



DuoLife

Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

Pentru Pachetul dvs. DuoLife Heart

NOTE ADIȚIONALE:

Consum zilnic de calorii: 1650 kcal (Regimul alimentar trebuie modificat ținându-se cont de necesarul caloric individual, inclusiv de valoarea proteinelor, a grăsimilor și a carbohidraților).

Produsele alimentare ce susțin funcțiile corpului constituie cele mai importante elemente ale unui regim alimentar propus.

Meniul include, de asemenea, un tabel în care se indică valoarea calorică a produselor incluse în dietă. Acesta vă va ajuta să creșteți sau să reduceți valoarea calorică a anumitor mese în funcție de nevoia de energie, care este diferită la fiecare persoană.

*Regimul alimentar dezvoltat este un model de sistem de nutriție al pachetului DUOLIFE METABOLISM - COLESTEROL și nu trebuie luat ca o recomandare medicală pentru persoanele care îl urmează.

Se recomandă ca regimul să fie urmat timp de cel puțin 3 luni.

DEZVOLTAT DE:

Nikodem Finke și Małgorzata Dobrzyńska (antrenori personali și dieteticieni clinici)

E-mail: kontakt@9rings.pl

CEASUL BIOLOGIC INIMĂ:

08:00 – 25 ml DuoLife Zi înainte de masă

08:30 – 1 capsulă DuoLife Medical Formula ProCardiol® NEW și 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil și 2 capsule DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® și 1 capsulă DuoLife Medical Formula ProCardiol® NEW și 2 capsule DuoLife Medical Formula ProCholterol® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife Noapte înainte de masă*

*Produsul se va lua înainte de servirea ultimei mese. Orele menționate sunt indicative.



Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

Categorie	Produce	
PRODUSE FARINACEE	Pâine din făină integrală 105 g (1 porție, 1 felie) Pâine de secară 50 g (1,25 felii) Făină de mei 10 g (1 lingură) Făină de cocos 15 g (1,15 linguri)	Tărâțe de ovăz 10 g (1,43 lingurițe) Orez brun 13 g (0,07 pahar) Paste din orez sub formă de felii 60 g (3 porții)
LACTATE	Ou 540 g (9 buc.) Iaurt simplu 190 g (1 porție, 4,5 linguri) Iaurt degresat 10 g (0,5 lingură)	Chefir 350 g (1,4 pahare) Brânză mozzarella 100 g (0,8 bulgăre) Brânză cottage 300 g (1,5 pachete)
FRUCTE ȘI LEGUME	Avocado 310 g (2,21 buc.) Banană 60 g (0,5 bucăți) Afine 680 g (5,23 pahare) Ceapă 340 g (3,25 buc.) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Usturoi crud 20 g (4 căței) Fasole păstăi verde 200 g (1,54 pahare) Mărar 12g (3 lingurițe) Zmeură 250 g (2,08 pahare) Morcov 520 g (6,5 buc.) Migdale 60 g (4 linguri) Amestec de salate 80 g (1 porție) Caise deshidratate 20 g (2 buc.) Pătrunjel 16 g (4 lingurițe) Castraveți 730 g (4,06 buc.) Castraveți murați 120g (2 bucăți) Alune 30 g (2 linguri)	Nuci 100 g (6,67 linguri) Ardei gras roșu 830 g (3,58 buc.) Semințe de dovleac 70 g (0,21 pahar, 4 linguri) Păstârnac 40g (0,5 rădăcini) Roșie 2120 g (12,5 întregi) Roșiile cherry 300 g (1 porție) Piure de roșii 120g (0,5 pahare) Rucola 20g (o mână) Ridiche 75 g (5 buc.) Salată Iceberg 280 g (7 frunze) Țelină 90 g (1,5 felii) Pudră de semințe de in 5 g (1 linguriță) Fresh de morcovi de o zi 250 g (1 porție) Suc de roșii 300 g (1 porție) Prune 140g (1 pahar) Prune uscate 14 g (2 buc.)
CARNE ȘI PEȘTE	Cod 100 g (1 porție) Piept de pui fiert 150 g (1,5 porții) Piept de curcan 150g (0,38 bucăți) Piept de pui 540 g (2,7 buc.)	Mușchi de vită 350 g (0,52 buc.) Mezeluri din carne de pui 100 g (2 porții) Ton în saramură 50 g (0,42 conservă) Pulpă de pui 250 g (2,5 porții)
ALTELE	Curry 2 g (1 linguriță) Ou de găină, gălbenus 20g (1) Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.) Xilitol 5 g (1 linguriță) Paste din fasole mung 25 g Miere 10 g (0,4 linguriță) Muștar 40 g (2 linguri) Ulei de cocos 29 g (1,92 linguri, 1 linguriță) Ulei de măsline 163 g (12,2 linguri, 1 linguriță)	Ciuperci champignon 320 g (11 buc.) Fulgi de mei 30 g (3 linguri) Sos de soia 10g (2 lingurițe) Busuioc uscat 4 g (2 lingurițe) Crupe de hrișcă fierte 100 g (1 porție) Crupe de mei fierte 90 g (1 porție) Orez brun fiert 160 g (3 felii) Ierburii provensale 6 g (2 lingurițe)



