



DuoLife

# DuoLife produktu komplekts **IMUNITĀTEI**

## **Komplektā ietilpst:**

Klīniskā formula ProBactilardii®,  
DuoLife Vita C,  
DuoLife Day&Night,  
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,  
DuoLife Medical Formula ProSelect®,  
DuoLife Medical Formula ProImmuno®.



## **Lietošana\*\*:**

**No rīta:** DuoLife Day - 25 ml ēšanas laikā,  
DuoLife Vita C - 25-50 ml dienā,  
DuoLife Medical Formula ProImmuno® - 1-2 kapsulas,  
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (vēlams pusdienlaikā).

**Pēcpusdienā:** DuoLife Clinical Formula ProBactilardii® - 1 kapsula stundu pēc pusdienām.

**Vakars:** DuoLife Night - 25 ml kopā ar ēdienu,  
DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1-2 kapsulas.

## **Papildus piezīmes:**

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1600 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 IMUNITĀTEI, un tas nav jāuztver kā medicīnisks padoms, bet gan kā ieteikums.

Diētu ieteicams ievērot vismaz 2 mēnešus.

## **Sagatavoja:**

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

## Dārzeni un augļi

Avokado 280 g (2 vienības)
Sīpoli 90 g (0,86 vienības)
Kabači 500 g (0,83 vienības)
Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa)
Dateles 5 g (1 vienība)
Zaļās pupiņas 55 g (0,3 tases)
Zaļās pupiņas, zaļas 250 g (2,5 saujas)
Svaigsiņģers 10g (1 gab.)
Ābols 793 g (2,35 liels, 0,99 vidējs, 0,6 g mazs)
Ziedkāposti 150 g (0,17 vienības)
Kivi 365g (2 porcijas)
Tomātu koncentrāts 25 g (1 ēdamkarote)
Dilles 12 g (3 tējk.)
Kukurūza 100 g (0,56 vāļītes)
Burkāns 730 g (7,38 vienības, 1 porcija)
Mandeles 55 g (3,67 ēd.k.)
Salātu maisījums 220 g (2 porcijas)
Ķīnas saldētais maisījums 200 g
Pētersīļu zariņš 24 g (6 tējk.)
Gurķi 300 g (1,67 vienības)
Valrieksts 57,5 g (3,83 ēd.k.)
Saldie sarkanie pipari 720 g (3,12 vienības)
Ķirbju sēklas 50 g (4 ēdamkarotes, 0,07 tase)
Pētersīļu zariņš 80 g (1 sakne)
Apelsīns 360 g (0,67 vienums, 5 šķēles)
Sarkanais tomāts 1430 g (8,4 veseli)
Žāvēti tomāti sāļjumā 40 g (2 gab.)
Rukola 30g (1,5 saujas)
Aisberga salāti 40 g (1 lapa)
Selerijas 60 g (1 šķēle)
Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote)
Vienas dienas burkānu sula 200 g (1 porcija)
Citronu sula 12 g (2 ēd.k.)
Vienas dienas sarkano biešu sula 200 g (0,67 porcija)
Maurloki 5 g (1 ēdamkarote)
Saldēti spināti 200 g
Kokosriekstu skaidiņas 12 g (2 tējk.)

## Piena produkti

Olas 600 g (10 vienības)
Dabīgais jogurts 100 g (0,4 tases)
Paniņas 50 g (0,21 glāze)
Cietais kazas siers 20 g (1 šķēle)
Mocarellas siers 130 g (1,04 bumbiņas)
Biezpiena siers ar zemu tauku saturu 10 g (0,05 paciņas)

## Produkti uz miltu bāzes

Kokosriekstu milti 20 g (1,54 ēdamkarotes)
Kaņepju milti 20 g (1,66 ēdamkarotes)
Ozolziņu milti 20 g (0,14 tase)
Auzuklijas 45g (1 porcija)
Auzu pārslas 60 g (6 ēdamkarotes)
Rīsu vafele 90 g (4 šķēles, 2 porcijas)

