



DuoLife produktu komplekts **ORGANISMA ATTĪRĪŠANAI**

Komplektā ietilpst:

DuoLife Aloes,
DuoLife Vita C,
DuoLife Chlorofil,
DuoLife klīniskā formula ProBactilardii®,
DuoLife Fiber,
DuoLife Medical Formula ProSelect®,
DuoLife Medical Formula ProDeacid®,
DuoLife Medical Formula BorelissPro®.



Lietošana:**

No rīta: DuoLife Vita C - 25-50 ml,
DuoLife Fiber - 25-50 ml ēšanas laikā,
DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1-2 kapsulas vismaz vienu stundu pēc brokastīm***.

Pusdienlaiks: DuoLife Medical Formula BorelissPro® - 1-2 kapsulas dienā,
DuoLife Clinical Formula ProBactilardii® - 1 kapsula stundu pēc pusdienām.

Vakars: DuoLife Aloes - 25-50 ml,
DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1-2 kapsulas,
DuoLife Chlorofil - 10-20 ml pusdienu laikā vai dienas laikā, izšķīdinātu ūdens pudelē vai glāzē.

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

Papildus piezīmes:

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1700 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 ORGANISMA ATTĪRĪŠANAI, 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).

Dārzeni un augļi
Ananāsi 90 g (0,1 auglis)
Avokado 240 g (1,71 vienība)
Saldaiskartupelis 130 g
Mellenes 100 g (0,77 tase)
Vārītas sarkanās bietes 250 g (2,08 veselas)
Sīpoli 155 g (1,48 vienības)
Mārrutki 20 g
Cukini 420 g (0,7 viens)
Citrons 20 g (0,25 vienības)
Neapstrādāti ķiploki 7,5 g (1,5 daiviņas)
Zaļās pupiņas, zaļas 450 g (4,5 saujas)
Zaļās pupiņas, dzeltenas 200 g (2 saujas)
Zaļie zirnīši 150 g (1,07 tases)
Svaigs ingvers 10 g (1 gab.)
Ābols 500 g (1,43 liels)
Dilles 8 g (2 tēj.k.)
Avenes 60 g (0,86 saujas)
Saldētas avenas 80 g (1,14 saujas)
Burkāns 70 g (0,88 viens)
Mandēles 105 g (7 ēd.k.)
Čia sēklas 15 g (1,5 ēdamkarotes)
Pētersīļu zariņš 20 g (5 tēj.k.)
Gurķi sālījumā 360 g (6 vienības)
Valrieksti 120 g (8 ēd.k.)
Saldie sarkanie pipari 860 g (3,74 vienības)
Ķirbju sēklas 60 g (6 ēdamkarotes)
Apelsīns 490 g (2,05 preces)
Sarkanais tomāts 320 g (1,76 veseli, 1 šķēle)
Konservēti tomāti 200 g (0,83 bundžas)
Ķiršu tomāti 150 g
Rukola 80 g (4 saujas)
Selerijas 60 g (0,12 vienības)
Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote)
Vienas dienas burkānu sula 300 g (1 porcija)
Tomātu sula 600 g (2,6 tases)
Citronu sula 14 g (1 ēdamkarote, 2,67 tēj.k.)
Žāvētas plūmes 20 g (1 porcija)
Maurloki 5 g (1 ēdamkarote)
Saldētas zemenes 140 g
Kokosriekstu skaidiņas 56 g (1 tējkarote, 3,85 ēdamkarotes)
Dārzeņu brūvējums 300 g
Žāvētas plūmes 55 g (4,5 porcijas)

Produkti uz miltu bāzes
Rudzu maizīte 60 g (1,4 liela bulciņa)
Pilngraudu maize 170 g (2 porcijas, 1 šķēle)
Rudzu maize 30 g (0,75 šķēle)
Griķu putraimi 35 g (0,19 glāzes)
Prosas putraimi 30 g (3 ēd.k.)
Auzu klijas 70 g (2 ēdamkarotes)
Auzu pārslas 110 g (11 ēdamkarotes)
Vārīti miežu putraimi 75 g (5 ēd.k.)
Rīsu vafele 30 g (3 porcijas)

