



# Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Metabolizmus – Zníženie hmotnosti**



## 🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Metabolizmus – Zníženie hmotnosti:**

**Ráno:**

- DuoLife Medical Formula ProSlimer®: 1 – 2 kapsuly,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold® – 5 ml – možno použiť ako doplnok k SHAPE CODE® Slim Shake v čase druhých raňajok alebo ako doplnok k obedu,
- DuoLife Medical Formula ProDeacid®: 1 – 2 kapsuly, aspoň hodinu po raňajkách\*

**Desiata:**

- DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake – 1 koktejl,
- DuoLife Fiber Powder: 1 vrecúško pridané do koktejlu DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake.

**Čas obeda:**

- DuoLife Fiber Powder – 1 vrecúško, pol hodiny pred obedom alebo pridané do obeda (napr. polievky), dobre zapiť vodou alebo inou tekutinou,
- DuoLife Chlorofil: 10 – 20 ml počas obeda alebo počas dňa, keď sa rozpustí vo fľaši s vodou.

**Večer:**

- DuoLife Fiber Powder – 1 vrecúško pol hodiny pred večerou dobre prepláchnite vodou alebo inou tekutinou.

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

## 📌 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **1400 kcal** (Diétu treba prispôbiť individuálnym kalorickým potrebám vzhľadom na hodnoty bielkovín, tukov a sacharidov).

V tejto odporúčanej diéte sú najdôležitejším prvkom potraviny, 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 **Metabolizmus – Zníženie hmotnosti** a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň tri mesiace.

## **Spracovali:**

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

# Nákupný zoznam



DuoLife

## Zelenina a ovocie

Avokádo 205 g (1,46 ks)
Brokolica 364 g (3,19 ks)
Cibuľa 50 g (0,48 ks)
Cuketa 350 g (0,58 ks)
Citrón 25 g (0,31 ks)
Cesnak, surový 5 g (1 strúčik)
Jablká 400 g (2,19 stredných)
Karfiol 200 g (0,23 ks)
Kyslá kapusta 284 g (2 šálky)
Kôpor 19 g (2,25 lyžičky)
Mrkva 50 g (0,63 ks)
Mandle 97,5 g (6,5 lyžice)
Miešaný šalát 80 g
Chia semienka 20 g (2 lyžice)
Petržlenová vňať 4 g (1 lyžička)
Uhorka 450 g (2,51 ks)
Kvasená uhorka 420 g (7 ks)
Lieskové orechy 15 g
Vlašské orechy 35 g (1 porcia, 1 lyžica)
Paprika červená sladká 430 g (1,86 ks)
Paprika zelená sladká 80 g (0,57 ks)
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)
Petržlen 50 g (0,63 koreňa)
Paradajky červená 1030 g (6,06 ks)
Cherry paradajky 450 g (1 porcia)
Sušené paradajky v náleve 100 g (5 ks)
Pór 175 g (3,5 ks)
Redkovky 50 g (1 porcia)
Ladový šalát 320 g (8 listov)
Zeler koreňový 50 g (0,1 koreňa)
Stopkový zeler 135 g (3 stopky)
Lanové semienko 20 g (2 lyžice)
Čerstvá mrkvovo-zelerová šťava 450 g (1,5 porcie)
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)
Citrónová šťava 6 g (1 lyžica)
Sušené brusnice 12 g (1 lyžica)
Mrazený špenát 240 g (1,09 šálky)
Mrazené jahody 100 g
Strúhaný kokos 23 g (1 lyžica)

## Múčne výrobky

Ražný chlieb 170 g (4,26 krajíčku)
Pohánková múka 20 g
Ovsené otruby 14 g (2 lyžičky)
Ovsené vločky 55 g (5,5 lyžice)
Ryžový chlebiček 20 g (2 Porcia)

## Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia 600 g (10 ks)
Jogurt biely 275 g (0,8 šálky)
Kefír 300 g (1,2 šálky)
Mlieko bez laktózy 1,5% 100 g
Čerstvý syr 550 g (2,75 balenie)