## Gaļa un zivis

Cūkgaļas pavēdere 10 g (1 šķēle)
Menca, fileja 200 g (2 vienības)
Vārītas garneles 120 g
Tītara krūtiņa 430 g (1,07 vienības)
Vistas krūtiņa 380 g (1,9 vienības)
Tītara fileja 150 g (0,75 porcija)
Liellopa fileja 250g (0,37 gab.)
Putnu šķiņķis 28 g (1 šķēle)
Kūpināts lasis 140 g

## Cits

Konservēti aunazirņi 150 g (0,88 tases)
Malts kanēlis (1 šķipsniņa)
Nigella 5 g (1 tējkarote)
Greipfrūti 240 g (0,92 vienības)
Cieti vārīta/mīksti vārīta ola 120 g (2 gab.)
Konservēts kokosriekstu piens 50 g
Mandeļu piens 150 g (0,6 tases)
Balzamiko etiķis 5 g (1,67 tējk.)
Kokosriekstu eļļa 28 g (0,76 ēdamkarotes, 4,5 tējk.)
Rapšu eļļa 4 g (1 tējk.)
Sezama eļļa 4 g (1 tējk.)
Oļīveļļa 104 g (1 tējkarote, 6,92 ēdamkarotes)
Šampinjoni 160 g (8 vienības)
Sezams 25 g (0,1 glāze)
Žāvēts baziliks 4 g (2 tējk.)
Vārīti griķu putrami 30 g
Vārīti prosas putrami 75 g
Vārīta kvinoja 80 g
Vārīti brūnie rīsi 45 g
Ūdens 720 g (3 tases)
Želatīna pulveris 4 g (1 tējk.)

# Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Kokosriekstu milti 20 g (1,54 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	35,9
Kaņepju milti 20 g (1,66 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	32
Ozolzīļu milti 20 g (0,14 tase)		
Auzuklijas 45g (1 porcija)	1 ēdamkarote (10g)	35,8
Auzu pārslas 60 g (6 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	36,6
Rīsu vafele 90 g (4 šķēles, 2 porcijas)	1 porcija (10g)	39,2
Olas 600 g (10 vienības)	1 prece	78
Dabīgais jogurts 100 g (0,4 tases)	1 glāze (200g)	82
Paniņas 50 g (0,21 glāze)	1 glāze (200g)	84
Cietais kazas siers 20 g (1 šķēle)	1 šķēle	55
Mocarellas siers 130 g (1,04 bumbiņas)	100 g	255
Biezpiena siers ar zemu tauku saturu 10 g (0,05 paciņas)	1 paciņa (200 g)	178
Avokado 280 g (2 vienības)	1 prece (130 g)	208
Sīpoli 90 g (0,86 vienība)	1 prece (105 g)	42
Cukini 500 g (0,83 viens)	1 viens (600g)	90
Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa)	1 daiviņa (5g)	7,5
Dateles 5 g (1 vienība)	1 viens (5g)	15
Zaļās pupiņas 55 g (0,3 tase)	1 glāze (200g)	56
Zaļās pupiņas, zaļas 250 g (2,5 saujas)	1 sauja (100g)	16
Svaigsiņvers 10g (1 gab.)	1 tējkarote (4g)	14
Ābols 793 g (2,35 liels, 0,99 vidējs, 0,6 g mazs)	1 liels	112
Ziedkāposti 150 g (0,17 vienības)	1 viens (870 g)	174
Kivi 365g (2 porcijas)	1 prece (69 g)	41
Tomātu koncentrāts 25 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10g)	11
Dilles 12 g (3 tējk.)	1 tējkarote (4g)	1
Kukurūza 100 g (0,56 vāļītes)	vāļītes	169
Burkāns 730 g (7,38 vienības, 1 porcija)	1 prece (80 g)	22
Mandeles 55 g (3,67 ēd.k.)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums 220 g (2 porcijas)	80g	13,6
Ledus ķīniešu maisījums 200 g	200g	72
Pētersīju zariņš 24 g (6 tējk.)	1 tējkarote (4g)	2
Gurķi 300 g (1,67 vienības)	1 viens (180g)	29
Valrieksts 57,5 g (3,83 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g)	64,5
Saldie sarkanie pipari 720 g (3,12 vienības)	1 prece (231 g)	74
Ķirbju sēklas 50 g (4 ēdamkarotes, 0,07 tase)	1 ēdamkarote (10g)	56
Pētersīji 80 g (1 sakne)	1 sakne	28
Apelsīns 360 g (0,67 vienības, 5 šķēles)	1 prece (239 g)	107,5
Sarkanais tomāts 1430 g (8,4 veseli)	1 prece (170 g)	23
Žāvēti tomāti sālījumā 40 g (2 gab.)	1 viens (40g)	162
Rukola 30g (1,5 saujas)	1 sauja (20g)	5