Piena produkti
Olas 30 g (0,5 vienības)
Kefirs 60 g (0,24 tase)
Cietais kazas siers 45 g (2,25 šķēles)
Biezpiens 80 g (0,4 paciņas)

Gaļa un zivis
Menca, fileja 450 g (4,5 gab.)
Titara krūtiņa 150 g (0,38 vienības)
Forele 100 g
Tunča skārdene [savā sulā] 120 g (1 bundža)
Maltā liellopa gaļa 150 g (1,5 porcijas)
Atlantijas lasis 180 g (0,9 fileja)
Kūpināts lasis 50 g (1 porcija)

Cits
Greipfrūti 200 g (1 porcija)
Konservēts kokosriekstu piens 470 g (3,5 porcijas)
Rīsu piens 275 g (1,16 tases)
Sinapes 10 g (1 tēj.k.)
Kokosriekstu eļļa 23 g (1,77 ēdamkarotes)
Rapšu eļļa 20 g (1,54 ēdamkarotes)
Olīveļļa 87 g (5,92 ēdamkarotes, 2,5 tēj.k.)
Prosas pārslas 70 g (7 ēdamkarotes)
Žāvēts baziliks 2 g (1 tēj.k.)
Vārīti griķu putraimi 180 g
Vārīti prosas putraimi 240 g (2 porcijas)
Vārīta kvinoja 35 g
Vārīti brūnie rīsi 80 g
Ūdens 775 g (3,23 tases)

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Rudzu maizīte 60 g (1,4 liela bulciņa)	1 viensums (70g)	203
Pilngraudu maize 170 g (2 porcijas, 1 šķēle)	1 šķēle (40g)	84
Rudzu maize 30g (0,75 šķēle)	1 šķēle (40g)	104
Griķu putraimi 35 g (0,19 glāze)	1 maisiņš - 100g	356
Prosas putraimi 30g (3 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	33,4
Auzu klijas 70g (2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	35,8
Auzu pārslas 110g (11 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	36,6
Vārīti miežu putraimi 75 g (5 ēd.k.)	1 glāze (200g)	218
Rīsu vafele 30 g (3 porcijas)	1 porcija (10g)	39,2
Olas 30 g (0,5 vienības)	1 prece	84
Kefīrs 60 g (0,24 tase)	1 glāze (200g)	74
Cietais kazas siers 45 g (2,25 šķēles)	1 šķēle	55
Biezpiens 80 g (0,4 paciņas)	ĒK (10g)	8
Ananāsi 90 g (0,1 auglis)	1 porcija (100g)	64
Avokado 240 g (1,71 vienība)	1 prece (130 g)	208
Saldais kartupelis 130g	1 prece (100 g)	76
Mellenes 100g (0,77 tase)	1 glāze (130 g)	74
Vārītas sarkanās bietes 250 g (2,08 veselas)	1 viensums (120g)	94
Sīpoli 155 g (1,48 vienības)	1 prece (105 g)	42
Mārrutki 20 g	1 ēd.k	10
Cukini 420 g (0,7 viensums)	1 prece (600 g)	90
Citrons 20 g (0,25 vienības)	1 šķēle	4
Neapstrādāti ķiploki 7,5 g (1,5 daiviņas)	1 daiviņa (5g)	7,5
Zaļās pupiņas, zaļas 450 g (4,5 saujas)	1 sauja (100g)	16
Zaļās pupiņas, dzeltenas 200 g (2 saujas)	1 sauja (100g) 1	24
Zaļie zirnīši 150 g (1,07 tases)	glāze (200g)	160
Svaigs ingvers 10g (1 gab.)	1 tējkarote (4g)	14
Ābols 500 g (1,43 liels)	1 liels	112
Dilles 8 g (2 tējk.)	1 tējkarote (4g)	1
Avenes 60g (0,86 saujas)	100 g	28
Saldētas avenas 80 g (1,14 saujas)	100 g	42
Burkāns 70 g (0,88 viensums)	1 prece (80 g)	22
Mandeles 105 g (7 ēd.k.)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Čia sēklas 15 g (1,5 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	45
Pētersīļu zariņš 20 g (5 tējk.)	1 tējkarote (4g)	2
Gurķi sāļjumā 360 g (6 vienības)	1 viensums (60g)	7
Valrieksts 120 g (8 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g)	64,5
Saldie sarkanie pipari 860 g (3,74 vienības)	1 prece (231 g)	74

