



DuoLife

Plan de Regim Alimentar pentru 7 Zile

For your Duo Life Endocrine System Set

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 SISTEM ENDOCRIN 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 SISTEM ENDOCRIN:

08:00 – 25 ml DuoLife Zi înainte de masă

08:30 – 1 capsulă DuoLife Medical Formula ProRelaxin® 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 ProRelaxin® 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 SISTEMUL ENDOCRIN.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

Categorie	Produce	
PRODUSE FARINACEE	Paste din orez sub formă de felii 150 g (9 porții)	
LACTATE	Ou 300 g (5 buc.)	
FRUCTE ȘI LEGUME	Avocado 400 g (2,85 buc.) Banana 100 g (0,83 buc.) Cartof dulce 180g Piersică 340 g (4 buc.) Ceapă 230 g (2,19 buc.) Ceapă roșie 105 g (1 buc.) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Usturoi crud 15 g (3 căței) Dovleac 150 g (0,18 porție) Măr 420 g (0,82 de mărime medie, 1 porție) Pastă de roșii 35 g (1,4 linguri) Mărar 4g (1 linguriță) Mango 170 g (3,78 felii) Morcov 320 g (4 buc.) Migdale 120 g (8 linguri) Amestec de salate 80 g	Castravete 480 g (2,67 buc.) Castraveți murați 660 g (11 buc.) Nuci 72,5 g (4,83 linguri) Ardei gras roșu 720 g (3,11 buc.) Semințe de dovleac 25 g, (1 linguriță, 2 linguri) Roșie 2090 g (12,3 întregi) Rucola 60g (3 mâini) Salată iceberg 160g (4 frunze) Țelină 100 g (0,19 rădăcină) Semințe de cânepă 25g (2,5 linguri) Fresh de morcovi de o zi 550 g (2 porții) Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri) Suc de sfeclă roșie de o zi 300 g (1 porție) Merișoare uscate 32 g (2,66 linguri) Spanac congelat 500 g (0,91 pahar) Căpșuni congelate 180 g (1,21 pahare) Fulgi de cocos 24 g (4 porții)
CARNE ȘI PEȘTE	Creveți gătiți 200 g Piept de curcan 310 g (0,78 buc.) Piept de pui 450 g (2,25 buc.) Păstrăv 200 g Mezeluri din carne de pui 160 g (5 porții)	Ton în saramură 125 g (1 porție) Pulpă de pui 200 g (2 porții) Somon afumat 100 g (1 porție)
ALTELE	Ou fiert moale/tare 180 g (3 buc.) Xilitol 5 g (1 linguriță) Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță) Miere 20 g (0,8 lingurițe) Lapte de cocos la cutie 320 g Lapte de soia 60 g (4 linguri) Muștar 5 g (0,5 linguriță) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri)	Ulei de rapiță 76 g (5,85 linguri) Ulei de măsline 92 g (6,75 linguri, 1 linguriță) Caju 15 g (1 lingură) Fulgi de mei 100 g (10 linguri) Busuioc uscat 2 g (1 linguriță) Crupe de hrișcă fierte 45 g (1 porție) Crupe de mei fierte 100 g (2 porții) Orez brun fiert 75 g Apă 325 g (1,36 pahare)



