



Diéta na 7 dní

Pre váš balíček DuoLife **Trávenie**



🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíčka **Trávenie**:

- Ráno:**
- DuoLife My Gastrin: 25 ml ráno a na obed, pred alebo po jedle, alebo 50 ml naraz pred alebo po hlavnom jedle,
 - DuoLife Medical Formula ProDeacid®: 1 – 2 kapsuly, aspoň hodinu po raňajkách*.

- Čas obeda:**
- DuoLife Fiber Powder: 1 vrecúško hodinu pred obedom alebo pridané do večere, napríklad do polievky. Nezabudnite dobre zapíť vodou alebo inou tekutinou,
 - DuoLife Clinical Formula ProBactilardii®: 1 kapsula z každého balenia hodinu po obede.

- Večer:**
- DuoLife Fiber: 25 – 50 ml počas večere,
 - DuoLife Aloes: 25 – 50 ml,
 - DuoLife Medical Formula ProSelect®: 1 – 2 kapsuly.

**Medzi užívaním doplnku DuoLife Medical Formula ProDeacid® a iných výživových doplnkov alebo liekov odporúčame dodržiavať odstup približne 4 hodín.*

📌 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **1600 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 stravníka.

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

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň jeden mesiac.

Nákupný zoznam



DuoLife

Múčne výrobky

Celozrnný ražný chlieb (380 g)
Quinoa (40 g)
Ryžové cestoviny (60 g)
Biela ryža (90 g)
Pohánka (60 g)
Kukurličné cestoviny (40 g)
Ovsené vločky (140 g)
Biela dlhozrnná ryža, parboiled (30 g)

Zelenina a ovocie

Batát (250 g)
Cuketa (259 g)
Zelená fazuľa (110 g)
Kel (81 g)
Mrkva (1210 g)
Kyslá uhorka (50 g)
Petržlen, koreň (217 g)
Paradajky (539 g)
Koreňový zeler (297 g)
Šťavel (132 g)
Zemiaky, priemerne (704 g)
Červená repa (200 g)
Tekvica (333 g)
Zelený hrášok, mrazený (100 g)
Karfiol (242 g)
Uhorka (69 g)
Žltá paprika (100 g)
Petržlenová vňať, listy (15 g)
Cherry paradajka (50 g)
Červená šošovica, suché semená (45 g)
Čerstvý špenát (80 g)
Avokádo (224 g)
Čučoriedky (357 g)
Jablko (274 g)
Banán (525 g)
Broskyňa (227 g)
Maliny (100 g)

Vajcia a mliečne výrobky

Celé slepačie vajcia (339 g)
Prírodný jogurt, 1,5 % tuku (195 g)
Odtučnený tvaroh (50 g)
Kokosový jogurt (150 g)
Mozzarella (60 g)
Syr, parmezán (20 g)

Mäso a ryby

Morčacie prsia bez kože (320 g)
Morčacia šunka (21 g)
Čerstvá treska (840 g)

Ostatné

Vyčistené maslo ghí (57 g)
Makový olej (15 g)
Olivový olej (40 g)
Lanový olej (48 g)
Univerzálny repkový olej (32 g)
Škorica (1 g)
Zelená mäta, čerstvá (2 g)
Čerstvý tymián (2 g)
Kurkuma (1 g)
Čierne korenie (1 g)
Tekvica, semená (41 g)
Arašidy (14 g)
Kešu oriešky (30 g)
Slnečnica, semená (112 g)
Mandle (65 g)
Brazílske orechy (8 g)
Vlašské orechy (111 g)
Kokosové hobliny (20 g)
mrkvová šťava (300 g)
čerstvá citrónová šťava (1 g)
kokosové mlieko (100 g)
šťava z viacerých druhov zeleniny (300 g)