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

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Summa	Kalorijas
Ķirbju sēklas 60g (6 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	56
Apelsīns 490 g (2,05 preces)	1 viens (239 g)	107,5
Sarkanais tomāts 320 g (1,76 veseli, 1 šķēle)	1 viens (170 g)	23
Konservēti tomāti 200 g (0,83 bundžas)	1 kanna (200 g)	56
Ķiršu tomāti 150 g	1 glāze (200 g)	30
Rukola 80 g (4saujas)	1 sauja (20 g)	5
Selerijas 60 g (0,12 preces)	1 kāts (45 g)	3
Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4 g)	18
Vienas dienas burkānu sula 300 g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	111
Tomātu sula 600 g (2,6 tases)	1 glāze (300 g)	60
Citronu sula 14 g (1 ēdamkarote, 2,67 tējk.)	1 tējkarote (4g)	1
Žāvētas plūmes 20 g (1 porcija)	1 prece	21
Maurloki 5 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4g)	1
Saldētas zemenes 140 g	1 glāze (150g)	60
Kokosriekstu skaidiņas 56 g (1 tējkarote, 3,85 ēdamkarotes)	1 tējkarote (4g)	27
Dārzeņu buljons 300 g		
Žāvēta plūme 55 g (4,5 porcijas)	1 prece	21
Menca, fileja 450 g (4,5 gab.)	1 fileja (100g)	82
Tītara krūtiņa 150 g (0,38 vienības)	1 viens (400g)	352
Forele 100g	1 fileja (150g)	174
Tunča skārdene [savā sulā] 120 g (1 bundža)	100g	103
Maltā liellopa gaļa 150g (1,5 porcijas)	100g	170
Atlantijas lasis 180g (0,9 fileja)	1 fileja (200g)	284
Kūpināts lasis 50 g (1 porcija)	1 fileja (28g)	45
Greipfrūti 200 g (1 porcija)	1 prece (262 g)	110
Konservēts kokosriekstu piens 470 g (3,5 porcijas)	1 glāze (200 g)	258
Rīsu piens 275 g (1,16 tases)	1 glāze (200g)	94
Sinapes 10 g (1 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	18
Kokosriekstu eļļa 23 g (1,77 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	89
Rapšu eļļa 20 g (1,54 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	88
Oļīveļļa 87 g (5,92 ēdamkarotes, 2,5 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	90
Prosas pārslas 70 g (7 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	36
Žāvēts baziliks 2 g (1 tējk.)	1 tējkarote (4g)	10
Vārīti griķu putraimi 180 g	1 glāze (200g)	208
Vārīti prosas putraimi 240 g (2 porcijas)	1 glāze (200 g)	198
Vārīta kvinoja 35 g	1 glāze (200 g)	240
Vārīti brūnie rīsi 80 g	1 glāze (200 g)	220
Ūdens 775 g (3,23 tases)	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 392kcal	Auzu pārslas ar kokosriekstu skaidiņām	<ul style="list-style-type: none"> • Auzu pārslas 20 g, (2 ēd.k.) • Auzu klijas 30 g • Kokosriekstu skaidiņas 6 g, (1 tēj.k.) • Valrieksts 10 g, (0,67 ēd.k.) • Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 100g, (0,42 tase) 	<p>10 min 392 kcal, olbaltumvielas 10,2 g, ogļhidrāti 32,3 g, tauki 24,8 g</p> <p>10 min 214 kcal, olbaltumvielas 5,68 g, ogļhidrāti 40,6 g, tauki 1,94 g</p>	
10:30 Vēlās brokastis 214kcal	Kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Apelsīns 250 g, (1,05 vienības) • Pētersīju zariņš 16 g, (4 tēj.k.) • Auzu klijas 20 g • Ūdens 250 g (1,04 tases) 	<p>15 min 571 kcal, olbaltumvielas 29,7 g, ogļhidrāti 46,4 g, tauki 30,6 g</p> <p>66 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,3 g</p>	
13:00 Pusdiens 571kcal	Salāti ar tunci un avokado	<ul style="list-style-type: none"> • Avokado 140 g (1 viensoms) • Tunča skārdene [savā sulā] 120 g, (1 bundža) • Ķiršu tomāti 150 g • Gurķi sāļījumā 180 g, (3 vienības) • Maurloki 5 g, (1 ēdamkarote) • Pētersīju zariņš 4 g, (1 tēj.k) • Citronu sula 6 g, (1 ēdamkarote) • Vārīti brūnie rīsi 80 g • Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) 	<p>98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g</p> <p>118 kcal, olbaltumvielas 2,13 g, ogļhidrāti 24,3 g, tauki 1,29 g</p> <p>5 kcal, olbaltumvielas 0,52 g, ogļhidrāti 0,73 g, tauki 0,13 g</p> <p>31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g</p> <p>203 kcal, olbaltumvielas 14 g, ogļhidrāti 0,9 g, tauki 16,2 g</p>	<p>Nomizo avokado, izņem kauliņu un pēc tam sagriez kubiņos. Ieliec to bļodā, apkaisi ar citronu sulu. Pievieno tunci, ko notecini ņemot laukā no bundžas, un pievieno ceturtdaļās sagrieztus tomātus un gurķus.</p> <p>Sagriez pētersīja zariņu, maurlokus un pievieno salātiem. Visu sajauc ar oliveļļu. Pārkausi ar sāli un pipariem. Pasniedz ar vārītiem rīsiem.</p>
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 164kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Tomātu sula 300 g, (1,3 tases) • Valrieksti 15 g, (1 ēdamkarote) 		
19:00 Vakariņas 357kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu vafele 30 g, (3 porcijas) • Rukola 20 g, (1 sauja) • Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības) • Cietais kazas siers 45 g, (2,25 šķēles) 		



