



DuoLife produktu komplekts **METABOLISMAM-TIEVĒŠANAI**

Komplektā ietilpst:

DuoLife Chlorofil,
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,
DuoLife Medical Formula ProSlimer®,
DuoLife Medical Formula ProDeacid®,
SHAPE CODE® Slim kokteilis,
DuoLife Fiber Powder.



Lietošana:**

No rīta: DuoLife Medical Formula ProSelect®- 1-2 kapsulas,
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml - var izmantot kā piedevu SHAPE CODE® Slim Shake otro brokastu laikā vai kā piedevu vakariņām,
DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1-2 kapsulas vismaz vienu stundu pēc brokastīm***.

Pusdienas: DuoLife SHAPE CODE® Slim kokteilis – 1 kokteilis,
DuoLife Fiber Powder – pievienojiet 1 paciņu DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake.

Pusdienlaiks: DuoLife Fiber Powder – 1 paciņa pusstundu pirms pusdienām vai pievieno vakariņām (piem., zupai).
Uzmanību, ieteicams uzdzert daudz ūdeni vai citu šķidrumu.
DuoLife Chlorofil - 10-20 ml pusdienu laikā vai dienas laikā, izšķīdinātu ūdens pudelē.

Vakars: DuoLife Fiber Powder – 1 paciņa pusstundu pirms vakariņām, kārtīgi izdzer ar ūdeni vai citu šķidrumu.

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

Papildus piezīmes:

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1400 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 METABOLISMAM-TIEVĒŠANAI, un tas nav jāuztver kā medicīnisks padoms, bet gan kā ieteikums.

Diētu ieteicams ievērot vismaz 3 mēnešiem.

Sagatavoja:

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

Dārzeni un augļi
Avokado 205 g (1,46 vienības)
Brokoļi 364 g (3,19 vienības)
Sīpoli 50 g (0,48 vienības)
Kabači 350g (0,58 vienība)
Citrons 25 g (0,31 vienība)
Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa)
Ābols 400 g (vidēji 2,19 g)
Ziedkāposti 200g (0,23 vienības)
Skābēti kāposti 284g (2 tases)
Dilles 19 g (2,25 tēj.k.)
Burkāns 50 g (0,63 vienības)
Mandeles 97,5 g (6,5 ēd.k.)
Salātu maisījums 80g
Čia sēklas 20g (2 ēd.k.)
Pētersīļu zariņš 4g (1 tējkarote)
Gurķi 450g (2,51 vienība)
Gurķi sāļījumā 420g (7 vienības)
Lazdu rieksts 15g
Valrieksts 35g (1 porcija, 1 ēdamkarote)
Sarkanie saldie pipari 430g (1,86 vienības)
Zaļie saldie pipari 80g (0,57 gab.)
Ķirbju sēklas 10g (1 ēdamkarote)
Pētersīļu zariņš 50g (0,63 saknes)
Sarkanais tomāts 1030g (6,06 veseli)
Ķiršu tomāti 450g (1 porcija)
Žāvēti tomāti sāļījumā 100g (5 gab.)
Puravi 175 g (3,5 gab.)
Redīsi 50g (1 porcija)
Aisberga salāti 320g (8 lapas)
Selerijas 50 g (0,1 sakne)
Selerijas 135g (3 kāti)
Linsēklas 20g (2 ēdamkarotes)
Vienas dienas burkānu-seleriju sula 450g (1,5 porcijas)
Vienas dienas burkānu sula 300g (1 porcija)
Tomātu sula 300g (1 porcija)
Citronu sula 6g (1 ēdamkarote)
Žāvētas dzērvenes 12g (1 ēdamkarote)
Saldēti spināti 240g (1,09 tases)
Saldētas zemenes 100g
Kokosriekstu skaidiņas 23g (1 ēdamkarote)

Produkti uz miltu bāzes
Rudzu maize 170g (4,26 šķēles)
Griķu milti 20g
Auzu klijas 14 g (2 tēj.k.)
Auzu pārslas 55g (5,5 ēdamkarotes)
Rīsu vafele 20g (2 porcijas)

Piena produkti
Olas 600g (10 gab.)
Dabīgais jogurts 275g (0,8 tases)
Kefīrs 300g (1,2 tases)
Bezlaktozes piens 1,5% 100g
Biezpiens 550g (2,75 paciņas)