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

# Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Aisberga salāti 40 g (1 lapa)	1 lapa (15g)	2,4
Selerijas 60 g (1 šķēle)	1 šķēle (60g)	24
Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4g)	18
Vienas dienas burkānu sula 200 g (1 porcija)	1 glāze (300g)	111
Citronu sula 12 g (2 ēd.k.)	1 tējkarote (4g)	1
Vienas dienas sarkano biešu sula 200 g (0,67 porcijas)	1 glāze (200g)	54
Maurloki 5 g (1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4g)	1
Saldēti spināti 200 g	1 glāze (200g)	109
Kokosriekstu skaidiņas 12 g (2 tējk.)	1 tējkarote (4g)	27
Cūkgļa pavēdere 10 g (1 šķēle)	1 šķēle (10g)	30
Menca, fileja 200 g (2 vienības)	1 fileja (100g)	82
Vārītas garneles 120 g	100g	99
Tītara krūtiņa 430 g (1,07 vienības)	1 prece (400 g)	352
Vistas krūtiņa 380 g (1,9 vienības)	1 prece (250 g)	302
Tītara fileja 150 g (0,75 porcija)	100g	84
Liellopa fileja 250g (0,37 gab.)	1 porcija (170g)	223
Putnu šķiņķis 28 g (1 šķēle)	1 porcija (20g)	26
Kūpināts lasis 140 g	1 fileja (28g)	45
Konservēti aunazirņi 150 g (0,88 tase)	1 glāze (200 g)	144
Malts kanēlis (1 šķipsniņa)	1 tējkarote (4 g)	10
Nigella 5 g (1 tējkarote)	1 ēdamkarote (10 g)	29
Greipfrūti 240 g (0,92 vienības)	1 prece (262 g)	110
Cieti vārīta/mīksti vārīta ola 120 g (2 gab.)	1 prece	78
Konservēts kokosriekstu piens 50 g	1 glāze (200g)	258
Mandeļu piens 150 g (0,6 tase)	1 glāze (200g)	48
Balzamiko etiķis 5 g (1,67 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	10
Kokosriekstu eļļa 28 g (0,76 ēdamkarotes, 4,5 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	89
Rapšu eļļa 4 g (1 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	88
Sezama eļļa 4 g (1 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	88
Oļīveļļa 104 g (1 tējkarote, 6,92 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	90
Šampinjoni 160 g (8 vienības)	1 ēdamkarote (10g)	90
Sezams 25 g (0,1 glāze)	1 ēdamkarote (10g)	66
Žāvēts baziliks 4 g (2 tējk.)	1 tējkarote (4g)	10
Vārīti griķu putraini 30 g	1 glāze (200g)	208
Vārīti prosas putraini 75 g	1 glāze (200 g)	198
Vārīta kvinoja 80 g	1 glāze (200 g)	240
Vārīti brūnie rīsi 45 g	1 glāze (200 g)	220
Ūdens 720 g (3 tases)	1 glāze (200 g)	0
Želatīna pulveris 4 g (1 tējk.)		