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 398kcal		• Auzu klijas 40 g, (4 ēd.k.)	158 kcal, olbaltumvielas 4,4 g, ogļhidrāti 29,4 g, tauki 2,54 g	
		• Linsēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	53,4 kcal, olbaltumvielas 1,83 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 4,22 g	
		• Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49g	
		• Saldētas avenes 80 g, (1,14 saujas)	41,6 kcal, olbaltumvielas 0,96 g, ogļhidrāti 9,55 g, tauki 0,52 g	
		• Rīsu piens 125 g (0,53 tases)	58,8 kcal, olbaltumvielas 0,35 g, ogļhidrāti 11,5 g, tauki 1,21 g	
10:30 Vēlās brokastis 209kcal	Čia un mellenņu pudiņš	• Čia sēklas 15 g, (1,5 ēd.k.) • Mellenes 100 g (0,77 tases) • Konservēts kokosriekstu piens 40 g • Ūdens 100 g (0,42 tases)	10 min 209 kcal, olbaltumvielas 3,2 g, ogļhidrāti 21,4 g, tauki 13 g	Pārlej ūdeni Chia sēklām un atstāj uz apmēram 24h. Pēc šī laika pievieno mellenes (var saldētas), ūdeni un pienu. Samaisi. Pasniedz ar vāriem griķu putrainiem
13:00 Pusdienas 581kcal	Folijā cepta laša fileja ar dārzeņiem	• Atlantijas lasis 180 g, (0,9 fileja) • Kabači 300 g, (0,5 gab.) • Dilles 4 g, (1 tējk.) • Vāriti griķu putraini 40 g • Olivēļa 13 g, (1 ēdamkarote)	15 min 581 kcal, olbaltumvielas 40,3 g, ogļhidrāti 17,5 g, tauki 36,8 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 187kcal		• Tomātu sula 300 g, (1,3 tases)	66 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,3 g	
		• Žāvētas plūmes 20 g, (1 porcija)	22,6 kcal, olbaltumvielas 0,25 g, ogļhidrāti 5,94 g, tauki 0,05 g	
		• Valrieksti 15 g, (1 ēdamkarote)	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
19:00 Vakariņas 345kcal	Zaļās pupiņas ar kariju	• Neapstrādāti ķiploki 2,5 g (0,5 daiviņas) • Svaigs ingvers 10 g, (1 gab.) • Zaļās pupiņas, zaļas 250 g, (2,5 saujas) • Rīsu piens 150 g (0,63 tases) • Sarkanais tomāts 150 g, (0,88 veseli) • Kokosriekstu eļļa 13 g, (1 ēdamkarote) • Vārīta kvinoja 35 g	15 min 345 kcal, olbaltumvielas 4,29 g, ogļhidrāti 43 g, tauki 13,6 g	Sasmalcini visas sastāvdaļas un samaisi tās (puse ķiploka daiviņas, rīvēts ingvers, sāls). Ieber ķimenes, muskatriekstu un masalu uz pannas ar eļļu. Pievieno pupiņas, pēc tam pienu. Sautē 15 min. Pievieno sasmalcinātus tomātus. Var pārkaisīt ar pipariem un pētersīļa zariņu. Pasniedz ar vārītu rīsu kvinoju.