Deň 1



DuoLife

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 373.5 kcal	Škoricovo- čučoriedková pšenová kaša.	<ul style="list-style-type: none">• Pšenová kaša 40 g,• Škorica 1 g, (štipka)• Kešu oriešky 30 g, (približne 2 polievkové lyžice)• Čučoriedky 120 g	373.5 kcal, bielkoviny 10.5 g, sacharidy 55.8 g, tuky 14.7 g, vláknina 5.2 g	Namočte pšeno cez noc a na druhý deň ho uvarte s vodou. Do uvarenej kaše pridajte štipku škoric, rozmixované alebo vo vode namočené orechy a ovocie.
10:30 Desiata 340.7 kcal	Aromatické ryby so zeleninou.	<ul style="list-style-type: none">• Treska, čerstvá 200 g,• Mrkva 100 g, (1/2*1 stredne veľký kus)• Čierne korenie 1 g,• Čerstvá citrónová šťava 1 g,• Uhorka 50 g, (1 – 2 ks)• Univerzálny repkový olej 16 g (2 lyžice)	340.7 kcal, bielkoviny 36.9 g, sacharidy 10.9 g, tuky 17.7 g, vláknina 4.2 g	Rybu posypte obľúbenými jemnými bylinkami. Zeleninu nakrájajte na menšie kúsky, posypte bylinkami, pokvapkajte olejom a spolu s mäsom pečte v rúre (180 stupňov asi 20 – 25 minút). Podávajte s čerstvou olúpanou uhorkou.
13:00 Obed 303.5 kcal	Rýchla frittata so zeleninou.	<ul style="list-style-type: none">• Celé slepačie vajcia 120 g, (2 kusy)• Mrkva 100 g,• Petržlen, koreň 27 g, (malý kus)• Koreňový zeler 60 g,• Olivový olej 8 g, (lyžica)	303.5 kcal, bielkoviny 17.7 g, sacharidy 16.8 g, tuky 20.1 g, vláknina 7.8 g	Zeleninu ošúpte a nastrúhajte na veľkom strúhadle. Potom ich dusíme v horúcom oleji, kým nezmäknú a neodparí sa z nich prebytočná voda. Dochuťte soľou, korením a jemnými bylinkami, ako je bazalka, estragón a tymián. Zeleninu vložte do rúry, zalejte rozšľahanými vajcami a vložte do rúry vyhriatej na 180 stupňov, pečte 15 – 20 minút, kým sa vajcia nezrazia. Pred podávaním pokvapkajte olivovým olejom.
16:00 Olovrant 181.2 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 30 g,	181.2 kcal, bielkoviny 6.0 g, sacharidy 6.2 g, tuky 15.6 g, vláknina 3.9 g	Mandle namočte na minimálne 12 hodín do vody, aby boli ľahšie stráviteľné.
19:00 Večera 405.6 kcal	Ryžové cestoviny s mrkvou a dusenými paradajkami	<ul style="list-style-type: none">• Ryžové cestoviny 60 g,• Mrkva 105 g, (stredne veľký kus)• Paradajka 108 g, (malý kus)• Vyčistené maslo ghí 15 g, (lyžica)	405.6 kcal, bielkoviny 4.1 g, sacharidy 62.9 g, tuky 15.8 g, vláknina 6.1 g	Uvarte cestoviny. Mrkvu nastrúhajte na veľkom strúhadle. Paradajky sparte vriacou vodou, ošúpte a nakrájajte na kocky. Na panvici zohrejte vyčistené maslo ghí, pridajte mrkvu, paradajky, zeleninu poduste, pridajte uvarené cestoviny, ochuťte bazalkou a všetko spolu premiešajte. Podávajte teplé alebo studené.

Deň 2



DuoLife

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 407 kcal	Ryža s jablkami	<ul style="list-style-type: none">• Biela ryža 50 g,• Jablko 200 g, (1 kus)• Makový olej 15 g, (1 porcia)	407 kcal, bielkoviny 4.2 g, sacharidy 63.7 g, tuky 136.2 g, vláknina 5.2 g	Jablko ošúpte a nastrúhajte alebo nakrájajte na veľké kocky. Rozpusťte ho na panvici a pridajte štipku škorice. Podávajte s vopred uvarenou ryžou a makovým olejom. Praktická poznámka; pri ochoreniach tráviaceho traktu sa často zle znáša surové jablko; pečené so šupkou nezhoršuje ťažkosti.
10:30 Desiata 340.4 kcal	Mandľovo- banánovo- kokosové smoothie	<ul style="list-style-type: none">• Banán 100 g,• Mandle 20 g, 2*porcia• Kokosové mlieko 50 g,• Duo Life Fiber Powder 10 g, (1 vrecúško)	340.4 kcal, bielkoviny 6 g, sacharidy 31.8 g, tuky 21.1 g, vláknina 12.3 g	Pripravte si asi 300 ml vody, pridajte ovocie, mandle namočené na 12 hodín, banán, kokosové mlieko, Duo Life Fiber Powder a všetko rozmixujte na smoothie. Praktická poznámka: nespotrebované mlieko môžete zamraziť.
13:00 Obed 340.7 kcal	Morčacie mäso spetržlenovým maslom, červená repa	<ul style="list-style-type: none">• Morčacie prsia bez kože 200 g,• Červená repa 150 g, (stredne veľký kus)• Vyčistené maslo ghí 12 g, (1 plochá lyžica)• Petržlenová vňať, listy 9 g, (3*čajová lyžička)	340.7 kcal, bielkoviny 41.5 g, sacharidy 15.1 g, tuky 13.6 g, vláknina 3.7 g	Maslo zmiešajte s nadrobno nasekanou petržlenovou vňaťou a štipkou soli a korenia. Mäso a nakrájanú červenú repu vložte do rúry, posypte bylinkami a pečte v rúre do mäčka. Teplé mäso potrite petržlenovým maslom.
16:00 Olovrant 140.5 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mrkvová šťava 300 g,• Duo Life Aloe 25 g, (porcia)	140.5 kcal, bielkoviny 1.3 g, sacharidy 35.2 g, tuky 0.3 g, vláknina 3.9 g	Čerstvo vylisovaná alebo „jednodňová“ mrkvová šťava, do ktorej pridajte Duo Life Aloe.
19:00 Večera 360.8 kcal	Zeleninová polievka s ryžou	<ul style="list-style-type: none">• Biela, parboiled, dlhozrná ryža 30 g,• Zelený hrášok, mrazený 50 g,• Mrkva 105 g, (stredne veľký kus)• Petržlen, koreň 27 g, (malý kus)• Koreňový zeler 62 g, (malý kúsok na polievku)• Ľanový olej 16 g, (2 x lyžica)	360.8 kcal, bielkoviny 8.3 g, sacharidy 49.2 g, tuky 16.9 g, vláknina 11.5 g	Zeleninu ošúpeme, nakrájame na kocky, zalejeme približne 300 – 350 ml vody, pridáme krupicu, bobkový list a nové korenie a privedieme do varu. Ku koncu pridajte čerstvý alebo sušený líbeček, čerstvo mleté korenie a štipku soli. Polievku podávanú na tanieri zalejte ľanovým olejom.

Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 296 kcal	Kokosová quinoa s čučoriedkami	<ul style="list-style-type: none">• Biela ryža 40 g,• kokosové mlieko 50 g,• čučoriedky 100 g• zelená mäta, čerstvá (1 g)	296 kcal, bielkoviny 4.2 g, sacharidy 49 g, tuky 11 g, vláknina 3.5 g	Uvarte ryžu spolu s kokosovým mliekom a vodou. Celé to podávajte s čučoriedkami a ozdobte lístkami čerstvej mäty. Praktická poznámka: u ľudí, ktorí majú reflux, môže mäta zhoršiť nepríjemné pocity, v takom prípade nahradte mäta pridaním štipky škorice.
10:30 Desiata 395.4 kcal	Kokosový jogurt s banánom	<ul style="list-style-type: none">• Mandle 15 g,• Kokosové hobliny 12 g, (mierne vrchovatá lyžica)• Kokosový jogurt 150 g, (hrnček)• Banán 100 g, (stredne veľký kus)	5.9 kcal, bielkoviny 5.9 g, sacharidy 44.8 g, tuky 22.9 g, vláknina 6.1 g	Na suchej rozohriatej panvici opražte kokosové hobliny a mandľové vločky. Pridajte ich do prírodného kokosového jogurtu spolu s ovocím.
13:00 Obed 316.7 kcal	Paradajková polievka so šošovicou	<ul style="list-style-type: none">• Paradajky 300 g,• Červená šošovica, suché semená 20 g, (lyžica)• Univerzálny repkový olej 8 g, (lyžica)• Slnčnica, semená 18 g, (kopcovitá lyžica)• Duo Life Fiber Powder 10 g, (vrecúško)	316.7 kcal, bielkoviny 12.4 g, sacharidy 28.1 g, tuky 17.1 g, vláknina 14.5 g	Červenú šošovicu prepláchnite v sitku, potom ju zalejte vodou a namočte na minimálne 12 hodín. Vodu z namáčania vylejte. Paradajky sparte vriacou vodou a nezabudnite odstrániť šupku; pri hnačke môžete odstrániť aj semená, ktoré stimulujú pohyblivosť čriev. Paradajky nakrájajte na kocky. V hrnci rozohrejte olej, pridajte kurkumu, sladkú papriku, korenie, sušenú bazalku a opečte korenie (ale pozor, aby sa nespálilo). Potom pridajte paradajky, prepláchnutú šošovicu, zalejte vodou (asi 150 – 200 ml) a varte asi 20 – 25 minút. Hotovú polievku rozmixujte na krém. Mimo letnej sezóny môžete použiť paradajkovú passatu zo sklenenej fľaše. Do polievky pridajte Duo Life Fiber Powder a ozdobte ju namočenými slnečnicovými semenkami.
16:00 Olovrant 197.5 kcal		<ul style="list-style-type: none">• SHAPE CODE® Slim Shake 50 g, (2*porcia)	197.5 kcal, bielkoviny 17.2 g, sacharidy 14 g, tuky 8 g, vláknina 7.1 g	Pridajte jednu plnú odmerku prášku (25 g) do 250 ml vody a silno pretrepte, aby sa obsah neusadil na dne.
19:00 Večera 399.5 kcal	Zelená hrášková pasta	<ul style="list-style-type: none">• Zelená hrášková pasta• Ražný celozrnný chlieb 80 g, (2*krajce)• Ľanový olej 20 g, (2*1 lyžica)• Zelený hrášok, mrazený 50 g	399.5 kcal, bielkoviny 7.9 g, sacharidy 49.2 g, tuky 21.5 g, vláknina 9.6 g	Uvarte čerstvý alebo mrazený hrášok a potom ho scedte na sitku. Dajte do misy, pridajte korenie: korenie, oregano, mletú senovku grécku, podľa potreby štipku soli, nasekanú petržlenovú vňať, ľanový olej. Všetko rozmixujte na jemnú pastu. Natrite na chlieb.

Deň 4



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 431.5 kcal	Sendvič s avokádom, syrom mozzarella a paradajkami	<ul style="list-style-type: none">• Celozrnný ražný chlieb 80 g,• Avokádo 50 g, (1/3 malého kúska)• Mozzarella 60 g, (1/2 guličky)• Paradajka 108 g, (malý kus)	431.5 kcal, bielkoviny 21.1 g, sacharidy 50.4 g, tuky 18.8 g, vláknina 9.7 g	Praktická poznámka: Paradajku sparte vriacou vodou a odstráňte šupku; pri hnačke odstráňte aj semená, ktoré stimulujú peristaltiku čriev.
10:30 Desiata 316.5 kcal	Pečená cuketa s arašidovou omáčkou	<ul style="list-style-type: none">• Cuketa 225 g, (menší kus)• Petržlenová vňať, listy 3 g, (1 čajová lyžička)• Vlašské orechy 20 g,• Olivový olej 16 g	316.5 kcal, bielkoviny 6 g, sacharidy 11.1 g, tuky 28.2 g, vláknina 3.7 g	Cuketu ošúpeme a nakrájame na plátky hrubé asi 1 cm, posypeme sladkou mletou paprikou, mletou senovkou, koriandrom, položíme na plech a pečieme asi 15 – 20 minút pri teplote 180 stupňov. Pripravenú cuketu potrite dresingom. Dressing: zmiešajte orechy s olivovým olejom a petržlenovou vňaťou, ochuťte štipkou soli a korenia.
13:00 Obed 285.5 kcal	Quinoa s pečenou treskou a zelenou fazulkou	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa 40 g,• Čerstvá treska 150 g (alebo halibut)• Zelená fazuľa 100 g,	285.5 kcal, bielkoviny 34.6 g, sacharidy 29.6 g, tuky 3.7 g, vláknina 5.9 g	Praktická poznámka: mimo letnej sezóny použite mrazenú fazuľu alebo ak znášate kyslú kapustu.
16:00 Olovrant 275.4 kcal	Kel s vajíčkom	<ul style="list-style-type: none">• Kel 50 g,• Celé slepačie vajcia 120 g, [2xks (hmotnostná trieda L)].• Vyčistené maslo ghí 10 g, (1 lyžica)	275.4 kcal, bielkoviny 16.7 g, sacharidy 3.8 g, tuky 22 g, vláknina 1.9 g	Listy kapusty (alebo špenátu) jemne podusíme na masle, pridáme vajcia a smažíme, kým sa vajcia nezrazia. Dochuťte provensálskymi bylinkami.
19:00 Večera 292.3 kcal	Orientálna mrkvová polievka	<ul style="list-style-type: none">• Mrkva 170 g, (veľký kus)• Červená šošovica, suché semená 25 g, (3*lyžica)• Vyčistené maslo ghí 10 g, (1 lyžica)• Duo Life Fiber 25 g, (porcia)	292.3 kcal, bielkoviny 8.2 g, sacharidy 31.8 g, tuky 11.1 g, vláknina 10.5 g	Šošovicu prepláchnite na sitku, potom ju zalejte vodou a namáčajte minimálne 12 hodín, vodu z namáčania vylejte. Na masle v ghí orestujeme korenie: asafetidu, kurkumu, garam masalu (po 1/4 čajovej lyžičky), pridáme nastrúhanú mrkvu a namočenú šošovicu. Osmažte a potom zalejte asi 300 ml vody. Varte približne 20 minút. Pridajte Duo Life Fiber do porcie polievky. Polievku môžete blanširovať do krému.

Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 380.8 kcal	Sendviče so slnečnicovo-tymianovou pastou	<ul style="list-style-type: none">• Celozrnný ražný chlieb 60 g,• Slnečnica, semená 25 g, (2 lyžice)• Čerstvý tymián 2 g, (2*podľa chuti)• Petržlenová vňať, listy 3 g, (1 čajová lyžička)• Olivový olej 8 g, (1 lyžica)• Žltá paprika 100 g,	380.8 kcal, bielkoviny 10.6 g, sacharidy 42.5 g, tuky 20.1 g, vláknina 6.6 g	Pražené slnečnicové semená namočte cez noc do vody, na druhý deň scedte a potom rozmixujte s tymiánom alebo čerstvou bazalkou a olejom na hladkú pastu. Podávajte s chlebom a žltou paprikou. Praktická poznámka: hotovú pastu, ak jej pripravíte viac, môžete skladovať v chladničke až 3 dni. Žltá paprika bude ľahšie stráviteľná, ak ju predtým opečiete.
10:30 Desiata 348.8 kcal	Ovocné smoothie	<ul style="list-style-type: none">• Avokádo 100 g, (polovica kusu)• Duo Life Fiber Powder 10 g, (vrecúško)• Kurkuma 1 g, (1/2 čajovej lyžičky)• Broskyňa 200 g,• Brazílske orechy 8 g, (2 ks)	348.8 kcal, bielkoviny 5.5 g, sacharidy 33.7 g, tuky 21.1 g, vláknina 15.8 g	Orechy namočte na noc alebo rozomleťte na prášok. Pripravte si 300 ml vody, pridajte ovocie (môžete olúpať šupku), olúpané avokádo, orechy, Duo Life Fiber Powder, kurkumu a všetko dôkladne rozmixujte.
13:00 Obed 328.1 kcal	Zemiaky s rybou a šalát zo strúhanej mrkvy poliaty ľanovým olejom	<ul style="list-style-type: none">• Zemiaky, priemerne 200 g,• Treska, čerstvá 130 g,• Mrkva 105 g, (stredná sztuka)• Ľanový olej 4 g (1 čajová lyžička)	328.1 kcal, bielkoviny 27.9 g, sacharidy 45.7 g, tuky 5.3 g, vláknina 6.8 g	Rybu a zemiaky môžete pripraviť na pare alebo upiecť v rúre.
16:00 Olovrant 305.8 kcal	Zapečené batáty s parmezánom	<ul style="list-style-type: none">• Batát 250 g, (kus)• Syr, parmezán 20 g,	305.8 kcal, bielkoviny 12.3 g, sacharidy 50.3 g, tuky 6.7 g, vláknina 7.5 g	Batáty nakrájajte na plátky ako hranolky a posypte ich kari korením alebo garam masalou. Vyklopte na plech a vložte do rúry vyhriatej na 180 stupňov. Pečieme asi 20 minút, na konci posypeme strúhaným parmezánom.
19:00 Večera 261.6 kcal	Tvaroh so zeleninou	<ul style="list-style-type: none">• Celozrnný ražný chlieb 80 g,• Prírodný jogurt, 1,5% tuku 45 g,• Odtučnený tvaroh 50 g,• Kyslá uhorka 50 g, (kus)	261.6 kcal, bielkoviny 17 g, sacharidy 46.6 g, tuky 2.5 g, vláknina 7 g	Syr zmiešajte s jogurtom a nadrobno nakrájanou zeleninou. Dochutíme čerstvou bazalkou, mletou senovkou gréckou.

Deň 6

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 409.9 kcal	Müsli z chladničky	<ul style="list-style-type: none">• Ovsené vločky 60 g,• Prírodný jogurt, 1,5% tuku 150 g, (hrnček)• Maliny 100 g,• Arašidy 10 g	409.9 kcal, bielkoviny 17.5 g, sacharidy 64.8 g, tuky 11.5 g, vláknina 11.5 g	Večer si do misky striedavo ukladajte: vločky – jogurt – obľúbené ovocie – nasekané orechy. Nechajte ho cez noc v chladničke, ráno ho zjedzte alebo si ho vezmite do práce.
10:30 Desiata 333.7 kcal	Banánové sušienky s tekvicovými semienkami	<ul style="list-style-type: none">• Ovsené vločky 40 g,• Banán 130 g,• Tekvica, semená 10 g, (lyžica)	333.7 kcal, bielkoviny 8.6 g, sacharidy 60.1 g, tuky 7.9 g, vláknina 5.5 g	Zmiešajte cereálie s banánom a tekvicovými semienkami. Vytvarujte okrúhle koláčiky a položte ich na plech na pečenie. Plech vložte do rúry nastavenej na 180 stupňov a pečte približne 10 minút. Praktická poznámka: pripravte viac koláčov naraz a vychladené ich skladujte v chladničke až 3 dni.
13:00 Obed 387.5 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Zemiaky, priemerne 200 g,• Morčacie prsia bez kože 120 g,• Karfiol 150 g,• Vyčistené maslo ghí 10 g, (1 lyžica)	387.5 kcal, bielkoviny 30.4 g, sacharidy 44.1 g, tuky 11.3 g, vláknina 6.6 g	Zemiaky, mäso a karfiol môžete pripraviť na pare alebo upiecť v rúre. Teplý karfiol potrite maslom. Praktická poznámka: mäso potrite obľúbeným jemným korením alebo korením na hydinu a nechajte ho cez noc v chladničke, aby získalo zaujímavejšiu chuť. Jedlo pri ochorení tráviaceho traktu nesmie byť nudné a nechutné, určite ovplyvňuje zníženie sekrécie slín, žalúdočných šťiav dôležitých pre účinné trávenie.
16:00 Olovrant 116.3 kcal	Rastlinná šťava s ľanovým olejom	<ul style="list-style-type: none">• Šťava z viacerých druhov zeleniny 300 g,• Ľanový olej 4 g (1 čajová lyžička)	116.3 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 17.1 g, tuky 4.9 g, vláknina 3.6 g	Šťava čerstvo vylisovaná z akejkoľvek zeleniny, pridajte do nej čajovú lyžičku ľanového oleja, čím sa zvýši vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K).
19:00 Večera 350.8 kcal	Orientálna polievka z pšenovej kaše	<ul style="list-style-type: none">• Pšenová kaša 20 g,• Mrkva 105 g, (stredne veľký kus)• Petržlen, koreň 100 g, (stredne veľký kus)• Tekvica 200 g (alebo mrkva)• Univerzálny repkový olej 8 g, (lyžica)• Duo Life Fiber 25 g, (porcia)	350.8 kcal, bielkoviny 8.5 g, sacharidy 51.9 g, tuky 9.9 g, vláknina 17.1 g	Zeleninu nakrájajte na kocky. Prepláchnite pšeno v sitku. V hrnci rozohrejte olej, pridajte korenie: sladkú papriku, kurkumu, mletú senovku grécku, asafetidu, garam masalu alebo kari, korenie a opečte ich (ale pozor, aby sa nespálili). Pridáme na kocky nakrájanú zeleninu, krupicu, asi 300 ml vody a varíme asi 25 minút. Polievku rozmixujeme na krém, pridáme Duo Life Fiber, rozmixujeme.

Deň 7

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 383.9 kcal	Kokosové sušienky so slnečnicovými semenkami	<ul style="list-style-type: none">• Ovsené vločky 40 g,• Celé slepačie vajcia 55 g, [kus (hmotnostná trieda L.)]• Slnečnica, semená 18 g, (kopcovitá lyžica)• Strúhaný kokos 8 g, (čajová lyžička)	383.9 kcal, bielkoviny 16.5 g, sacharidy 34.6 g, tuky 21.2 g, vláknina 5.6 g	Zmiešajte instantné ovsené vločky alebo bezpečkové teffové vločky so slnečnicovými semenkami, kokosovými hoblinami, pridajte vajce a premiešajte. Vytvarujte koláčiky, položte ich na plech a pečte približne 15 – 20 minút pri teplote 180 stupňov.
10:30 Desiata 268.2 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Vlašské orechy 30 g	199.8 kcal, bielkoviny 4.8 g, sacharidy 5.4 g, tuky 18.1 g, vláknina 2 g	Nezabudnite orechy namočiť na približne 12 hodín, aby boli ľahšie stráviteľné.
		<ul style="list-style-type: none">• Čučoriedky 120 g	68.4 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 17.4 g, tuky 0.4 g, vláknina 2.9 g	
13:00 Obed 457.3 kcal	Cestoviny so špenátovým pestom	<ul style="list-style-type: none">• Kukuričné cestoviny 40 g,• Čerstvý špenát 80 g, (4*hrste)• Treska, čerstvá 150 g,• Tekvica, semená 20 g, (2 x lyžica)• Olivový olej 8 g, (1 lyžica)	457.3 kcal, bielkoviny 36.6 g, sacharidy 37.7 g, tuky 19.4 g, vláknina 7.6 g	Umyté a osušené špenátové listy zmiešajte s olivovým olejom a tekvicovými semenkami opraženými na suchej panvici, pridajte štipku soli, korenia a bazalky. Do uvarených cestovín vmiešajte pesto. Podávajte s rybou pripravenou v rúre alebo na pare.
16:00 Olovrant 205.7 kcal	Sendvič s klobásou a paradajkami	<ul style="list-style-type: none">• Ražný celozrnný chlieb 80 g, (2 plátky)• Morčacia šunka 20 g, (1 – 2 plátky)• Cherry paradajka 50 g	205.7 kcal, bielkoviny 8.6 g, sacharidy 42.8 g, tuky 1.8 g, vláknina 7.3 g	Praktická poznámka: paradajky môžete opieť, budú ľahšie stráviteľné a v prípade potreby môžete odstrániť šupku.
19:00 Večera 205.7 kcal	Polievka zo šťaveľu	<ul style="list-style-type: none">• Šťaveľ 100 g, (1 – 2 hrste)• Zemiaky, priemerne 150 g, (stredne veľký kus)• Mrkva 105 g, (stredne veľký kus)• Koreňový zeler 62 g, (malý kúsok na polievku)• Duo Life Fiber 25 g, (porcia)• Ľanový olej 4 g (1 čajová lyžička)	294.6 kcal, bielkoviny 6.2 g, sacharidy 48.9 g, tuky 5.4 g, vláknina 13.9 g	Mrkvu, zeler a zemiaky nakrájajte na malé kocky. Potom prilejte asi 300 ml vody alebo hydínového vývaru, pridajte bobkový list, nové korenie a varte asi 20 minút, ku koncu pridajte opláchnutý a nadrobno nakrájaný šťaveľ. Pri podávaní polievky do nej pridajte Duo Life Fiber a čajovú lyžičku ľanového oleja.