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>376kcal</b>		• Auzu pārslas 20g, (2 ēd.k.)	78,8 kcal, olbaltumvielas 2,2 g, ogļhidrāti 14,7 g, tauki 1,27 g	
		• Auzu klijas 20 g,(1 porcija)	72,2 kcal, olbaltumvielas 3,6 g, ogļhidrāti 9,12 g, tauki 1,54 g	
		• Linsēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	53,4 kcal, olbaltumvielas 1,83 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 4,22 g	
		• Ķirbju sēklas 10 g, (1 ēdamkarote)	55,9 kcal, olbaltumvielas 3,02 g, ogļhidrāti 1,07 g, tauki 4,91 g	
		• Ābols 223 g, (1 liels)	116 kcal, olbaltumvielas 0,58 g, ogļhidrāti 30,8 g, tauki 0,38 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>197kcal</b>	Siera tartars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ozolzīļu milti 20 g (0,14 glāzes)</li> <li>• Auzuklijas 5g</li> <li>• Ūdens 20 g, (0,08 tase)</li> <li>• Olīveļļa 4 g (1 tēj.k.)</li> <li>• Zema tauku satura biezpiena siers 10 g, (0,05 paciņas)</li> <li>• Paniņas 50 g (0,21 tase)</li> <li>• Dateles 5g, (1vienums)</li> <li>• Malts kanēlis 0 g, (1 šķipsniņa)</li> </ul>	10 min   197 kcal, olbaltumvielas 5,1 g, ogļhidrāti 19,7 g, tauki 11,1 g	Apvieno mīklas sastāvdaļas. Pēc 10 minūtēm izklāj veidnē un liec cepeškrāsnī. Tiekēr sajauc sastāvdaļas, lai iegūtu pildījumu (biezpiens, paniņas, dateles, kanēlis). Kad mīklas izstrādājums ir gatavs [izcepts], pārklāj to ar pildījumu. Ievieto to atpakaļ cepeškrāsnī uz 20 minūtēm.
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>524kcal</b>	Tomātu karbonādes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Titara fileja 150 g (0,75 porcijas)</li> <li>• Oļas 60 g, (1 vienība)</li> <li>• Sīpols 40 g, (0,38 vienības)</li> <li>• Olīveļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes)</li> <li>• Sarkanais tomāts 120 g, (0,71 vesels)</li> <li>• Ķirbju sēklas 10 g, (0,07 tases)</li> <li>• Vārīta kvinoja 35 g</li> </ul>	20 min   486 kcal, olbaltumvielas 55 g, ogļhidrāti 36 g, tauki 13,6 g	Sasmalcini tītara fileju. Sīpolu sagriez kubiņos un apcep olīveļļā ar garšvielām (sāļi, pipariem, garšvielu maisījumu maltajai gaļai, ķiplokiem, saldajiem pipariem), līdz tas kļūst viegli zeltains. Blansē, nomizo un sagriez kubiņos tomātus. Pievieno to gaļai, sajauc ar oļu. No maltās gaļas veido karbonādes un cep 180°C 25 minūtes. Pārkausa ar ķirbju sēklām. Pasniedz ar vārītu kvinoju.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>172kcal</b>		• Vienas dienas burkānu sula 200 g, (1 porcija)	74 kcal, olbaltumvielas 0,8 g, ogļhidrāti 17,4 g, tauki 0,2 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>	Zema tauku saturs zivs ar pupiņām	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencia, fileja 200 g, (2 vienības)</li> <li>• Zaļās pupiņas, zaļas 250 g, (2,5 saujas)</li> <li>• Dilles 4 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> </ul>	10 min   332 kcal, olbaltumvielas 36,6 g, ogļhidrāti 15,3 g, tauki 10 g	Cep zivis. Novāri pupiņas, pārkausi ar dillēm un pārlej ar olīveļļu.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>389 kcal</b>	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ola 180 h, (3 vienības)</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 110 g, (0,48 vienības)</li> <li>• Pogu sēne 60 g, (3 vienības)</li> <li>• Maurloki 5 g, (1 ēdamkarote)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 5 g, (0,38 ēd.k.)</li> <li>• Rīsu vafele 10 g</li> </ul>	8 min   389 kcal, olbaltumvielas 23,5 g, ogļhidrāti 17,4 g, tauki 21,5 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>162 kcal</b>		•Kivi 140 g,(1 porcija)	85,4 kcal, olbaltumvielas 1,6 g, ogļhidrāti 20,5 g, tauki 0,73 g	