3.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 266kcal		• Prosas putraini 30 g, (3 ēd.k.)	113 kcal, olbaltumvielas 3,31 g, ogļhidrāti 21,9 g, tauki 1,27 g	
		• Auzu pārslas 20 g, (2 ēd.k.)	72,2 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,8 g	
		• Kokosriekstu skaidiņas 10 g, (0,77 ēdamkarotes)	68,4 kcal, olbaltumvielas 0,53 g, ogļhidrāti 2,15 g, tauki 6,91 g	
		• Žāvēta plūme 10 g, (1 porcija)	12,4 kcal, olbaltumvielas 0,11 g, ogļhidrāti 3,29 g, tauki 0,02 g	
10:30 Vēlās brokastis 215kcal	Auzu cepumi	<ul style="list-style-type: none"> • Ābols 180g • Auzu klijas 20 g, (2 ēdamkarotes) • Oļas 30 g, (0,5 vienības) 	10 min 215 kcal, olbaltumvielas 5,6 g, ogļhidrāti 38 g, tauki 3,9 g	Sarīvē vidēja lieluma ābolu, lai iegūtu 180g masas – sautē katlā. Ja vēlies, pievieno kanēli. Sakul olu stingrās putās, tad pievieno auzu pārslas un visu samaisi. Pēc tam no maisījuma gabaliņiem veido valrieksta izmēra bumbiņas, tad tās nedaudz saplacini. Cep cepumus 180°C apmēram 10-12 minūtes, līdz tie kļūst gaiši brūni.
13:00 Pusdienas 558kcal	Zivs kefirā un mārrutkos	<ul style="list-style-type: none"> • Forele 100 g • Kefīrs 60 g, (0,24 tases) • Citronu sula 5 g, (1,67 tēj.k.) • Mārrutki 20 g • Vārīti griķu putraini 120 g • Gurķi sāļjumā 120 g, (2 gab.) 	20 min 362 kcal, olbaltumvielas 32,6 g, ogļhidrāti 32,5 g, tauki 9,08 g	Izķīdā foreli un sagriez šķēlēs (tā, lai paliktu 100 g gaļas). Papildini kefiru ar sāli, pipariem, timiānu. Gaļu liec bļodā, pārlej ar kefiru un liec ledusskapī uz stundu vai divām. Tad notecini zivis un apviļā garšvielās. Apcep. Mārrutkus sajauc ar citronu sulu un pārlej zivij un cep 30 minūtes 180°C. Pasniedz ar vārītiem griķu putrainiem un gurķiem.
		• Valrieksts 30 g, (2 ēd.k.)	196 kcal, olbaltumvielas 4,57 g, ogļhidrāti 4,11 g, tauki 19,6 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 151kcal		• Greipfrūti 200 g, (1 porcija)	64 kcal, olbaltumvielas 1,26 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,2 g	
		• Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	