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Pâine din făină integrală 105 g (1 porție, 1 felie)	1 felie (40g)	84
Pâine de secară 50 g (1,25 felii)	1 felie (40g)	104
Făină de mei 10 g (1 lingură)	1 lingură (10g)	35,6
Făină de cocos 15 g (1,15 linguri)	1 lingură (10g)	35,9
Tărâțe de ovăz 10 g (1,43 lingurițe)	1 lingură (10g)	35,8
Orez brun 13 g (0,07 pahar)	1 pahar (200g)	220
Paste din orez sub formă de felii 60 g (3 porții)	1 porție (10g)	39,2
Ou 540 g (9 buc.)	1 bucată	78
laurt simplu 190 g (1 porție, 4,5 linguri)	1 pahar (200g)	82
laurt degresat 10 g (0,5 lingură)	1 pahar (200g)	164
Chefir 350 g (1,4 pahare)	1 pahar (200g)	74
Brânză mozzarella 100 g (0,8 bulgăre)	100g	255
Brânză cottage 300 g (1,5 pachete)	1 lingură (10g)	8
Avocado 310 g (2,21 buc.)	1 bucată (130g)	208
Banană 60 g (0,5 bucăți)	1 bucată (120g)	107
Afine 680 g (5,23 pahare)	1 pahar (130g)	74
Ceapă 340 g (3,25 buc.)	1 bucată (105g)	42
Zucchini 300g (0,5 bucăți)	1 bucată (600g)	90
Usturoi crud 20 g (4 căței)	1 cățel (5g)	7,5
Fasole păstăi verde 200 g (1,54 pahare)	o mână (100g)	16
Mărar 12g (3 lingurițe)	1 linguriță (4g)	1
Zmeură 250 g (2,08 pahare)	100g	28
Morcov 520 g (6,5 buc.)	1 bucată (80g)	22
Migdale 60 g (4 linguri)	1 lingură (30g)	181
Amestec de salate 80 g (1 porție)	80g	13,6
Caise deshidratate 20 g (2 buc.)	1 bucată (10g)	29
Pătrunjel 16 g (4 lingurițe)	1 linguriță (4g)	2
Castravete 730 g (4,06 buc.)	1 bucată (180g)	29
Castraveți murați 120g (2 bucăți)	1 bucată (60g)	7
Alune 30 g (2 linguri)	1 lingură (10g)	62,8
Nuci 100 g (6,67 linguri)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 830 g (3,58 buc.)	1 bucată (231g)	74
Semințe de dovleac 70 g (0,21 pahar, 4 linguri)	1 lingură (10g)	56
Păstârnac 40g (0,5 rădăcini)	1 rădăcină	28
Roșie 2120 g (12,5 întregi)	1 bucată (170g)	23
Roșii cherry 300 g (1 porție)	1 pahar (200g)	30
Piure de roșii 120g (0,5 pahare)	1 pahar (130g)	39
Rucola 20g (o mână)	o mână (20g)	5
Ridiche 75 g (5 buc.)	1 bucată	2

Valoarea calorică a produselor din regim a fost luată în considerare astfel încât adaptarea regimului la necesarul dvs. caloric să se facă mai ușor..



