50 g, (1 porcja)	98.5 kcal, białko 1 g, węglowodany 1.4 g, tłuszcz 10.7 g

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 126 kcal	KIWI 207 g, (3 sztuki)	126 kcal, białko 2.36 g, węglowodany 30.3 g, tłuszcz 1.08 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 592 kcal	IMBIROWY INDIK W CURRY	20 min   592 kcal, białko 39.4 g, węglowodany 34.2 g, tłuszcz 29.9 g	Pierś z indyka 180 g, (0.45 sztuk) Imbir świeży 10 g, (1 kawałek) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Marchew 240 g, (3 sztuki) Jabłko 80 g, (0.54 małe) Pestki dyni 5 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek)	Pierś indyka 200g przyprawić: gałka muszkatołowa – według uznania, curry, sól, pieprz. Następnie natrzeć tartym imbirem i marynować 10h. Dusić mięso na oleju kokosowym. Podawać z surówką z tartej marchewki i jabłka. Surówkę połączyć oliwą, dodać sól, pieprz, pestki dyni.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 189 kcal	WAFEL RYŻOWY 20 g, (2 porcje)	78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g
	AWOKADO 50 g, (0.36 sztuk)	80 kcal, białko 1 g, węglowodany 4.26 g, tłuszcz 7.33 g
	PAPRYKA CZERWONA SŁODKA 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 323 kcal	PIECZONY W FOLII DORSZ	10 min   323 kcal, białko 26.1 g, węglowodany 7.68 g, tłuszcz 20.1 g	Dorsz 150 g, (1.5 porcji) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) Mix sałat 40 g Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek)	Warzywa połączyć oliwą.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# DZIEŃ 4

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 365 kcal	CHLEB RAZOWY 90 g, (3 kromki)	207 kcal, białko 5.31 g, węglowodany 46.1 g, tłuszcz 1.17 g
	OLIWA Z OLIVEK 10 g, (0.77 łyżek)	88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g
	SCHAB WĘDZONY SZYNKA 40 g, (2 plastry)	54.4 kcal, białko 10 g, węglowodany 0.24 g, tłuszcz 1.6 g
	OGÓREK 100 g, (0.56 sztuk)	15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 213 kcal	KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM	10 min   213 kcal, białko 1 g, węglowodany 29.4 g, tłuszcz 10.7 g	Mleko kokosowe w puszcze 50 g Woda 150 g, (0.63 szklanek) Borówka 200 g	Zmiksować wszystkie produkty.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 530 kcal	KREWETKI PO AZJATYCKU	20 min   530 kcal, białko 47.9 g, węglowodany 9.08 g, tłuszcz 31.1 g	Krewetka 200 g Sałata lodowa 200 g, (5 liść) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Oliwa z oliwek 5 g, (0.38 łyżek) Kiełki soi 30 g Sesam 20 g	Pierś pokroić w paski, smażyć na teflonowej patelni, bez tłuszczu 5-10 minut, często mieszać tak, aby mięso było równomiernie usmażone. Po tym czasie dodać miód, musztardę i przyprawy: sól, pieprz, curry, całość wymieszać i smażyć kolejne 10 minut. Podawać ze startą marchewką polaną oliwą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 209 kcal	SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY 300 g, (1 porcja)	111 kcal, białko 1.2 g, węglowodany 26.1 g, tłuszcz 0.3 g
	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 352 kcal	JAJKA SADZONE NA OLEJU	8 min   352 kcal, białko 15.8 g, węglowodany 18.4 g, tłuszcz 21.5 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) Rzodkiewka 75 g, (5 sztuk) Wafel ryżowy 20 g, (2.22 sztuki)	Podawać z rzodkiewką i wafkami.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu



# DZIEŃ 5

Posiłek	Składniki	Informacje
ŚNIADANIE 08:00 428 kcal	PŁATKI OWSIANE 30 g, (3 łyżki)	118 kcal, białko 3.3 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 1.91 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g
	WIÓRKI KOKOSOWE 20 g, (1.54 łyżek)	137 kcal, białko 1.06 g, węglowodany 4.3 g, tłuszcz 13.8 g
	SIEMIEŃ LNIANE 10 g, (1 łyżka)	53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g
	BRZOSKWINIA 85 g, (1 sztuka)	33.1 kcal, białko 0.77 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.21 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 204 kcal	PUDDING CHIA Z MANGO	10 min   204 kcal, białko 3.2 g, węglowodany 31.4 g, tłuszcz 6 g	Nasiona chia 20 g, (2 łyżki) Mleko ryżowe 100 g, (0.42 szklanek) Mango 100 g, (0.36 sztuk)	Nasiona chia zalać mlekiem ryżowym i odstawić na około 24h. Po tym czasie dodać zblendowane mango i ułożyć jako druga warstwa.