		• Greipfrūts 240 g, (0,92 vienības)	76,8 kcal, olbaltumvielas 1,51 g, ogļhidrāti 19,4 g, tauki 0,24 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>538kcal</b>	Laša salāti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kūpināts lasis 140 g</li> <li>• Salātu maisījums 60 g</li> <li>• Sarkanais tomāts 300 g, (1,76 veseli)</li> <li>• Gurķi 120 g, (0,67 vienība)</li> <li>• Dilles 4 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Ķirbju sēklas 20 g, (2 ēd.k.)</li> <li>• Oliveļļa 10 g</li> <li>• Balzamiko etiķis 5 g, (1,67 tēj.k.)</li> <li>• Citronu sula 6 g, (1 ēdamkarote)</li> </ul>	15 min   538 kcal, olbaltumvielas 29,4 g, ogļhidrāti 18,6 g, tauki 35,4 g	Pārlej ar mērci: oliveļļa + balzamiko etiķis + citrona sula.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>174 kcal</b>		• Mandeles 30 g (2 ēdamkarotes)	174 kcal, olbaltumvielas 6,34 g, ogļhidrāti 6,46 g, tauki 15 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>349 kcal</b>	Vidusjūras zupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārītas garšaugi 120 g</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 150 g, (0,65 vienības)</li> <li>• Kabači 300 g, (0,5 gab.)</li> <li>• Sīpols 50 g, (0,48 gab.)</li> <li>• Sarkanais tomāts 70 g, (0,41 vesels)</li> <li>• Rapšu eļļa 4 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Tomātu pasta 25 g, (1 ēdamkarote)</li> <li>• Vārīti brūnie rīsi 45 g</li> </ul>	15 min   349 kcal, olbaltumvielas 32,6 g, ogļhidrāti 39,7 g, tauki 4,36 g	Papriku sagriez plānās, apmēram 2 cm garās strēmelītēs, cukini un sīpolus sagriez kubiņos. Pannā nelielā tauku daudzumā apcep sīpolus un papriku un visbeidzot pievieno kubiņos sagrieztu tomātu un cukini. Vāri uz lēnas uguns, līdz paprika ir mīksta. Beigās pievieno tomātu pastu, samaisi un ielej katlā glāzi ūdens. Vāri zupu vēl 10 minūtes, pievieno oregano, sāli un piparus. Vienu minūti pirms vārīšanas beigām pievieno garšaugus. Pasniedz ar vārītiem rīsiem.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>412kcal</b>		• Rīsu vafeles 40 g, (4 šķēles)	157 kcal, olbaltumvielas 2,84 g, ogļhidrāti 32,4 g, tauki 1,72 g	
		• Avokado 140g, (1 viensoms)	224 kcal, olbaltumvielas 2,8 g, ogļhidrāti 11,9 g, tauki 20,5 g	
		• Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienības)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>174kcal</b>	Apelsīnu kokteilis	• Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Apelsīns 160 g (0,67 viensoms) • Ūdens 150 g, (0,63 tase)	5 min   174 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 19 g, tauki 10,7 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>539kcal</b>	Vistas žeļeja	• Vistas krūtiņa 180 g, (0,9 gab.) • Pulverveida želatīns 4 g, (1 tējķ) • Kukurūza 100 g (0,56 vāļītes) • Burkāns 40 g, (0,5 preces) • Pētersīju zariņš 4 g, (1 tējķ) • Cieti/miksti vārīta ola 120 g, (2 gab.) • Saldie sarkanie pipari 110 g, (0,48 vienības)	15 min   539 kcal, olbaltumvielas 61,5 g, ogļhidrāti 29,2 g, tauki 16,3 g	Uzvāri vistas krūtiņu. Izņem vistas krūtiņu no buljona un ļauj tai atdzist, pēc tam sagriez vistu kubiņos. Sagatavo cieti vārītas olas un sagriez tās (biezās šķēlēs). Buljonam pievieno želatīnu. Uzvāri burkānu. Sastāvdaļas ar tējkaroti liec tukšos traukos, pārlej ar buljonu un želatīnu, sagriez pētersīja zariņu, pievieno kukurūzu un liec ledusskapī uz 2 stundām. Pasniedz ar sarkanajiem pipariem.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>131kcal</b>		• Valrieksts 20 g (1,33 ēd.k.)	131 kcal, olbaltumvielas 3,05 g, ogļhidrāti 2,74 g, tauki 13 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>349 kcal</b>	Sautēti spināti ar mocarellu	• Saldēti spināti 200 g • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) • Mocarellas siers 50 g, (0,4 bumbiņas) • Dabīgais jogurts 100 g, (0,4 tase) • Vārīta kvinoja 45 g	10 min   349 kcal, olbaltumvielas 23,8 g, ogļhidrāti 24,2 g, tauki 15,8 g	Pārkaisi ar sāli un pipariem. Pasniedz ar kvinoju.