Gaļa un zivis
Menca 300g (3 porcijas)
Vārīta vistas krūtiņa 100g (1 porcija)
Tītara krūtiņa 320g (0,8 gab.)
Vistas krūtiņa 650g (3,25 vienības)
Liellopa fileja 200g (0,3 gab.)
Mājputnu šķiņķis 48g (1,71 šķēle)

Cits
Malts kanēlis 2g (1 tēj.k.)
Granātābols 50 g (0,18 vienības)
Cieti/mīksti vārīta ola 300g (5 gab.)
Kakao pulveris, nesaldināts 10g (1 ēdamkarote)
Malts ingvers 2g (1 tēj.k.)
Medus 5g
Rīsu piens 100g (0,42 tase)
Kokosriekstu eļļa 24g (1,53 ēdamkarotes, 1 tēj.k.)
Rapšu eļļa 40g (3 tēj.k., 2,15 ēd.k.)
Oliveļļa 58g (4,15 ēdamkarotes, 1 tēj.k.)
Šampinjoni 100g (5 gab.)
Vārīti griķu putraini 60g
Vārīti prosas putraini 60g
Vārīti brūnie rīsi 60g
Ūdens 200g (0,83 tase)

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Rudzu maize 170g (4,26 šķēles)	1 šķēle (40 g)	104
Griķu milti 20g	1 glāze (200 g)	712
Auzu klijas 14g (2 tējķ.)	1 ēdamkarote (10 g)	35,8
Auzu pārslas 55g (5,5 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	36,6
Rīsu vafele 20g (2 porcijas)	1 porcija (10 g)	39,2
Olas 600g (10 tases)	1 prece	78
Dabīgais jogurts 275g (0,8 tases)	1 glāze (200 g)	82
Kefīrs 300g (1,2 tases)	1 glāze (200 g)	74
Bezlaktozes piens 1,5% 100g	1 glāze (200 g)	88
Biezpiens 550g (2,75 paciņas)	1 ēdamkarote (10 g)	9
Avokado 205 g (1,46 vienības)	1 prece (130 g)	208
Brokoļi 364 g (3,19 vienības)	1 prece	114
Sīpoli 50 g (0,48 vienības)	1 prece (105 g)	42
Cukini 350g (0,58 gab)	1 prece (600 g)	90
Citrons 25 g (0,31 vienība)	1 šķēle	4
Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa)	1 daiviņas (5 g)	7,5
Ābols 400 g (vidēji 2,19 g)	1 liels	112
Ziedkāposti 200g (0,23 gab.)	1 viens (870 g)	174
Skābēti kāposti 284g (2 tases)	1 glāze (200 g)	12
Dilles 19 g (2,25 tējķ.)	1 tējkarote (4 g)	1
Burkāns 50 g (0,63 vienības)	1 prece (80 g)	22
Mandeles 97,5 g (6,5 ēd.k.)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums 80g	80g	13,6
Čia sēklas 20g (2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	45
Pētersīļu zariņš 4g (1 tējkarote)	1 tējkarote (4 g)	2
Gurķi 450g (2,51 vienība)	1 viens (180 g)	29
Gurķi sālījumā 420g (7 vienības)	1 prece (60 g)	7
Lazdu rieksti 15g	1 ēdamkarote (10 g)	62,8
Valrieksts 35g (1 porcija, 1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	64,5
Sarkanie saldie pipari 430g (1,86 vienības)	1 prece (231 g)	74
Zaļie saldie pipari 80g (0,57 gab.)	2 preces (141 g)	26
Ķirbju sēklas 10g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	56
Pētersīji 50 g (0,63 saknes)	1 sakne	28
Sarkanais tomāts 1030g (6,06 veseli)	1 prece (170 g)	23
Ķiršu tomāti 450g (1 porcija)	1 glāze (200g)	30
Žāvēti tomāti sālījumā 100g (5 gab.)	1 viens (40g)	162

