



# DuoLife produktu komplekts

## **METABOLISMAM- CUKURA LĪMENIM**

### **Komplektā ietilpst:**

DuoLife Medical Formula ProCardiol®,  
DuoLife Medical Formula ProSugar®,  
SHAPE CODE® Slim Shake ,  
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,  
DuoLife Fiber Powder,  
DuoLife My Gastrin,  
DuoLife Aloes.



### **Lietošana\*\*:**

**No rīta:** DuoLife Medical Formula ProSugar® - 1-2 kapsulas,  
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (var izmantot kā piedevu DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake otro brokastu laikā vai kā piedevu vakariņām),

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

**Pusdienlaiks:** DuoLife Fiber Powder - 1 paciņa pusstundu pirms vakariņām, kārtīgi uzdzeriet ar ūdeni vai citu dzērienu vai pievienojiet tieši šķidrumam,  
DuoLife Medical Formula ProCardiol® - 1-2 kapsulas dienā,

**Vakars:** DuoLife Aloes - 25-50 ml,  
DuoLife My Gastrin - 25-50ml pirms vai pēc vakariņām.

### **Papildus piezīmes:**

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1500 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-CUKURA LĪMENIM, un tas nav jāuztver kā medicīnisks padoms, bet gan kā ieteikums.

Diētu ieteicams ievērot vismaz 3 mēnešus.

### **Sagatavoja:**

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

# Iepirkumu saraksts



Dārzeni un augļi
Avokado 140 g (1 viens)ums)
Baziliks 24 g (1 sauja)
Mellenes 65 g (1 sauja)
Sīpoli 30 g (0,29 vienības)
Sarkanais sīpols 105 g (1 viens)ums)
Kabači 550 g (1 viens)ums)
Neapstrādāti ķiploki 20 g (4 daiviņas)
Bumbieris 50 g (0,38 vienības)
Svaigs ingvers 10 g (1 gab.)
Ābols 614 g (2 vidēji, 1,12 g)
Skābēti kāposti 142 g (1 glāze)
Dilles 12 g (3 tēj.k.)
Laiims 30 g
Burkāns 880 g (11 vienības)
Mandēles 60 g (4 ēdamkarotes)
Salātu maisījums 200 g (1 porcija, 2 saujas)
Pētersīļu zariņš 44 g (11 tēj.k.)
Gurķi 380 g (2,12 vienības)
Gurķi sālījumā 660 g (11 vienības)
Valrieksti 45 g (3 ēd.k.)
Saldie sarkanie pipari 1075 g (4,65 vienības)
Ķirbju sēklas 30 g (3 ēd.k.)
Sarkanais tomāts 1290 g (7,59 veseli)
Ķiršu tomāti 700 g (1 porcija)
Raukola 80 g (4 saujas)
Aisberga salāti 160 g (4 lapas)
Selerijas 180 g (4 kāti)
Citrona miziņa 3 g (1 tēj.k.)
Citronu sula 15 g (1 tēj.k., 2 ēd.k.)
Maurloki 30 g (6 ēdamkarotes)
Saldēti spināti 550 g
Zemenes 152 g (1 glāze)

Produkti uz miltu bāzes
Rudzu maize 80 g (2 šķēles)
Prosas putraini 125 g (0,62 glāzes)
Kokosriekstu milti 15 g (1,15 ēdamkarotes)
Kaņepju milti 12 g (1 ēdamkarote)

Piena produkti
Olas 660 g (11 vienības)
Dabīgais jogurts 280 g (5 ēd.k., 1 porcija)
Mocarellas siers 100 g (0,8 bumbiņas)
Bieluch krēmsiers 70 g (0,47 porcijas)
Biezpiena siers ar zemu tauku saturu 100 g (0,5 paciņas)