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Salată Iceberg 280 g (7 frunze)	1 frunză (15g)	2,4
Țelină 90 g (1,5 felii)	1 felie (60g)	24
Pudră de semințe de in 5 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	18
Fresh de morcovi de o zi 250 g (1 porție)	1 pahar (300g)	111
Suc de roșii 300 g (1 porție)	1 pahar (300g)	60
Prune 140g (1 pahar)	1 pahar (200g)	500
Prune uscate 14 g (2 buc.)	1 bucată	21
Cod 100 g (1 porție)	1 file (100g)	82
Piept de pui fiert 150 g (1,5 porții)	1 file (100g)	151
Piept de curcan 150g (0,38 bucăți)	1 bucată (400g)	352
Piept de pui 540 g (2,7 buc.)	1 bucată (250g)	302
Mușchi de vită 350 g (0,52 buc.)	1 porție (170g)	223
Mezeluri din carne de pui 100 g (2 porții)	1 porție (20g)	26
Ton în saramură 50 g (0,42 conservă)	100g	103
Pulpă de pui 250 g (2,5 porții)	1 bucată (100g)	124
Curry 2 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	9
Ou de găină, gălbenuș 20g (1)	1 bucată	71
Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.)	1 bucată	78
Xilitol 5 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	10
Paste din fasole mung 25 g	80g	112
Miere 10 g (0,4 linguriță)	1 lingură (10g)	33
Muștar 40 g (2 linguri)	1 lingură (10g)	18
Ulei de cocos 29 g (1,92 linguri, 1 linguriță)	1 lingură (10g)	89
Ulei de măsline 163 g (12,2 linguri, 1 linguriță)	1 lingură (10g)	90
Ciuperci champignon 320 g (11 buc.)	1 lingură (10g)	90
Fulgi de mei 30 g (3 linguri)	1 lingură (10g)	36
Sos de soia 10g (2 lingurițe)	1 lingură (10g)	14
Busuioc uscat 4 g (2 lingurițe)	1 linguriță (4g)	10
Crupe de hrișcă fierte 100 g (1 porție)	1 pahar (200g)	208
Crupe de mei fierte 90 g (1 porție)	1 pahar (200g)	198
Orez brun fiert 160 g (3 felii)	1 pahar (200g)	220
Ierburii provensale 6 g (2 lingurițe)	1 linguriță (4g)	0

Valoarea calorică a produselor din regim a fost luată în considerare astfel încât adaptarea regimului la necesarul dvs. caloric să se facă mai ușor.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 404 kcal	OMLETĂ JUMĂRI	8 minute 404 kcal, proteine 22.8 g, carbohidrați 2.4 g, grăsimi 31 g	Ou 180 g (3 buc.) Ciuperci champignon 60g (3 bucăți) Ulei de cocos 15 g (1,15 linguri)	

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 184 kcal	OREZ EXPANDAT 20g (1 porție)	78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.86 g
	ROȘIE 340g (2 întregi)	61.2 kcal, proteine 2.99 g, carbohidrați 13.2 g, grăsimi 0.68 g
	ULEI DE MĂSLINE 5 g (0,38 linguriță)	44.2 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (4 PORȚII)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 563 kcal	TOCANĂ DE VITĂ	15 minute 461 kcal, proteine 50.6 g, carbohidrați 13.9 g, grăsimi 21.5 g	Mușchi de vită 200g (0,3 bucăți) Castraveți murați 120g (2 bucăți) Muștar 20 g (1 lingură) Ceapă 105g (1) Ierburile provensale 6 g (2 lingurițe) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Semințe de dovleac 10g (0,07 pahare)	Îndepărtați membranele și tendoanele de pe carne, spălați-o, uscați-o și tăiați-o în cuburi. Tocați fin ceapa și castravețele, amestecați cu muștar și condimentați după gust. Fierbeți amestecul gata preparat cu carne într-o tigaie pentru aproximativ o jumătate de oră. Puneți un vârf de cuțit de sare, preferabil de Himalaya, piper și adăugați puțină apă. Acoperiți și fierbeți la foc mic pentru câteva minute, până când carnea devine fragedă. Serviți alături de crupe stropite cu ulei de măsline și presărați deasupra semințe de dovleac.
	CRUPE DE HRIȘCĂ FIERTE 100 g (1 porție)	102 kcal, proteine 3.8 g, carbohidrați 21 g, grăsimi 0.9 g		