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 567 kcal	FILET Z ŁOSOSIA PIECZONY W FOLII Z WARZYWAMI	15 min   567 kcal, białko 50.4 g, węglowodany 15.7 g, tłuszcz 30.5 g	Łosoś atlantycki 230 g, (1.15 filet) Cukinia 300 g, (0.5 sztuk) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Ugotowana komosa ryżowa 30 g	Podawać z komosą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 153 kcal	SOK POMIDOROWY 300 g, (1 porcja)	66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g
	MIGDAŁY 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 294 kcal	KOMOSA RYŻOWA Z DUSZONĄ CUKINIĄ	15 min   294 kcal, białko 13.3 g, węglowodany 26.4 g, tłuszcz 15.4 g	Ugotowana komosa ryżowa 30 g Cukinia 600 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 5 g, (1.25 łyżeczek) Pestki dyni 20 g, (2 łyżki)	Cukinię posypać ulubionymi ziołami i poddusić na oliwie. Posypać pestkami dyni, podawać z komosą.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu

# DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 377 kcal	JAJECZNICA	8 min   377 kcal, białko 21.6 g, węglowodany 5.35 g, tłuszcz 26.2 g	Jajko 180 g, (3 sztuki) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 207 kcal	KOKTAJL NA MLEKU RYŻOWYM	10 min   207 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 38.9 g, tłuszcz 2.1 g	Mleko ryżowe 200 g, (0.84 szklanek) Mango 100 g, (0.36 sztuk) Malina mrożona 50 g, (0.42 szklanek) Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka)	

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 564 kcal	DUSZONA WOŁOWINA Z WARZYWAMI	20 min   564 kcal, białko 30.6 g, węglowodany 53 g, tłuszcz 24.7 g	Schab wołowy 100 g, (0.15 kawałek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.65 sztuk) Mix sałat 80 g Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) Kasza gryczana 50 g, (0.28 szklanek)	Poddusić wołowinę z warzywami. Ugotować kaszę. Podawać z przyprawioną sałatą i polać oliwą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 174 kcal	MIGDAŁY 30 g, (1 garść)	174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
KOLACJA 19:00 346 kcal	DUSZONY SZPINAK	15 min   346 kcal, białko 15.5 g, węglowodany 24.9 g, tłuszcz 20.1 g	Szpinak mrożony 200 g, (0.91 szklanek) Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Ugotowana kasza jaglana 40 g Pestki dyni 20 g, (2 łyżki)	Poddusić na oleju szpinak z czosnkiem i pomidorem. Podawać z ugotowaną kaszą i posypać pestkami dyni.



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 413 kcal	OMLET Z RUKOŁĄ	8 min   413 kcal, białko 20.1 g, węglowodany 16.8 g, tłuszcz 26.8 g	Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) Mąka gryczana 10 g Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Rukola 20 g, (1 garść) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Szynka drobiowa 20 g, (0.71 plastrów)	

Posiłek	Składniki	Informacje
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 164 kcal	BRZOSKWINIA 170 g, (2 sztuki)	66.3 kcal, białko 1.55 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.42 g
	ORZECH WŁOSKI 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 540 kcal	PIERŚ Z INDYKA DUSZONA	20 min   540 kcal, białko 53.7 g, węglowodany 22.7 g, tłuszcz 23.9 g	Pierś z indyka 200 g, (0.5 sztuk) Olej kokosowy 5 g, (0.38 łyżek) Mrożona mieszanka chińska 200 g Ugotowana kasza jaglana 50 g	Poddusić na oleju mięso z warzywami mrożonymi. Podawać z ugotowaną kaszą.

Posiłek	Składniki	Informacje
PODWIECZOREK 16:00 193 kcal	MARCHEW 240 g, (3 sztuki)	98.4 kcal, białko 2.23 g, węglowodany 23 g, tłuszcz 0.58 g
	JABŁKO 182 g, (1 średnie)	94.6 kcal, białko 0.47 g, węglowodany 25.1 g, tłuszcz 0.31 g

Posiłek	Potrawa	Informacje	Składniki (1 PORCJA)	Przepis
OBIAD 13:00 540 kcal	HUMMUS	5 min   271 kcal, białko 7 g, węglowodany 14.7 g, tłuszcz 20.1 g	Ciecierzycza z puszki 100 g, (0.59 szklanek) Olej sezamowy 10 g, (0.77 łyżek) Sesam 15 g	Wszystko zblendować z solą i pieprzem.
	WAFEL RYŻOWY 10 g, (1 porcja)	39.2 kcal, białko 0.71 g, węglowodany 8.11 g, tłuszcz 0.43 g		
	SAŁATA LODOWA 40 g, (1 liść)	5.6 kcal, białko 0.36 g, węglowodany 1.19 g, tłuszcz 0.06 g		
	OGÓREK 100 g, (0.56 sztuk)	15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g		



DuoLife

Dieta opracowana jako wsparcie Pakietu DuoLife Układ Nerwowy  
Dowiedz się więcej na DuoLife.eu