



DuoLife

DuoLife produktu komplekts

METABOLISMAM- HOLESTERĪNA LĪMENIM

Komplektā ietilpst:

DuoLife Chlorofil,
DuoLife Day&Night,
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,
DuoLife Medical Formula ProSelect®,
DuoLife Medical Formula ProDeacid®,
DuoLife Medical Formula ProCholterol®,
DuoLife Fiber Powder.



Lietošana**:

No rīta:

DuoLife Day - 25 ml ēšanas laikā,
DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1-2 kapsulas,
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (vēlams pusdienlaikā).
DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1-2 kapsulas vismaz vienu stundu pēc brokastīm***.

Pusdienlaiks:

DuoLife Fiber Powder - 1-2 paciņas stundu pirms pusdienām vai pievienot vakariņām (piem., zupai). Uzmaniību, ieteicams uzdzert daudz ūdeni vai citu šķidrumu.

Vakars:

DuoLife Medical Formula ProCholterol® 1-2 kapsulas,
DuoLife Night - 25 ml kopā ar ēdienu,
DuoLife Chlorofil - 10-20 ml pusdienu laikā vai dienas laikā, izšķīdinātu ūdens pudelē.

*** Mēs iesakām 4 stundu pārtraukumu starp DuoLife Medical Formula ProDeacid® lietošanu un citu uztura bagātinātāju vai medikamentu lietošanu.

Papildus piezīmes:

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1600 kcal (Uzturs jāmaina atbilstoši individuālajām kaloriju vajadzībām, ņemot vērā olbaltumvielu, tauku un oghidrātu 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 METABOLISMAM-HOLESTERĪNA LĪMENIM, 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



DuoLife

Dārzeni un augļi

Avokado 170 g (1,21 vienums)
Saldais kartupelis 80 g
Baziliks 10 g (1 lapa)
Mellenes 210 g (1 porcija, 1,08 tase)
Brokoļi 300 g (2,63 vienības)
Persiks 85 g (1 vienums)
Sīpoli 260 g (2,48 vienības)
Cukini 400 g (0,67 vienums)
Ķiploki, neapstrādāti 10 g (2 daiviņas)
Zaļās pupiņas, zaļas 65 g (0,5 tase)
Bumbieris 385 g (2,96 vienības)
Ābols 250 g (1,12 lieli gabali)
Ziedkāposti 200 g (0,23 vienības)
Dilles 22 g (5,5 tējk.)
Burkāni 160 g (2 gab.)
Mandēles 97,5 g (6,5 ēd.k.)
Salātu maisījums 90 g
Saulespuķu sēklas 20 g (2 ēdamkarotes)
Pētersīļu zariņš 4 g (2 tējk.)
Nektarīns 173 g (1,5 gabali)
Gurķi 240 g (1,34 vienības)
Gurķi sāļjumā 300 g (5 vienības)
Valrieksti 90 g (6 ēdamkarotes)
Saldie sarkanie pipari 425 g (1,5 šķēles, 1,52 vienības)
Ķirbju sēklas 90 g (0,07 tase, 8 ēd.k.)
Sarkanais tomāts 1440 g (8,47 veseli)
Konservēti tomāti 240 g (1 kārba)
Kokteiļtomāti 400 g (1 porcija)
Žāvēti tomāti sāļjumā 40 g (2 gab.)
Puravi 50 g (1 gab.)
Rukola 20 g (1 sauja)
Aisberga salāti 160 g (4 lapas)
Linsēklas 25 g (2,5 ēd.k.)
Vienas dienas burkānu sula 350 g (1 porcija)
Tomātu sula 300 g (1,3 tases)
Plūme 140 g (1 glāze)

Produkti uz miltu bāzes

Pilngraudu maize 150 g (5 šķēles)
Rudzu maize 60 g (1,5 šķēles)
Griķu putrami 50 g
Griķu milti 10 g
Kokosriekstu milti 10 g (0,77 ēd.k.)
Auzu klijas 63 g (1 porcija, 4 ēd.k., 1 tējk.)
Auzu pārslas 85 g (8,5 ēd.k.)
Rīsu vafele 30 g (3,22 porcijas)

Piena produkti

Olas 240 g (4 olas)
Dabīgais jogurts 180 g (4 ēdamkarotes, 0,4 tase)
Kefīrs 300 g (1,2 tase)
Gouda siers 25 g (1 šķēle)
Mocarellas siers 50 g (0,4 bumbiņas)
Biezpiens 200 g (1 paciņa)