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

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Puravi 175 g (3,5 gab.)	100 g	61
Redīsi 50g (1 porcija)	1 gab	2
Aisberga salāti 320g (8 lapas)	1 lapa (15 g)	2,4
Selerijas 50 g (0,1 sakne)	1 šķēle (60 g)	24
Selerijas 135g (3 kāti)	1 kāts (45 g)	3
Linsēklas 20g (2 ēdamkarotes)	1 tējkarote (4 g)	18
Vienas dienas burkānu-seleriju sula 450g (1,5 porcijas)	1 glāze (200 g)	54
Vienas dienas burkānu sula 300g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	111
Tomātu sula 300g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	60
Citronu sula 6g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4 g)	1
Žāvētas dzērvenes 12g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	33,2
Saldēti spināti 240g (1,09 tases)	1 glāze (200 g)	109
Saldētas zemenes 100g	1 glāze (150 g)	60
Kokosriekstu skaidiņas 23g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4 g)	27
Menca 300g (3 porcijas)	1 fileja (100 g)	82
Vārīta vistas krūtiņa 100g (1 porcija)	1 fileja (100 g)	151
Tītara krūtiņa 320g (0,8 gab.)	1 prece (400 g)	352
Vistas krūtiņa 650g (3,25 vienības)	1 prece (250 g)	302
Liellopa fileja 200g (0,3 gab.)	1 porcija (170g)	223
Mājputnu šķiņķis 48g (1,71 šķēle)	1 porcija (20g)	26
Malts kanēlis 2g (1 tēj)	1 tējkarote (4 g)	10
Granātābols 50 g (0,18 vienības)	1 prece	184
Cieti/mīksti vārīta ola 300g (5 gab.)	1 prece	78
Kakao pulveris, nesaldināts 10g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	20
Malts ingvers 2g (1 tēj)	1 tējkarote (4 g)	14
Medus 5g	1 ēdamkarote (10 g)	33
Rīsu piens 100g (0,42 tases)	1 glāze (200 g)	94
Kokosriekstu eļļa 24g (1,53 ēdamkarotes, 1 tēj)	1 ēdamkarote (10 g)	89
Rapšu eļļa 40g (3 tēj., 2,15 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g)	88
Oļīveļļa 58g (4,15 ēdamkarotes, 1 tēj)	1 ēdamkarote (10 g)	90
Šampinjoni 100g (5 gab.)	1 ēdamkarote (10 g)	90
Vārīti griķu putraimi 60g	1 viens (20 g)	3,2
Vārīti prosas putraimi 60g	1 glāze (200 g)	198
Vārīti brūnie rīsi 60g	1 glāze (200 g)	220
Ūdens 200g (0,83 tase)	1 glāze (200 g)	0

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

1.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 387kcal		• Rudzu maize 40g (1 šķēle)	104 kcal, olbaltumvielas 3,4 g, ogļhidrāti 19,3 g, tauki 1,32 g	
		• Oliveļļa 5 g, (0,38 ēd.k.)	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	
		• Avokado 140g (1vienums)	224 kcal, olbaltumvielas 2,8 g, ogļhidrāti 11,9 g, tauki 20,5 g	
		• Gurķi 100 g (0,56 vienība)	15 kcal, olbaltumvielas 0,65 g, ogļhidrāti 3,63 g, tauki 0,11 g	
10:30 Vēlās brokastis 131kcal		• Valrieksts 20g (1porcija)	131 kcal, olbaltumvielas 3,05 g, ogļhidrāti 2,74 g, tauki 13 g	
13:00 Pusdienas 486kcal	Zivis ar puraviem	<ul style="list-style-type: none"> • Menca 300g (3 porcijas) • Puravi 175g (3,5 gab.) • Citrons 25 g (0,31 vienība) • Rapšu eļļa 8g (2 tēj.k.) • Žāvēti tomāti sālījumā 40g (2 gab.) 	20 min 486 kcal, olbaltumvielas 55 g, ogļhidrāti 36 g, tauki 13,6 g	Puravu sagriez plānos gredzenos. Apkaisi tos ar sāli un pipariem un pēc tam sautē apmēram 10 minūtes tējkarotē rapšu eļļas, pēc dažām minūtēm vari pievienot nedaudz ūdens. Izņem puravu ārā. Otrā pannā apcep zivi ar garšvielām, kas apslacīta ar vienu trešdaļu citrona (arī rapšu eļļā). Pēc cepšanas izkārto zivis uz šķīvja uz puraviem. Pasniedz ar tomātiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 169kcal		• Vienas dienas burkānu sula 300g (1 porcija)	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
19:00 Vakariņas 339kcal	"Nicoise" salāti	<ul style="list-style-type: none"> • Aisberga salāti 120g (3 lapas) • Zāļie saldie pipari 80g (0,57 gab.) • Sarkanie saldie pipari 80g (0,35 gab.) • Gurķi 50 g (0,28 vienības) • Oliveļļa 5g (0,38 ēd.k.) • Cieti/miksti vārīta ola 120g (2 gab.) • Mājputnu šķiņķis 28g (1 šķēle) 	10 min 315 kcal, olbaltumvielas 19,5 g, ogļhidrāti 12,7 g, tauki 18,3 g	Sasmalcini visu un apkaisi ar garšvielām. Apslaki ar oliveļļu un ar šķiņķiņu sāls, oregano, baziliku.

2.diena



DuoLife

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 377kcal	Omelete	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 180g (3 vienības) • Kokosriekstu eļļa 10 g (0,77 ēd.k.) • Sarkanais tomāts 170g (1 vesels) 	8 min 377 kcal, olbaltumvielas 21,6 g, ogļhidrāti 5,1 g, tauki 26,1g	Liec tomātu šķēles uz omeletes, pārkaisi ar sāli un pipariem.
10:30 Vēlās brokastis 167kcal	Pētersīļu zariņu salāti	<ul style="list-style-type: none"> • Ābols 150 g (0,82 vidēji) • Citronu sula 6g (1 ēdamkarote) • Pētersīļu zariņš 30 g 	5min 167 kcal, olbaltumvielas 7,8 g, ogļhidrāti 34,9 g, tauki 1,5g	
13:00 Pusdienas 610kcal	Salāti ar vistu un granātābolu	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 150g (0,75 vienības) • Ķiršu tomāti 250g • Salātu maisījums 80g • Granātābols 50 g (0,18 vienības) • Medus5g • Oliveļļa 10g (0,77 ēd.k.) 	20 min 376 kcal, olbaltumvielas 36,9 g, ogļhidrāti 25,5 g, tauki 14,2g	Apkaisi ar garšvielām vistas krūtiņu- Provansas garšvielām, timiānu, sāli, pipariem, cep 15 minūtes un sagriez šķēlēs. Pārgriez tomātus uz pusēm. Saplēs salātu lapas un samaisi tās ar vistu un tomātiem. Granātābolu pārgriez šķērsām – no vienas puses izurb sēklas un no otras izspied sulu. Iegūto granātābolu sulu sajauc ar medu un eļļu un pārlej salātiem.
		<ul style="list-style-type: none"> • Rudzu maize 35g (0,88 šķēles) 	90,6 kcal, olbaltumvielas 2,97 g, ogļhidrāti 16,9 g, tauki 1,15 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 231kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Tomātu sula 300g (1 porcija) 	66 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,3g	
		<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	
19:00 Vakariņas 246kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Biezpiens 200g (1 paciņa) 	144 kcal, olbaltumvielas 24,8 g, ogļhidrāti 5,44 g, tauki 2,04g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Gurķi sāļījumā 300g (5 vienības) 	36 kcal, olbaltumvielas 1,5g, ogļhidrāti 7,23 g, tauki 0,9g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Oliveļļa 4g (1 tēj.k.) 	35,4 kcal, olbaltumvielas 0g, ogļhidrāti 0 g, tauki 4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Sarkanie saldie pipari 100g (0,43 vienības) 	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 408kcal		• Vārīta vistas krūtiņa 100g (1 porcija)	99 kcal, olbaltumvielas 21,5 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 1,3 g	
		• Redīsi 50g (1 porcija)	8 kcal, olbaltumvielas 0,34 g, ogļhidrāti 1,7 g, tauki 0,05g	
		• Sarkanie saldie pipari 100g(0,43 gab.)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
		• Aisberga salāti 80g (2 lapas)	11,2 kcal, olbaltumvielas 0,72 g, ogļhidrāti 2,38 g, tauki 0,11 g	
		• Rudzu maize 60g (1,5 šķēles)	155 kcal, olbaltumvielas 5,1 g, ogļhidrāti 29 g, tauki 1,98g	
10:30 Vēlās brokastis 174kcal		• Mandeles 30 g (2 ēdamkarotes)	174 kcal, olbaltumvielas 6,34 g, ogļhidrāti 6,46 g, tauki 15 g	
13:00 Pusdienas 466kcal	Dārzenu sautējums	<ul style="list-style-type: none"> • Kabači 350 g (0,58 vienība) • Sarkanie saldie pipari 50g (0,22gab.) • Sarkanais tomāts 150g (0,88 veseli) • Dilles 4g (1 tējķ.) • Pētersīļu zariņš 4g (1 tējķ) • Oliveļļa 13g (1 ēdamkarote) • Vārīti griķu putraini 60g • Vistas krūtiņa 150g (0,75 vienības) 	20 min 466 kcal, olbaltumvielas 39,4 g, ogļhidrāti 31,9 g, tauki 16,7 g	Nelielā ūdens daudzumā pagatavo: cukini, sarkanos piparus un tomātus. Pievieno dilles un pētersīļu zariņu, pēc tam melnos piparus, Provansas garšaugus, sāli, ķiplokus, pārlej ar oliveļļu. Pasniedz ar vārītiem putrainiem un grīētu vistas krūtiņu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 167kcal	Šokolādes pudiņš ar čia sēklām	<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu piens 100 g (0,42 tases) • Čia sēklas 20 g (2 ēdamkarotes) • Kakao pulveris, nesaldināts 10 g (1 ēdamkarote) 	10 min 167 kcal, olbaltumvielas 5,1 g, ogļhidrāti 23,1 g, tauki 7,3 g	Pievieno čia sēklas kakao pienam un samaisi. Atstāj uz 15-20 minūtēm. Atkal samaisi. Pārklāj ar plastmasas apvalku un ievieto ledusskapī uz nakti.
19:00 Vakariņas 311kcal	Krāsni cepta tītara krūtiņa	<ul style="list-style-type: none"> • Tītara krūtiņa 100g (0,25 vienības) • Brokoļi 114 g (1 vienība) • Oliveļļa 13g (1 ēdamkarote) 	10 min 311 kcal, olbaltumvielas 23,3 g, ogļhidrāti 6,84 g, tauki 20 g	