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 160 kcal	AFINE 280 g (2,15 pahare)	160 kcal, proteine 2.07 g, carbohidrați 40.6 g, grăsimi 0.92 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 344 kcal	ROȘIE 510g (3 întregi)	91.8 kcal, proteine 4.49 g, carbohidrați 19.8 g, grăsimi 1.02 g
	Brânză mozzarella 50g (0,4 bilă)	159 kcal, proteine 10.8 g, carbohidrați 1.24 g, grăsimi 12.3 g
	BUSUIOC USCAT 2 g (1 linguriță)	4.66 kcal, proteine 0.46 g, carbohidrați 0.96 g, grăsimi 0.08 g
	ULEI DE MĂSLINE 10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 10 g



DuoLife

ZI 2

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 396 kcal	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 40 g (2 porții)	157 kcal, proteine 2.84 g, carbohidrați 32.4 g, grăsimi 1.72 g
	Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.)	167 kcal, proteine 15 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 11.6 g
	MEZELURI DIN CARNE DE PUI 30 g (1 porție)	41.7 kcal, proteine 4.89 g, carbohidrați 1 g, grăsimi 1.86 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 191 kcal	ZMEURĂ 250 g (2,08 pahare)	130 kcal, proteine 3 g, carbohidrați 29.8 g, grăsimi 1.63 g
	IAURT SIMPLU 100 g (1 porție)	61 kcal, proteine 3.47 g, carbohidrați 4.66 g, grăsimi 3.25 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNȚ 13:00 549 kcal	PULPE DE PUI FIERTE/PRĂJITE	15 minute 549 kcal, proteine 42.6 g, carbohidrați 6.2 g, grăsimi 39.1 g	Pulpă de pui 250 g (2,5 porții) Ulei de măsline 13g (1 lingură) Iaurt simplu 20 g (1 lingură) Castravete 180g (1 bucată)	Coaceți/gătiți carnea din pulpe de pui în 150 g de grăsimi. Serviți alături de castravete proaspăt și sos (tip maioneză) pentru salată.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 164 kcal	MORCOV 240 g (3 buc.)	98.4 kcal, proteine 2.23 g, carbohidrați 23 g, grăsimi 0.58 g
	NUCI 10 g (0,67 lingură)	65.4 kcal, proteine 1.52 g, carbohidrați 1.37 g, grăsimi 6.52 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 347 kcal	SALATĂ CU OREZ ȘI TON	15 minute 347 kcal, proteine 15.1 g, carbohidrați 28.9 g, grăsimi 17.5 g	Ton în saramură 50 g (0,42 conservă) Orez brun fiert 20 g Ardei gras roșu 230 g (1 buc.) Castravete 100g (0,56 bucăți) Ceapă 50g (0,48 bucăți) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Semințe de dovleac 15g (1,5 pahare)	Tocați legumele. Prăjiți semințele. Asezonați.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

ZI 3

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (4 PORȚII)	Rețetă
GUSTARE 08:00 411 kcal	MEI DECORTICAT DULCE	10 minute 411 kcal, proteine 8 g, carbohidrați 36.3 g, grăsime 28.2 g	Fulgi de mei 30 g (3 linguri) Avocado 100 g (0,71 buc.) Nuci 20 g (1,33 linguri) Xilitol 5 g (1 linguriță)	

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 196 kcal	NUCI 30g (2 linguri)	196 kcal, proteine 4.57 g, carbohidrați 4.11 g, grăsime 19.6 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 558 kcal	PIEPT DE CURCAN COPT ÎN FOLIE CU LEGUME	10 minute 481 kcal, proteine 37.7 g, carbohidrați 28.1 g, grăsime 20.7 g	Piept de curcan 150g (0,38 bucăți) Roșie 170g (1 întreagă) Ardei gras roșu 100 g (0,43 buc.) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Ciuperci champignon 100 g (5 buc.) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Usturoi crud 5g (1 cățel) Iaurt degresat 10 g (0,5 lingură) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri)	Serviți cu crupe, stropiți cu ulei de măsline și iaurt.
	OREZ BRUN GĂTIT 60 g (1 porție)	77.4 kcal, proteine 1.68 g, carbohidrați 18.4 g, grăsime 0.48 g		