Gaļa un zivis
Cūkgaļas pavēdere 10 g (1 šķēle)
Menca, fileja 250 g (2,5 gab.)
Vārīta vistas krūtiņa 100 g (1 porcija)
Vistas stilbiņš 90 g (1 viens)ums)
Tītara krūtiņa 100 g (0,25 gab.)
Vistas krūtiņa 270 g (1,35 vienības)
Forele cepta folijā 100 g (1 porcija)
Putnu šķiņķis 146 g (5,21 šķēle)
Atlantijas lasis 310 g (1,55 filejas)

Cits
Malts kanēlis 0 (1 šķipsniņa)
Melnie pipari 2 g (1 šķipsniņa)
Greipfrūti 520 g (2 vienības)
Konservēts kokosriekstu piens 100 g
Ābolu sidra etiķis 6 g (1 ēdamkarote)
Kokosriekstu eļļa 72 g (5,54 ēdamkarotes)
Rapšu eļļa 65 g (3,85 ēd.k.)
Olīveļļa 95 g (3,75 tēj.k., 6,16 ēdamkarotes)
Šampinjoni 260 g (3 vienības)
Žāvēts baziliks 4 g (2 tēj.k.)
Sāls 1 g (1 šķipsniņa)
Vārīti griķu putraini 150 g
Vārītas zaļās lēcas 48 g
Vārīti brūnie rīsi 75 g
Ūdens 775 g (1,56 tases, 0,4 litri)

# Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Rudzu maize 170 g (4,26 šķēles)	1 šķēle (40g)	104
Griķu milti 20 g	1 glāze (200g)	721
Auzu klijas 14 g (2 tēj.k.)	1 ēdamkarote (10g)	35,8
Auzu pārslas 55 g (5,5 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	36,6
Rīsu vafele 20 g (2 porcijas)	1 porcija (10g)	39,2
Olas 600 g (10 vienības)	1 prece	78
Dabīgais jogurts 275 g (0,8 tases)	1 glāze (200 g)	82
Kefīrs 300 g (1,2 tases)	1 glāze (200 g)	74
Bezlaktozes piens 1,5% 100g	1 glāze (200g)	88
Biezpiens 550 g (2,75 paciņas)	1 ēdamkarote (10g)	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
Kabači 350 g (0,58 vienības)	1 prece (600 g)	90
Citrons 25 g (0,31 vienība)	1 šķēle	4
Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa)	1 daiviņa (5g)	7,5
Ābols 400 g (vidēji 2,19 g)	1 liels	112
Ziedkāposti 200 g (0,23 vienības)	1 viens (870g)	174
Skābēti kāposti 284 g (2 tases)	1 glāze (200 g)	12
Dilles 19g (2,25 tēj.k.)	1 tējkarote (4 g)	1
Burkāns 50 g (0,63 preces)	1 prece (80 g)	22
Mandeles 97,5 g (6,5 ēd.k.)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums 80 g	80g	13,6
Čia sēklas 20 g (2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	45
Pētersīļu zariņš 4 g (1 tējkarote)	1 tējkarote (4g)	2
Gurķi 450 g (2,51 vienība)	1 viens (180g)	29
Gurķi sālījumā 420 g (7 vienības)	1 prece (60 g)	7
Lazdu rieksti 15g	1 ēdamkarote (10g)	62,8
Valrieksti 35 g (1 porcija, 1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	64,5
Saldie sarkanie pipari 430 g (1,86 vienības)	1 prece (231 g)	74