## Mäso a ryby

Treska 300 g (3 Porcia)
Varená kuracie prsia 100 g (1 porcia)
Morčacie prsia 320 g (0,8 ks)
Kuracie prsia 650 g (3,25 ks)
Hovädzia pečienka 200 g (0,3 ks)
Hydinová šunka 48 g (1,71 plátku)

## Ostatné

Mletá škoricca 2 g (1 lyžička)
Granátové jablko 50 g (0,18 ks)
Vajcia na tvrdo / na mäkko 300 g (5 ks)
Kakaový prášok bez cukru 10 g (1 lyžica)
Mletý zázvor 2 g (1 lyžička)
Med 5 g
Ryžové mlieko 100 g (0,42 šálky)
Kokosový olej 24 g (1,53 lyžica, 1 lyžička)
Repkový olej 40 g (3 lyžičky, 2,15 lyžice)
Olivový olej 58 g (4,15 lyžica, 1 lyžička)
Šampiňóny 100 g (5 ks)
Varená pohánka 60 g
Varené jáhly 60 g
Varená hnedá ryža 60 g
Voda 200 g (0,83 šálky)

# Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Ražný chlieb 170 g (4,26 krajíčku)	1 krajec (40 g)	104
Pohánková múka 20 g	1 šálka (200 g)	712
Ovsené otruby 14 g (2 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 55 g (5,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlebiček 20 g (2 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 600 g (10 ks)	1 ks	78
Jogurt biely 275 g (0,8 šálky)	1 šálka (200 g)	82
Kefír 300 g (1,2 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Mlieko bez laktózy 1,5% 100 g	1 šálka (200 g)	88
Čerstvý syr 550 g (2,75 balenie)	1 lyžica (10 g)	9
Avokádo 205 g (1,46 ks)	1 ks (130 g)	208
Brokolica 364 g (3,19 ks)	1 ks	114
Cibuľa 50 g (0,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 350 g (0,58 ks)	1 ks (600 g)	90
Citrón 25 g (0,31 ks)	1 plátok	4
Cesnak, surový 5 g (1 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Jablko 400 g (2,19 stredných)	1 veľké	112
Karfiol 200 g (0,23 ks)	1 ks (870 g)	174
Kyslá kapusta 284 g (2 šálky)	1 šálka (200 g)	12
Kôpor 19 g (2,25 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Mrkva 50 g (0,63 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 97,5 g (6,5 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 80 g	80 g	13,6
Chia semienka 20 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	45
Petržlenová vňať 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorky 450 g (2,51 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasené uhorky 420 g (7 ks)	1 ks (60 g)	7
Lieskové orechy 15 g	1 lyžica (10 g)	62,8
Vlašské orechy 35 g (1 porcia, 1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 430 g (1,86 ks)	1 ks (231 g)	74
Paprika zelená sladká 80 g (0,57 ks)	2 ks (141 g)	26
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 50 g (0,63 koreňa)	1 ks koreňa	28
Paradajky červená 1030 g (6,06 ks)	1 ks (170 g)	23
Cherry paradajky 450 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	30
Sušené paradajky v náleve 100 g (5 ks)	1 ks (40 g)	162
Pór 175 g (3,5 ks)	100 g	61
Redkovky 50 g (1 porcia)	1 ks	2

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

# Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Ladový šalát 320 g (8 listov)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 50 g (0,1 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Stopkový zeler 135 g (3 stopky)	1 stopka (45 g)	3
Lanové semienko 20 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvovo-zelerová šťava 450 g (1,5 porcie)	1 šálka (200 g)	54
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava 6 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Sušené brusnice 12 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	33,2
Mrazený špenát 240 g (1,09 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Mrazené jahody 100 g	1 šálka (150 g)	60
Strúhaný kokos 23 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	27
Treska 300 g (3 porcie)	1 fileť (100 g)	82
Varená kuracie prsia 100 g (1 porcia)	1 fileť (100 g)	151
Morčacie prsia 320 g (0,8 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 650 g (3,25 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzie pečené 200 g (0,3 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 48 g (1,71 plátku)	1 porcia (20 g)	26
Mletá škorica 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Granátové jablko 50 g (0,18 ks)	1 ks	184
Vajcia na tvrdo / na mäkko 300 g (5 ks)	1 ks	78
Kakaový prášok bez cukru 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	20
Mletý zázvor 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	14
Med 5 g	1 lyžica (10 g)	33
Ryžové mlieko 100 g (0,42 šálky)	1 šálka (200 g)	94
Kokosový olej 24 g (1,53 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 40 g (3 lyžičky, 2,15 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 58 g (4,15 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 100 g (5 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Varená pohánka 60 g	1 ks (20 g)	3,2
Varené jähly 60 g	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 60 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 200 g (0,83 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	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>387 kcal</b>		• Ražný chlieb 40 g, (1 krajec)	104 kcal, bielkoviny 3.4 g, sacharidy 19.3 g, tuky 1.32 g	
		• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g	
		• Avokádo 140 g, (1 ks)	224 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g	
		• Uhorka 100 g, (0,56 ks)	15 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>131 kcal</b>		• Vlašské orechy 20 g, (1 porcia)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>486 kcal</b>	Treska na pórom	• Treska 300 g, (3 porcie) • Pór 175 g, (3,5 ks) • Citrón 25 g, (0,31 ks) • Repkový olej 8 g, (2 lyžičky) • Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks)	20 min   486 kcal, bielkoviny 55 g, sacharidy 36 g, tuky 13.6 g	Pór nakrájajte na tenké kolieska. Osolte ich, okoreňte a duste asi 10 minút na lyžičke repkového oleja, po niekoľkých minútach ho môžete podliať vodou. Rybu pokvapkanú šťavou z 1/3 citróna a okorenenu usmažte na druhej panvici (tiež na repkovom oleji). Usmaženú rybu položte na tanier na dusený pór. Podávajte s paradajkami.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>169 kcal</b>		• Čerstvú mrkvovú šťavu 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>339 kcal</b>	Šalát nicoise	• Ľadový šalát 120 g, (3 listy) • Paprika zelená sladká 80 g, (0,57 ks) • Paprika červená sladká 80 g, (0,35 ks) • Uhorka 50 g, (0,28 ks) • Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) • Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g, (2 ks) • Hydinová šunka 28 g, (1 plátok)	10 min   315 kcal, bielkoviny 19.5 g, sacharidy 12.7 g, tuky 18.3 g	Všetko nakrájajte a okoreňte. Pokvapkajte olivovým olejom, osolte, okoreňte oreganom a bazalkou.

# Deň 2



Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>377 kcal</b>	Omeleta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 180 g, (3 ks)</li><li>• Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li><li>• Paradajky červená 170 g, (1 ks)</li></ul>	8 min   377 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 5.1 g, tuky 26.1 g	Na omeletu položte plátky paradajky, osolte a okoreňte.
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>167 kcal</b>	Šalát s petržlenom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jablká 150 g, (0,82 stredného)</li><li>• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)</li><li>• Petržlenová vňať 30 g</li></ul>	5 min   167 kcal, bielkoviny 7.8 g, węglowodany 34.9 g, tuky 1.5 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>610 kcal</b>	Šalát s kuracím mäsom a granátovým jablkom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)</li><li>• Cherry paradajky 250 g</li><li>• Miešaný šalát 80 g</li><li>• Granátové jablko 50 g, (0,18 ks)</li><li>• Med 5 g</li><li>• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li></ul>	20 min   376 kcal, bielkoviny 36.9 g, sacharidy 25.5 g, tuky 14.2 g	Kuracie prsia okoreňte provensálskym korením, tymianom, soľou, korením, varte 15 minút a nakrájajte na plátky. Paradajky rozkrájajte na polovicu. Listy šalátu natrhajte, na ne položte kuracie mäso a paradajky. Granátové jablko rozkrojte a z polovice vyberte jadra a z druhej polovice vytlačte šťavu. Štavu zmiešajte s medom a olejom a použite ako dressing na šalát.
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ražný chlieb 35 g, (0,88 krajíčku)</li></ul>	90.6 kcal, bielkoviny 2.97 g, sacharidy 16.9 g, tuky 1.15 g	
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>231 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paradajková šťava 300 g, (1 porcia)</li></ul>	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle 15 g, (1 lyžica)</li></ul>	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>246 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Čerstvý syr 200 g, (1 balenie)</li></ul>	144 kcal, bielkoviny 24.8 g, sacharidy 5.44 g, tuky 2.04 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Kvasené uhorky 300 g, (5 ks)</li></ul>	36 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 7.23 g, tuky 0.9 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Olivový olej 4 g, (1 lyžička)</li></ul>	35.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)</li></ul>	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	

# Deň 3



Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>408 kcal</b>		• Varené kuracie prsia 100 g, (1 porcia)	99 kcal, bielkoviny 21.5 g, sacharidy 0 g, tuky 1.3 g	
		• Redkovky 50 g, (1 porcia)	8 kcal, bielkoviny 0.34 g, sacharidy 1.7 g, tuky 0.05 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
		• Ľadový šalát 80 g, (2 listy)	11.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g	
		• Ražný chlieb 60 g, (1,5 krajčičku)	155 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 29 g, tuky 1.98 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>174 kcal</b>		• Mandle 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>466 kcal</b>	Dusená zelenina	• Cuketa 350 g, (0,58 ks) • Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) • Paradajky červená 150 g, (0,88 ks) • Kôpor 4 g, (1 lyžička) • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) • Olivový olej 13 g, (1 lyžica) • Varená pohánka 60 g • Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)	20 min   466 kcal, bielkoviny 39.4 g, sacharidy 31.9 g, tuky 16.7 g	V malom množstve vody uvaríte cuketu, červenú papriku a paradajku. Pridajte kôpor, petržlenovú vňať a čierne korenie, provensálske korenie, saturejku, cesnak a pokvapkajte olivovým olejom. Podávajte s varenou pohánkou a grilovaným kuracím mäsom.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>167 kcal</b>	Čokoládový chia puding	• Ryžové mlieko 100 g, (0,42 šálky) • Chia semienka 20 g, (2 lyžice) • Kakaový prášok bez cukru 10 g, (1 lyžica)	10 min   167 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 23.1 g, tuky 7.3 g	Do mlieka nasypete chia semienka, kakao a premiešajte. Nechajte stáť 15-20 minút a znovu zamiešajte. Zakryte potravinárskou fóliou a vložte do chladničky na celú noc.
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>311 kcal</b>	Pečené morčacie prsia	• Morčacie prsia 100 g, (0,25 ks) • Brokolica 114 g, (1 ks) • Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	10 min   311 kcal, bielkoviny 23.3 g, sacharidy 6.84 g, tuky 20 g	

# Deň 4

Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>399 kcal</b>	Ovsená kaša so strúhaným kokosom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice)</li><li>• Ľanové semienko 10 g, (1 lyžica)</li><li>• Strúhaný kokos 13 g, (1 lyžica)</li><li>• Lieskové orechy 15 g</li><li>• Mlieko bez laktózy 1,5% 100 g</li></ul>	10 min   399 kcal, bielkoviny 10.6 g, sacharidy 35.4 g, tuky 24.3 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>171 kcal</b>	Škoricový-zázvorové sušienky	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pohánková múka 10 g</li><li>• Ovsené otruby 7 g, (1 lyžička)</li><li>• Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)</li><li>• Sušené brusnice 6 g, (0,5 lyžice)</li><li>• Vajcia 30 g, (0,5 ks)</li><li>• Mletý zázvor 1 g, (0,5 lyžičky)</li><li>• Mletá škorica 1 g, (0,5 lyžičky)</li></ul>	10 min   171 kcal, bielkoviny 6.17 g, sacharidy 16.6 g, tuky 8.6 g	Všetky suroviny dajte do misky a zmixujte. Z cesta vyrobte guľičky, tie smáčknite a sušienky pečte 20-25 minút na 180 stupňov.
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>443 kcal</b>	Šalát s hovädzím mäsom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hovädzia pečienka 200 g, (0,3 ks)</li><li>• Kvasené uhorky 120 g, (2 ks)</li><li>• Stopkový zeler 135 g, (3 stopky)</li><li>• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)</li><li>• Sušené paradajky v náleve 60 g, (3 ks)</li></ul>	20 min   443 kcal, bielkoviny 49 g, sacharidy 24.9 g, tuky 14.4 g	Hovädzie poduste vo vlastnej šťave, osolte, okoreňte, pridajte červenú sladkú papriku. Podávajte s nakrájanou zeleninou.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>174 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle namočený 30 g, (2 lyžice) Namočte vopred na min. 6 Hodín.</li></ul>	2 min   174 kcal, bielkoviny 6.3 g, sacharidy 6.3 g, tuky 14.7 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>244 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Čerstvý syr 200 g, (1 balenie)</li></ul>	144 kcal, bielkoviny 24.8 g, sacharidy 5.44 g, tuky 2.04 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paradajky červené 340 g, (2 ks)</li></ul>	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ryžový chlebiček 10 g, (1 porcia)</li></ul>	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	