3.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
19:00 Vakariņas 328kcal		• Pilngraudmaize 35g, (1 porcija)	80,5 kcal, olbaltumvielas 2,06 g, ogļhidrāti 17,9 g, tauki 0,45 g	
		• Biezpiens 80 g, (0,4 paciņas)	57,6 kcal, olbaltumvielas 9,91 g, ogļhidrāti 2,18 g, tauki 0,82 g	
		• Saldie sarkanie pipari 110 g, (0,48 vienības)	34,1 kcal, olbaltumvielas 1,09 g, ogļhidrāti 6,63 g, tauki 0,33 g	
		• Ķirbju sēklas 20 g, (2 ēd.k.)	112 kcal, olbaltumvielas 6,05 g, ogļhidrāti 2,14 g, tauki 9,81 g	
		• Oliveļļa 5 g, (1,25 tēj.k.)	44,2 kcal, olbaltumvielas 0g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	

4.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 419kcal		• Auzu pārslas 30 g, (3 ēd.k.)	118 kcal, olbaltumvielas 3,3 g, ogļhidrāti 22 g, tauki 1,91 g	
		• Auzu klijas 20 g, (2 ēd.k.)	72,2 kcal, olbaltumvielas 3,6 g, ogļhidrāti 9,12 g, tauki 1,54 g	
		• Avenes 60 g, (0,86 saujas)	31,2 kcal, olbaltumvielas 0,72 g, ogļhidrāti 7,16 g, tauki 0,39 g	
		• Konservēts kokosriekstu piens 100 g, (1 porcija)	197 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 2,8 g, tauki 21,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 198kcal		• Vienas dienas burkānu sula 300 g, (1 porcija)	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
		• Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
13:00 Pusdienas 552kcal	Liellopu gaļas hamburgers	<ul style="list-style-type: none"> • Maltā liellopa gaļa 150 g, (1,5 porcijas) • Rukola 20g, (1 sauja) • Gurķi sāļījumā 60 g, (1 vienība) • Sarkanais tomāts 20 g, (1 šķēle) • Sinepes 10 g, (1 tēj.k.) • Rudzu maizīte 60 g, (1,4 liela bulciņa) 	20 min 552 kcal, olbaltumvielas 35,2 g, ogļhidrāti 34,7 g, tauki 28,6 g	Uz grila pannas nedaudz apgrauzdē rudzu maizīti. Liellopu gaļu apkaisi ar sāli un pipariem un apcep eļļā. Maizītē kārto rukolu, gurķu šķēles, tomāta šķēli un liellopa gaļu. Pārklāj ar sinepēm un piespraud ar zobu bakstāmo pa vidu, lai viss noturētos savās vietās.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 207kcal	Kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēts kokosriekstu piens 80 g • Saldētas zemenes 140 g • Ūdens 200 g, (0,83 tases) 	5 min 207 kcal, olbaltumvielas 1,6g, ogļhidrāti 14,8 g, tauki 17 g	
19:00 Vakariņas 334kcal	Dārzenu sautējums	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēti tomāti 200 g, (0,83 bundžas) • Vārīti prosas putraini 80 g • Ķirbju sēklas 20 g, (2 ēd.k.) • Žāvēts baziliks 2 g, (1 tēj.k) • Zaiņās pupiņas, dzeltenas 200 g, (2 saujas) • Olīveļļa 5 g, (1,25 tēj.k.) 	10 min 334 kcal, olbaltumvielas 10,8 g, ogļhidrāti 39,3 g, tauki 15,5 g	Pagatavo pupiņas. Nedaudz apgrauzdē ķirbju sēklas. Sajauc ar pārējām sastāvdaļām.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 396kcal		• Prosas pārslas 20 g, (2 ēd.k.)	72,2 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,8 g	
		• Kokosriekstu skaidiņas 10 g, (0,77 ēdamkarotes)	68,4 kcal, olbaltumvielas 0,53 g, ogļhidrāti 2,15 g, tauki 6,91 g	
		• Žāvēta plūme 15 g, (1,5 porcijas)	18,6 kcal, olbaltumvielas 0,16 g, ogļhidrāti 4,93 g, tauki 0,03g	
		• Vārīti prosas putraini 40 g, (1 porcija)	39,6 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 8,2 g, tauki 0,32 g	
		• Konservēts kokosriekstu piens 100 g, (1 porcija)	197 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 2,8 g, tauki 21,3g	
10:30 Vēlās brokastis 174kcal		• Mandeles 30 g (2 ēd.k.)	174 kcal, olbaltumvielas 6,34 g, ogļhidrāti 6,46 g, tauki 15 g	
13:00 Pusdienas 565kcal	Zivs ar zemu tauku saturu apelsīnu mērcē	<ul style="list-style-type: none"> • Menca, fileja 250 g, (2,5 gab.) • Neapstrādāti ķiploki 2,5 g (0,5 daiviņas) • Apelsīns 240 g, (1 vienums) • Olīveļļa 13 g, (1 ēdamkarote) • Vārītas sarkanās bietes 250 g, (2,08 veselas) • Vārīti griķu putraini 60 g 	20 min 565 kcal, olbaltumvielas 49,9 g, ogļhidrāti 52,3 g, tauki 13,5 g	Fileju apkaisi ar sasmalcinātu pētersīļu zariņu, pipariem, sāli, Provansas zaļumiem. Liec zivi cepamtraukā, pārlej ar apelsīnu sulu (sula iegūta no 120g apelsīnu) un pārber apelsīna gabaliņus (120g). Pārlej ar olīveļļu un cep 180°C apmēram 30 minūtes. Pasniedz ar vārītu biešu un griķu putrainiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 160kcal		• Valrieksts 20 g (1,33 ēd.k.)	131 kcal, olbaltumvielas 3,05 g, ogļhidrāti 2,74 g, tauki 13 g	
		• Burkāns 70 g, (0,88 vienība)	28,7 kcal, olbaltumvielas 0,65 g, ogļhidrāti 6,71 g, tauki 0,17 g	
19:00 Vakariņas 364kcal	Salds kartupeļu salāti	<ul style="list-style-type: none"> • Saldais kartupelis 130 g • Saldie sarkanie pipari 110 g, (0,48 vienības) • Rukola 40 g, (2saujas) • Neapstrādāti ķiploki 2,5 g (0,5 daiviņas) • Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Citrons 20 g, (0,25 vienība) 	10 min 295 kcal, olbaltumvielas 2,45 g, ogļhidrāti 45,5 g, tauki 10g	Saldos kartupeļus nomizo, sagriez kubīšos, pārlej ar olīveļļu, spiestu citrona sulu, pārkaisi ar sāli un pipariem. Pēc tam pārrīvē ar ķiploka daiviņu un cep 180°C 20 minūtes (cep agrāk kā zivi). Sajauc ar dārzeņiem.
		• Valrieksts 30 g, (2 ēd.k.)	196 kcal, olbaltumvielas 4,57 g, ogļhidrāti 4,11 g, tauki 19,6 g	

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 433kcal		• Rudzu maize 105 g, (1 porcija)	242 kcal, olbaltumvielas 6,2 g, ogļhidrāti 53,8 g, tauki 1,37 g	
		• Avokado 100g, (0,71 vienums)	160 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 8,53 g, tauki 14,7 g	
		• Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 192kcal	Attīrošs tievēšanas kokteilis	• Ananāsi 90 g (0,1 auglis) • Selerijas 60 g, (0,12 vienības) • Kokosriekstu skaidiņas 20 f, (1,54 ēd.k.) • Ūdens 125 g (0,52 tases)	5 min 192 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 17,1 g, tauki 13,8 g	
13:00 Pusdienas 557kcal	Menca cepta folijā	• Menca, fileja 200 g, (2 vienības) • Dilles 4 g, (1 tēj.k.) • Citronu sula 3 g, (1 tēj.k.) • Vārīti miežu putraimi 75 g, (5 ēd.k.) • Saldie sarkanie pipari 220 g, (0,96 vienības) • Olīveļļa 26 g, (2 ēd.k.)	20 min 557 kcal, olbaltumvielas 35,6 g, ogļhidrāti 34,7 g, tauki 26 g	Menu, kas tika tvaicēta / cepta folijā, aplskati ar citrona sulu un dillēm. Pasniedz ar vārītiem miežiem un papriku, kas pārlieta ar olīveļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 110kcal		• Mandeles 30 g, (2 ēd.k.)	174 kcal, olbaltumvielas 6,34 g, ogļhidrāti 6,46 g, tauki 15 g	
		• Žāvēta plūme 20 g, (1 porcija)	24,8 kcal, olbaltumvielas 0,22 g, ogļhidrāti 6,58 g, tauki 0,04 g	
19:00 Vakariņas 351kcal	Zaļo zirnīšu krēms	• Zaļie zirnīši 150 g, (1,07 glāzes) • Sīpols 50 g, (0,48 gab.) • Dārzenu brūvējums 300 g • Rapšu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Vārīti prosas putraimi 50 g • Ķirbju sēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	15 min 351 kcal, olbaltumvielas 13,7 g, ogļhidrāti 38 g, tauki 15,9 g	Karotē rapšu eļļas apcep sasmalcinātu sīpolu un zirņus. Pievieno buljonu, vāri, līdz zirņi ir miksti. Zupu sablendē ar vārītiem griķiem. Pārkaisi ar sāli, pipariem un ķirbju sēklām.

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 416kcal		• Prosas pārslas 30 g, (3 ēd.k.)	108 kcal, olbaltumvielas 3 g, ogļhidrāti 20,7 g, tauki 1,2 g	
		• Kokosriekstu skaidiņas 10 g, (0,77 ēd.k.)	68,4 kcal, olbaltumvielas 0,53 g, ogļhidrāti 2,15 g, tauki 6,91 g	
		• Žāvēta plūme 10 g, (1 porcija)	12,4 kcal, olbaltumvielas 0,11 g, ogļhidrāti 3,29 g, tauki 0,02 g	
		• Vārīti prosas putraimi 30 g, (1 porcija)	29,7 kcal, olbaltumvielas 0,9 g, ogļhidrāti 6,15 g, tauki 0,24 g	
		• Konservēts kokosriekstu piens 100 g, (1,5 porcijas)	197 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 2,8 g, tauki 21,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 166kcal		• Ābols 320 g, (1,43 liels)	166 kcal, olbaltumvielas 0,83 g, ogļhidrāti 44,2 g, tauki 0,54 g	
13:00 Pusdienas 570kcal	Kašoto ar cukini un tītaru	<ul style="list-style-type: none"> • Rapšu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Griķu putraimi 35 g, (0,19 glāze) • Sīpols 105 g, (1 viensoms) • Tītara krūtiņa 150 g, (0,38 gab.) • Zaiņās pupiņas, zaļas 200 g, (2 saujas) • Kabači 120 g, (0,2 gab.) 	15 min 570 kcal, olbaltumvielas 40,3 g, ogļhidrāti 49,9 g, tauki 21,5 g	<p>Novāri putraimus. Liec griķu putraimus uz lielas pannas, pievieno 1 tējkaroti kokosriekstu eļļas un nedaudz apcep. Smalki sagriez sīpolu, pievieno to pannai, ik pa laikam apmaisot apmēram 5 minūtes. Pa to laiku pievieno žāvētu oregano, sāli un piparus. Pārvieta sastāvdaļas uz pannas malu, tukšajā vietā ielej 1 tējkaroti kokosriekstu eļļas, ieliec malto gaļu. Uzliek vāku un vāri 20 minūtes. Cukini sagriez kubiņos. Pannā pievieno pupiņas un cukini, samaisi un uzliec atpakaj vāku. Vāri apmēram 7 minūtes ar vāku, ik pa laikam apmaisot.</p>
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 196kcal		• Valrieksti 30 g, (2 ēd.k.)	196 kcal, olbaltumvielas 4,57 g, ogļhidrāti 4,11 g, tauki 19,6 g	

7.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
19:00 Vakariņas 313kcal		• Kūpināts lasis 50 g, (1 porcija)	88,5 kcal, olbaltumvielas 8,18 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5,95 g	
		• Sarkanais tomāts 150 g, (0,88 veseli)	27 kcal, olbaltumvielas 1,32 g, ogļhidrāti 5,83 g, tauki 0,3 g	
		• Saldie sarkanie pipari 220 g, (0,96 vienības)	68,2 kcal, olbaltumvielas 2,18 g, ogļhidrāti 13,3 g, tauki 0,66 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, (0,38 ēd.k.)	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	
		• Rudzu maize 30 g, (0,75 šķēle)	77,7 kcal, olbaltumvielas 2,55 g, ogļhidrāti 14,5 g, tauki 0,99 g	