Saldie zaļie pipari 80 g (0,57 vienības)	2 preces (141 g)	26
Ķirbju sēklas 10 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10g)	56
Pētersīji 50 g (0,63 saknes)	1 prece (sakne)	28
Sarkanais tomāts 1030 g (6,06 veseli)	1 prece (170 g)	23
Ķiršu tomāti 450 g (1 porcija)	1 glāze (200g)	30
Žāvēti tomāti sālījumā 100 g (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 175g (3,5 gab.)	100g	61
Redīsi 50 g (1 porcija)	1 prece	2
Aisberga salāti 320 g (8 lapas)	1 lapa (15g)	2,4
Selerijas 50g (0,1 sakne)	1 šķēle (60g)	24
Selerijas 135 g (3 kāti)	1 kāts (45 g)	3
Linsēklas 20 g (2 ēdamkarotes)	1 tējkarote (4 g)	18
Vienas dienas burkānu un selerijas sula 450 g (1,5 porcijas)	1 glāze (200 g)	54
Vienas dienas burkānu sula 300 g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	111
Tomātu sula 300 g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	60
Citronu sula 6 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4 g)	1
Žāvētas dzērvenes 12 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10g)	33,2
Saldēti spināti 240 g (1,09 tases)	1 glāze (200g)	109
Saldētas zemenes 100 g	1 glāze (150 g)	60
Kokosriekstu skaidiņas 23 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4g)	27
Menca 300g (3 porcijas)	1 fileja (100g)	82
Vārīta vistas krūtiņa 100 g (1 porcija)	1 fileja (100g)	151
Tītara krūtiņa 320 g (0,8 gab.)	1 prece (400 g)	352
Vistas krūtiņa 650 g (3,25 vienības)	1 prece (250 g)	302
Liellopa fileja 200g (0,3 gab.)	1 porcija (170g)	223
Putnu šķiņķis 48 g (1,71 šķēle)	1 porcija (20g)	26
Malts kanēlis 2 g (1 tēj.)	1 tējkarote (4g)	10
Granātābols 50 g (0,18 vienības)	1 prece	184
Cieti/mīksti vārīta ola 300 g (5 gab.)	1 prece	78
Kakao pulveris, nesaldināts 10 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10g)	20
Malts ingvers 2 g (1 tēj.)	1 tējkarote (4g)	14
Medus 5g	1 ēdamkarote (10g)	33
Rīsu piens 100 g (0,42 tases)	1 glāze (200g)	94
Kokosriekstu eļļa 24 g (1,53 ēdamkarotes, 1 tēj.)	1 ēdamkarote (10g)	89
Rapšu eļļa 40 g (3 ēdamkarotes, 2,15 tēj.)	1 ēdamkarote (10g)	88
Oļīveļļa 58 g (4,15 ēdamkarotes, 1 tēj.)	1 ēdamkarote (10g)	90
Šampinjoni 100 g (5 vienības)	1 ēdamkarote	90
Vārīti griķu putraimi 60 g	(10g) 1 viens (20g)	3,2
Vārīti prosas putraimi 60 g	1 glāze (200 g)	198
Vārīti brūnie rīsi 60 g	1 glāze (200 g)	220
Ūdens 200 g (0,83 tase)	1 glāze (200g)	0