DuoLife

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

VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Paste din orez sub formă de felii 150 g (9 porții)	1 porție (10g)	39,2
Ou 300 g (5 buc.)	1 bucată	78
Avocado 400 g (2,85 buc.)	1 bucată (130g)	208
Banană 100 g (0,83 buc)	1 bucată (120g)	107
Cartof dulce 180g	1 bucată (100g)	76
Piersică 340 g (4 buc.)	1 bucată (85g)	34
Ceapă 230 g (2,19 buc.)	1 bucată (105g)	42
Ceapă roșie 105 g (1 buc.)	1 bucată (105g)	35
Zucchini 300g (0,5 bucăți)	1 bucată (600g)	90
Usturoi crud 15 g (3 căței)	1 cățel (5g)	7,5
Dovleac 150 g (0,18 porție)	160g	45
Măr 420 g (0,82 de mărime medie, 1 porție)	1 mare	112
Pastă de roșii 35 g (1,4 linguri)	1 lingură (10g)	11
Mărar 4g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	1
Mango 170 g (3,78 felii)	1 felie (40g)	56
Morcov 320 g (4 buc.)	1 bucată (80g)	22
Migdale 120 g (8 linguri)	1 lingură (30g)	181
Amestec de salate 80 g	80g	13,6
Castravete 480 g (2,67 buc.)	1 bucată (180g)	29
Castraveți murați 660 g (11 buc.)	1 bucată (60g)	7
Nuci 72,5 g (4,83 linguri)	1 lingură (10g)	64,5
Ardei gras roșu 720 g (3,11 buc.)	1 bucată (231g)	74
Semințe de dovleac 25 g, (1 linguriță, 2 linguri)	1 lingură (10g)	56
Roșie 2090 g (12,3 întregi)	1 bucată (170g)	23
Rucola 60g (3 mâini)	o mână (20g)	5
Salată iceberg 160g (4 frunze)	1 frunză (15g)	2,4
Țelină 100 g (0,19 rădăcină)	1 felie (60g)	24
Semințe de cânepă 25g (2,5 linguri)	1 linguriță (4g)	18
Fresh de morcovi de o zi 550 g (2 porții)	1 pahar (300g)	111
Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri)	1 linguriță (4g)	1
Suc de sfeclă roșie de o zi 300 g (1 porție)	1 pahar (200g)	54

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 SISTEMUL ENDOCRIN.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

VALOAREA CALORICĂ A PRODUSELOR DIN REGIM

Produse	Cantitate	Calorii
Merișoare uscate 32 g (2,66 linguri)	1 lingură (10g)	33,2
Spanac congelat 500 g (0,91 pahar)	1 pahar (200g)	109
Căpșuni congelate 180 g (1,21 pahare)	1 pahar (150 g)	60
Fulgi de cocos 24 g (4 porții)	1 linguriță (4g)	27
Creveți gătiți 200 g	100g	99
Piept de curcan 310 g (0,78 buc.)	1 bucată (400g)	352
Piept de pui 450 g (2,25 buc.)	1 bucată (250g)	302
Păstrăv 200 g	1 file (150 g)	174
Mezeluri din carne de pui 160 g (5 porții)	1 porție (20g)	26
Ton în saramură 125 g (1 porție)	100g	103
Pulpă de pui 200 g (2 porții)	1 bucată (100g)	124
Somon afumat 100 g (1 porție)	1 file (28g)	45
Ou fiert moale/tare 180 g (3 buc.)	1 bucată	78
Xilitol 5 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	10
Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță)	1 linguriță (4g)	14
Miere 20 g (0,8 lingurițe)	1 lingură (10g)	33
Lapte de cocos la cutie 320 g	1 pahar (200g)	258
Lapte de soia 60 g (4 linguri)	1 pahar (200g)	94
Muștar 5 g (0,5 linguriță)	1 lingură (10g)	18
Ulei de cocos 10g (0,77 linguri)	1 lingură (10g)	89
Ulei de rapiță 76 g (5,85 linguri)	1 lingură (10g)	88
Ulei de măsline 92 g (6,75 linguri, 1 linguriță)	1 lingură (10g)	90
Caju 15 g (1 lingură)	o mână	211
Fulgi de mei 100 g (10 linguri)	1 lingură (10g)	36
Busuioc uscat 2 g (1 linguriță)	1 linguriță (4g)	10
Crupe de hrișcă fierte 45 g (1 porție)	1 pahar (200g)	208
Crupe de mei fierte 100 g (2 porții)	1 pahar (200g)	198
Orez brun fiert 75 g	1 pahar (200g)	220
Apă 325 g (1,36 pahare)	1 pahar (200g)	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 SISTEMUL ENDOCRIN.
Aflați mai multe pe DuoLife.eu

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 414 kcal	MEI DECORTICAT DULCE	10 minute 414 kcal, proteine 8.65 g, carbohidrați 34.2 g, grăsimi 29.6 g	Fulgi de mei 30 g (3 linguri) Pudră de semințe de in 5g (0,5 linguri) Migdale 15 g (1 lingură) Fulgi de cocos 12 g (2 porții) Lapte de cocos la cutie 50g Apă 50 g (0,21 pahar) Xilitol 5 g (1 linguriță)	Turnați deasupra apă fierbinte. Asezonați după gust cu scorțișoară și ghimbir.

