



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Krása**



🕒 Odporúčané užívanie doplnkov stravy z balíka **Krása**:

Ráno:

- DuoLife Vita C: 25 – 50 ml,
- DuoLife Keratin Hair Complex: 25 – 50 ml,
- DuoLife Medical Formula ProDeacid®: 1 – 2 kapsuly, aspoň hodinu po raňajkách*,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold®: 5 ml (môže byť v čase obeda),

Obed:

- LAZISAL®Advanced Face Lift Capsules: 1 kapsula.

Večer:

- DuoLife Aloes - 25-50 ml,
- DuoLife Collagen - 25-50ml.

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

📄 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **1650 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 **Krása** 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 dietológie)

Nákupný zoznam



DuoLife

Zelenina a ovocie

Ananás 150 g (0,17 ks)
Avokádo 195 g (1,39 ks)
Banán 60 g (0,5 ks)
Sladké zemiaky 180 g
Čučoriedky 150 g (1,15 šálky)
Broskyňa 220 g (2,59 ks)
Cibuľa 130 g (1,25 ks)
Červená cibuľa 60 g (0,57 ks)
Jarná cibuľka 10 g
Cuketa 650 g (1,08 ks)
Cesnak, surový 27,5 g (5,5 strúčika)
Tekvica 160 g (0,19 porcie)
Zelené fazulky 200 g (2 hrste)
Zelený hrášok 70 g (0,5 šálky)
Jablká 223 g (1 väčší)
Kel kučeravý 20 g (1 hrst)
Maliny 360 g (1,75 šálky)
Mrkva 470 g (4,89 ks)
Mandle 55 g (3,66 lyžice)
Miešaný šalát 60 g
Mrazená zelenina na čínu 200 g
Chia semenka 70 g (1,5 lyžice)
Nektarinka 335 g (2,91 ks)
Kešu 55 g (1,57 hrsti)
Uhorka 180 g (1 ks)
Uhorky kyslé 290 g (4,83 ks)
Vlašské orechy 85 g (5,67 lyžice)
Arašidy 25,5 g (1,7 lyžice)
Paprika červená sladká 760 g (3,3 ks)
Paprika zelená sladká 100 g (0,71 ks)
Tekvicové semenko 80 g (0,07 šálky, 7 lyžíc)
Petržlen koreň 240 g (3 kusy)
Pomaranč 239 g (1 ks)

Múčne výrobky

Konopný proteín 15 g
Celozrnný chlieb 95 g (2,5 porcie)
Pšeno 45 g (0,23 šálky)
Kokosová múka 20 g
Zemiaková múka 10 g
Ovsené otruby 35 g
Ovsené vločky 80 g (8 lyžíc)
Ryžový chlieb 10 g (1 porcia)

Ostatné

Černuška 10 g (2 lyžičky)
Vanilkový extrakt 4 g
Grepfruit 110 g (0,42 ks)
Kakao, nesladený prášok 5 g (1 lyžička)
Bobkový list 1 g
Rezance z mungo fazule 80 g
Kurkuma mletá 0,4 g (0,2 lyžičky)
Kokosové mlieko 350 g
Kokosové mlieko v plechovke 210 g
Ryžové mlieko 90 g
Slničnicové semenka 40 g
Kokosový olej 14 g (3,5 lyžičky)
Repkový olej 71 g (5,08 lyžice)
Voda 1000 g (2,09 šálky, 0,5 litra)
Olivový olej 155 g (11,2 lyžíc, 2 lyžičky)
Kešu orechy 30 g (2 lyžice)
Šampiňóny 140 g (7 ks)
Sezamové semenka 15 g
Sójová omáčka 10 g (2 lyžičky)
Agávový sirup 10 g
Tofu tvrdé 170 g (4,8 plátkov, 5 lyžičiek)
Varený cicer 350 g
Varená pohánka 135 g
Varené pšeno 80 g
Varená quinoa 105 g
Varená zelená šošovka 80 g
Varená biela ryža 50 g