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



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>347kcal</b>	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olas 120 g, (2 vienības)</li> <li>• Šampinjoni 60 g, (3 vienības)</li> <li>• Putnu šķiņķis 30 g, (1,07 šķēles)</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 100 g (0,43 vienības)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēdamkarotes)</li> </ul>	8 min   347 kcal, olbaltumvielas 20,4 g, ogļhidrāti 9,3 g, tauki 22,5g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>170kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Greipfrūts 260 g, (1 vienība)</li> </ul>	83,2 kcal, olbaltumvielas 1,64 g, ogļhidrāti 21 g, tauki 0,26g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandeļi 15 g, (1 ēdamkarote)</li> </ul>	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>506kcal</b>	Zivis ar dārzeņiem provansas stilā	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlantijaslasis 120g, (0,6fileja)</li> <li>• Cukini 200g, (0,33gab.)</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 100 g (0,43 vienības)</li> <li>• Sarkanais sīpols 50 g, (0,43 gab.)</li> <li>• Sarkanais tomāts 170 g, (1 vesels)</li> <li>• Neapstrādāts ķiploks 5 g, (1 daiviņa)</li> <li>• Rapšu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Laimis 30 g</li> <li>• Vārīti brūnie rīsi 30 g</li> </ul>	20 min   506 kcal, olbaltumvielas 27,6 g, ogļhidrāti 34 g, tauki 25,8g	Sīpolu sagriež šķēlēs, papriku un cukini sakapā. Dzīļā pannā uzkaršē eļļu. Ieliec sīpolus, pēc tam piparus un cukini. Pievieno sagrieztus tomātus, kurus vispirms applaucē un tiem noņem miziņu, pievieno rozmarīnu, timiānu, izspiestu ķiploku. Pārkaisi ar sāli, pipariem un iecienītākajiem garšaugiem. Pārkaisi ar garšvielām arī zivju gabaliņus. Ieliec dārzeņus cepamtraukā. Ieliec zivis. Uz katras zivs gabala liec laima šķēles. Apkaisi ar zajumiem. Trauku liec cepeškrāsnī, kas iepriekš uzkaršēta līdz 200°C uz aptuveni 20 minūtēm. Pasniedz ar vārītiem brūnajiem rīsiem.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas uzkodas</b> <b>183kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saldie sarkanie pipari 230 g, (1 vienība)</li> </ul>	71,3 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 13,9 g, tauki 0,69 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avokado 70 g, (0,5 vienības)</li> </ul>	112 kcal, olbaltumvielas 1,4 g, ogļhidrāti 5,97 g, tauki 10,3g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>299kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rudzu maize 40 g, (1 šķēle)</li> </ul>	104 kcal, olbaltumvielas 3,4 g, ogļhidrāti 19,3 g, tauki 1,32g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārīta vistas krūtiņa 100 g, (1 porcija)</li> </ul>	99 kcal, olbaltumvielas 21,5 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 1,3g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātu maisījums 40 g, (1 porcija)</li> </ul>	6,8 kcal, olbaltumvielas 0,56 g, ogļhidrāti 1,68 g, tauki 0,08 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurķi sāļjumā 120 g, (2 gab.)</li> </ul>	14,4 kcal, olbaltumvielas 0,6 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 0,36 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarkanais tomāts 170 g, (1 vesels)</li> </ul>	30,6 kcal, olbaltumvielas 1,5 g, ogļhidrāti 6,61 g, tauki 0,34 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olīveļļa 5 g (1,25 tēj.k.)</li> </ul>	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	



Maltīte	Trauku	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>332 kcal</b>		• Forele cepta folijā 100g, (1 porcija)	190 kcal, olbaltumvielas 26 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 8 g	
		• Aisberga salāti 160g, (4 lapas)	22,4 kcal, olbaltumvielas 1,44 g, ogļhidrāti 4,75 g, tauki 0,22 g	
		• Gurķi 100 g, (0,56 vienības)	15 kcal, olbaltumvielas 0,65 g, ogļhidrāti 3,63 g, tauki 0,11 g	
		• Gurķi sāļījumā 120 g, (2 gab.)	14,4 kcal, olbaltumvielas 0,6 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 0,36 g	
		• Olīveļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
		• Ābolu sidra etiķis 6 g, (1 ēdamkarote)	1,44 kcal, olbaltumvielas 0g, ogļhidrāti 0,36 g, tauki 0g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>147 kcal</b>	Kokosriekstu piena kokteilis	• Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 250 g (1,04 tases) • Zemenes 152 g, (1 glāze)	10 min   147 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 12 g, tauki 10,7g	Sajauc visas sastāvdaļas.
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>505 kcal</b>	Salāti ar vistas stilbiem	• Vistas stilbiņš 90 g, (1 vienība) • Rukola 20g, (1sauja) • Ķiršu tomāti 200 g • Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Prosas putraini 50 g, (0,25 glāzes)	10 min   505 kcal, olbaltumvielas 22,1 g, ogļhidrāti 43,8 g, tauki 25,9 g	Pagatavo gaļu no 2-3 vistas stilbiņiem (kopā 150g gaļas) un putrainus. Sastāvdaļas sajauc ar sāli, pipariem, Provansas garšaugiem.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>188 kcal</b>		• Mandeles 30 g, (2 ēd.k.)	174 kcal, olbaltumvielas 6,34 g, ogļhidrāti 6,46 g, tauki 15g	
		• Selerijas 90 h, (2 kāti)	14,4 kcal, olbaltumvielas 0,62 g, ogļhidrāti 2,67 g, tauki 0,15 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>327 kcal</b>	Kabacis ar kariju	• Cukini 150 g, (0,25 vienības) • Sarkanais tomāts 170 g, (1 vesels) • Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības) • Pētersīļu zariņš 4 g, (1 tējķ.) • Rapšu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Vārīti griķu putraini 60 g • Vistas krūtiņa 70 g, (0,35 vienības)	20 min   327 kcal, olbaltumvielas 19,7 g, ogļhidrāti 29,2 g, tauki 12g	Visu pārkaisi ar: kurkumu, ingveru, kanēli, saldajiem pipariem, muskatriekstu, ķiplokiem. Uzliec vāku un sautē apmēram 20 minūtes un tad sajauc ar vārītiem griķiem.