Gaļa un zivis

Menca 250 g (2,5 porcijas)
Maltā vistas gaļa 150 g (1,5 porcijas)
Tītara krūtiņa 350 g (0,88 gab.)
Vistas krūtiņa 270 g (1,35 gab.)
Liellopa fileja 200 g (0,3 gab.)
Putnu šķiņķis 60 g (2,14 šķēles)
Vistas stilbi 140 g (1,4 porcijas)
Kūpināts lasis 50 g (1 porcija)

Cits

Greipfrūti 260 g (1 vienība)
Vistas ola, dzeltenums 20 g (1 vienība)
Konservēts kokosriekstu piens 170 g (2 porcijas)
Kokosriekstu eļļa 30 g (2,31 ēdamkarotes)
Rapšu eļļa 35 g (2,31 ēdamkarotes, 1,25 tējk.)
Olīveļļa 174 g (13,1 ēd.k., 1 tējk.)
Šampinjoni 60 g (3 vienības)
Vārīti griķu putrami 155 g
Vārīti prosas putrami 75 g
Vārīti brūnie rīsi 100 g
Ūdens 500 g (2,08 tases)
Verdošs ūdens 125 g (1 porcija)

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Pilngraudu maize 150 g (5 šķēles)	1 šķēle (40 g)	84
Rudzu maize 60 g (1,5 šķēles)	1 šķēle (40 g)	104
Griķu putraimi 50 g	1 maisiņš 100 g	356
Griķu milti 10 g	1 glāze (200 g)	712
Kokosriekstu milti 10 g (0,77 ēd.k.)	1 ēdamkarote [ēd.k.] (10 g)	35,9
Auzu klijas 63 g (1 porcija, 4 ēd.k., 1 tēj.k.)	1 ēdamkarote [ēd.k.] (10 g)	35,8
Auzu pārslas 85 g (8,5 ēd.k.)	1 ēdamkarote [ēd.k.] (10 g)	36,6
Rīsu vafele 30 g (3,22 porcijas)	1 porcija (10 g)	39,2
Olas 240 g (4 vienības)	1 prece	78
Dabīgais jogurts 180 g (4 ēd.k., 0,4 glāze)	1 glāze (200 g)	82
Kefīrs 300 g (1,2 tases)	1 glāze (200 g)	74
Gouda siers 25 g (1 šķēle)	1 šķēle	23
Mocarellas siers 50 g (0,4 bumbiņas)	100g	255
Biezpiens 200 g (1 paciņa)	1 ēdamkarote [ēd.k.] (10g)	8
Avokado 170 g (1,21 viens)	1 viens (130 g)	208
Saldais kartupelis 80 g	1 viens (100 g)	76
Baziliks 10 g (1 lapa)	1 sauja	6
Mellenes 210 g (1 porcija, 1,08 tases)	1 glāze (130 g)	74
Brokoļi 300 g (2,63 vienības)	1 prece	114
Persiks 85 g (1 persiks)	1 viens (85 g)	34
Sīpoli 260 g (2,48 vienības)	1 viens (105 g)	42
Cukīni 400 g (0,67 cukīni)	1 viens (600 g)	90
Ķiploki, neapstrādāti 10 g (2 daiviņas)	1 daiviņa (5 g)	7,5
Zaļās pupiņas, zaļas 65 g (0,5 tase)	1 sauja (100 g)	16
Bumbieris 385 g (2,96 vienības)	1 prece	127
Ābols 250 g (1,12 liels)	1 liels	112
Ziedkāposti 200 g (0,23 ziedkāposti)	1 viens (870 g)	174
Dilles 22 g (5,5 tēj.k.)	1 tējkarote [tējkarote] (4 g)	1
Burkāns 160 g (2 vienības)	1 prece (80 g)	22
Mandeles 97,5 g (6,5 ēd.k.)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums 90 g	80g	13,6
Saulespuķu sēklas 20 g (2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	60
Pētersīļu zariņš 4 g (2 tēj.k.)	1 tējkarote (4 g)	2
Nektarīns 173 g (1,5 gabali)	1 viens (115 g)	57
Gurķi 240 g (1,34 vienības)	1 viens (180 g)	29

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

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Gurķi sāļjumā 300 g (5 vienības)	1 prece (60 g)	7
Valrieksts 90 g (6 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g) 1 prece	64,5
Saldie sarkanie pipari 425 g (1,5 šķēles, 1,52 vienības)	(231 g)	74
Ķirbju sēklas 90 g (0,07 tase, 8 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g)	56
Sarkanais tomāts 1440 g (8,47 veseli)	1 viens (170 g)	23
Konservēti tomāti 240 g (1 burka)	1 burka (200 g)	56
Kokteiļtomāti 400 g (1 porcija)	1 glāze (200 g)	30
Žāvēti tomāti sāļjumā 40 g (2 gab.)	1 prece (40g)	162
Puravi 50 g (1 gab.)	100 g	61
Rukola 20 g (1 sauja)	1 sauja (20 g)	5
Aisberga salāti 160 g (4 lapas)	1 lapa (15 g)	2,4
Linsēklas 25 g (2,5 ēd.k.)	1 tējkarote (4 g)	18
Vienas dienas burkānu sula 350 g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	111
Tomātu sula 300 g (1,3 tase)	1 glāze (300 g)	60
Plūme 140 g (1 glāze)	1 glāze (200 g)	500
Menca 250 g (2,5 porcijas)	1 fileja (100 g)	82
Maltā vistas gaļa 150 g (1,5 porcijas)	100 g	133
Tītara krūtiņa 350 g (0,88 gab.)	1 viens (400 g)	352
Vistas krūtiņa 270 g (1,35 gab.)	1 viens (250 g)	302
Liellopa fileja 200 g (0,3 gab.)	1 porcija (170 g)	223
Putnu šķiņķis 60 g (2,14 šķēles)	1 porcija (20 g)	26
Vistas stilbi 140 g (1,4 porcijas)	1 viens (100 g)	124
Kūpināts lasis 50 g (1 porcija)	1 fileja (28 g)	45
Greipfrūti 260 g (1 vienība)	1 viens (262 g)	110
Vistas ola, dzeltenums 20 g (1 vienība)	1 prece	71
Konservēts kokosriekstu piens 170 g (2 porcijas)	1 glāze (200 g)	258
Kokosriekstu eļļa 30 g (2,31 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	89
Rapšu eļļa 35 g (2,31 ēdamkarotes, 1,25 tēj.)	1 ēdamkarote (10 g)	88
Oļīveļļa 174 g (13,1 ēd.k., 1 tēj.)	1 ēdamkarote (10 g)	90
Šampinjoni 60 g (3 vienības)	1 ēdamkarote (10 g)	90
Vārīti griķu putraini 155 g	1 glāze (200 g)	208
Vārīti prosas putraini 75 g	1 glāze (200 g)	198
Vārīti brūnie rīsi 100 g	1 glāze (200 g)	220
Ūdens 500 g (2,08 tases)	1 glāze (200 g)	0
Verdošs ūdens 125 g (1 porcija)	1 glāze (200 g)	0

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 258kcal		• Auzu pārslas 30 g (3 ēd.k.)	118 kcal, olbaltumvielas 3,3 g, ogļhidrāti 22 g, tauki 1,91 g	
		• Auzu klijas 24 g, (1porcija)	86,6 kcal, olbaltumvielas 4,32 g, ogļhidrāti 10,9 g, tauki 1,85 g	
		• Linsēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	53,4 kcal, olbaltumvielas 1,83 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 4,22 g	
		• Verdošs ūdens 125 g, (1 porcija)	0 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 0 g	
10:30 Vēlās brokastis 163kcal		• Persiks 85 g, (1vienums)	33,1 kcal, olbaltumvielas 0,77 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,21 g	
		• Mandeles 22,5 g (1,5 ēd.k.)	130 kcal, olbaltumvielas 4,76 g, ogļhidrāti 4,85 g, tauki 11,2 g	
13:00 Pusdienas 622kcal	Salāti ar tītara/vistas krūtiņu	<ul style="list-style-type: none"> • Tītara krūtiņa 200 g, (0,5 gab.) • Rapšu eļļa 10 g (0,77 ēd.k.) • Gurķi sāļjumā 120 g, (2 gab.) • Aisberga salāti 80 g (2 lapas) • Žāvēti tomāti sāļjumā 40 g (2 gab.) • Dilles 12 g, (2 tēj.k.) • Gurķi 100 g (0,56 vienība) • Oliveļļa 10 g (0,77 ēd.k.) 	20 min 622 kcal, olbaltumvielas 44,4 g, ogļhidrāti 17 g, tauki 39,7 g	Sagriez tītara/vistas gaļu, liec pannā ar eļļu, uzliec vāku un cep, līdz tā gatava. Pēc tam sajauc ar dārzeņiem, pievieno garšvielas un oliveļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 130kcal		• Vienas dienas burkānu sula 350 g, (1 porcija)	130 kcal, olbaltumvielas 1,4 g, ogļhidrāti 30,4 g, tauki 0,35 g	
19:00 Vakariņas 297kcal	Prosas putraini ar puravu	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti prosas putraini 45 g • Sarkanais tomāts 150 g (0,88 veseli) • Puravi50g(1gab.) • Oliveļļa 15 g, (1,15 ēdamkarotes) • Pētersīju zariņš 2 g, (1 tēj.k) • Ķirbju sēklas 10 g, (0,07 tase) 	15 min 297 kcal, olbaltumvielas 5,37 g, ogļhidrāti 22,7 g, tauki 20,4 g	Vārītus putrainus sajauc ar eļļā ceptiem dārzeņiem. Apkaisi ar pētersīju zariņu, ķirbju sēklām un iecienītākajiem garšaugiem.

2.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 332kcal		• Pilngraudu maize 60 g (2 šķēles)	138 kcal, olbaltumvielas 3,54 g, ogļhidrāti 30,7 g, tauki 0,78 g	
		• Putnu šķiņķis 60 g, (2,14 šķēles)	83,4 kcal, olbaltumvielas 9,78 g, ogļhidrāti 2 g, tauki 3,73 g	
		• Oliveļļa 13 g (1 ēdamkarote)	115 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 13 g	
		• Saldie sarkanie pipari 75 g, (1,5 šķēles)	23,3 kcal, olbaltumvielas 0,74 g, ogļhidrāti 4,52 g, tauki 0,22 g	
10:30 Vēlās brokastis 130kcal		• Ābols 250 g, (1,12 liels)	130 kcal, olbaltumvielas 0,65 g, ogļhidrāti 34,5 g, tauki 0,43 g	
13:00 Pusdienas 288kcal	Cepts tītars ar garšvielām,	• Tītara krūtiņa 150 g, (0,38 gab.) • Vārīti griķu putraini 60 g • Brokoļi 300 g, (2,63 vienības) • Oliveļļa 20 g (1,54 ēd.k.)	20 min 288 kcal, olbaltumvielas 19,9 g, ogļhidrāti 15,3 g, tauki 15,5 g	Cep tītaru ar izvēlētām garšvielām. Pasniedz ar vārītiem griķiem un brokoļiem. Pārlej to ar oliveļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 86,6kcal		• Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
19:00 Vakariņas 327kcal	Sautēti cukini ar vistas stilbiem	• Kabači 300 g, (0,5 vienības) • Kokosriekstu eļļa 10 g (0,77 ēd.k.) • Ķirbju sēklas 15 g, (1,5 ēd.k.) • Oliveļļa 4 g (1 tēj.k.) • Vistas stilbi 70 g, (0,7 porcijas)	15 min 185 kcal, olbaltumvielas 9,96 g, ogļhidrāti 5,47 g, tauki 14,7 g	Eļļā apcep-sautē cukini un vistas stilbus. Pievieno oliveļļā grauzdētas ķirbju sēklas.