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 153 kcal	SUC DE ROȘII 300G (1 porție)	66 kcal, proteine 1.8 g, carbohidrați 13.8 g, grăsime 0.3 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsime 7.49 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 329 kcal	Brânză cottage 300 g (1,5 pachete)	216 kcal, proteine 37.2 g, carbohidrați 8.16 g, grăsime 3.06 g
	ROȘIE 340g (2 întregi)	61.2 kcal, proteine 2.99 g, carbohidrați 13.2 g, grăsime 0.68 g
	PÂINE DE SECARĂ 20 g (0,5 felie)	51.8 kcal, proteine 1.7 g, carbohidrați 9.66 g, grăsime 0.66 g



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

ZI 4

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 438 kcal	OMLETĂ	8 minute 438 kcal, proteine 25 g, carbohidrați 17.3 g, grăsimi 28.3 g	Ou 120g (2 ouă) Făină de cocos 15 g (1,15 linguri) Făină de mei 10 g (1 lingură) Ulei de cocos 4g (1 linguriță) Rucola 20g (o mână) Roșii cherry 100 g Mezeluri din carne de pui 40 g (1,43 felii) Iaurt simplu 30 g (1,5 linguri)	Preparați o omletă, puneți deasupra rucola, roșii, șuncă și iaurt și serviți.

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 201 kcal	Afine 200 g (1,54 pahare)	114 kcal, proteine 1.48 g, carbohidrați 29 g, grăsimi 0.66 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 548 kcal	SUPĂ DE ROȘII CU PERIȘOARE	20 minute 548 kcal, proteine 46.4 g, carbohidrați 37.1 g, grăsimi 19.8 g	Piept de pui 150g (0,75 bucăți) Ou de găină, gălbenuș 20g (1) Ceapă 30g (0,29 bucăți) Tărâțe de ovăz 10 g (1,43 lingurițe) Păstărnac 40g (0,5 rădăcini) Țelină 60 g (1 felie) Usturoi crud 5g (1 cățel) Busuioc uscat 1 g (0,5 linguriță) Roșie 170g (1 întreagă) Paste din fasole mung 25 g Ulei de măsline 10g (0,77 linguri)	Amestecați carnea unui piept de pui tocată cu gălbenuș, ceapă tocată și tărâțe de ovăz. Asezonați. Modelați perișoarele și puneți-le în apă clocotită (250 ml). Adăugați în supă ulei de măsline, rădăcina de pătrunjel, țelină și usturoi. Gătiți. Scoate-ți perișoarele după 15-20 de minute. Adăugați busuioc, roșii și blenduiți. Asezonați. Serviți supă cu perișoare și paste.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 160 kcal	MORCOV 160 g (2 buc.)	65.6 kcal, proteine 1.49 g, carbohidrați 15.3 g, grăsimi 0.38 g
	ALUNE 15 g (1 lingură)	94.2 kcal, proteine 2.24 g, carbohidrați 2.5 g, grăsimi 9.11 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 322 kcal	SFECLĂ ROȘIE FIARTĂ CU MOZZARELLA	15 minute 322 kcal, proteine 12.8 g, carbohidrați 23.9 g, grăsimi 16.1 g	Fasole păstăi verde 200 g (1,54 pahare) Mărar 4g (1 linguriță) Ulei de măsline 4g (1 linguriță) Roșie 340g (2 întregi) Brânză mozzarella 50g (0,4 bilă) Busuioc uscat 1 g (0,5 linguriță)	