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>387kcal</b>	Omelete ar rukolu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olas 120 g, (2 vienības)</li> <li>• Kokosriekstu milti 15 g, (1,15 ēd.k.)</li> <li>• Kaņepju milti 12 g, (1 ēdamkarote)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 6 g (0,46 ēdamkarotes)</li> <li>• Rukola 20 g (1 sauja)</li> <li>• Ķiršu tomāti 100 g</li> </ul>	8 min   387 kcal, olbaltumvielas 20,6 g, ogļhidrāti 12,6 g, tauki 27,3g	Cep omeleti un upārkaisi to ar rukolu un tomātiem.
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>170kcal</b>		• Greipfrūts 260 g, (1 vienība)	83,2 kcal, olbaltumvielas 1,64 g, ogļhidrāti 21 g, tauki 0,26 g	
		• Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>478kcal</b>	Lasis ingverā ar citronu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlantijas lasis 120 g, (0,6 fileja)</li> <li>• Citronu sula 3 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Svaigs ingvers 10 g, (1gab.)</li> <li>• Rapšu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Dilles 12 g, (3 tēj.k.)</li> <li>• Pētersīju zariņš 12 g, (3 tēj.k.)</li> <li>• Rukola 40 g, (2 sauļas)</li> <li>• Gurķi sāļījumā 60 g, (1 vienība)</li> <li>• Maurloki 60 g, (1 viens)</li> <li>• Oliveļļa 10 g, (0,77 ēdamkarotes)</li> </ul>	20 min   478 kcal, olbaltumvielas 26,8 g, ogļhidrāti 8,62 g, tauki 36 g	Abas laša filejas puses pārkaisi ar sāli un pipariem. Pannā uzkaršē eļļu, uz vidēji lielas uguns apcep lasi 6-7 minūtes. Nomizo un sarīvē ingveru. Kad lasis sasniedz vēlamo gatavību, to apgriez, apkaisi ar ingveru, pārlej ar citrona sulu un apcep vēl 1 min, pārkaisi ar pētersījiem un sīpolu, uzliec vāku un sautē vēl 2 minūtes. Pasniedz ar rukolu pārkaisītu ar pipariem un sāli, gurķi, maurlokiem – pārlej ar oliveļļu.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>188kcal</b>		• Burkāns 320 g, (4 vienības)	131 kcal, olbaltumvielas 2,98 g, ogļhidrāti 30,7 g, tauki 0,77 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>344kcal</b>	Sautēti spināti ar mocarellu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saldēti spināti 300 g</li> <li>• Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa)</li> <li>• Mocarellas siers 50 g, (0,4 bumbiņas)</li> <li>• Prosas putraimi 20 g, (0,1 glāze)</li> </ul>	10 min   344 kcal, olbaltumvielas 25 g, ogļhidrāti 29,1 g, tauki 12,8g	Uzvāri prosas putraimus un sajauc visas sastāvdaļas. Pārkaisi ar sāli, pipariem, bazīlīku.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>407kcal</b>		• Putnu šķiņķis 116 g, (4,14 šķēles)	161 kcal, olbaltumvielas 18,9 g, ogļhidrāti 3,87 g, tauki 7,2 g	
		• Gurķi 100 g, (0,56 vienība)	15 kcal, olbaltumvielas 0,65 g, ogļhidrāti 3,63 g, tauki 0,11 g	
		• Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
		• Ķirbju sēklas 20 g, (2 ēd.k.)	112 kcal, olbaltumvielas 6,05 g, ogļhidrāti 2,14 g, tauki 9,81 g	
		• Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>136kcal</b>	Melleņu kokteiļis	• Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 125 g (0,52 tases) • Mellenes 65 g (0,5 tases)	10 min   136 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 10,5 g, tauki 10,7 g	Sajauc visas sastāvdaļas.
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>527kcal</b>	Pildīti pipari	• Saldie sarkanie pipari 230 g, (1 vienība) • Olas 60 g, (1 vienība) • Vārītas zaļās lēcas 48 g • Vārīti griķu putraimi 45 g • Pētersīju zariņš 4 g, (1 tēj.k.) • Šampinjoni 200 g • Sīpols 30 g, (0,29 vienības) • Kokosriekstu eļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes)	20 min   527 kcal, olbaltumvielas 19,5 g, ogļhidrāti 49,5 g, tauki 25,9 g	Bļodā ielieciet 1 olu, vārītas lēcas, vārītus griķus, šķipsniņu sāls, piparus, sarkanos saldus piparus un pētersīju zariņu. Sajauc. Sasmalcini piparus mazos gabaliņos (var izmantot tos, kas tika nogriezti no pildāmajiem pipariem), sasmalcini šampinjonus (200g), 1/3 sīpolu un sautē šīs sastāvdaļas kokosriekstu eļļā. Visu samaisi un pildi 1 papriku. Liec cepeškrāsnī uz 20 minūtēm, 180°C.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>134kcal</b>		• Gurķi sāļījumā 300 g, (5 vienības)	36 kcal, olbaltumvielas 1,5 g, ogļhidrāti 7,23 g, tauki 0,9 g	
		• Valrieksts 15 g, (1 ēdamkarote)	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>332kcal</b>	Salāti ar grilētu tītara krūtiņu	• Tītara krūtiņa 100 g, (0,25 gab.) • Salātu maisījums 80 g • Gurķi 180 g, (1 vienība) • Ķiršu tomāti 100 g • Oliveļļa 5 g, (1,25 tēj.k.) • Prosas putraimi 20 g, (0,1 glāze)	10 min   332 kcal, olbaltumvielas 25,2 g, ogļhidrāti 26,8 g, tauki 13,2 g	Pārkaisi ar sāli un pipariem. Vāri prosas putraimus un pasniedz visu kopā.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>342kcal</b>		• Avokado 70 g (0,5 vienums)	112 kcal, olbaltumvielas 1,4 g, ogļhidrāti 5,97 g, tauki 10,3 g	
		• Salātu maisījums 80 g, (2 saujas)	13,6 kcal, olbaltumvielas 1,12 g, ogļhidrāti 3,36 g, tauki 0,16 g	
		• Gurķi sāļījumā 60 g, (1 vienība)	7,2 kcal, olbaltumvielas 0,3 g, ogļhidrāti 1,45 g, tauki 0,18 g	
		• Ķirbju sēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	55,9 kcal, olbaltumvielas 3,02 g, ogļhidrāti 1,07 g, tauki 4,91 g	
		• Oliveļļa 5 g, (1,25 tēj.k.)	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	
		• Melnie pipari 2 g, (1 šķipsniņa)	5,02 kcal, olbaltumvielas 0,21 g, ogļhidrāti 1,28 g, tauki 0,07 g	
		• Sāls 1 g, (1 šķipsniņa)	0 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 0 g	
		• Rudzu maize 40 g, (1 šķēle)	104 kcal, olbaltumvielas 3,4 g, ogļhidrāti 19,3 g, tauki 1,32 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>170kcal</b>		• Zema tauku satūra biezpiena siers 100 g, (0,5 paciņas)	72 kcal, olbaltumvielas 10,3 g, ogļhidrāti 6,66 g, tauki 0,29 g	
		• Valrieksti 15 g, (1 ēdamkarote)	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>515kcal</b>	Sautēta mencas fileja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menca, fileja 250 g, (2,5 gab.)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 6 g, (0,46 ēd.k.)</li> <li>• Burkāns 160 g, (2 gab.)</li> <li>• Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Skābēti kāposti 142 g, (1 glāze)</li> <li>• Prosas putraini 20 g, (0,1 glāze)</li> </ul>	20 min   515 kcal, olbaltumvielas 44,7 g, ogļhidrāti 34,5 g, tauki 16,7 g	Sautē mencu kokosriekstu eļļā. Pasniedz ar burkānu salātiem (rīvets burkāns, oliveļļa, sāls, pipari), skābēti kāposti un vāriem prosas putrainiem.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>143kcal</b>		• Ķiršu tomāti 300 g, (1 porcija)	45 kcal, olbaltumvielas 2,7 g, ogļhidrāti 10,8 g, tauki 0,6 g	
		• Valrieksti 15 g, (1 ēdamkarote)	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>336kcal</b>	Cukini un citronu zupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ūdens 400 g, (0,4 litri)</li> <li>• Kabači 200 g, (0,33 vienības)</li> <li>• Citrona miziņa 3 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Dabīgais jogurts 100 g, (5 ēd.k.)</li> <li>• Pētersīļu zariņš 8 g, (2 tēj.k.)</li> <li>• Žāvēts baziliks 2 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Rapšu eļļa 20 g, (1,54 ēd.k.)</li> <li>• Vāriti griķu putraini 45 g</li> </ul>	20 min   336 kcal, olbaltumvielas 8,22 g, ogļhidrāti 22,9 g, tauki 23,7 g	Ieliec sagrieztus cukīni un citronu ūdenī un uzvāri. Vāri 15 minūtes, līdz cukīni ir mīksti. Noņem no uguns un ļauj atdzist. Pievieno jogurtu, pētersīļu zariņu, baziliku, eļļu. Sablenderē kopā ar vāriem griķu putrainiem.

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>372kcal</b>	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olas 120 g, (2 vienības)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Cūkgaiņas pavēdere 10 g, (1 šķēle)</li> <li>• Sarkanais tomāts 100 g, (0,59 veseli)</li> <li>• Maurloki 10 g, (2 ēd.k.)</li> </ul>	8 min   372 kcal, olbaltumvielas 14,4 g, ogļhidrāti 3,5 g, tauki 30,6 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>189kcal</b>	Āboli ar šķipsniņu kanēja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ābols 364 g, (2 vidēja izmēra)</li> <li>• Malts kanēlis 0 g, (1 šķipsniņa)</li> </ul>	5 min   189 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 47,3 g, tauki 0 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>522kcal</b>	Salāti ar vistu un rīsiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vistas krūtiņa 200 g, (1 vienība)</li> <li>• Vārīti brūnie rīsi 45 g</li> <li>• Selerijas 90 g, (2 kāti)</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības)</li> <li>• Olīveļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes)</li> <li>• Citronu sula 6 g, (1 ēdamkarote)</li> </ul>	20 min   522 kcal, olbaltumvielas 45,3 g, ogļhidrāti 22 g, tauki 24,4 g	Pagatavo vistas krūtiņu. Sajauc visas sastāvdaļas. Pārlej ar mērci (olīveļļa, citronu sula, sāls, pipari, Provansas garšaugi).
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>110kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dabīgais jogurts 180 g, (1 porcija)</li> </ul>	110 kcal, olbaltumvielas 6,25 g, ogļhidrāti 8,39 g, tauki 5,85 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>319kcal</b>	Tomātu zupa ar bumbieri un ķiploku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarkanais tomāts 340 g, (2 veseli)</li> <li>• Bumbieris 50 g(0,38 preces)</li> <li>• Sarkanais sīpols 55 g, (0,52 gab.)</li> <li>• Neapstrādāti ķiploki 10 g, (2 daiviņas)</li> <li>• Baziliks 24 g, (1 sauja)</li> <li>• Rapšu eļļa 15 g</li> <li>• Prosas putraimi 15 g, (0,07 glāzes)</li> </ul>	15 min   319 kcal, olbaltumvielas 3,52 g, ogļhidrāti 35,6 g, tauki 15,6 g	Eļļā apcep sasmalcinātus sīpolus un ķiplokus, pēc tam liec katlā. Pievieno tomātus un glāzi ūdens. Pēc apmēram 10-15 minūtes, pievieno sagrieztu bumbieri un sauju svaiga bazilika. Pārkaisi ar sāli un pipariem. Gatavo apmēram 5 minūtes. Uzvāri prosas putraimus. Samaisi.

# 7. diena



DuoLife

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>388kcal</b>	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olas 120 g, (2 vienības)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes)</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 115 g, (0,5 vienības)</li> <li>• Mauroki 10 g, (2 ēd.k.)</li> </ul>	8 min   388 kcal, olbaltumvielas 14,4 g, ogļhidrāti 7,4 g, tauki 30,6 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>155kcal</b>	Diurētiskie salāti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ābols 250 g, (1,12 liels)</li> <li>• Pētersīju zariņš 16 g, (4 tēj.k.)</li> <li>• Citronu sula 6 g, (1 ēdamkarote)</li> </ul>	10 min   155 kcal, olbaltumvielas 2,08 g, ogļhidrāti 36,9 g, tauki 0,4 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>492kcal</b>	Spinātu un laša rulāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saldēti spināti 250 g</li> <li>• Olas 120 g, (2 vienības)</li> <li>• 'Bieluch' krēmsiers 70 g, (0,47 porcijas)</li> <li>• Atlantijas lasis 70 g, (0,35 fileja)</li> </ul>	20 min   510 kcal, olbaltumvielas 54,4 g, ogļhidrāti 29 g, tauki 15,6 g	<p>Spinātus sautējot pievieno ķiplokus, sāli un piparus. Pēc pilnīgas atdzišanas pievieno 2 olu dzeltenumus. Samaisi. Baltumus saputo ar šķipsniņu sāls un nedaudz sajauc ar spinātu masu. Lej uz cepešpannas, kas izklāta ar cepampapīru (virspusē var uzklāt tējkaroti eļļas). Cep 20-25 minūtes 180°C.</p> <p>Pēc cepšanas pārklāj ar papīru un ļauj atdzist. Pēc tam spinātu kūku pārzied ar sieru. Uzliec ceptu / vārītu lasi uz kūkas. Sarullē, ietin folijā un ieliec ledusskapī uz dažām stundām.</p>
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>164kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burkāns 400 g, (5 vienības)</li> </ul>	164 kcal, olbaltumvielas 3,72 g, ogļhidrāti 38,3 g, tauki 0,96g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>313kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mocarellas siers 50 g, (0,4 bumbiņas)</li> <li>• Sarkanais tomāts 340 g, (2 veseli)</li> <li>• Žāvēts baziliks 2 g, (1 tēj.k)</li> <li>• Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> </ul>	<p>159 kcal, olbaltumvielas 10,8 g, ogļhidrāti 1,24 g, tauki 12,3 g</p> <p>61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g</p> <p>4,66 kcal, olbaltumvielas 0,46 g, ogļhidrāti 0,96 g, tauki 0,08 g</p> <p>88,4 kcal, olbaltumvielas 0g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10g</p>	