3.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 447kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 120 g (2 vienības) • Šampinjoni 60 g (3 vienības) • Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Sarkanais tomāts 100 g, (0,59 veseli) • Rudzu maize 60 g, (1,5 šķēles) 	8 min 447 kcal, olbaltumvielas 20,4 g, ogļhidrāti 34,2 g, tauki 22,5 g	
10:30 Vēlās brokastis 198kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Bumbieris 195 g, (1,5 vienības) 	111 kcal, olbaltumvielas 0,7 g, ogļhidrāti 29,7 g, tauki 0,27 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote) 	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
13:00 Pusdienas 556kcal	Vista ar kariju	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 150 g, (0,75 vienības) • Dabīgais jogurts 80 g, (4 ēd.k.) • Rapšu eļļa 20 g, (1,54 ēd.k.) • Vārīti brūnie rīsi 100 g • Gurķis 140 g, (0,78 vienība) 	20 min 556 kcal, olbaltumvielas 38,2 g, ogļhidrāti 38,1 g, tauki 26,2 g	<p>Marināde: dabīgais jogurts + pēc garšas pievieno kariju, sarkano papriku, melnos piparus, apmaisi un pievieno sagrieztu vistas gaļu (vistu var marinēt dienu iepriekš).</p> <p>Marinētu gaļu vajadzētu apcept rapšu eļļā. Pasniedz ar vārītiem rīsiem un gurķi.</p>
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 164kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Tomātu sula 300 g, (1,3 tases) 	66 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,3 g	
		<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	
19:00 Vakariņas 356kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Kūpināts lasis 50 g, (1 porcija) 	88,5 kcal, olbaltumvielas 8,18 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5,95 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Aisberga salāti 80 g, (2 lapas) 	11,2 kcal, olbaltumvielas 0,72 g, ogļhidrāti 2,38 g, tauki 0,11 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Kokteiļtomāti 200 g, (1 porcija) 	30 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 7,2 g, tauki 0,4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbju sēklas 20 g, (2 ēd.k.) 	112 kcal, olbaltumvielas 6,05 g, ogļhidrāti 2,14 g, tauki 9,81 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Oliveļļa 13 g, (1 ēdamkarote) 	115 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 13 g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 446kcal		• Auzu pārslas 25 g, (2,5 ēd.k.)	98,5 kcal, olbaltumvielas 2,75 g, ogļhidrāti 18,4 g, tauki 1,59 g	
		• Auzu klijas 16 g, (2 ēd.k.)	57,8 kcal, olbaltumvielas 2,88 g, ogļhidrāti 7,3 g, tauki 1,23 g	
		• Linsēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	53,4 kcal, olbaltumvielas 1,83 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 4,22 g	
		• Valrieksts 30 g, (2 ēd.k.)	196 kcal, olbaltumvielas 4,57 g, ogļhidrāti 4,11 g, tauki 19,6 g	
		• Mellenes 70g, (1porcija)	39,9 kcal, olbaltumvielas 0,52 g, ogļhidrāti 10,1 g, tauki 0,23 g	
10:30 Vēlās brokastis 206kcal		• Rīsu vafele 20 g, (1 porcija)	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g	
		• Avokado 70 g, (0,5 vienības)	112 kcal, olbaltumvielas 1,4 g, ogļhidrāti 5,97 g, tauki 10,3 g	
		• Saldie sarkanie pipari 50 g, (0,22 gab.)	15,5 kcal, olbaltumvielas 0,49 g, ogļhidrāti 3,02 g, tauki 0,15 g	
13:00 Pusdienas 562kcal	Graudzēts/ vārīta vistas krūtiņa, pārkaisa ar zaļumiem	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 120 g, (0,6 gab.) • Kabači 100 g, (0,17 vienības) • Kokteiļtomāti 200 g • Saldie sarkanie pipari 50 g, (0,22 gab.) • Dabīgais jogurts 100 g, (0,4 tase) • Oliveļļa 20 g, (1,54 ēd.k.) • Saulespuķu sēklas 20 g, (2 ēd.k.) 	20 min 562 kcal, olbaltumvielas 36,2 g, ogļhidrāti 21,2 g, tauki 36 g	Apkaisi vistas krūtiņu ar izvēlētiem zaļumiem un sāli. Vāri vai apcep to ietītu folijā. Pasniedz ar ceptu sautētu vai neapstrādātu cukini, tomātiem un sasmalcinātiem sarkanajiem pipariem. Pārlej ar dabīgo jogurtu, kas sajaukts ar eļļu, saulespuķu sēklām un iecienītākajām garšvielām.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 123kcal		• Kefīrs 300 g, (1,2 tases)	123 kcal, olbaltumvielas 11,4 g, ogļhidrāti 13,4 g, tauki 2,79 g	
19:00 Vakariņas 378kcal	Tomātu zupa ar bumbieru un ķiploku	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēti tomāti 240 g, (1 burka) • Bumbieris 50 g (0,38 precēs) • Sīpols 105 g, (1 viens) • Ķiploki, neapstrādāti 10 g, (2 daiviņas) • Baziliks 5 g • Vārīti prosas putraini 30 g • Ķirbju sēklas 20 g, (2 ēd.k.) • Vistas ciskas 70 g, (0,7 porcijas) 	20 min 378 kcal, olbaltumvielas 20,5 g, ogļhidrāti 35,7 g, tauki 17,2 g	Apcep sasmalcinātu sīpolu un ķiploku. Ieliec tos katlā. Tad pievieno tomātus un glāzi ūdens. Pēc apmēram 10-15 minūtēm ieliec sasmalcinātu bumbieri un sauju svaiga bazilika. Sautē apmēram 3-4 minūtes. Sablenderē ar vārītiem prosas putrainiem un pārkaisi ar ķirbju sēklām. Pasniedz ar vārītas vista gabaliņiem bez ādas.