4.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 399kcal	Auzu pārslas ar kokosriekstu skaidiņām	<ul style="list-style-type: none"> Auzu pārslas 30 g (3 ēdamkarotes) Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote) Kokosriekstu skaidiņas 13g (1 ēdamkarote) Lazdurieksti 15g Bezlaktozespiens 1,5% 100g 	10 min 399 kcal, olbaltumvielas 10,6 g, ogļhidrāti 35,4 g, tauki 24,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 171kcal	Kanēļa- ingvera cepumi	<ul style="list-style-type: none"> Griķu milti 10g Auzu klijas 7g (1 tējkarote) Kokosriekstu eļļa 5g (0,38 ēd.k.) Žāvētas dzērvenes 6g (0,5 ēd.k.) Olas 30 g (0,5 vienības) Malts ingvers 1g (0,5 tējķ) Malts kanēlis 1g (0,5 tējķ) 	10 min 171 kcal, olbaltumvielas 6,17 g, ogļhidrāti 16,6 g, tauki 8,6 g	Visas sastāvdaļas liec bļodā, samaisi. Veido bumbiņas un tad saplacini, veidojot cepumus. Cep apmēram 180°C 20-25 min.
13:00 Pusdienas 443kcal	Salāti ar liellopa gaļu	<ul style="list-style-type: none"> Liellopa fileja 200g (0,3gab.) Gurķi sāļījumā 120 g (2 vienības) Selerijas 135 g (3 kāti) Sarkanie saldie pipari 100g (0,43gab.) Žāvēti tomāti sāļījumā 60g (3 gab.) 	20 min 443 kcal, olbaltumvielas 49 g, ogļhidrāti 24,9 g, tauki 14,4 g	Sautē liellopu gaļu buljonā, kam pievieno sāli, melnos piparus, sarkanossaldos piparus. Pasniedz ar sagrieztiem dārzeņiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 174kcal		<ul style="list-style-type: none"> Mērcētas mandeļas 30 g (2 ēdamkarotes) <p>Mērcēt vismaz 6 stundas.</p>	2 min 174 kcal, olbaltumvielas 6,3g, ogļhidrāti 6,3 g, tauki 14,7g	
19:00 Vakariņas 244kcal		<ul style="list-style-type: none"> Biezpiens 200g (1 paciņa) Sarkanie tomāti 340g (2 veseli) Rīsu vafele 10g (1 porcija) 	<p>144 kcal, olbaltumvielas 24,8 g, ogļhidrāti 5,44 g, tauki 2,04 g</p> <p>61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g</p> <p>39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43g</p>	

5.diena



DuoLife

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 325kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 180g (3 vienības) • Šampinjoni 100g (5 vienības) • Putnu šķiņķis 20 g (0,71 šķēle) • Sarkanais tomāts 100g (0,59 veseli) 	8 min 325 kcal, olbaltumvielas 26,8 g, ogļhidrāti 7,6 g, tauki 17,4g	
10:30 Vēlās brokastis 171kcal	Kanēļa- ingvera cepumi	<ul style="list-style-type: none"> • Griķu milti 10g • Auzu klijas 7g (1 tējkarote) • Kokosriekstu eļļa 5g (0,38 ēd.k.) • Žāvētas dzērvenes 6g (0,5 ēd.k.) • Olas 30 g (0,5 vienības) • Malts ingvers 1g (0,5 tējķ) • Malts kanēlis 1g (0,5 tējķ) 	10 min 171 kcal, olbaltumvielas 6,17 g, ogļhidrāti 16,6 g, tauki 8,6g	Visas sastāvdaļas liec bļodā, samaisi. Veido bumbiņas un tad saplacini, veidojot cepumus. Cep apmēram 180°C 20-25 min.
13:00 Pusdienas 514kcal	Folijā cepts tītars	<ul style="list-style-type: none"> • Tītara krūtiņa 220 g (0,55 vienības) • Skābēti kāposti 284 g (2 tases) • Rapšu eļļa 13g (1 ēdamkarote) 	20 min 514 kcal, olbaltumvielas 46,2 g, ogļhidrāti 11,4 g, tauki 28,4g	Pasniedz ar skābētiem kāpostiem, kas apkaisīti ar eļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 159kcal	Pētersīļu zariņu kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Ābols 250 g (vidēji 1,37 g) • Pētersīļu zariņš 10g • Ūdens 200 g (0,83 tases) 	10 min 159 kcal, olbaltumvielas 2,6 g, ogļhidrāti 37,5 g, tauki 0,5g	
19:00 Vakariņas 326kcal	Brokoļu krēmzupa	<ul style="list-style-type: none"> • Brokoļi 250 g (2,19 vienība) • Burkāns 50 g (0,63 vienības) • Selerijas 50 g (0,1sakne) • Pētersīji 50g (0,63 saknes) • Dabīgais jogurts 25g • Vārīti prosas putraini 30g • Ķirbju sēklas 10g (1 ēdamkarote) 	20 min 245 kcal, olbaltumvielas 11,2 g, ogļhidrāti 35,1 g, tauki 5,89g	0,3l ūdens novāra: brokoļu gabaliņus, burkānu, seleriju, pētersīļus. Pievieno lauru lapu, smaržīgos piparus, čilli, baziliku, šķipsniņu sāls. Kad dārzeņi mīksti, izņem lauru lapas un sablenderē ar vārītiem prosas putrainiem. Vari dekorēt ar dabīgā jogurta lāsīti. Pārkaisi ar ķirbju sēklām.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 359kcal		• Cieti/mīksti vārīta ola 120g (2 gab.)	167 kcal, olbaltumvielas 15 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 11,6 g	
		• Rudzu maize 35g (0,88 šķēles)	90,6 kcal, olbaltumvielas 2,97 g, ogļhidrāti 16,9 g, tauki 1,15 g	
		• Sarkanais tomāts 170g (1 vesels)	30,6 kcal, olbaltumvielas 1,5 g, ogļhidrāti 6,61 g, tauki 0,34 g	
		• Oliveļļa 8g (0,63 ēdamkarotes)	70,7 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 8 g	
10:30 Vēlās brokastis 130kcal		• 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 529kcal	Vista karija mērcē	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 200g (1 porcija) • Dabīgais jogurts 50g • Rapšu eļļa 15 g (1,15 ēdamkarotes) • Gurķi 200g (1,11 vienības) • Dabīgais jogurts 100 g (0,4 glāzes) • Dilles 10g • Vārīti prosas putraimi 30g 	20 min 529 kcal, olbaltumvielas 49,7 g, ogļhidrāti 18,9 g, tauki 23,8 g	<p>Marināde: 50g dabīgā jogurta + karijs, melnie pipari - samaisi un pievieno sasmalcinātu vistu (vistu var marinēt iepriekšējā dienā).</p> <p>Marinētu gaļu vajadzētu pagatavot rapšu eļļā. Pasniedz ar gurķiem un prosas putrainiem.</p>
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 122kcal		• Vienas dienas burkānu-seleriju sula 450 g, (1,5porcija)	122 kcal, olbaltumvielas 1,35 g, ogļhidrāti 37,8 g, tauki 1,8 g	
19:00 Vakariņas 280kcal	Salāti ar brūnajiem rīsiem un mājās gatavotu majonēzi	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti brūnie rīsi 30g • Sarkanais tomāts 100g, (0,59 veseli) • Gurķi 100 g (0,56 vienības) • Aisberga salāti 120g, (3 lapas) • Biezpiens 150g (0,75 paciņas) • Cieti/mīksti vārīta ola 60g (1 vienība) 	15 min 280 kcal, olbaltumvielas 26,3 g, ogļhidrāti 20,6 g, tauki 7,56 g	<p>Sakapā tomātu, gurķi, saplēs salātus (jebkurā daudzumā). Pārkaisi ar sāli un pipariem, visu samaisi.</p> <p>Mājas majonēzes mērce: biezpiens + karsta cieti vārīta ola + šķipsniņa sāls (visu sablendē).</p>



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 324kcal	Auzu pārslas ar kokosriekstu skaidiņām	<ul style="list-style-type: none"> • Auzu pārslas 25 g (2,5 ēd.k.) • Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote) • Kokosriekstu skaidiņas 10g • Avokado 65 g (0,46 vienības) 	10 min 324 kcal, olbaltumvielas 6,1g, ogļhidrāti 28,4 g, tauki 21,7 g	Pievieno šķipsniņu ingvera un kanēļa. Pārlej ar verdošu ūdeni, pievieno sasmalcinātu avokado.
10:30 Vēlās brokastis 158kcal	Zemeņu kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Kefīrs 300g (1,2 tases) • Saldētas zemenes 100g 	5 min 158 kcal, olbaltumvielas 9 g, ogļhidrāti 21 g, tauki 0 g	
13:00 Pusdienas 510kcal	Spinātu risoto	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 150g (0,75 vienības) • Rapšu eļļa 4g (1 tēj.k.) • Saldēti spināti 240 g (1,09 tases) • Sīpols 50 g (0,48 vienības) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Olas 60g (1 vienība) • Dabīgais jogurts 100 g (0,4 glāzes) • Vārīti brūnie rīsi 30g 	20 min 510 kcal, olbaltumvielas 54,4 g, ogļhidrāti 29 g, tauki 15,6g	Sīpolu un gaļu sagriez kubiņos, piespied ķiploku, visu liec pannā un apcep. Tad pievieno spinātus, pievieno sāli, piparus, ķiplokus un sautē. Sakul olu un pievieno spinātiem. Visu sajauc ar vārītiem rīsiem, pievieno jogurtu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 128kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Ķiršu tomāti 200g (1 porcija) 	30 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 7,2 g, tauki 0,4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Valrieksts 15g (1 ēdamkarote) 	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
19:00 Vakariņas 299kcal	Ceptas olas	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 120 g (2 vienības) • Kokosriekstu eļļa 4g (1 tēj.k.) • Ziedkāposti 200g (0,23 vienības) • Dilles 5g (1,25 tēj.k.) 	8 min 260 kcal, olbaltumvielas 16,5 g, ogļhidrāti 8,35 g, tauki 14,8g	Novāri ziedkāpostu un apkaisi to ar dillēm.
		<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu vafele 10g (1 porcija) 	39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43g	