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 153 kcal	PIERSICĂ 170 g (2 buc.)	66.3 kcal, proteine 1.55 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.42 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 (4 PORȚII)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 532 kcal	SUPĂ MEDITERANEANĂ	15 minute 532 kcal, proteine 49.9 g, carbohidrați 29.9 g, grăsimi 20 g	Creveți gătiți 200 g Ardei gras roșu 220g (0,96 bucăți) Zucchini 300g (0,5 bucăți) Ceapă 50g (0,48 bucăți) Roșie 50 g (0,29 întreagă) Ulei de rapiță 20g (1,54 linguri) Pastă de roșii 35 g (1,4 linguri)	Tăiați ardeul în felii subțiri de cca. 2cm lungime. Tăiați dovlecelul și ceapa. Prăjiți ceapa în puțină grăsime, apoi adăugați ardeul și, la final, adăugați roșia și dovlecelul tăiate. Prăjiți la foc mic până când se înmoaie ardeul. La sfârșit, se adaugă pasta de roșii, se amestecă și se toarnă în oală cu un pahar de apă. Fierbeți supa încă 10 minute, adăugați oregano, sare și piper. Cu un minut înainte de a stinge focul, adăugați creveții (puteți înlocui creveții cu 170 g de carne de pui).

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MAȘĂ 16:00 209 kcal	FRESH DE MORCOVI, DE O ZI 300g (1 porție)	111 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 26.1 g, grăsimi 0.3 g
	NUCI 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsimi 9.78 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (4 PORȚII)	Rețetă
CINĂ 19:00 344 kcal	OREZ BRUN ȘI SALATĂ DE OUĂ	20 minute 344 kcal, proteine 17.5 g, carbohidrați 21.5 g, grăsimi 19.3 g	Orez brun fiert 35 g Ou fiert moale/tare 120 g (2 buc.) Roșie 170g (1 întreagă) Castravete 120 g (0,67 buc.) Salată iceberg 80g (2 frunze) Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță) Semințe de dovleac 5 g (1 linguriță)	Asezonați cu sare și piper.



ZI 2

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 407 kcal	OMLETĂ JUMĂRI	8 minute 407 kcal, proteine 21.6 g, carbohidrați 10.2 g, grăsimi 26.1 g	Ou 180 g (3 buc.) Ulei de cocos 10g (0,77 linguri) Roșie 340g (2 întregi)	

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 190 kcal	SMOOTHIE CU LAPTE DE COCOS	10 minute 190 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 18.5 g, grăsimi 12.8 g	Lapte de cocos la cutie 60 g Apă 100 g (0,42 pahar) Mango 120 g (2,67 felii)	Blenduiți toate ingredientele.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 571 kcal	PĂSTRĂV PRĂJIT ÎN ULEI	10 minute 557 kcal, proteine 52 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 36 g	Păstrăv 200 g Ulei de rapiță 20g (1,54 linguri)	
	CASTRAVETE MURAT 120 g (2 buc.)	14.4 kcal, proteine 0.6 g, carbohidrați 2.89 g, grăsimi 0.36 g		

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 136 kcal	SUC DE SFECLĂ ROȘIE DE O ZI 300 g (1 PORȚIE)	136 kcal, proteine 0.3 g, carbohidrați 33 g, grăsimi 0.3 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 341 kcal	SALATĂ CU CARTOF DULCE COPT	10 minute 341 kcal, proteine 3.32 g, carbohidrați 65.5 g, grăsimi 4.16 g	Cartof dulce 180g Roșie 340g (2 întregi) Amestec de salate 80 g Rucola 20g (o mână) Castravete 90 g (0,5 buc.) Ulei de măsline 4g (1 linguriță)	