# Deň 5

Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>325 kcal</b>	Praženica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 180 g, (3 ks)</li><li>• Šampiňóny 100 g, (5 ks)</li><li>• Hýdinová šunka 20 g, (0,71 plátku)</li><li>• Paradajky červená 100 g, (0,59 ks)</li></ul>	8 min   325 kcal, bielkoviny 26.8 g, sacharidy 7.6 g, tuky 17.4 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>171 kcal</b>	Škoricový- zázvorové sušienky	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pohánková múka 10 g</li><li>• Ovsené otruby 7 g, (1 lyžička)</li><li>• Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)</li><li>• Sušené brusnice 6 g, (0,5 lyžice)</li><li>• Vajcia 30 g, (0,5 ks)</li><li>• Mletý zázvor 1 g, (0,5 lyžičky)</li><li>• Mletá škorica 1 g, (0,5 lyžičky)</li></ul>	10 min   171 kcal, bielkoviny 6.17 g, sacharidy 16.6 g, tuky 8.6 g	Všetky suroviny dajte do misky a zmixujte. Z cesta vyrobte guľičky, tie smáčknúte a sušienky pečte 20-25 minút na 180 stupňov.
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>514 kcal</b>	Morčacie prsia pečené v alobale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Morčacie prsia 220 g, (0,55 ks)</li><li>• Kyslá kapusta 284 g, (2 šálky)</li><li>• Repkový olej 13 g, (1 lyžica)</li></ul>	20 min   514 kcal, bielkoviny 46.2 g, sacharidy 11.4 g, tuky 28.4 g	Podávajú s kapustou zakapaným olejom.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>159 kcal</b>	Koktail s petržlenom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jablká 250 g, (1,37 stredného)</li><li>• Petržlenová vňať 10 g</li><li>• Voda 200 g, (0,83 šálky)</li></ul>	10 min   159 kcal, bielkoviny 2.6 g, sacharidy 37.5 g, tuky 0.5 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>326 kcal</b>	Krémová brokolicová polievka	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brokolica 250 g, (2,19 ks)</li><li>• Mrkva 50 g, (0,63 ks)</li><li>• Zeler koreňový 50 g, (0,1 koreňa)</li><li>• Petržlen 50 g, (0,63 koreňa)</li><li>• Jogurt biely 25 g</li><li>• Varené jáhly 30 g</li><li>• Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)</li></ul>	20 min   245 kcal, bielkoviny 11.2 g, sacharidy 35.1 g, tuky 5.89 g	Brokolicu rozobranú na kúsky, mrkvu, zeler a petržlen uvarite v 0,3 l vody. Pridajte bobkový list, nové korenie, čierne korenie, čili, bazalku a štipku soli. Až zelenina zmäkne, vyberieme bobkový list a polievku zmixujte s varenými pšeno. Môžete ju ozdobiť lyžicou bieleho jogurtu a posypať tekvicovými semienkami.

# Deň 6



DuoLife

Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>359 kcal</b>		• Vajce na tvrdo/na mätko 120 g, (2 ks)	167 kcal, bielkoviny 15 g, sacharidy 0 g, tuky 11.6 g	
		• Ražný chlieb 35 g, (0,88 krajíčku)	90.6 kcal, bielkoviny 2.97 g, sacharidy 16.9 g, tuky 1.15 g	
		• Paradajky červené 170 g, (1 ks)	30.6 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g	
		• Olivový olej 8 g, (0,62 lyžice)	70.7 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 8 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>130 kcal</b>		• Mandle 22,5 g, (1,5 lyžice)	130 kcal, bielkoviny 4.76 g, sacharidy 4.85 g, tuky 11.2 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>529 kcal</b>	Kura na kari	• Kuracie prsia 200 g, (1 ks) • Jogurt biely 50 g • Repkový olej 15 g, (1,15 lyžice) • Uhorka 200 g, (1,11 ks) • Jogurt biely 100 g, (0,4 šálky) • Kôpor 10 g • Varené jáhly 30 g	20 min   529 kcal, bielkoviny 49.7 g, sacharidy 18.9 g, tuky 23.8 g	Marináda: 50 g bieleho jogurtu + podľa chuti kari, paprika, čierne korenie - zmiešajte a pridajte nakrájané kuracie mäso (môžete to urobiť deň vopred). Namarinované mäso duste na repkovom oleji. Podávajte s uhorkovým šalátom s jogurtom a s vareným pšenom.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>122 kcal</b>		• Čerstvá mrkvovo-zelerová šťava 450 g, (1.5 porcie)	122 kcal, bielkoviny 1.35 g, sacharidy 37.8 g, tuky 1.8 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>280 kcal</b>	Šalát s hnedou ryžou a domácou majonézovou zálievkou	• Varená hnedá ryža 30 g • Paradajky červená 100 g, (0,59 ks) • Uhorka 100 g, (0,56 ks) • Ľadový šalát 120 g, (3 listy) • Čerstvý syr 150 g, (0,75 balenie) • Vajcia na tvrdo/na mätko 60 g, (1 ks)	15 min   280 kcal, bielkoviny 26.3 g, sacharidy 20.6 g, tuky 7.56 g	Paradajku a uhorku nakrájajte, listy šalát natrhajte (ľubovoľné množstvo). Ochuťte solou a korením a dobre premiešajte. Domáca majonézová zálievka: Čerstvý syr + horúce vajce na tvrdo + štipka soli (všetko zmixujte).

# Deň 7



Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>324 kcal</b>	Ovsená kaša so strúhaným kokosom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ovsené vločky 25 g, (2,5 lyžice)</li><li>• Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica)</li><li>• Strúhaný kokos 10 g</li><li>• Avokádo 65 g, (0,46 ks)</li></ul>	10 min   324 kcal, bielkoviny 6.1 g, sacharidy 28.4 g, tuky 21.7 g	Pridajte štipku zázvoru a škoric. Zalejte vriacou vodou, pridajte nakrájané avokádo.
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>158 kcal</b>	Koktail s jahodami	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kefír 300 g, (1,2 šálky)</li><li>• Mrazené jahody 100 g</li></ul>	5 min   158 kcal, bielkoviny 9 g, sacharidy 21 g, tuky 0 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>510 kcal</b>	Špenátové rizoto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)</li><li>• Repkový olej 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Mrazený špenát 240 g, (1,09 šálky)</li><li>• Cibuľa 50 g, (0,48 ks)</li><li>• Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik)</li><li>• Vajcia 60 g, (1 ks)</li><li>• Jogurt biely 100 g, (0,4 šálky)</li><li>• Varená hnedá ryža 30 g</li></ul>	20 min   510 kcal, bielkoviny 54.4 g, sacharidy 29 g, tuky 15.6 g	Cibuľu a mäso nakrájajte na kocky, cesnak prelisujeme a všetko osmažte na panvici. Potom pridajte špenát, osolte a okoreňte a duste pod pokrievkou. Vajcia rozšľahajte a pridajte do špenátu. Všetko premiešajte s varenou ryžou a pridajte jogurt.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>128 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Cherry paradajky 200 g, (1 porcia)</li></ul>	30 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 7.2 g, tuky 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)</li></ul>	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>299 kcal</b>	Volské oko	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 120 g, (2 ks)</li><li>• Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Karfiol 200 g, (0,23 ks)</li><li>• Kôpor 5 g, (1,25 lyžičky)</li></ul>	8 min   260 kcal, bielkoviny 16.5 g, sacharidy 8.35 g, tuky 14.8 g	Karfiol uvarte a posypte kôprom.
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ryžový chlieb 10 g, (1 porcia)</li></ul>	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	