# 4.diena

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 10 g (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Kaņepju milti 10 g, (0,83 ēd.k.)</li> <li>• Rukola 10 g, (0,5 saujas)</li> <li>• Sarkanais tomāts 150 g, (0,88 veseli)</li> <li>• Putnu šķiņķis 28 g, (1 šķēle)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 5 g, (1,25 tēj.k.)</li> </ul>	8 min   387 kcal, olbaltumvielas 23 g, ogļhidrāti 12,1 g, tauki 24,5 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>143kcal</b>		• Apelsīns 200 g, (5 šķēles)	94 kcal, olbaltumvielas 1,88 g, ogļhidrāti 23,5 g, tauki 0,24 g	
		• Valrieksts 7,5 g (0,5 ēd.k.)	49 kcal, olbaltumvielas 1,14 g, ogļhidrāti 1,03 g, tauki 4,89 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>576kcal</b>	Sautēta tītara krūtiņa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tītara krūtiņa 200 g, (0,5 gab.)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 4 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Ķīnas saldētais maisījums 200 g</li> <li>• Sezams 15 g (0,1 glāze)</li> </ul>	20 min   576 kcal, olbaltumvielas 55,2 g, ogļhidrāti 14,1 g, tauki 31,7 g	Sautē gaļu ar saldētiem dārzeņiem eļļā. Pārkaisi ar sezama sēklām.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>151kcal</b>		• Burkāns 140 g, (1 porcija)	57,4 kcal, olbaltumvielas 1,3 g, ogļhidrāti 13,4 g, tauki 0,34 g	
		• Ābols 180 g (0,99 vidēji)	93,6 kcal, olbaltumvielas 0,47 g, ogļhidrāti 24,9 g, tauki 0,31 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>356kcal</b>	Humuss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konservēti aunazirņi 150 g (0,88 tase)</li> <li>• Sezama eļļa 4 g (1 tēj.k.)</li> <li>• Sezams 10 g</li> <li>• Nigella 5 g, (1 tēj.k.)</li> </ul>	5 min   245 kcal, olbaltumvielas 8,65 g, ogļhidrāti 23,4 g, tauki 13,3 g	Sastāvdaļas sablenderē, pievieno sāli un piparus.
		• Rīsu vafele 20 g, 1 porcija)	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g	
		• Gurķi 180 g, (1 vienība)	27 kcal, olbaltumvielas 1,17 g, ogļhidrāti 6,53 g, tauki 0,2 g	
		• Aisberga salāti 40 g, (1 lapa)	5,6 kcal, olbaltumvielas 0,36 g, ogļhidrāti 1,19 g, tauki 0,06 g	



# 5.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>405kcal</b>	Omlete ar sieru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oļas 120 g, (2 vienības)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 4 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Rukola 20 g, (1 sauja)</li> <li>• Kaņepju milti 10 g, (0,83 ēd.k.)</li> <li>• Cietais kazas siers 20 g, (1 šķēle)</li> </ul>	8 min   405 kcal, olbaltumvielas 24,9 g, ogļhidrāti 7,42 g, tauki 29 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>181kcal</b>	Pētersīļu zariņu kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ābols 300 g, (1,35 veseli)</li> <li>• Pētersīļu zariņš 16 g, (4 tēj.k.)</li> <li>• Citronu sula 6 g, (1 ēdamkarote)</li> <li>• Ūdens 250 g (1,04 tases)</li> </ul>	10 min   181 kcal, olbaltumvielas 2,08 g, ogļhidrāti 43,4 g, tauki 0,4 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>574kcal</b>	Ziedkāposta krējuma zupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ūdens 250 g (1,04 tases)</li> <li>• Vistas krūtiņa 200 g, (1 vienība)</li> <li>• Ziedkāposti 150 g, (0,17 vienības)</li> <li>• Burkāns 30 g, (0,38 vienības)</li> <li>• Selerijas 60 g, (1 šķēle)</li> <li>• Pētersīji 80 g, (1 sakne)</li> <li>• Olīveļļa 26 g, (2 ēd.k.)</li> </ul>	20 min   574 kcal, olbaltumvielas 47,7 g, ogļhidrāti 18,9 g, tauki 30 g	Uzvāri 250 ml ūdenī un eļļā: vistas krūtiņu, ziedkāpostu gabaliņus, burkānus, selerijas, pētersīļus. Pievieno lauru lapu, smaržīgos piparus, čili, baziliku, ķiplokus. Kad dārzeņi mīksti, var (bet nevajag) izņemt lauru lapas un sablenderēt.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas uzkodas</b> <b>128kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandeles 15 g, (1 ēdamkarote)</li> </ul>	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burkāns 100 g, (1,25 gab.)</li> </ul>	41 kcal, olbaltumvielas 0,93 g, ogļhidrāti 9,58 g, tauki 0,24 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>343kcal</b>	Salāti ar pupiņām un griķu putrainiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārīti griķu putraini 30 g</li> <li>• Zaiņās pupiņas 55 g (0,3 glāzes)</li> <li>• Sarkanais tomāts 150 g, (0,88 veseli)</li> <li>• Dilles 4 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Pētersīļu zariņš 4 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> </ul>	15 min   343 kcal, olbaltumvielas 11,7 g, ogļhidrāti 47,3 g, tauki 11,5 g	Uzvāri pupiņas. Visu samaisi, pievieno sāli, piparus un pārlej ar olīveļļu.

# 6.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>393kcal</b>	Auzu pārslas ar kokosriekstu skaidiņām	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auzu pārslas 40 g, (4 ēd.k.)</li> <li>• Auzu klijas 20 g</li> <li>• Kokosriekstu skaidiņas 12 g, (2 tēj.k.)</li> <li>• Ūdens 50 g (0,21 tase)</li> <li>• Kokosriekstu piens 150 g (0,6 tases)</li> <li>• Mandeles 10 g (0,67 ēd.k.)</li> </ul>	10 min   393 kcal, olbaltumvielas 10,3 g, ogļhidrāti 42,9 g, tauki 18,6 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>137kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kivi 225 g, (1 porcija)</li> </ul>	137 kcal, olbaltumvielas 2,56 g, ogļhidrāti 33 g, tauki 1,17 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>602kcal</b>	Ingvera tītars karija marinādē	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tītara krūtiņa 230 g, (0,57 gab.)</li> <li>• Svaigs ingvers 10 g, (1 gab.)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 5 g, (1,25 tēj.k.)</li> <li>• Burkāns 100 g, (1,25 gab.)</li> <li>• Ābols 90 g (0,6 mazs)</li> <li>• Ķirbju sēklas 10 g, (1 ēdamkarote)</li> <li>• Oliveļļa 5 g (0,38 ēd.k.)</li> </ul>	20 min   602 kcal, olbaltumvielas 51,4 g, ogļhidrāti 23,4 g, tauki 31 g	leziez tītara krūtiņu ar: muskatriekstu (cik vien vēlies), kariju, sāli, pipariem. Pēc tam ierīvē ar rīvētu ingveru un marinē 10h. Sautē gaļu kokosriekstu eļļā. Pasniedz ar rīvētu burkānu un ābolu salātiem. Salātus apslaki ar eļļu, pievieno sāli, piparus, ķirbju sēklas.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>173kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rīsu vafele 20 g, (1 porcija)</li> <li>• Avokado 40 g (0,29 vienums)</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 100 g, (0,43 vienība)</li> </ul>	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g  64 kcal, olbaltumvielas 0,8 g, ogļhidrāti 3,41 g, tauki 5,86 g  31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>321kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mocarellas siers 80 g, (0,64 bumbiņas)</li> <li>• Sarkanais tomāts 150 g, (0,88 Vesels)</li> <li>• Oliveļļa 4 g, (0,31 ēd.k.)</li> <li>• Žāvēts baziliks 2 g, (1 tēj.k)</li> </ul>	254 kcal, olbaltumvielas 17,3 g, ogļhidrāti 1,98 g, tauki 19,7 g  27 kcal, olbaltumvielas 1,32 g, ogļhidrāti 5,83 g, tauki 0,3 g  35,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 4 g  4,66 kcal, olbaltumvielas 0,46 g, ogļhidrāti 0,96 g, tauki 0,08 g	

# 7.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>414kcal</b>	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olas 120 g, (2 vienības)</li> <li>• Cūkgājas pavēdere 10 g, (1 šķēle)</li> <li>• Šampinjoni 100 g, (5 vienības)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 5 g (0,38 ēd.k.)</li> <li>• Žāvēti tomāti sāļjumā 40 g, (2 gab.)</li> </ul>	8 min   414 kcal, olbaltumvielas 18,4 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 31,3 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>189kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valrieksts 15 g, (1 ēdamkarote)</li> </ul>	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas dienas sarkano biešu sula 200 g, (0,67 porcija)</li> </ul>	90,6 kcal, olbaltumvielas 0,2 g, ogļhidrāti 22 g, tauki 0,2 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>580kcal</b>	Sautēta liellopa gaļa ar dārzeņiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liellopafileja 250 g, (0,37gab.)</li> <li>• Sarkana tomāts 150 g, (0,88 veseli)</li> <li>• Saldie sarkanie pipari 150 g, (0,65 vienības)</li> <li>• Kabači 200 g, (0,33 vienības)</li> <li>• Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Vārīti griķu putraini 75 g</li> </ul>	20 min   580 kcal, olbaltumvielas 61,8 g, ogļhidrāti 34,9 g, tauki 18,1 g	Pasniedz ar vārītiem griķu putrainiem.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas uzkodas</b> <b>131kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burkāns 320 g, (4 vienības)</li> </ul>	131 kcal, olbaltumvielas 2,98 g, ogļhidrāti 30,7 g, tauki 0,77 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>297kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātu maisījums 160 g, (2 porcijas)</li> </ul>	27,2 kcal, olbaltumvielas 2,24 g, ogļhidrāti 6,72 g, tauki 0,32 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarkana tomāts 340 g, (2 veseli)</li> </ul>	61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avokado 100 g, (0,71 vienība)</li> </ul>	160 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 8,53 g, tauki 14,7 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliveļļa 5 g, (0,38 ēd.k.)</li> </ul>	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žāvēts baziliks 2 g, (1 tēj.k.)</li> </ul>	4,66 kcal, olbaltumvielas 0,46 g, ogļhidrāti 0,96 g, tauki 0,08 g	