



DuoLife

DuoLife produktu komplekts **ENERĢIJAI**

Komplektā ietilpst:

DuoLife Aloes,
DuoLife Vita C,
DuoLife Chlorofil,
DuoLife Day&Night,
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,
DuoLife My Blood Manas asinis.



Lietošana:**

No rīta: DuoLife diena - 25 ml ēšanas laikā,
DuoLife My Blood - 25-50 ml pēc ēšanas,
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (vēlams pusdienu laikā),
DuoLife Vita C - 25-50 ml.

Vakarā: DuoLife Night - 25 ml kopā ar ēdienu,
DuoLife Aloes - 25-50 ml,
DuoLife Chlorofil - 10-20 ml pusdienu laikā vai dienas laikā, izšķīdinātu ūdens pudelē.

Papildus piezīmes:

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 2200 kcal (Uzturs jāmaina atbilstoši individuālajām kaloriju vajadzībām, ņemot vērā olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu daudzumu).

Izvēlnē ir iekļauta tabula, kurā uzskaitīti šajā diētā izmantotie produkti un to kaloriju saturs. Tas palīdzēs jums kontrolēt uzņemto kaloriju daudzumu, mainot ēdienreizes atkarībā no jūsu kaloriju vajadzībām, kas katrai personai ir unikālas.

**Ieteiktā diēta ir ēšanas modelis, kas ir pielāgots DuoLife produktu komplektam ENERĢIJAI, un tas nav jāuztver kā medicīnisks padoms, bet gan kā ieteikums.

Diētu ieteicams ievērot vismaz 1 mēnesi.

Sagatavoja:

Nikodem Finke un Małgorzata Dobrzyńska (personīgā trenere un klīniskā uztura speciāliste).

Iepirkumu saraksts

Produkti uz miltu bāzes

Prosas putraimi 50 g (0,25 tase)
Kvinoja 150 g (0,83 tases)
Kokosriekstu milti 10 g (0,77 ēdamkarotes)
Kaņepju milti 20 g (0,83 ēdamkarotes)
Riekstu milti 10 g
Rīsu vafele 50 g (2,5 porcijas)

Dārzeni un augļi

Avokado 120 g (0,86 vienums)
Banāni 50 g (0,42 vienības)
Saldais kartupelis 250 g
Mellenes 550 g (4,23 tases)
Persiks 320 g (2 vienības)
Sīpoli 25 g (0,24 vienības)
Kabači 950 g (1,58 vienības)
Ķirsis 400 g (2 porcijas)
Neapstrādāti ķiploki 30 g (6 daiviņas)
Dateles 15 g (3 vienības)
Zaļās pupiņas, zaļas 250 g (2,5 sauļas)
Zaļās pupiņas, dzeltenas 650 g (6,5 sauļas)
Godži ogas 16 g (2 ēdamkarotes)
Ziedkāposti 400 g (0,46 vienības)
Skābēti kāposti 150 g (1,06 tases)
Koriandrs 12 g (2 tēj.)
Dilles 10 g (1,25 tēj.)
Avenes 100 g (1,43 sauļas)
Mandeles 20 g (1,33 ēd.k.)
Čia sēklas 60 g (6 ēdamkarotes)
Gurķi 50 g (0,28 vienības)
Gurķi sāļjumā 350 g (5 gabali, 1 porcija)
Valrieksts 70 g (2 porcijas, 2 ēdamkarotes)
Saldie sarkanie pipari 250 g (1,09 vienības)
Ķirbju sēklas 10 g (1 ēdamkarote)
Apelsīns 100 g (2,5 šķēles)
Sarkanais tomāts 1090 g (6,42 veseli)
Žāvēti tomāti sāļjumā 60 g (3 gab.)
Aisberga salāti 160 g (4 lapas)
Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote)
Vienas dienas burkānu sula 300 g (1 porcija)
Žāvētas dzērvenes 10 g (0,83 ēdamkarotes)
Maurloki 5 g (1 ēdamkarote)
Saldēti spināti 600 g (2,72 tases)
Kokosriekstu skaidiņas 70 g (1,5 porcijas, 0,77 ēd.k.)