DuoLife

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

ZI 3

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 392 kcal	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 30 g (1 porție)	118 kcal, proteine 2.13 g, carbohidrați 24.3 g, grăsimi 1.29 g
	AVOCADO 100g (0,71 bucăți)	160 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 8.53 g, grăsimi 14.7 g
	OU FIERT MOALE/TARE 60 g (1 buc.)	83.4 kcal, proteine 7.5 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 5.82 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 10:30 174 kcal	PIERSICĂ 170 g (2 buc.)	66.3 kcal, proteine 1.55 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.42 g
	MĂR 150 g (0,82 unul de mărime medie)	78 kcal, proteine 0.39 g, carbohidrați 20.7 g, grăsimi 0.26 g
	MANGO 50 g (1,11 felii)	30 kcal, proteine 0.41 g, carbohidrați 7.49 g, grăsimi 0.19 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă	
PRÂNZ 13:00 553 kcal	CHIFTELE DIN CARNE DE CURCAN	15 minute 325 kcal, proteine 38.8 g, carbohidrați 9.45 g, grăsimi 12.6 g	Piept de curcan 180 g (0,45 buc.) Ceapă 105g (1)	Asezonati carnea tocată de curcan cu măghiran, piper și puțină sare. Adăugați ceapa tocată și modelați chiftelele. Puneți chiftelele în apă clocotită și fierbeți-le cca. 15 minute.	
	CRUPE DE HRIȘCĂ FIERTE	45 g (1 porție)			
	ROȘIE	510 g (3 întregi)	91.8 kcal, proteine 4.49 g, carbohidrați 19.8 g, grăsimi 1.02 g		
	MĂRAR	4 g (1 linguriță)	1.72 kcal, proteine 0.14 g, carbohidrați 0.28 g, grăsimi 0.04 g		
	ULEI DE MĂSLINE	10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 10 g		

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 174 kcal	MIGDALE 30g (2 linguri)	174 kcal, proteine 6.34 g, carbohidrați 6.46 g, grăsimi 15 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 370 kcal	SOMON AFUMAT 100 g (1 porție)	177 kcal, proteine 16.4 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 11.9 g
	CASTRAVEȚI MURAȚI 180g (3 bucăți)	21.6 kcal, proteine 0.9 g, carbohidrați 4.34 g, grăsimi 0.54 g
	ULEI DE MĂSLINE 15 g (1,15 linguri)	133 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 15 g
	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 10 g (1 porție)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsimi 0.43 g



ZI 4

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 373 kcal	MEI DECORTICAT DULCE	10 minute 373 kcal, proteine 6.4 g, carbohidrați 35.6 g, grăsimi 24.5 g	Fulgi de mei 30 g (3 linguri) Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) Merisoare uscate 10 g (0,83 lingură) Fulgi de cocos 12 g (2 porții) Lapte de cocos la cutie 50g Apă 50 g (0,21 pahar)	Turnați deasupra apă fierbinte. Asezonați după gust cu scorțișoară și ghimbir.

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 196 kcal	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 10 g (1 porție)	39.2 kcal, proteine 0.71 g, carbohidrați 8.11 g, grăsimi 0.43 g
	MEZELURI DIN CARNE DE PUI 20 g (1 porție)	27.8 kcal, proteine 3.26 g, carbohidrați 0.67 g, grăsimi 1.24 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g
	NUCI 15g (1 lingură)	98.1 kcal, proteine 2.28 g, carbohidrați 2.06 g, grăsimi 9.78 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 562 kcal	CARNE DE PUI ÎN MARINADĂ CU MUȘTAR ȘI MIERE	15 minute 562 kcal, proteine 55.1 g, carbohidrați 31 g, grăsimi 20.1 g	Piept de pui 250 g (1,25 buc.) Miere 20 g (0,8 lingurițe) Muștar 5 g (0,5 linguriță) Morcov 160g (2 bucăți) Ulei de măsline 15g (1,15 linguri)	Tăiați pieptul de pui în felii, prăjiți timp de 5-10 minute într-o tigaie din teflon fără grăsimi. Se amestecă des astfel încât carnea să fie gătită în mod uniform. După aceea, adăugați miere, muștar și condimente: sare, piper, curry. Amestecați totul și mai prăjiți încă 10 minute. Serviți alături de morcov ras stropit cu ulei de măsline.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 179 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
	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
CINĂ 19:00 349 kcal	CURRY CU DOVLEAC ȘI COCOS	15 minute 319 kcal, proteine 6.23 g, carbohidrați 16.7 g, grăsimi 27.9 g	Dovleac 150 g (0,18 porție) Lapte de cocos la cutie 100 g Caju 15 g (1 lingură)	Gătiți dovleacul timp de 10-15 minute. Turnați laptele de cocos în tigaie, amestecați cu mirodenii: turmeric, scorțișoară, semințe de coriandru, ghimbir, nucșoară, boia dulce, sare. Adăugați dovleacul și nucile, fierbeți cu capac până când dovleacul se înmoaie (nu trebuie să fie prea moale).
	CRUPE DE MEI FIERTE 30 g, (1 porție)	kcal, proteine 0.9 g, carbohidrați 6.15 g, grăsimi 0.24 g		



DuoLife

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

ZI 5

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
GUSTARE 08:00 427 kcal	MEI DECORTICAT DULCE	10 minute 460 kcal, proteine 14.3 g, carbohidrați 31.3 g, grăsime 31.9 g	Fulgi de mei 40 g (4 linguri) Pudră de semințe de in 10g (1 lingură) Merișoare uscate 10 g (0,83 lingură) Avocado 70 g (0,5 buc.) Migdale 15 g (1 lingură)	Turnați deasupra apă fierbinte. Asezonați după gust cu scorțișoară și ghimbir.

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 191 kcal	MĂR 200 g (1 porție)	104 kcal, proteine 0.52 g, carbohidrați 27.6 g, grăsime 0.34 g
	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsime 7.49 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 571 kcal	RIZOTO CU SPANAC	20 minute 571 kcal, proteine 61.4 g, carbohidrați 28.7 g, grăsime 19.7 g	Piept de pui 200 g (1 porție) Orez brun fiert 40 g Spanac congelat 200 g (0,91 pahar) Ceapă 75 g (0,71 buc.) Usturoi crud 5g (1 cățel) Ou 60 g (1 buc.) Ulei de rapiță 10g (0,77 linguri)	Gătiți orezul. Tăiați ceapa și carnea, zdrobiți usturoiul, puneți totul într-o tiganie și prăjiți la foc iute. Apoi adăugați spanacul, asezonați cu sare, piper și usturoi, puneți capacul și lăsați să fiarbă. Bateți oul și adăugați-l la amestecul de spanac. Amestecați totul cu orezul fiert.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 160 kcal	NUCI 20 g (1,33 linguri)	131 kcal, proteine 3.05 g, carbohidrați 2.74 g, grăsime 13 g
	CASTRAVEȚI MURAȚI 240 g (4 buc.)	28.8 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 5.78 g, grăsime 0.72 g

Masă	Ingrediente	Informații
CINĂ 19:00 314 kcal	AVOCADO 100g (0,71 bucăți)	160 kcal, proteine 2 g, carbohidrați 8.53 g, grăsime 14.7 g
	ROȘIE 340g (2 întregi)	61.2 kcal, proteine 2.99 g, carbohidrați 13.2 g, grăsime 0.68 g
	ULEI DE MĂSLINE 10 g (0,77 lingură)	88.4 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsime 10 g
	BUSUIOC USCAT 2 g (1 linguriță)	4.66 kcal, proteine 0.46 g, carbohidrați 0.96 g, grăsime 0.08 g



ZI 6

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 399 kcal	PASTE DIN OREZ SUB FORMĂ DE FELII 30 g (2 porții)	118 kcal, proteine 2.13 g, carbohidrați 24.3 g, grăsimi 1.29 g
	MEZELURI DIN CARNE DE PUI 80 g (2 porții)	111 kcal, proteine 13 g, carbohidrați 2.67 g, grăsimi 4.97 g
	Salată iceberg 80g (2 frunze)	11.2 kcal, proteine 0.72 g, carbohidrați 2.38 g, grăsimi 0.11 g
	Castravete 90 g (0,5 buc.)	13.5 kcal, proteine 0.59 g, carbohidrați 3.27 g, grăsimi 0.1 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g
	ULEI DE MĂSLINE 13g (1 lingură)	115 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 13 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 181 kcal	SMOOTHIE CU LAPTE DE COCOS	10 minute 181 kcal, proteine 1.2 g, carbohidrați 17.9 g, grăsimi 12.8 g	Lapte de cocos la cutie 60 g Apă 125 g (0,52 pahar) Căpșuni congelate 180 g (1,21 pahare)	Blenduiți toate ingredientele.

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 557 kcal	PULPE DE PUI PRĂJITE	15 minute 557 kcal, proteine 34.6 g, carbohidrați 19.2 g, grăsimi 35.4 g	Pulpă de pui 200 g (2 porții) Castravete 180g (1 bucată) Castraveți murați 120g (2 bucăți) Roșie 170g (1 întreagă) Ceapă roșie 105 g (1 buc.) Ulei de măsline 15g (1,15 linguri)	150 g de carne din pulpă de pui. Asezonati. Serviți alături de legume.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 189 kcal	OREZ EXPANDAT 20g (1 porție)	78.4 kcal, proteine 1.42 g, carbohidrați 16.2 g, grăsimi 0.86 g
	Avocado 50 g (0,36 buc.)	80 kcal, proteine 1 g, carbohidrați 4.26 g, grăsimi 7.33 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
CINĂ 19:00 326 kcal	SPANAC CALD	15 minute 257 kcal, proteine 20.7 g, carbohidrați 15.5 g, grăsimi 10.4 g	Spanac congelat 300 g Lapte de soia 60 g (4 linguri) Usturoi crud 5g (1 cățel) Ou 60 g (1 buc.) Ulei de măsline 5 g (0,38 linguriță)	Asezonati cu sare și piper.
	CRUPE DE MEI FIERTE 70 g, (1 porție)	69.3 kcal, proteine 2.1 g, carbohidrați 14.3 g, grăsimi 0.56 g		



DuoLife

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

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTARE 08:00 399 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
	MEZELURI DIN CARNE DE PUI 60 g (2 porții)	83.4 kcal, proteine 9.78 g, carbohidrați 2 g, grăsimi 3.73 g
	ARDEI GRAS ROȘU 100g (0,43 bucăți)	31 kcal, proteine 0.99 g, carbohidrați 6.03 g, grăsimi 0.3 g
	AVOCADO 80 g (0,57 buc.)	128 kcal, proteine 1.6 g, carbohidrați 6.82 g, grăsimi 11.7 g

Masă	Ingrediente	Informații
DIMINUTEAȚA GUSTARE 10:30 176 kcal	MIGDALE 15g (1 lingură)	86.8 kcal, proteine 3.17 g, carbohidrați 3.23 g, grăsimi 7.49 g
	Banană 100 g (0,83 buc)	89 kcal, proteine 1.09 g, carbohidrați 22.8 g, grăsimi 0.33 g

Masă	Fel de mâncare	Informații	Ingrediente (1 PORȚIE)	Rețetă
PRÂNZ 13:00 563 kcal	PIEPT DE CURCAN CU GHIMBIR	20 minute 563 kcal, proteine 28.7 g, carbohidrați 31 g, grăsimi 35.3 g	Piept de curcan 130 g (0,33 buc.) Ghimbir pudră 1 g (0,5 linguriță) Zeamă de lămâie 12 g (2 linguri) Usturoi crud 5 g (1 cățel) Ulei de rapiță 26 g (2 linguri) Măr 70g Țelină 100 g (0,19 rădăcină) Merișoare uscate 12 g (1 lingură)	Tăiați pieptul de curcan în fileuri subțiri. Turnați marinada (zeamă de lămâie + ghimbir + 2 linguri de apă + usturoi zdrobit + piper) peste fileuri, lăsați-le deoparte cel puțin 10 minute. Carnea poate fi preparată fie într-o tigaie tip grill unsă cu ulei de rapiță, fie coaptă în foaie de aluminiu în cuptor (la 200°C timp de 20 de minute). Serviți cu salată de țelină și măr ras. Presărați peste salată merișoare, câțiva stropi de zeamă de lămâie, sare și piper.

Masă	Ingrediente	Informații
GUSTAREA DE DUPĂ-MASĂ 16:00 213 kcal	MORCOV 160 g (2 buc.)	65.6 kcal, proteine 1.49 g, carbohidrați 15.3 g, grăsimi 0.38 g
	NUCI 22,5 g (1,5 linguri)	147 kcal, proteine 3.43 g, carbohidrați 3.08 g, grăsimi 14.7 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, grăsimi 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