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

ZI 5

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 460 kcal	CHIFTELUTE DIN CRUPE DE MEI	10 minute 460 kcal, proteine 14.3 g, carbohidrați 31.3 g, grăsime 31.9 g	Crupe de mei fierte 45 g Banană 60 g (0,5 bucăți) Ou 60 g (1 buc.) Avocado 70 g (0,5 buc.) Nuci 25g (1,67 linguri)	Amestecați crupele și banana. Adăugați un vârf de cuișor și ghimbir. Adăugați un ou. Modelați chiftelutele și prăjiți-le fără ulei aprox. 6 minute (3 minute pe fiecare parte). Serviți cu felii de avocado și nuci.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 202 kcal	COCKTAIL DE AFINE	10 minute 202 kcal, proteine 5.4 g, carbohidrați 35.4 g, grăsime 2.1 g	Pudră de semințe de in 5 g (1 linguriță) Chefir 150 g (0,6 pahar) Afine 200 g (1,54 pahare)	Blenduiți toate ingredientele.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 541 kcal	CHIFTELUTE DE CIUPERCI CHAMPIGNON	20 minute 327 kcal, proteine 43 g, carbohidrați 12.8 g, grăsime 8.5 g	Piept de pui 150g (0,75 bucăți) Ciuperci champignon 60g (3 bucăți) Ceapă 105g (1) Pătrunjel 4 g (1 linguriță) Ou 60 g (1 buc.)	Tocați fin ciupercile, ceapa, pătrunjelul și puneți-le peste carnea tocată. Adăugați oul. Asezonați și modelați chiftelutele la dimensiunea dorită. Prăjiți. Dacă chiftelutele nu sunt suficient de compacte, adăugați 2 linguri de fulgi de mei.
	CRUPE DE MEI FIERTE	45 g (1 porție)		
	SALATĂ ICEBERG	160 g (4 frunze)		
	ARDEI GRAS ROȘU	100 g (0,43 buc.)		
	CASTRAVETE	90 g (0,5 buc.)		
	ROȘIE	80 g (0,47 întreagă)		
	ULEI DE MĂSLINE	10 g (0,77 lingură)		

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 124 kcal	ROȘII CHERRY 200g (1 porție)	30 kcal, proteine 1.8 g, carbohidrați 7.2 g, grăsime 0.4 g
	ALUNE 15 g (1 lingură)	94.2 kcal, proteine 2.24 g, carbohidrați 2.5 g, grăsime 9.11 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 339 kcal	COD COPT ÎN FOLIE	20 minute 339 kcal, proteine 24.5 g, carbohidrați 10.2 g, grăsime 22.3 g	Cod 100 g (1 porție) Ridiche 75 g (5 buc.) Castravete 180g (1 bucată) Semințe de dovleac 25g (2,5 linguri) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri)	Prăjiți semințele.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

ZI 6

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 431 kcal	PÂINE INTEGRALĂ 35g, (1 porție)	80.5 kcal, proteine 2.06 g, carbohidrați 17.9 g, grăsimi 0.45 g
	AVOCADO 140 g (1 buc.)	224 kcal, proteine 2.8 g, carbohidrați 11.9 g, grăsimi 20.5 g
	USTUROI CRUD 5 g (1 cățel)	7.45 kcal, proteine 0.32 g, carbohidrați 1.65 g, grăsimi 0.03 g
	ULEI DE MĂSLINE 10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 10 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 169 kcal	CHEFIR 200 g (0,8 pahar)	82 kcal, proteine 7.58 g, carbohidrați 8.96 g, grăsimi 1.86 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 559 kcal	SUPĂ GULAȘ UNGUREASCĂ	20 minute 559 kcal, proteine 38.7 g, carbohidrați 28.8 g, grăsimi 30.6 g	Mușchi de vită 150 g (0,22 bucată) Morcov 80g (1 bucată) Ardei gras roșu 100 g (0,43 buc.) Ceapă 50g (0,48 bucăți) Ciuperci champignon 100 g Piure de roșii 120g (0,5 pahare) Ulei de măsline 26g (2 linguri) Usturoi crud 5g (1 cățel)	Tăiați carnea în cuburi de dimensiuni mici și prăjiți-le ușor în ulei de măsline. Adăugați ceapă tocată, usturoi zdrobit, presărați deasupra o lingură de boia. Puneți carnea prăjită într-o oală, asezonați cu sare, preferabil de Himalaya, piper, ienibahar și frunză de dafin. Apoi adăugați ciupercile champignon și ardeii tocate fin. Adăugați 300 ml de apă împreună cu pasta de roșii și feliile de morcov. Fierbeți la foc mic până când legumele devin moi, fără să-și piardă consistența.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 191 kcal	Fresh de morcovi de o zi 250 g (1 porție)	92.5 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 21.8 g, grăsimi 0.25 g
	NUCI 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 310 kcal	PIEPT DE PUI FIERT 150 g (1,5 porții)	149 kcal, proteine 32.3 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 1.95 g
	OREZ BRUN FIERT 35 g (1 porție)	45.1 kcal, proteine 0.98 g, carbohidrați 10.7 g, grăsimi 0.28 g
	CASTRAVETE 180 g (1 buc.)	27 kcal, proteine 1.17 g, carbohidrați 6.53 g, grăsimi 0.2 g
	SALATĂ ICEBERG 120 g (3 frunze)	16.8 kcal, proteine 1.08 g, carbohidrați 3.56 g, grăsimi 0.17 g
	PĂTRUNJEL 4 g (1 linguriță)	5.84 kcal, proteine 0.53 g, carbohidrați 1.01 g, grăsimi 0.11 g
	IAURT SIMPLU 40 g (2 linguri)	24.4 kcal, proteine 1.39 g, carbohidrați 1.86 g, grăsimi 1.3 g
	MUȘTAR 20 g (1 lingură)	12 kcal, proteine 0.75 g, carbohidrați 1.17 g, grăsimi 0.67 g
	MIERE 10 g (0,4 linguriță)	30.4 kcal, proteine 0.03 g, carbohidrați 8.24 g, grăsimi 0 g