Piena produkti

Olas 1020 g (17 vienības)
Ola, olu baltums 105 g (3 vienības)
Biezpiena siers ar zemu tauku saturu 170 g (0,85 iepakojums)

Gaļa un zivis

Cūkgaļas pavēdere 20 g (2 šķēles)
Menca, fileja 350 g (3,5 gab.)
Tītara krūtiņa 120 g (0,3 gab.)
Vistas krūtiņa 920 g (4,6 vienības)
Cepta liellopa gaļa 250 g
Liellopa fileja 250 g (0,37 šķēlumi)
Tuncis 250 g (2,5 porcijas)
Vistas stilbi 200 g (2 porcijas)
Maltā liellopa gaļa 300 g (3 porcijas)
Atlantijas lasis 300 g (1,5 filejas)
Kūpināts lasis 50 g (1 porcija)

Cits

Karijs 5 g
Malts kanēlis 1 g (1 šķipsniņa)
Vaniļas ekstrakts 2 g (0,5 tēj.)
Eritritols 10 g
Greipfrūti 100 g (0,38 vienības)
Kakao pulveris, nesaldināts 15 g (1 ēdamkarote, 1 tēj.)
Tīģergarnele 200 g (16,7 gab.)
Mung pupiņu makaroni 60 g
Riekstu sviests 15 g (1 tēj.)
Malts ingvers (1 šķipsniņa)
Medus 10 g (0,83 tēj.)
Konservēts kokosriekstu piens 450 g (2 porcijas)
Rīsu piens 650 g (2,74 tases)
Balzamiko etiķis 10 g
Kokosriekstu eļļa 65 g (4,22 ēd.k., 2,5 tēj.)
Rapšu eļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes)
Olīveļļa 120 g (9,23 ēdamkarotes)
Šampinjoni 100 g (5 vienības)
Prosas pārslas 70 g (7 ēdamkarotes)
Zivju mērce 10 g (1 ēdamkarote)
Vārīti griķu putraimi 230 g
Vārīti prosas putraimi 90 g
Vārīta kvinoja 110 g
Ūdens 600 g (2,51 tase)
Želatīna pulveris 2 g (0,5 tēj.)

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Summa	Kalorijas
Prosas putraimi 50 g (0,25 tase)	1 ēdamkarote (10 g)	33,4
Kvinoja 150 g (0,83 tases)	1 ēdamkarote (10 g)	35,9
Kokosriekstu milti 10 g (0,77 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	32
Kaņepju milti 20 g (0,83 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	32
Riekstu milti 10 g	1 ēdamkarote (10 g)	59
Rīsu vafele 50 g (2,5 porcijas)	1 porcija (10 g)	39,2
Olas 1020 g (17 vienības)	1 prece	78
Ola, olu baltums 105 g (3 vienības)	1 prece	16
Biezpiena siers ar zemu tauku saturu 170 g (0,85 iepakojums)	1 iepakojums (200 g)	178
Avokado 120 g (0,86 viens)	1 viens (130 g)	208
Banāni 50 g (0,42 vienības)	1 viens (120 g)	107
Saldais kartupelis 250 g	1 viens (100 g)	76
Mellenes 550 g (4,23 tases)	1 glāze (130 g)	74
Persiks 320 g (2 vienības)	1 viens (85 g)	34
Sīpoli 25 g (0,24 vienības)	1 viens (105 g)	42
Kabači 950 g (1,58 vienības)	1 viens (600 g)	90
Ķirsis 400 g (2 porcijas)	100 g	58
Neapstrādāti ķiploki 30 g (6 daiviņas)	1 daiviņa (5 g)	7,5
Dateles 15 g (3 vienības)	1 viens (5 g)	15
Zaļās pupiņas, zaļas 250 g (2,5 saujas)	1 sauja (100 g)	16
Zaļās pupiņas, dzeltenas 650 g (6,5 saujas)	sauja (100 g)	24
Godži oga 16 g (2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	35
Ziedkāposti 400 g (0,46 vienības)	1 viens (870 g)	174
Skābēti kāposti 150 g (1,06 tases)	1 glāze (200 g)	12
Koriandrs 12 g (2 tēj.)	1 tējkarote (4 g)	11
Dilles 10 g (1,25 tēj.)	1 tējkarote (4 g)	1
Avenes 100 g (1,43 saujas)	100 g	28
Mandeles 20 g (1,33 ēd.k.)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Čia sēklas 60 g (6 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	45
Gurķi 50 g (0,28 vienības)	1 viens (180 g)	29
Gurķi sālījumā 350 g (5 gabali, 1 porcija)	1 prece (60 g)	7
Valrieksts 70 g (2 porcijas, 2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	64,5
Saldie sarkanie pipari 250 g (1,09 vienības)	1 prece (231 g)	74
Ķirbju sēklas 10 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	56
Apelsīns 100 g (2,5 šķēles)	1 prece (239 g)	107,5
Sarkanais tomāts 1090 g (6,42 veseli)	1 prece (170 g)	23
Žāvēti tomāti sālījumā 60 g (3 gab.)	1 viens (40 g)	162
Aisberga salāti 160 g (4 lapas)	1 lapa (15 g)	2,4
Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4 g)	18
Vienas dienas burkānu sula 300 g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	111

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs ir izvēlēts, lai palīdzētu jums pielāgot diētu jūsu kaloriju vajadzībām.

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Žāvētas dzērvenes 10 g (0,83 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	33,2
Maurloki 5 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4 g)	1
Saldēti spināti 600 g (2,72 tases)	1 glāze (200 g)	109
Kokosriekstu skaidiņas 70 g (1,5 porcijas, 0,77 ēd.k.)	1 tējkarote (4 g)	27
Cūkgaļas pavēdere 20 g (2 šķēles)	1 šķēle (10 g)	30
Menca, fileja 350 g (3,5 gab.)	1 fileja (100 g)	82
Tītara krūtiņa 120 g (0,3 gab.)	1 viensums (400 g)	352
Vistas krūtiņa 920 g (4,6 vienības)	1 viensums (250 g)	302
Liellopa gaļas fileja 250 g	1 porcija (170 g)	223
Liellopa fileja 250 g (0,37 gab.)	1 porcija (170 g)	223
Tuncis 250 g (2,5 porcijas)	100 g	103
Vistas stilbi 200 g (2 porcijas)	1 prece (100 g)	124
Maltā liellopa gaļa 300 g (3 porcijas)	100 g	170
Atlantijas lasis 300 g (1,5 filejas)	1 fileja (200 g)	284
Kūpināts lasis 50 g (1 porcija)	1 fileja (28 g)	45
Karijs 5 g	1 tējkarote (4 g)	9
Malts kanēlis 1 g (1 šķipsniņa)	1 tējkarote (4 g)	10
Vaniļas ekstrakts 2 g (0,5 tējk.)		
Eritritols 10 g	1 tējkarote (4 g)	0
Greipfrūts 100 g (0,38 vienības)	1 prece (262 g)	110
Kakao pulveris, nesaldināts 15 g (1 ēdamkarote, 1 tējk)	1 tējkarote (4 g)	14
Tīģergarnele 200 g (16,7 gab.)	1 prece	12
Mung pupiņu makaroni 60 g	80g	112
Riekstu sviests 15 g (1 tējk.)	1 ēdamkarote (10 g)	58
Malts ingvers (1 šķipsniņa)	1 tējkarote (4 g)	14
Medus 10 g (0,83 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	33
Konservēts kokosriekstu piens 450 g (2 porcijas)	1 glāze (200 g)	258
Rīsu piens 650 g (2,74 tases)	1 glāze (200 g)	91
Balzamiko etiķis 10 g	1 ēdamkarote (10 g)	10
Kokosriekstu eļļa 65 g (4,22 ēd.k., 2,5 tējk.)	1 ēdamkarote (10 g)	89
Rapšu eļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	88
Olīveļļa 120 g (9,23 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	90
Šampinjoni 100 g (5 vienības)	1 ēdamkarote (10 g)	90
Prosas pārslas 70 g (7 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	36
Zivju mērce 10 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	7
Vārīti griķu putraini 230 g	1 glāze (200 g)	208
Vārīti prosas putraini 90 g	1 glāze (200 g)	198
Vārīta kvinoja 110 g	1 glāze (200 g)	240
Ūdens 600 g (2,51 tase)	1 glāze (200 g)	0
Želatīna pulveris 2 g (0,5 tējk.)	1 tējkarote (4 g)	15,5

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs ir izvēlēts, lai palīdzētu jums pielāgot diētu jūsu kaloriju vajadzībām.

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 585kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 240 g (4 vienības) • Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības) • Čukgaļas pavēdere 10 g (1 šķēle) • Kokosriekstu eļļa 5 g, (0,38 ēd.k.) • Žāvēti tomāti sāļjumā 20 g, (1 vienība) • Kabači 200 g, (0,33 vienības) 	8 min 585 kcal olbaltumvielas 31,8 g, ogļhidrāti 16,6 g, tauki 39,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 197kcal	Rīsu piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu piens 250 g, (1,05 tases) • Apelsīns 100 g, (2,5 šķēles) • Greipfrūts 100 g, (0,38 vienības) 	10 min 197 kcal olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 41,5 g, tauki 0 g	
13:00 Pusdienas 755kcal	Tvaicēts lasis	<ul style="list-style-type: none"> • Atlantijas lasis 300 g, (1,5 fileja) • Vārīti griķu putraini 100 g, • Gurķi sāļjumā 240 g, (4 gab.) 	15 min 755 kcal olbaltumvielas 63,8 g, ogļhidrāti 25,8 g, tauki 39,9 g	Pasniedz ar vārītiem griķiem un gurķiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 169kcal	Mellenų piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 150 g (0,63 tases) • Mellenes 200 g (1,54 tases) 	10 min 169 kcal olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 29,4 g, tauki 10,7 g	Sajauc visas sastāvdaļas.
19:00 Vakariņas 467kcal	Taizemes kokosriekstu zupa ar garneļēm	<ul style="list-style-type: none"> • Tīģergarnele 200 g, (16,7 gab.) • Kokosriekstu eļļa 5 g, (0,38 ēd.k.) • Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 400 g, (1,67 tases) • Zivju mērce 10 g, (1 ēd.k.) • Zaļās pupiņas, zaļas 250 g, (2,5 saujas) • Šampinjoni 100 g, (5 vienības) • Sīpols 25 g, (0,24 vienības) • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) • Karijs 5 g • Koriāndrs 12 g, (2 tējk.) 	15 min 467 kcal, olbaltumvielas 51,5 g, ogļhidrāti 29,7 g, tauki 16,3 g	Lielā katlā uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātu sīpolu un ķiploku. Pievieno kariju, pēc tam kokosriekstu pienu un samaisi. Kad pasta pilnībā izšķīst, pievieno ūdeni, tad pievieno zivju mērci. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pievieno šampinjonus, pēc tam garneles un vāri vēl 5 minūtes. Atsevišķā katlā pagatavo kraukšķīgas pupiņas un pievieno zupai sasmalcinātu koriāndru, sāli, piparus un uzkarsē.

2.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 565kcal	Omelete ar augļiem	<ul style="list-style-type: none"> • Oļas 180 g, (3 vienības) • Riekstu milti 10 g • Kaņepju milti 10 g • Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēdamkarotes) • Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Avenes 100 g, (1,43 saujas) 	8 min 565 kcal, olbaltumvielas 32,1 g, ogļhidrāti 20 g, tauki 37,5 g	Pagatavo omeleti ar pienu un pārkaisi ar avenēm.
10:30 Vēlās brokastis 200kcal		• Persiks 170 g, (2 vienības)	66,3 kcal, olbaltumvielas 1,55 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,42 g	
		• Rīsu vafele 10 g, (0,5 porcijas)	39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43 g	
		• Kūpināts lasis 50 g, (1 porcija)	88,5 kcal, olbaltumvielas 8,18 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5,95 g	
		• Gurķi sāļjumā 50 g, (1 porcija)	6 kcal, olbaltumvielas 0,25 g, ogļhidrāti 1,21 g, tauki 0,15 g	
13:00 Pusdienas 751kcal	Tunča steiks ar kvinoju	<ul style="list-style-type: none"> • Tuncis 250 g, (2,5 porcijas) • Kvinoja 80 g (0,44 tase) • Ziedkāposti 200 g, (0,23 gab.) • Olīveļļa 15 g, (1,15 ēd.k.) • Kaltēti tomāti sāļjumā 20 g, (1 vienība) 	15 min 751 kcal olbaltumvielas 69,8 g, ogļhidrāti 59,4 g, tauki 24,3 g	Uzgrīlē steiku. Pagatavo kvinoju un ziedkāpostu. Pārkaisi ar dillēm, sāli un pipariem. Pārlej to ar olīveļļu un tomātiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 242kcal		• Vienas dienas burkānu sula 300 g, (1 porcija)	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
		• Valrieksts 20 g, (2 porcijas)	131 kcal, olbaltumvielas 3,05 g, ogļhidrāti 2,74 g, tauki 13 g	
19:00 Vakariņas 468kcal	Cukini un kokosriekstu piena sautējums	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēts kokosriekstu piens 60 g • Cukini 400 g, (0,67 vienības) • Sarkanais tomāts 100 g, (0,59 veseli) • Saldie sarkanie pipari 50 g, (0,22 vienības) • Vārīta kvinoja 50 g • Tītara krūtiņa 120 g, (0,3 gab.) 	15 min 468 kcal olbaltumvielas 32,6 g, ogļhidrāti 30,4 g, tauki 22,1 g	Sautē dārzeņus un malto gaļu pienā. Papildini ar sāli, pipariem, kariju, čili pipariem. Pasniedz ar vārītu kvinoju.

3.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 540kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 240 g, (4 vienības) • Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Cūkgalaļas pavēdere 10 g, (1 šķēle) • Sarkanais tomāts 100 g, (0,59 veseli) 	8 min 540 kcal olbaltumvielas 28,8 g ogļhidrāti 3 g tauki 41,4 g	
10:30 Vēlās brokastis 224kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Valrieksts 15 g, (1 ēdamkarote) 	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ķirši 200 g, (1 porcija) 	126 kcal, olbaltumvielas 2,12 g, ogļhidrāti 32 g, tauki 0,4 g	
13:00 Pusdienas 751kcal	Mencacepta folijā	<ul style="list-style-type: none"> • Menca, fileja 350 g, (3,5 gab.) • Kviņoja 70 g (0,39 tase) • Sarkanais tomāts 100 g, (0,59 veseli) • Aisberga salāti 80 g, (2 lapas) • Saldie sarkanie pipari 50 g, (0,22 vienības) • Cukini 50 g, (0,08 vienības) • Oliveļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes) 	20 min 751 kcal olbaltumvielas 70,4 g ogļhidrāti 50,1 g tauki 23,5 g	Pagatavo kviņoju. Pasniedz ar dārzerņu salātiem, kas pārkaisīti ar sāli, pipariem, baziliku, Provansas garšvielām. Apstaki ar oliveļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 270kcal	Čia pudiņš ar mellenēm	<ul style="list-style-type: none"> • Čia sēklas 20 g, (2 ēd.k.) • Mellenes 130 g, (1 glāze) • Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 50 g (0,21 glāze) 	10 min 167 kcal olbaltumvielas 5,1 g ogļhidrāti 23,1 g tauki 7,3 g	Aplej čia sēklas ar ūdeni un atstāj apmēram uz 24h. Pēc tam pievieno mellenes un kokosriekstu pienu. Sablenderē.
19:00 Vakariņas 437kcal	Griķu putraini ar zaļajām pupiņām	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti griķu putraini 50 g, • Zaļās pupiņas, dzeltenas 350 g, (3,5 sauļas) • Žāvēti tomāti sāļjumā 20 g, (1 vienība) • Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Dilles 5 g • Vistas krūtiņa 120 g, (0,6 gab.) 	10 min 437 kcal olbaltumvielas 33 g ogļhidrāti 40 g tauki 15,7 g	Apcep pupiņas un vistu. Sasmaļcini tomātu. Pārkaisi ar sāli un pipariem. Pasniedz ar vārītiem griķu putrainiem un pārlej ar oliveļļu.

4.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 527kcal		• Prosas pārslas 30 g, (3 ēd.k.)	108 kcal, olbaltumvielas 3 g, ogļhidrāti 20,7 g, tauki 1,2 g	
		• Valrieksts 10g, (1porcija)	65,4 kcal, olbaltumvielas 1,52 g, ogļhidrāti 1,37 g, tauki 6,52 g	
		• Kokosriekstu skaidiņas 20 g (1 porcija)	137 kcal, olbaltumvielas 1,06 g, ogļhidrāti 4,3 g, tauki 13,8 g	
		• Avokado 70 g (0,5 viens)ums)	112 kcal, olbaltumvielas 1,4 g, ogļhidrāti 5,97 g, tauki 10,3 g	
		• Malts kanēlis 1 g, (1 šķipsniņa)	2,47 kcal, olbaltumvielas 0,04 g, ogļhidrāti 0,81 g, tauki 0,01 g	
		• Malts ingvers 1 g, (1 šķipsniņa)	3,35 kcal, olbaltumvielas 0,09 g, ogļhidrāti 0,72 g, tauki 0,04 g	
		• Konservēts kokosriekstu piens 50 g, (1 porcija)	98,5 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 1,4 g, tauki 10,7 g	
10:30 Vēlās brokastis 184kcal		• Mellenes 120g, (0,92tase)	68,3 kcal, olbaltumvielas 0,89 g, ogļhidrāti 17,4 g, tauki 0,4 g	
		• Mandeles 20 g (1,33 ēdamkarotes)	116 kcal, olbaltumvielas 4,23 g, ogļhidrāti 4,31 g, tauki 9,99 g	
13:00 Pusdienas 788kcal	Sautēta gaļa ar makaroniem	• Mung pupiņu makaroni 60 g • Maltā liellopa gaļa 300 g, (3 porcijas) • Sarkanais tomāts 200 g, (1,18 veseli)	20 min 788 kcal olbaltumvielas 72,1 g ogļhidrāti 41,5 g tauki 33,9 g	Uzvāri makaronus. Sautē gaļu un tomātu. Pievieno baziliku, sāli un piparus.
16:00 Pēcpusdienas uzkoda 259kcal	Pašdarināta nutella	• Banāns 50 g, (0,42 vienības) • Avokado 50 g, (0,36 viens)ums) • Kakao pulveris, nesaldināts 10 g, (1 ēdamkarote) • Zema tauku satura biezpiena siers 100 g, (0,5 paciņas)	5 min 219 kcal olbaltumvielas 13,4 g ogļhidrāti 26,7 g tauki 8,3 g	
		• Rīsu vafele 10 g (1 porcija)	39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43 g	
19:00 Vakariņas 446kcal	Vārītas pupiņas ar putrainiem	• Zaļās pupiņas, dzeltenas 300 g, (3 saujas) • Oliveļļa 15 g, (1,15 ēdamkarotes) • Vārīti prosas putraini 40 g • Vistas krūtiņa 150 g, (0,75 gab.)	15 min 446 kcal olbaltumvielas 37,2 g ogļhidrāti 29,2 g tauki 18,3 g	Pagatavo vistas krūtiņu un pupiņas. Pasniedz ar prosas putrainiem un pārlej ar oliveļļu.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 511kcal	Kokosriekstu omlete	<ul style="list-style-type: none"> • Oļas 180, (3 vienības) • Kokosriekstu milti 10 g, (0,77 ēd.k.) • Kanepju milti 10 g, (0,38 ēd.k.) • Kokosriekstu eļļa 5 g, (0,38 ēd.k.) • Konservēts kokosriekstu piens 20 g • Kokosriekstu skaidiņas 10 g, (0,77 ēd.k.) 	8 min 511 kcal olbaltumvielas 26,4 g ogļhidrāti 9,08 g tauki 39,4 g	Omleti pagatavo ar kokosriekstu pienu un pārkaisi ar kokosriekstu skaidiņām.
10:30 Pusdienas 255kcal	Rīsu piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu piens 300 g (1,27 tases) • Persiks 150 g • Godž ogas 16 g, (2 ēdamkarotes) 	10 min 255 kcal olbaltumvielas 2,24 g ogļhidrāti 52,8 g tauki 0 g	
13:00 Pusdienas 752kcal	Cepta gaļas fileja ar putrainiem	<ul style="list-style-type: none"> • Liellopa fileja 250 g, (0,37 gab.) • Prosas putraini 50 g, (0,25 glāze) • Kabači 300 g, (0,5 gab.) • Sarkanais tomāts 100 g, (0,59 veseli) • Olivēļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes) • Ķiploki, neapstrādāti 5 g, (1 daiviņa) 	20 min 752 kcal olbaltumvielas 66,3 g ogļhidrāti 49,6 g tauki 29,5 g	Cep fileju folijā (180°C, 30 minūtes; ar eļļu, ķiplokiem, garšvielām: šķipsniņu sāls, pipariem, timiānu, Provansas zaļumiem, sarkanajiem saldajiem pipariem). Pasniedz ar vāriem prosas putrainiem un sautētu cukini ar tomātu (sautējums ar baziliku, sāli, pipariem).
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 255kcal	Maršmalovi ar čia sēklām	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēts kokosriekstu piens 70 g • Čia sēklas 10 g, (1 ēdamkarote) • Eritritols 10 g • Želatīna pulveris 2 g, (0,5 tēj.k.) • Vanīļas ekstrakts 2 g, (0,5 tēj.k.) • Kokosriekstu eļļa 5 g, (1,25 tēj.k.) • Kakao pulveris, nesaldināts 5 g, (1 tēj.k.) 	15 min 255 kcal olbaltumvielas 5,65 g ogļhidrāti 19,3 g tauki 23,5 g	Uzkarsē kokosriekstu pienu un pievieno 5g eritritola, čia sēklas, vanīļas ekstraktu. Kad viss uzsilst, pievieno želatīnu, kas izšķīdināts 1 karotē verdoša ūdens. Nedaudz samaisi. Masu lej traukā un liec saldētavā. Tikmēr pagatavo glazūru, izšķīdini kokosriekstu eļļu un kakao ar 5g eritritola. Izņem pienu no saldētavas, pārlej ar glazūru un atkal sasaldē vismaz uz 1,5 stundām.
19:00 Vakariņas 463kcal	Sautēti spināti	<ul style="list-style-type: none"> • Saldēti spināti 300 g, (1,36 tases) • Ķiploki, neapstrādāti 10 g, (2 daiviņas) • Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Vistas krūtiņa 150 g, (0,75 gab.) • Vāri prosas putraini 50 g • Sarkanais tomāts 150 g, (0,88 veseli) 	15 min 463 kcal olbaltumvielas 47,1 g ogļhidrāti 30,1 g tauki 13,3 g	Sautē spinātus ar ķiplokiem, sāli un pipariem. Sautē gaļu uz kokosriekstu eļļas. Pasniedz ar vāriem prosas putrainiem un tomātu.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 544kcal		• Prosas pārslas 40 g, (4 ēd.k.)	144 kcal, olbaltumvielas 4 g, ogļhidrāti 27,6 g, tauki 1,6 g	
		• Linsēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	53,4 kcal, olbaltumvielas 1,83 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 4,22 g	
		• Čia sēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	48,6 kcal, olbaltumvielas 1,65 g, ogļhidrāti 4,21 g, tauki 3,07 g	
		• Valrieksts 10g,(1porcija)	65,4 kcal, olbaltumvielas 1,52 g, ogļhidrāti 1,37 g, tauki 6,52 g	
		• Kokosriekstu skaidiņas 15 g, (0,5 porcijas)	103 kcal, olbaltumvielas 0,79 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 10,4 g	
		• Žāvētas dzērvenes 15 g, (0,5 porcija)	30,8 kcal, olbaltumvielas 0,02 g, ogļhidrāti 8,28 g, tauki 0,11 g	
		• Konservēts kokosriekstu piens 50 g, (1 porcija)	98,5 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 1,4 g, tauki 10,7 g	
10:30 Vēlās brokastis 224kcal		• Ķirši 200 g, (1 porcija)	126 kcal, olbaltumvielas 2,12 g, ogļhidrāti 32 g, tauki 0,4 g	
		• Valrieksti 15 g, (1 ēdamkarote)	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
13:00 Pusdienas 731kcal	Grilēta vistas krūtiņa ar zaļumiem	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 350 g, (1,74 vienības) • Vārīti griķu putraini 80 g • Ziedkāposti 200 g, (0,23 gab.) • Oliveļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes) • Dilles 5 g (1,25 tēj.k.) 	20 min 731 kcal olbaltumvielas 82,2 g ogļhidrāti 25,2 g tauki 27,8 g	Vistas krūtiņu pārkaisi ar zaļumiem (šķipsniņa timiāna, Provansas garšaugi, estragons, sāls, pipari) - grilē uz grila pannas apmēram 20 minūtes. Pasniedz ar vārītiem griķu putrainiem un ziedkāpostiem, kas pārlieti ar oliveļļu un pārkaisīti ar dillēm.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 252kcal	Čia pudiņš ar mellenēm	<ul style="list-style-type: none"> • Čia sēklas 20 g, (2 ēd.k.) • Mellenes 100 g, (0,77 tase) • Rīsu piens 100 g, (0,42 tase) • Zema tauku satura biezpiena siers 70 g, (0,35 paciņas) 	10 min 252 kcal olbaltumvielas 10,2 g ogļhidrāti 35,6 g tauki 6 g	Pārlej čia sēklas ar rīsu pienu un atstāj uz apmēram 24h. Pēc tam pievieno mellenes, kas sajauktas ar biezpienu, un liec kā otro kārtu.
19:00 Vakariņas 485kcal	Salāti ar vistas stilbi	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas stilbi 200 g, (2 porcijas) • Saldie sarkanie pipari 50 g, (0,22 gab.) • Gurķi 50 g, (0,28 vienības) • Gurķi sāļjumā 60 g, (1 vienība) • Aisberga salāti 80 g, (2 lapas) • Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Medus 10 g, (0,83 tēj.k.) • Balzamiko etiķis 10 g 	10 min 485 kcal olbaltumvielas 33,6 g, ogļhidrāti 17,2 g tauki 30,4 g	Pagatavo vistas stilbus (apkaisi ar sāli, pipariem, Provansas zaļumiem). Pasniedz ar sagrieztiem dārzeņiem un pārlej ar mērci (mērce: 10g oliveļļas + 10g medus + 10g balzamiko etiķis).



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 518kcal	Omlēte ar dārzeņiem	<ul style="list-style-type: none"> • Oļas 180 g, (3 vienības) • Sarkanais tomāts 340 g, (2 veseli) • Mauroki 5 g (1 ēd.k.) • Rapšu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Ola, olu baltums 105 g, (3 vienības) • Ķirbju sēklas 10 g, (1 ēdamkarote) 	8 min 518 kcal olbaltumvielas 35,1 g ogļhidrāti 11,4 g tauki 31,1 g	
10:30 Vēlās brokastis 258kcal	Dateļu- kokosriekstu piramīdas	<ul style="list-style-type: none"> • Kokosriekstu skaidiņas 25 g • Dateles 15 g, (3 vienības) • Kokosriekstu eļļa 5 g, (1,25 tēj.k.) 	15 min 258 kcal, olbaltumvielas 1,55 g, ogļhidrāti 16,6 g, tauki 22,3 g	Gatavo dateļu sirupu: pārlej dateles ar karstu ūdeni (izmanto tik daudz ūdens, lai tās nosegtu), pārklāj trauku un pagaidi apmēram 10 minūtes, līdz tās kļūst mīkstas, tad sablenderē viendabīgā masā. Dateļu sirupu rūpīgi sajauc ar pārējām sastāvdaļām (un ar šķipsniņu sāls). Liec uz cepešpannas, kas izklāta ar papīru vai foliju, saspied, izlīdzini un liec ledusskapī uz vienu stundu (vai uz 15 min saldētavā). Sagriez kvadrātus.
13:00 Pusdienas 799kcal	Grilēts steiks	<ul style="list-style-type: none"> • Liellopa gaļas fileja 250 g • Saldaiskartupelis 250g • Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) • Skābēti kāposti 150 g, (1,06 tases) 	20 min 510 kcal, olbaltumvielas 54,4 g, ogļhidrāti 29 g, tauki 15,6 g	Grillē steiku pannā. Pārkaisi ar sāli un pipariem. Pasniedz ar ceptiem saldajiem kartupeļiem, kas pārlieti ar oliveļļu, ķiplokiem un skābētiem kāpostiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 209kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Zemesriekstu sviests 15 g, (1 tēj.k.) 	91,2 kcal, olbaltumvielas 3,67 g, ogļhidrāti 2,55 g, tauki 8,13 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu vafele 30 g, (1 porcija) 	118 kcal, olbaltumvielas 2,13 g, ogļhidrāti 24,3 g, tauki 1,29 g	
19:00 Vakariņas 451kcal	Sautēti spināti	<ul style="list-style-type: none"> • Saldēti spināti 300 g, (1,36 tases) • Vistas krūtiņa 150 g, (0,75 gab.) • Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Vārīta kvinoja 60 g • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) 	15 min 451 kcal, olbaltumvielas 47,9 g, ogļhidrāti 26,4 g, tauki 14 g	Kokosriekstu eļļā sautē spinātus ar ķiplokiem un gaļu. Apkaisi to ar sāli un pipariem. Pasniedz ar vārītu kvinoju.