5.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 399kcal		• Auzu pārslas 30 g, (3 ēd.k.)	159 kcal, olbaltumvielas 10,8 g, ogļhidrāti 1,24 g, tauki 12,3 g	
		• Auzu klijas 16 g, (2 ēd.k.)	61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g	
		• Linsēklas 5 g, (0,5 ēd.k.)	1,15 kcal, olbaltumvielas 0,16 g, ogļhidrāti 0,13 g, tauki 0,03 g	
		• Valrieksts 5 g, (0,5 ēd.k.)	115 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 13 g	
		• Konservēts kokosriekstu piens 50 g, (1 porcija)	39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43 g	
10:30 Vēlās brokastis 141kcal		• Nektarīns 173 g, (1,5 gab.)	76,1 kcal, olbaltumvielas 1,83 g, ogļhidrāti 18,3 g, tauki 0,55 g	
		• Plūme 140 g, (1 glāze)	64,4 kcal, olbaltumvielas 0,98 g, ogļhidrāti 16 g, tauki 0,39 g	
13:00 Pusdienas 631kcal	Sautēta liellopa gaļa ar putraimiem un dārzeņiem	• Liellopa fileja 200 g, (0,3 gab.) • Sīpols 105 h, (1 viensms) • Saldie sarkanie pipari 150 g, (0,65 vienības) • Vārīti griķu putraimi 55 g • Salātu maisījums 50 g • Oliveļļa 26 g, (2 ēd.k.)	20 min 631 kcal, olbaltumvielas 49,8 g, ogļhidrāti 32,1 g, tauki 32,6 g	Sautē liellopu gaļu ar sīpoliem un pipariem. Pasniedz ar vārītiem griķu putraimiem un salātu maisījumu ar garšvielām, kas aplacīts ar oliveļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 174kcal		• Mandeles 30 g (2 ēd.k.)	174 kcal, olbaltumvielas 6,34 g, ogļhidrāti 6,46 g, tauki 15 g	
19:00 Vakariņas 375kcal		• Mocarellas siers 50 g, (0,4 bumbiņas)	159 kcal, olbaltumvielas 10,8 g, ogļhidrāti 1,24 g, tauki 12,3 g	
		• Sarkanais tomāts 340 g, (2 veseli)	61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g	
		• Baziliks 5g, (1lapa)	1,15 kcal, olbaltumvielas 0,16 g, ogļhidrāti 0,13 g, tauki 0,03 g	
		• Oliveļļa 13 g, (1 ēdamkarote)	115 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 13 g	
		• Rīsu vafele 10 g, (2,22 porcijas)	39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43 g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 389kcal		• Pilngraudu maize 90 g, (3 šķēles)	207 kcal, olbaltumvielas 5,31 g, ogļhidrāti 46,1 g, tauki 1,17 g	
		• Avokado 100 g (0,71 viens)ums)	160 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 8,53 g, tauki 14,7 g	
		• Gurķi sāļjumā 180 g, (3 vienības)	21,6 kcal, olbaltumvielas 0,9 g, ogļhidrāti 4,34 g, tauki 0,54 g	
10:30 Vēlās brokastis 178kcal	Kokteilis ar mellenēm	• Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 250 g (1,04 tases) • Mellenes 140g, (1,08 tases)	10 min 178 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 21 g, tauki 10,7 g	Sablenderē visus produktus.
13:00 Pusdienas 614kcal	Burkānu un sīpolu kotletes	• Maltā vistas gaļa 150 g (1,5 porcijas) • Burkāns 160 g (2 vienības) • Sīpols 50 g, (0,48 gab.) • Vistas ola, dzeltenums 20 g, (1 vienība) • Rapšu eļļa 5 g, (1,25 tēj.) • Auzu klijas 7 g, (1 tēj.) • Vārīti griķu putraini 40 g • Ziedkāposti 200 g, (0,23 gab.) • Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Dilles 4 g, (1 tēj.)	25 min 614 kcal, olbaltumvielas 34 g, ogļhidrāti 38,8 g, tauki 33,5 g	Sajauc malto gaļu, burkānus, olu dzeltenumu, auzu klijas un veido karbonādes. Sasmaļcīni sīpolu. Ielej uz pannas 1 tējkaroti rapšu eļļas un 3-4 ēdamkarotes ūdens un uzksē. Pievieno sīpolus un sautē. Liec kotletes verdošā ūdenī un vāri 20 minūtes un tad pasniedz ar sīpoliem. Pasniedz ar vārītiem griķu putrainiem un vārītiem ziedkāpostiem, kas apslacīti ar olīveļļu un pārbērti ar dillēm.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 196kcal		• Valrieksts 30 g, (2 ēd.k.)	196 kcal, olbaltumvielas 4,57 g, ogļhidrāti 4,11 g, tauki 19,6 g	
19:00 Vakariņas 345kcal		• Biezpiens 200 g, (1 paciņa)	144 kcal, olbaltumvielas 24,8 g, ogļhidrāti 5,44 g, tauki 2,04 g	
		• Sarkanais tomāts 340 g, (2 veseli)	61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g	
		• Ķirbju sēklas 25 g, (2,5 ēd.k.)	140 kcal, olbaltumvielas 7,56 g, ogļhidrāti 2,68 g, tauki 12,3 g	

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 455kcal	Omlēte ar sieru	<ul style="list-style-type: none"> • Oļas 120 g, (2 vienības) • Kokosriekstu milti 10 g, (0,77 ēd.k.) • Griķi 10 g • Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Rukola 20 g, (1 sauja) • Gouda siers 25 g, (1 šķēle) 	8 min 455 kcal, olbaltumvielas 22,6 g, ogļhidrāti 10,4 g, tauki 34,2 g	Apcep omleti un pārkaisi ar rukolu un dzelteno vai kazas sieru.
10:30 Vēlās brokastis 170kcal		• Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
		• Greipfrūts 260 g, (1 vienība)	83,2 kcal, olbaltumvielas 1,64 g, ogļhidrāti 21 g, tauki 0,26 g	
13:00 Pusdienas 551kcal	Mencacepta folijā	<ul style="list-style-type: none"> • Menca 250 g (2,5 porcijas) • Dilles 2 g, (0,5 tēj.k.) • Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības) • Sarkanais tomāts 340 g, (2 veseli) • Salātu maisījums 40 g • Olīveļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes) • Saldais kartupelis 80 g 	20 min 551 kcal, olbaltumvielas 43,9 g, ogļhidrāti 39,6 g, tauki 20,1 g	Mencu pārkaisi ar dillēm, ietin folijā un cep. Pasniedz ar ceptiem saldajiem kartupeļiem un sasmalcinātiem dārzeņiem, pārlej ar olīveļļu un pārkaisi ar izvēlētām garšvielām.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 218kcal		• Konservēts kokosriekstu piens	138 kcal, olbaltumvielas 1,4 g, ogļhidrāti 1,96 g, tauki 14,9 g	
		• Ūdens 250 g, (1,04 tases)	0 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 0 g	
		• Bumbieris 140 g (1,08 preces)	79,8 kcal, olbaltumvielas 0,5 g, ogļhidrāti 21,3 g, tauki 0,2 g	
19:00 Vakariņas 319kcal	Salāti ar pupiņām un griķu putraimiem	<ul style="list-style-type: none"> • Griķu putraimi 50 g • Zaļās pupiņas, zaļās 65 g, (0,5 tase) • Sarkanais tomāts 170 g, (1 vesels) • Dilles 4 g, (1 tēj.k.) • Pētersīļu zariņš 2 g, (1 tēj.k.) • Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) 	15 min 319 kcal, olbaltumvielas 7,79 g, ogļhidrāti 45,8 g, tauki 11,6 g	Novāri pupiņas, novāri griķu putraimus. Visu samaisi, pievieno sāli, melnos piparus un pārlej ar olīveļļu.