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

ZI 7

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 398 kcal	OMLETĂ JUMĂRI	10 minute 352 kcal, proteine 25.7 g, carbohidrați 28.4 g, grăsime 14.3 g	Ou 120g (2 ouă) Mezeluri din carne de pui 20 g (0,71 felie) Ardei gras roșu 100 g (0,43 buc.) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri)	
	PÂINE DE SECARĂ 30 g (0,75 felie)	77.7 kcal, proteine 2.55 g, carbohidrați 14.5 g, grăsime 0.99 g		

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 206 kcal	PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ 70 g (1 porție)	161 kcal, proteine 4.13 g, carbohidrați 35.8 g, grăsime 0.91 g
	MEZELURI DIN CARNE DE PUI 10 g (1 porție)	13.9 kcal, proteine 1.63 g, carbohidrați 0.33 g, grăsime 0.62 g
	ROȘIE 170g (1 întregă)	30.6 kcal, proteine 1.5 g, carbohidrați 6.61 g, grăsime 0.34 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 612 kcal	PIEPT DE PUI ÎN SOS DULCE	20 minute 363 kcal, proteine 43.4 g, carbohidrați 10.5 g, grăsime 14.1 g	Piept de pui 190 g (0,95 buc.) Prune uscate 14 g (2 buc.) Caise deshidratate 20 g (2 buc.) Sos de soia 10g (2 lingurițe) Ulei de măsline 10g (0,77 linguri) Curry 2 g (1 linguriță)	Marinada: sos de soia, ulei de măsline, curry. Frăgeziți fripturile folosind un ciocan de bătut carnea, marinați-le și dați-le la rece pentru 2 ore. După aceea, prăjiți carnea într-o tigaie fără ulei, adăugați feliele de prune și caise. Turnați puțină apă, acoperiți și lăsați pe foc până când se îngroașă sosul.
	OREZ BRUN GĂTIT 45 g (1 porție)	58.1 kcal, proteine 1.26 g, carbohidrați 13.8 g, grăsime 0.36 g		
	ÎN STIL ORIENTAL 80 g (1 porție)	13.6 kcal, proteine 1.12 g, carbohidrați 3.36 g, grăsime 0.16 g		
	ULEI DE MĂSLINE 20 g (1,54 linguri)	177 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 20 g		

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 151 kcal	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsime 7.49 g
	Prune 140g (1 pahar)	64.4 kcal, proteine 0.98 g, carbohidrați 16 g, grăsime 0.39 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 307 kcal	SUPĂ CREMĂ DE CARTOFI DULCI	15 minute 307 kcal, proteine 3.3 g, carbohidrați 51.8 g, grăsime 8.52 g	Cartof dulce 150 g Lapte de cocos la cutie 40g Morcov 80g (1 bucată) Rădăcină de pătrunjel 50 g (0,63 rădăcină)	Fierbeți cartoful dulce, morcovul și rădăcina de pătrunjel în 0,3 litri de apă. Adăugați o frunză de dafin, ienibahar, busuioc și sare. După ce legumele s-au înmuiat, adăugați laptele de cocos, scoateți frunza de dafin și blenduiți supa.



DuoLife

Regim alimentar dezvoltat ca suport pentru Pachetul DuoLife INIMA.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu