



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Očista**



🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Očista**:

- Ráno:**
- DuoLife Vita C: 25 – 50 ml,
 - DuoLife Fiber: 25 – 50 ml s jedlom,
 - DuoLife Medical Formula ProDeacid®: 1 – 2 kapsuly, aspoň hodinu po raňajkách*
-
- Čas obeda:**
- DuoLife Medical Formula BorelissPro®: 1 – 2 kapsuly denne,
 - DuoLife Clinical Formula ProBactilardii®: 1 kapsula z každého balenia hodinu po obede.
-
- Večer:**
- DuoLife Aloes: 25 – 50 ml,
 - DuoLife Medical Formula ProSelect®: 1 – 2 kapsuly,

*Medzi užívaním lieku ProDeacid® a užívaním iných výživových doplnkov alebo liekov odporúčame dodržať odstup približne 4 hodín.

📌 Poznámky

Denná kalorická hodnota: **1700 kcal** (Diétu treba prispôbiť individuálnym kalorickým potrebám vzhľadom na hodnoty bielkovín, tukov a sacharidov).

V tejto odporúčanej diéte sú najdôležitejším prvkom potravy, ktoré napomáhajú správne fungovaniu organizmu. Súčasťou jedálneho lístka je tabuľka kalorických hodnôt potravín, ktoré sa v diéte objavujú. Pomôže Vám zväčšiť či zmenšiť kalorickú hodnotu jednotlivých jedál podľa individuálnej potreby každého strávnika.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balíček DuoLife **Očista** a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň jeden mesiac.

Spracovali:

Nikodem Finke a Małgorzata Dobrzyńska (osobný tréner a špecialistka klinickej dietológie)

Nákupný zoznam



DuoLife

Zelenina a ovocie

Ananás 90 g (0,1 ks)
Avokádo 240 g (1,71 ks)
Sladké zemiaky 130 g
Čučoriedky 100 g (0,77 šálky)
Červená repa varená 250 g (2,08 celé)
Cibuľa 155 g (1,48 ks)
Chren 20 g
Cuketa 420 g (0,7 ks)
Citrón 20 g (0,25 ks)
Cesnak čerstvý 7,5 g (1,5 strúčika)
Zelené fazulky 450 g (4,5 hrsti)
Žlté fazulky 200 g (2 hrste)
Zelený hrášok 150 g (1,07 šálky)
Zázvor čerstvý 10 g (1 ks)
Jablká 500 g (1,43 veľkého)
Kôpor 8 g (2 lyžičky)
Maliny 60 g (0,86 hrsti)
Mrazené maliny 80 g (1,14 hrsti)
Mrkva 70 g (0,88 ks)
Mandle 105 g (7 lyžice)
Chia semienka 15 g (1,5 lyžice)
Petržlenová vňať 20 g (5 lyžičiek)
Kvasené uhorky 360 g (6 ks)
Vlašské orechy 120 g (8 lyžíc)
Paprika červená sladká 860 g (3,74 ks)
Tekvicové semienka 60 g (6 lyžíc)
Pomaranče 490 g (2,05 ks)
Červená paradajka 320 g (1,76 ks, 1 plátok)
Paradajky v plechovke 200 g (0,83 plechovky)
Cherry paradajky 150 g
Rukola 80 g (4 hrsti)
Stopkový zeler 60 g (0,12 ks)
Lanové semienko 10 g (1 lyžica)
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)
Paradajková šťava 600 g (2,6 šálky)
Citrónová šťava 14 g (1 lyžica, 2,67 lyžičky)
Sušené slivky 20 g (1 porcia)
Pažitka 5 g (1 lyžica)
Mrazené jahody 140 g
Strúhaný kokos 56 g (1 lyžička, 3,85 lyžice)
Zeleninový vývar 300 g
Sušené slivky 55 g (4,5 porcie)

Múčne výrobky

Žitná zemiľa 60 g (1,4 ks)
Celozrnný chlieb 170 g (2 porcie, 1 krajec)
Ražný chlieb 30 g (0,75 krajec)
Pohánka 35 g (0,19 šálky)
Pšeno 30 g (3 lyžice)
Ovsené otruby 70 g (2 lyžice)
Ovsené vločky 110 g (11 lyžíc)
Varená jačmenná kaša 75 g (5 lyžíc)
Ryžový chlieb 30 g (3 porcie)

Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia 30 g (0,5 ks)
Kefír 60 g (0,24 šálky)
Kozí syr tvrdý 45 g (2,25 plátok)
Čerstvý syr 80 g (0,4 balenia)

Mäso a ryby

Treska, filé 450 g (4,5 ks)
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)
Pstruh 100 g
Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka)
Mleté hovädzie mäso 150 g (1,5 porcie)
Losos atlantický 180 g (0,9 filé)
Losos údený 50 g (1 porcia)

Ostatné

Grepfruit 200 g (1 porcia)
Kokosové mlieko v plechovke 470 g (3,5 porcie)
Ryžové mlieko 275 g (1,16 šálky)
Horčica 10 g (1 lyžička)
Kokosový olej 23 g (1,77 lyžice)
Repkový olej 20 g (1,54 lyžice)
Olivový olej 87 g (5,92 lyžice, 2,5 lyžičky)
Pšenové vločky 70 g (7 lyžíc)
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)
Varená pohánka 180 g
Varené jáhly 240 g (2 porcie)
Varená quinoa 35 g
Varená hnedá ryža 80 g
Voda 775 g (3,23 šálky)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Žitná zemľa 60 g (1,4 ks)	1 ks (70 g)	203
Celozrnný chlieb 170 g (2 porcie, 1 krajec)	1 krajec (40 g)	84
Ražný chlieb 30 g (0,75 krajce)	1 krajec (40 g)	104
Pohánka 35 g (0,19 šálky)	1 sáčok - 100 g	356
Pšeno 30 g (3 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33,4
Ovsené otruby 70 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 110 g (11 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36,6
Varená jačmenná kaša 75 g (5 lyžíc)	1 šálka (200 g)	218
Ryžový chlieb 30 g (3 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 30 g (0,5 ks)	1 ks	84
Kefír 60 g (0,24 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Kozí syr tvrdý 45 g (2,25 plátok)	1 plátok	55
Čerstvý syr 80 g (0,4 balenia)	lyžica (10 g)	8
Ananás 90 g (0,1 ks)	1 porcia (100 g)	64
Avokádo 240 g (1,71 ks)	1 ks (130 g)	208
Sladké zemiaky 130 g	1 ks (100 g)	76
Čučoriedky 100 g (0,77 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Červená repa varená 250 g (2,08 ks)	1 ks (120 g)	94
Cibuľa 155 g (1,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Chren 20 g	1 lyžica	10
Cuketa 420 g (0,7 ks)	1 ks (600 g)	90
Citrón 20 g (0,25 ks)	1 plátok	4
Cesnak čerstvý 7,5 g (1,5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Zelené fazulky 450 g (4,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	16
Žlté fazulky 200 g (2 hrste)	1 hrst (100 g)	24
Zelený hrášok 150 g (1,07 šálky)	1 šálka (200 g)	160
Zázvor čerstvý 10 g (1 ks)	1 lyžička (4 g)	14
Jablká 500 g (1,43 veľkého)	1 veľké	112
Kôpor 8 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 60 g (0,86 hrsti)	100 g	28
Mrazené maliny 80 g (1,14 hrsti)	100 g	42
Mrkva 70 g (0,88 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 105 g (7 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Chia semienka 15 g (1,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	45
Petržlenová vňať 20 g (5 lyžičiek)	1 lyžička (4 g)	2
Kvasené uhorky 360 g (6 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 120 g (8 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 860 g (3,74 ks)	1 ks (231 g)	74

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôbili diétu Vaším kalorickým potrebám..

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	1 lyžica (10 g)	Kalórie
Tekvicové semienka 60 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	56
Pomaranče 490 g (2,05 ks)	1 ks (239 g)	107,5
Červené rajskej jablčko 320 g (1,76 ks, 1 plátok)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 200 g (0,83 plechovka)	1 plechovka (200 g)	56
Cherry paradajky 150 g	1 šálka (200 g)	30
Rukola 80 g (4 hrsti)	1 hrst (20 g)	5
Stopkový zeler 60 g (0,12 ks)	1 stopka (45 g)	3
Lanové semienko 10 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 600 g (2,6 šálky)	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava 14 g (1 lyžica, 2,67 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Sušené slivky 20 g (1 porcia)	1 ks	21
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazené jahody 140 g	1 šálka (150 g)	60
Strúhaný kokos 56 g (1 lyžička, 3,85 lyžice)	1 lyžička (4 g)	27
Zeleninový vývar 300 g		
Sušené slivky 55 g (4,5 porcie)	1 ks	21
Treska, filet 450 g (4,5 ks)	1 filé (100 g)	82
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)	1 ks (400 g)	352
Pstruh 100 g	1 filé (150 g)	174
Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka)	100 g	103
Mleté hovädzie mäso 150 g (1,5 porcie)	100 g	170
Losos atlantický 180 g (0,9 filety)	1 filet (200 g)	284
Losos údený 50 g (1 porcia)	1 filet (28 g)	45
Grepfruit 200 g (1 porcia)	1 ks (262 g)	110
Kokosové mlieko v plechovke 470 g (3,5 porcie)	1 šálka (200 g)	258
Ryžové mlieko 275 g (1,16 šálky)	1 šálka (200 g)	94
Horčica 10 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 23 g (1,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 20 g (1,54 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 87 g (5,92 lyžice, 2,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 70 g (7 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 180 g	1 šálka (200 g)	208
Varené jáhly 240 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa 35 g	1 šálka (200 g)	240
Varená hnedá ryža 80 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 775 g (3,23 šálky)	1 šálka (200 g)	0

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôbili diétu Vaším kalorickým potrebám..

Deň 1



Denné jedlo	Pokrm	Skladníci (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 392 kcal	Ovsená kaša so strúhaným kokosom	<ul style="list-style-type: none">• Ovsené vločky 20 g, (2 lyžice)• Ovsené otruby 30 g• Strúhaný kokos 6 g, (1 lyžička)• Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice)• Kokosové mlieko v plechovke 50 g• Voda 100 g, (0,42 šálky)	10 min 392 kcal, bielkoviny 10.2 g, sacharidy 32.3 g, tuky 24.8 g	
10:30 Desiata 214 kcal	Koktail	<ul style="list-style-type: none">• Pomaranče 250 g, (1,05 ks)• Petržlenová vňať 16 g, (4 lyžičky)• Ovsené otruby 20 g• Voda 250 g, (1,04 šálky)	10 min 214 kcal, bielkoviny 5.68 g, sacharidy 40.6 g, tuky 1.94 g	
13:00 Obed 571 kcal	Šalát s tuniakom a avokádom	<ul style="list-style-type: none">• Avokádo 140 g, (1 ks)• Tuniak vo vlastnej šťave 120 g, (1 plechovka)• Cherry paradajky 150 g• Kvasené uhorky 180 g, (3 ks)• Pažitka 5 g, (1 lyžica)• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)• Varená hnedá ryža 80 g• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	15 min 571 kcal, bielkoviny 29.7 g, sacharidy 46.4 g, tuky 30.6 g	Avokádo ošúpte a nakrájajte na kocky. Vložte do misky, pokvapkajte citrónovou šťavou. Pridajte scedeného tuniaka a paradajky a uhorky rozkrájané na štvrtky. Pažitku a petržlenovú vňať posekajte na drobno a pridajte do šalátu. Všetko premiešajte s olivovým olejom. Dochuťte solou a korením. Podávajte s varenou ryžou.
16:00 Olovrant 164 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Paradajková šťava 300 g, (1,3 šálky)• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g 98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
19:00 Večera 357 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Ryžový chlieb 30 g, (3 porcie)• Rukola 20 g, (1 hrst)• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)• Kozí syr tvrdý 45 g, (2,25 plátku)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g 5 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 0.73 g, tuky 0.13 g 31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g 203 kcal, bielkoviny 14 g, sacharidy 0.9 g, tuky 16.2 g	

Deň 2



Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 398 kcal		• Ovsené vločky 40 g, (4 lyžice)	158 kcal, bielkoviny 4.4 g, sacharidy 29.4 g, tuky 2.54 g	
		• Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g	
		• Mrkva 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
		• Mrazené maliny 80 g, (1,14 hrsti)	41.6 kcal, bielkoviny 0.96 g, sacharidy 9.55 g, tuky 0.52 g	
		• Ryžové mlieko 125 g, (0,53 šálky)	58.8 kcal, bielkoviny 0.35 g, sacharidy 11.5 g, tuky 1.21 g	
10:30 Desiata 209 kcal	Chia puding s čučoriedkami	• Chia semienka 15 g, (1,5 lyžice) • Čučoriedky 100 g, (0,77 šálky) • Kokosové mlieko v plechovke 40 g • Voda 100 g, (0,42 šálky)	10 min 209 kcal, bielkoviny 3.2 g, sacharidy 21.4 g, tuky 13 g	Chia semienka zalejte vodou a uložte na 24 hodín do chladu. Potom pridajte čučoriedky (môžu byť aj mrazené), vodu, mlieko a zmixujte.
13:00 Obed 581 kcal	Filé z lososa pečeného so zeleninou	• Losos atlantický 180 g, (0,9 filé) • Cuketa 300 g, (0,5 ks) • Kôpor 4 g, (1 lyžička) • Varené pšeno 40 g • Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	15 min 581 kcal, bielkoviny 40.3 g, sacharidy 17.5 g, tuky 36.8 g	Podávajte s vareným pšenom.
16:00 Olovrant 187 kcal		• Paradajková šťava 300 g, (1.3 šálky)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g	
		• Sušené slivky 20 g, (1 porcia)	22.6 kcal, bielkoviny 0.25 g, sacharidy 5.94 g, tuky 0.05 g	
		• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžice)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
19:00 Večera 345 kcal	Kari zo zelených fazuliek	• Cesnak čerstvý 2,5 g, (0,5 strúčika) • Zázvor čerstvý 10 g, (1 ks) • Zelené fazulky 250 g, (2,5 hrsti) • Ryžové mlieko 150 g, (0,63 šálky) • Červená paradajka 150 g, (0,88 ks) • Kokosový olej 13 g, (1 lyžica) • UVarená quinoa 35 g	15 min 345 kcal, bielkoviny 4.29 g, sacharidy 43 g, tuky 13.6 g	Zložky masala zmiešajte (pol strúčika na drobno nakrájaného cesnaku, strúhaný zázvor, soľ podľa chuti). Na panvicu s olejom pridajte rímsku rascu, muškátový oriešok a masalu. Pridajte fazulky, mlieko a 15 duste. Nakoniec pridajte nakrájané paradajky. Môžete ochutiť korením a petržlenovou vňatou. Podávajte s varenou quinoa.

Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 266 kcal		• Pšeno 30 g, (3 lyžice)	113 kcal, bielkoviny 3.31 g, sacharidy 21.9 g, tuky 1.27 g	
		• Pšenové vločky 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.8 g	
		• Strúhaný kokos 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g	
		• Sušené slivky 10 g, (1 porcia)	12.4 kcal, bielkoviny 0.11 g, sacharidy 3.29 g, tuky 0.02 g	
10:30 Desiata 215 kcal	Ovsené sušienky	• Jablká 180 g • Ovsené vločky 20 g, (2 lyžice) • Vajcia 30 g, (0,5 ks)	10 min 215 kcal, bielkoviny 5.6 g, sacharidy 38 g, tuky 3.9 g	Stredne veľké jablko nastrúhajte a poduste v kastróliku. Pridajte škoricu podľa chuti. Do vychladnutej hmoty pridajte vajce, ovsené vločky a premiešajte. Z hmoty urobte guľičky veľkosti vlašského orecha a z nich placky. Pečte do ružova na 180° C, asi 10 až 12 minút.
13:00 Obed 558 kcal	Ryba na kefire s chrenom	• Pstruh 100 g • Kefír 60 g, (0,24 šálky) • Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičiek) • Chren 20 g • Varená pohánka 120 g • Kvasené uhorky 120 g, (2 ks)	20 min 362 kcal, bielkoviny 32.6 g, sacharidy 32.5 g, tuky 9.08 g	Pstruha vypitvajte a nakrájajte na podkovy (aby ste získali 100 g mäsa). Kefír osolte, okoreňte a dochuťte tymianom. Podkovy vložte do misky, zalejte kefirom a uložte na 1-2 hodiny do chladničky. Potom rybu vyberte, nechajte odkvapkať a posypte korením. Usmažte. Chren zmiešajte s citrónovou šťavou a rybu polejte a zapekajte 30 min. na 180° C. Podávajte s varenou pohánkou a uhorkou.
		• Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g	
16:00 Olovrant 151 kcal		• Grepfruit 200 g, (1 porcia)	64 kcal, bielkoviny 1.26 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.2 g	
		• Mrkva 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	

Deň 3

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
19:00 Večera 328 kcal		• Celozrnný chlieb 35 g, (1 porcia)	80.5 kcal, bielkoviny 2.06 g, sacharidy 17.9 g, tuky 0.45 g	
		• Čerstvý syr 80 g, (0,4 balenia)	57.6 kcal, bielkoviny 9.91 g, sacharidy 2.18 g, tuky 0.82 g	
		• Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)	34.1 kcal, bielkoviny 1.09 g, sacharidy 6.63 g, tuky 0.33 g	
		• Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)	112 kcal, bielkoviny 6.05 g, sacharidy 2.14 g, tuky 9.81 g	
		• Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g	

Deň 4



Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 419 kcal		• Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice)	118 kcal, bielkoviny 3.3 g, sacharidy 22 g, tuky 1.91 g	
		• Ovsené otruby 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g	
		• Maliny 60 g, (0,86 hrste)	31.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 7.16 g, tuky 0.39 g	
		• Kokosové mlieko v plechovke 100 g, (1 porcia)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g	
10:30 Desiata 198 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
		• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
13:00 Obed 552 kcal	Burger z hovädzieho mäsa	• Mleté hovädzie mäso 150 g, (1,5 porcie) • Rukola 20 g, (1 hrst) • Kvasené uhorky 60 g, (1 ks) • Červená paradajka 20 g, (1 plátok) • Horčica 10 g, (1 lyžička) • Ražná zemľa 60 g, (1,4 ks)	20 min 552 kcal, bielkoviny 35.2 g, sacharidy 34.7 g, tuky 28.6 g	Ražnú zemľu opečte na grilovacej panvici. Mäso osolte, okoreňte a usmažte na oleji. Na zemľu položte rukolu, plátky uhorky, plátok paradajky a mäso. Potrite horčicou a pripevnite špáradlom.
16:00 Olovrant 207 kcal	Koktail	• Kokosové mlieko v plechovke 80 g • Mrazené jahody 140 g • Voda 200 g, (0,83 šálky)	5 min 207 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 14.8 g, tuky 17 g	
19:00 Večera 334 kcal	Dusená zelenina	• Paradajky v plechovke 200 g, (0,83 plechovka) • Uvarené pšeno 80 g • Tekvicové semenka 20 g, (2 lyžice) • Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička) • Žlté fazulky 200 g, (2 hrste) • Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek)	10 min 334 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 39.3 g, tuky 15.5 g	Fazulky uvarte. Tekvicové semenka upražte. Primiešajte ostatné suroviny.

Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Skladníci (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 396 kcal		• Pšenové vločky 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.8 g	
		• Strúhaný kokos 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g	
		• Sušené slivky 15 g, (1,5 porcie)	18.6 kcal, bielkoviny 0.16 g, sacharidy 4.93 g, tuky 0.03 g	
		• Varené pšeno 40 g, (1 porcia)	39.6 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 8.2 g, tuky 0.32 g	
		• Kokosové mlieko v plechovke 100 g, (1 porcia)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g	
10:30 Desiata 174 kcal		• Mandle 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g	
13:00 Obed 565 kcal	Chudá ryba v pomarančovej omáčke	• Treska, filé 250 g, (2,5 ks) • Cesnak čerstvý 2,5 g, (0,5 strúčik) • Pomaranče 240 g, (1 ks) • Olivový olej 13 g, (1 lyžica) • Červená repa varená 250 g, (2,08 ks) • Varená pohánka 60 g	20 min 565 kcal, bielkoviny 49.9 g, węgłowodany 52.3 g, tuky 13.5 g	Filé posypte sekanou petržlenovou vňatou, korením, soľou a provensálskym korením. Uložte do ohňovzdorného pekáča, zalejte pomarančovou šťavou (zo 120 g pomaranča) a navrch dajte kúsky pomaranča (120 g). Pokvapkajte olejom a zapiekajte na 180 stupňov asi 30 minút. Podávajte s varenou červenou repou a varenou pohánkou.
16:00 Olovrant 160 kcal		• Vlašské orechy 20 g, (1,33 lyžice)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g	
		• Mrkva 70 g, (0,88 ks)	28.7 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 6.71 g, tuky 0.17 g	
19:00 Večera 364 kcal	Šalát zo sladkých zemiakov	• Sladké zemiaky 130 g • Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks) • Rukola 40 g, (2 hrste) • Cesnak čerstvý 2,5 g, (0,5 strúčika) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Citrón 20 g, (0,25 ks)	10 min 295 kcal, bielkoviny 2.45 g, sacharidy 45.5 g, tuky 10 g	Sladké zemiaky ošúpte, nakrájajte na kocky, pokvapkajte olivovým olejom, citrónovou šťavou, osolte a okoreňte. Potrite cesnakom a pečte na 180° C 20 minút (upečte vopred spolu s rybou). Zmiešajte so zeleninou.
		• Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g	

Deň 6

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 433 kcal		• Celozrnný chlieb 105 g, (1 porcia)	242 kcal, bielkoviny 6.2 g, sacharidy 53.8 g, tuky 1.37 g	
		• Avokádo 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
10:30 Desiata 192 kcal	Detoxikačný a zoštíhľujúci koktail	• Ananás 90 g, (0,1 ks) • Stopkový zeler 60 g, (0,12 ks) • Strúhaný kokos 20 g, (1,54 lyžice) • Voda 125 g, (0,52 šálky)	5 min 192 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 17.1 g, tuky 13.8 g	
13:00 Obed 557 kcal	Treska pečená v alobale	• Treska, filé 200 g, (2 ks) • Kôpor 4 g, (1 lyžička) • Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) • Varená jačmenná kaša 75 g, (5 lyžice) • Paprika červená sladká 220 g, (0,96 ks) • Olivový olej 26 g, (2 lyžice)	20 min 557 kcal, bielkoviny 35.6 g, sacharidy 34.7 g, tuky 26 g	Treska uvarenú na pare alebo upečenú v alobale pokvapkajte citrónovou šťavou a posypte kôprom. Podávajte s varenou jačmennou kašou a paprikou pokvapkanú olivovým olejom.
16:00 Olovrant 110 kcal		• Mandle 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g	
		• Sušené slivky 20 g, (1 porcia)	24.8 kcal, bielkoviny 0.22 g, sacharidy 6.58 g, tuky 0.04 g	
19:00 Večera 351 kcal	Krém zo zeleného hrášku	• Zelený hrášok 150 g, (1,07 šálky) • Cibuľa 50 g, (0,48 ks) • Zeleninový vývar 300 g • Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Varené jáhly 50 g • Tekvicové semenka 10 g, (1 lyžica)	15 min 351 kcal, bielkoviny 13.7 g, sacharidy 38 g, tuky 15.9 g	Na lyžici repkového oleja usmažte na drobno pokrúpanú cibuľu s hráškom. Pridajte vývar, povarte, až bude hrášok mäkký. Potom zmixujte spolu s varenými pšeno. Polievku dochuťte soľou a korením. Posypte tekvicovými semenkami.

Deň 7



DuoLife

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 416 kcal		• Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g	
		• Strúhaný kokos 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g	
		• Sušené slivky 10 g, (1 porcia)	12.4 kcal, bielkoviny 0.11 g, sacharidy 3.29 g, tuky 0.02 g	
		• Varené pšeno 30 g, (1 porcia)	29.7 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 6.15 g, tuky 0.24 g	
		• Kokosové mlieko v plechovke 100 g, (1,5 porcie)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g	
10:30 Desiata 166 kcal		• Jablká 320 g, (1,43 ks väčšie)	166 kcal, bielkoviny 0.83 g, sacharidy 44.2 g, tuky 0.54 g	
13:00 Obed 570 kcal	Pohánkové rizoto s cuketou a morčacím mäsom	• Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Pohánka 35 g, (0,19 šálky) • Cibuľa 105 g, (1 ks) • Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks) Zelené fazuľky 200 g, (2 hrste) • Cuketa 120 g, (0,2 ks)	15 min 570 kcal, bielkoviny 40.3 g, sacharidy 49.9 g, tuky 21.5 g	Uvarte pohánku. Hotovú nasypete na veľkú panvicu, pridajte 1 lyžičku kokosového oleja a chvíľu zmažte. Cibuľu nakrájajte na kocky, pridajte na panvicu a nechajte zosklovatieť za občasného miešania, asi 5 min. Medzitým pridajte sušené oregano, soľ a korenie. Presuňte pohánku na stranu panvy a na voľné miesto dajte 1 lyžičku kokosového oleja a mleté mäso. Prikryte pokrievkou a varte zakryté 20 minút. Cuketu nakrájajte na kocky. Fazuľky a cuketu pridajte do panvice, zamiešajte a znovu zakryte pokrievkou. Varte ešte asi 7 minút, občas zamiešajte.
16:00 Olovrant 196 kcal		• Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g	

Deň 7

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
19:00 Večera 313 kcal		• Údený losos 50 g, (1 porcia)	88.5 kcal, bielkoviny 8.18 g, sacharidy 0 g, tuky 5.95 g	
		• Červená paradajka 150 g, (0,88 ks)	27 kcal, bielkoviny 1.32 g, sacharidy 5.83 g, tuky 0.3 g	
		• Paprika červená sladká 220 g, (0,96 ks)	68.2 kcal, bielkoviny 2.18 g, sacharidy 13.3 g, tuky 0.66 g	
		• Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)	55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g	
		• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g	
		• Ražný chlieb 30 g, (0,75 krajce)	77.7 kcal, bielkoviny 2.55 g, sacharidy 14.5 g, tuky 0.99 g	