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Konopný proteín	1 lyžica (10 g)	40
Celozrnný chlieb	1 krajec (40 g)	84
Pšeno	1 lyžica (10 g)	33,4
Kokosová múka	1 lyžica (10 g)	35,9
Zemiaková múka	1 lyžica (10 g)	34,2
Ovsené otruby	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlieb	1 porcia (10 g)	39,2
Ananás	1 porcia (100 g)	64
Avokádo	1 kus (130 g)	208
Banán	1 kus (120 g)	107
Sladké zemiaky	1 kus (100 g)	76
Čučoriedky	1 šálka (130 g)	74
Broskyňa	1 kus (85 g)	34
Cibuľa	1 kus (105 g)	42
Cibuľa červená	1 kus (105 g)	35
Cibulka jarná	1 kus (10 g)	3
Cuketa	1 kus (600 g)	90
Cesnak surový	1 strúčik (5 g)	7,5
Tekvica	160 g	45
Zelené fazulky	1 hrst (100 g)	16
Hrášok zelený	1 šálka (130 g)	91
Jablká	1 väčšiu	112
Kel kučeravý	1 hrst (20 g)	6
Maliny	100 g	28
Mrkva	1 ks (80 g)	22
Mandle	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát	80 g	13,6
Mrazená zelenina na činu	200 g	72
Chia semienka	1 lyžica (10 g)	45
Nektárinky	1 ks (115 g)	57
Kešu orechy	1 hrst	211
Uhorky	1 ks (180 g)	29
Uhorky kvasené	1 ks (60 g)	7
Orechy vlašské	1 lyžica (10 g)	65
Orechy burské	1 lyžica (10 g)	50
Paprika červená sladká	1 ks (231 g)	74
Paprika zelená sladká	2 ks (141 g)	26
Tekvicové semienka	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen	1 ks koreň	28
Pomaranče	1 ks (239 g)	107,5

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
Paradajky	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke	1 plechovka (200 g)	56
Pór	100 g	61
Paradajkový pretlak	1 šálka (130 g)	39
Valeriánka	1 hod (20 g)	4
Zeler	1 plátok (60 g)	24
Zeler vňať	1 stopka (45 g)	3
Lanové semienka	1 lyžička (4 g)	18
Šošovka zelená	1 šálka (200 g)	630
Mrkvová šťava čerstvá (nepasterizované)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava	1 lyžička (4 g)	1
Pažitka	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát	1 šálka (200 g)	109
Strúhaný kokos	1 lyžička (4 g)	27
Černuška	1 lyžička (4 g)	12
Vanilkový extrakt	-	-
Grepfruit	1 ks (262 g)	110
Kakao, nesladený prášok	1 lyžička (4 g)	14
Bobkový zoznam	1 ks	4
Rezance z mungo fazule	80 g	112
Kurkuma mletá	1 lyžička (4 g)	14
Kokosové mlieko	1 šálka (200 g)	428
Kokosové mlieko v Plechovke	1 šálka (200 g)	258
Ryžové mlieko	1 šálka (200 g)	94
Slničnicové semienka	1 lyžica (10 g)	60
Kokosový olej	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny	1 ks (20 g)	3,2
Sezamové semienka	1 lyžica (10 g)	66
Sójová omáčka	1 lyžica (10 g)	14
Agákový sirup	1 lyžica (10 g)	30
Tofu tvrdé	1 lyžica (10 g)	11
Varený cicer	1 šálka (200 g)	612
Varená pohánka	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa	1 šálka (200 g)	240
Varená zelená šošovka	1 šálka (200 g)	288
Varená biela ryža	1 šálka (200 g)	196
Voda	1 šálka (200 g)	0

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

Deň 1



DuoLife

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 461 kcal	Kokosový chia puding	<ul style="list-style-type: none">• Kokosové mlieko 350 g• Ryžové mlieko 90 g• Chia semienka 55 g• Agáвовý sirup 10 g• Vanilkový extrakt 4 g	15 min 461 kcal, bielkoviny 10.1 g, sacharidy 49.8 g, tuky 25.1 g	Všetky suroviny zmiešajte dohromady. Miešajte starostlivo, aby chia semienka nezostala na dne. Uložte do chladničky. Druhého dňa bude puding hotový. Môžete pridať sezónne ovocie.
10:30 Desiata 207 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Celozrnný chlieb	80.5 kcal, bielkoviny 2.06 g, sacharidy 17.9 g, tuky 0.45 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Olivový olej 10 g, (0,74 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Kvasená uhorka 60 g, (1 ks)	7.2 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g	
13:00 Obed 621 kcal	Tekvicové palačinky	<ul style="list-style-type: none">• Tekvica 160 g, (0,19 porcie)• Mrkva 30 g, (0,38 ks)• Pór 50 g, (1 kúsok)• Jarná cibulka 10 g• Ľanové semienka 20 g, (2 lyžice)• Zemiaková múka 10 g• Cesnak surový 2,5 g, (0,5 strúčika)• Kokosový olej 10 g, (2,5 lyžičky)• Uhorka 180 g, (1 ks)• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)• Tekvicový semienka 10 g, (0,07 šálky)• Varená biela ryža 50 g	20 min 542 kcal, bielkoviny 10.2 g, sacharidy 52.2 g, tuky 33.3 g	Tekvicu a mrkvu nastrúhajte. Pór a cibuľu nakrájajte na jemno. Cesnak utrite, pridajte múku, ľanové semienka, osolte a okoreňte, pridajte kari a osmažte na oleji. Podávajte sa uhorkovým šalátom s olivovým olejom posypaným tekvicovými semienkami. Ako prílohu podávajte ryžu.
	Kokteil z kelu kučeravého (0,5 porcie)	<ul style="list-style-type: none">• Kel kučeravý 20 g, (1 hrst)• Stopkový zeler 45 g, (1 stopka)• Petržlen 80 g, (1 koreň)• Pomaranč 239 g, (1 ks)	5 min 78.9 kcal, bielkoviny 2.9 g, sacharidy 18.1 g, tuky 0.59 g	Kel kučeravý, stopka zeleru, petržlenovú vňat a pomaranč zmixujte s trochou vody.
16:00 Olovrant 169 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mrkva 200 g, (2,5 ks)	82 kcal, bielkoviny 1.86 g, sacharidy 19.2 g, tuky 0.48 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
19:00 Večera 339 kcal	Šalát s tofu a sezamom	<ul style="list-style-type: none">• Tofu tvrdé 120 g, (4,8 plátkov)• Miešaný šalát 60 g• Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)• Paradajka červená 150 g, (0,88 ks)• Sezamové semienka 15 g• Olivový olej 4 g, (1 lyžička)• Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)• Sójová omáčka 10 g, (2 lyžičky)	10 min 339 kcal, bielkoviny 15.6 g, sacharidy 17 g, tuky 22 g	Tofu nakrájame na kocky, naložte do sójovej omáčky s mletou paprikou (asi na 15 minút). Do šalátu pridajte paradajku nakrájanú na štvrtiny a prúžky papriky. Tofu vyberte z marinády a obalte v sezame, osmažte do zlatista na rozohriatom kokosovom alebo repkovom oleji. Pridajte do šalátu. Šalát pokvapkajte olivovým olejom a ochuťte čerstvo mletým korením.

Deň 2



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 367 kcal	Pšenová kaša s orechmi	<ul style="list-style-type: none">• Varené pšeno 80 g• Vlašské orechy 25 g, (1,67 lyžice)• Ľanové semienko 5 g, (0,5 lyžice)• Nektarinka 220 g, (1,91 ks)	10 min 367 kcal, bielkoviny 9.25 g, sacharidy 43 g, tuky 19 g	Podľa chuti pridajte zázvor a škoricu.
10:30 Desiata 199 kcal	Koktail s malinami	<ul style="list-style-type: none">• Grepfruit 110 g, (0,42 ks)• Maliny 110 g, (0,92 šálky)• Voda 200 g, (0,83 šálky)• Ľanové semienka 20 g, (2 lyžice)	5 min 199 kcal, bielkoviny 4.7 g, sacharidy 26.5 g, tuky 8.4 g	
13:00 Obed 610 kcal	Lečo s cuketou	<ul style="list-style-type: none">• Cuketa 300 g, (0,5 ks)• Paprika červená sladká 120 g, (0,52 ks)• Šampiňóny 140 g, (7 ks)• Cibuľa červená 60 g, (0,57 ks)• Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)• Olej repkový 26 g, (2 lyžice)• Paradajky v plechovke 200 g, (0,83 plechovky)• Varená pohánka 100 g	20 min 511 kcal, bielkoviny 10.5 g, sacharidy 54 g, tuky 26.9 g	Cukety a šampiňóny nakrájajte na plátky, papriku na kocky. Cibuľu a cesnak posekajte nadrobno, nechajte zosklovatieť na oleji a pridajte cuketu a papriku. Ľahko osolte, okoreňte, ochutte provensálskym korením a sladkou paprikou. Podávajte s varenou pohánkou.
			<ul style="list-style-type: none">• Arašidov 17,5 g, (1,17 lyžice)	99.5 kcal, bielkoviny 4.38 g, sacharidy 3.65 g, tuky 8.31 g
16:00 Olovrant 231 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Paradajková šťava 415 g, (1,8 šálky)	91.4 kcal, bielkoviny 2.49 g, sacharidy 19.1 g, tuky 0.42 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Tekvicové semienka 25 g, (2,5 lyžice)	140 kcal, bielkoviny 7.56 g, sacharidy 2.68 g, tuky 12.3 g	
19:00 Večera 407 kcal	Šalát z valeriánky	<ul style="list-style-type: none">• Valeriánka 75 g, (3 hrste)• Paradajka červená 300 g, (1,76 ks)• Pažitka 5 g, (1 lyžica)• Zelené fazulky 200 g, (2 hrste)• Slniečnicové semienka 25 g• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	10 min 362 kcal, bielkoviny 9.6 g, sacharidy 29.6 g, tuky 20.9 g	Fazulky uvarite. Osolte a okoreňte podľa chuti.
		<ul style="list-style-type: none">• Arašidy 8 g, (0,53 lyžice)	45.6 kcal, bielkoviny 2.01 g, sacharidy 1.67 g, tuky 3.81 g	

Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 408 kcal		• Celozrnný chlieb 30 g, (0,5 porcie)	69 kcal, bielkoviny 1.77 g, sacharidy 15.4 g, tuky 0.39 g	
		• Olivový olej 15 g, (1,1 lyžice)	133 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 15 g	
		• Uhorky kvasené 150 g, (2,5 ks)	18 kcal, bielkoviny 0.75 g, sacharidy 3.62 g, tuky 0.45 g	
		• Paprika zelená sladká 100 g, (0,71 ks)	20 kcal, bielkoviny 0.86 g, sacharidy 4.64 g, tuky 0.17 g	
		• Avokádo 105 g, (0,75 ks)	168 kcal, bielkoviny 2.1 g, sacharidy 8.96 g, tuky 15.4 g	
10:30 Desiata 207 kcal	Koktail s nektarinka	• Voda 150 g, (0,63 šálky) • Maliny 150 g • Nektarinka 115 g, (1 ks) • Kokosové mlieko v plechovke 40 g	5 min 207 kcal, bielkoviny 3.45 g, węglowodany 29.1 g, tuky 8.52 g	
13:00 Obed 797 kcal	Cícer se špenátom	• Varená cícer 200 g • Mrazený špenát 250 g, (1,14 šálky) • Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) • Olej repkový 20 g, (1,54 lyžice) • Cibula 50 g, (0,48 ks)	20 min 537 kcal, bielkoviny 24.8 g, sacharidy 44.1 g, tuky 26 g	Cícer uvarte do mäkka. Cibuľu nakrájajte a nechajte zosklovatiť na repnom oleji. Ku koncu pridajte strúčik cesnaku. Pridajte špenát a nechajte rozmraziť. Osolte, okoreňte a dochuťte muškátovým orieškom. Vmiešajte do varenej cíceru.
	Paradajková polievka so šošovnicou	• Voda 500 g, (0,5 litra) • Mrkva 80 g, (1 ks) • Petržlen 40 g, (0,5 koreňa) • Zeler 30 g, (0,5 plátku) • Bobkový list 1 g • Paradajky v plechovke 120 g • Zelená šošovica 50 g, (0,25 šálky) • Mletá kurkuma 0,4 g, (0,2 lyžičky)	30 min 259 kcal, bielkoviny 15.8 g, sacharidy 49.8 g, tuky 1.52 g	Do 1 litra pridajte trochu sušenej zeleniny, soli, korenia, bobkový list a nové korenie a uvarte koreňovú zeleninu. Po pol hodine pridajte dve plechovky paradajok. Povarte ešte 10 minút a potom pridajte šošovicu – po ďalších 10 minútach je polievka hotová. Môžete pridať trochu kurkumu.
16:00 Olovrant 116 kcal		• Jablko 223 g, (1 väčšie)	116 kcal, bielkoviny 0.58 g, sacharidy 30.8 g, tuky 0.38 g	
19:00 Večera 407 kcal	Quinoa s paradajkami	• Varená quinoa 60 g • Paradajky v plechovke 200 g, (0,83 plechovky) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžíc) • Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)	15 min 304 kcal, bielkoviny 8.64 g, sacharidy 20.8 g, tuky 20.9 g	Tekvicové semienka opražte. Dochuťte bazalkou.

Deň 4



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 372 kcal	Ovsená kaša so strúhaným kokosom	<ul style="list-style-type: none">• Ovsené vločky 40 g, (4 lyžice)• Ovsené otruby 25 g• Strúhaný kokos 10 g, (0,77 lyžice)• Ľanové semienka 5 g, (0,5 lyžice)• Brusnice 50 g, (0,38 šálky)	10 min 372 kcal, bielkoviny 9.9 g, sacharidy 51.1 g, tuky 13.3 g	Vločky zalejte vodou a nechajte stáť cez noc. Ráno pridajte ovocie.
10:30 Desiata 153 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Broskyňa 140 g, (1,65 ks)	54.6 kcal, bielkoviny 1.27 g, sacharidy 13.4 g, tuky 0.35 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Vlašské orechy	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
13:00 Obed 591 kcal	Rezance v kokosovom kari	<ul style="list-style-type: none">• Rezance z mungo fazule 80 g• Cibuľa 50 g, (0,48 ks)• Mrkva 50 g, (0,63 ks)• Zelený hrášok 70 g, (0,5 šálky)• Paprika červená sladká 220 g, (0,96 ks)• Olej repková 5 g• Kokosové mlieko v plechovke 50 g	20 min 591 kcal, bielkoviny 25.1 g, sacharidy 80.7 g, tuky 16.9 g	Na oleji poduste nakrájanú cibuľu, papriku, hrášok, mrkva, čiče, zázvor a cesnak. Po 5 minútach pridajte kokosové mlieko, 5 lyžíc vody, kari a korenie. Uvarte rezance z mungo fazuľami a pridajte do zmesi.
16:00 Olovrant 196 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g	
19:00 Večera 295 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Avokádo 90 g, (0,64 ks)	144 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 7.68 g, tuky 13.2 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Paradajka červená 200 g, (1,18 ks)	36 kcal, bielkoviny 1.76 g, sacharidy 7.78 g, tuky 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g	

Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 388 kcal	Ovsená kaša s orechy	<ul style="list-style-type: none">• Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice)• Ovsené otruby 10 g• Ľanové semienka 5 g, (0,5 lyžice)• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)• Maliny 100 g, (0,83 šálky)• Konopný proteín 15 g	10 min 388 kcal, bielkoviny 16.4 g, sacharidy 42.3 g, tuky 16.1 g	
10:30 Desiata 209 kcal	Chia puding s čučoriedkami	<ul style="list-style-type: none">• Chia semienka 15 g, (1,5 lyžíc)• Čučoriedky 100 g, (0,77 šálky)• Kokosové mlieko v plechovke 40 g• Voda 150 g, (0,63 šálky)	10 min 209 kcal, bielkoviny 3.2 g, sacharidy 21.4 g, tuky 13 g	Chia semienka zalejte vodou a nechajte stáť asi 24 hodín. Potom pridajte čučoriedky (môžu byť mrazené) a kokosové mlieko. Zmixujte.
13:00 Obed 591 kcal	Dusená zelenina s quinoa	<ul style="list-style-type: none">• Cuketa 350 g, (0,58 ks)• Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)• Pór 50 g, (1 kúsok)• Paradajkový pretlak 120 g, (0,5 šálky)• Olej repkový 10 g, (0,77 lyžice)• Tofu tvrdé 50 g, (5 lyžičiek)• Olivový olej 26 g, (2 lyžice)• Varená quinoa 45 g	10 min 567 kcal, bielkoviny 11.9 g, sacharidy 39.6 g, tuky 39 g	Zeleninu udusenú na oleji môžete dochutiť soľou, korením, petržlenovou vňaťou, pokvapkať olivovým olejom a posypať strúhaným tofu. Podávajte s varenou quinoa.
16:00 Olovrant 111 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Čerstvá mrkvová šťava (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
19:00 Večera 326 kcal	Zelerová nátierka s čeruškou	<ul style="list-style-type: none">• Zeler 150 g, (0,29 buľvy)• Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)• Olivový olej 4 g, (1 lyžička)• Čeruška 5 g, (1 lyžička)• Kešu orechy 30 g, (0,86 hrsti)	10 min 287 kcal, bielkoviny 7.85 g, sacharidy 26.9 g, tuky 18.6 g	Cícer uvarte do mäkka. Cibuľu nakrájajte a nechajte zosklovatieť na repnom oleji. Ku koncu pridajte strúčik cesnaku. Pridajte špenát a nechajte rozmraziť. Osolte, okoreňte a dochuťte muškátovým orieškom. Vmiešajte do vareného cíceru.
		<ul style="list-style-type: none">• Ryžový chlieb 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	

Deň 6



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 399 kcal	Zelerová nátierka s čiernuškou	<ul style="list-style-type: none">• Zeler 120 g, (0,23 buľvy)• Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)• Čiernuška 5 g, (1 lyžička)• Kešu orechy 25 g, (0,71 hrsti)	10 min 299 kcal, bielkoviny 6.65 g, sacharidy 22.7 g, tuky 22.6 g	Zeler očistite, umyte a nakrájajte na menšie kúsky. Zabalte do alobalu sa strúčikom cesnaku a olejom. Pečte v predhriatej rúre na 170 stupňov asi 30 minút. Upečený zeler s cesnakom dajte do mixéra, pridajte trochu soli, čierne korenie, majoránku a olej. Zmixujte na nátierku. Môžete pridať čiernuchu.
		<ul style="list-style-type: none">• Celozrnný chlieb 30 g, (1 porcia)	69 kcal, bielkoviny 1.77 g, sacharidy 15.4 g, tuky 0.39 g	
	<ul style="list-style-type: none">• 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 176 kcal	Detoxikačný šalát	<ul style="list-style-type: none">• Zeler stopkový 100 g, (2,22 listovej stopky)• Ananás 150 g, (0,17 ks)• Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičky)• Slniečnicové semenka 15 g	10 min 176 kcal, bielkoviny 3.66 g, sacharidy 25.5 g, tuky 6.55 g	
13:00 Obed 511 kcal	Šošovicové karbonátky	<ul style="list-style-type: none">• Varená zelená šošovka 80 g• Cibuľa 30 g, (0,29 ks)• Ovsené vločky 10 g, (1 lyžica)• Petržlen 40 g, (0,5 koreňa)• Zeler 60 g, (0,11 buľvy)• Cesnak 5 g, (1 strúčik)• Olej repkový 10 g, (0,77 lyžice)• Varená pohánka 35 g• Mrkva 80 g• Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	20 min 511 kcal, bielkoviny 14 g, sacharidy 58.3 g, tuky 24.2 g	Všetky suroviny zmiešajte a zmixujte do hladka. Pečte na 180° C asi 30 minút. Podávajte s varenou pohánkou, strúhanou mrkvou pokvapkanou olivovým olejom.
16:00 Olovrant 111 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Kešu orechy	166 kcal, bielkoviny 5.46 g, sacharidy 9.81 g, tuky 13.1 g	
19:00 Večera 359 kcal	Šalát s pečenými sladkými zemiakmi	<ul style="list-style-type: none">• Sladké zemiaky 80 g• Rajskej jablčko červené 150 g, (0,88 ks)• Uhorka kvasená 80 g, (1,33 ks)• Tekvicové semenka 25 g, (2,5 lyžice)• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	10 min 359 kcal, bielkoviny 8.3 g, sacharidy 30.2 g, tuky 22.3 g	Tekvicové semenka upražte.

Deň 7

Denné jedlo	Pokrm	Skladníci (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 371 kcal	Pšenovú kašu na sladko	<ul style="list-style-type: none">• Pšeno 45 g, (0,23 šálky)• Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica)• Broskyňa 80 g, (0,94 ks)• Mandle 20 g, (1,33 lyžice)	10 min 371 kcal, proteíny 10.9 g, sacharidy 46.6 g, tuky 15.8 g	Pšeno uvarte a primiešajte ostatné suroviny.
10:30 Desiata 197 kcal	Dezert z kokosovej múky	<ul style="list-style-type: none">• Banán 60 g, (0,5 ks)• Kakao, nesladený prášok 5 g (1 lyžička)• Kokosová múka 20 g	10 min 197 kcal, proteíny 2.75 g, sacharidy 20.6 g, tuky 13.5 g	
13:00 Obed 549 kcal	Cícer dusený s mrazenou zeleninou	<ul style="list-style-type: none">• Varená cícer 150 g• Mrazená zelenina na čínu 200 g• Rajskej jablčko červené 300 g, (1,76 ks)• Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	20 min 549 kcal, proteíny 20.7 g, sacharidy 42.4 g, tuky 29.1	Okoreňte podľa chuti.
16:00 Olovrant 111 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Paradajková šťava 300 g, (1 porcia)	66 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 20 g, (1,33 lyžice)	116 kcal, proteíny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g	
19:00 Večera 359 kcal	Krémová polievka zo sladkých zemiakov	<ul style="list-style-type: none">• Sladké zemiaky 100 g• Mlieko kokosové v plechovke 80 g• Mrkva 30 g, (0,38 ks)• Petržlen 80 g, (1 koreň)	15 min 317 kcal, proteíny 4.2 g, sacharidy 36.7 g, tuky 17 g	V 0,4 l vody uvarte sladké zemiaky, mrkvu a petržlen. Pridajte bobkový list, nové korenie a bazalku, osolte. Keď bude zelenina mäkká, vlejte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.