



# DuoLife produktu komplekts

## ORGANISMA ATJAUNOŠANAI

### Komplektā ietilpst:

DuoLife Aloes,  
DuoLife Vita C,  
DuoLife My Blood,  
DuoLife Collagen,  
DuoLife Day&Night,  
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,  
DuoLife klīniskā formula ProBactilardii®.



### Lietošana\*\*:

**No rīta:** DuoLife diena - 25 ml ēšanas laikā,  
DuoLife Vita C - 25-50 ml,  
DuoLife My Blood - 25-50 ml pēc brokastīm.  
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 Aloes - 25-50 ml,  
DuoLife Collagen - 25-50 ml.

### 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 ATJAUNOŠANAI, un tas nav jāuztver kā medicīniskais padoms, bet gan kā ieteikums.

Diētu ieteicams ievērot vismaz 2 mēnešus.

### Sagatavoja:

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

# Iepirkumu saraksts



DuoLife

## Dārzeni un augļi

Avokado 490 g (3,5 vienības)
Banāni 170 g (1,42 vienības)
Saldais kartupelis 350 g
Mellenes 160 g (1,23 tases)
Brokoļi 614 g (5,38 vienības)
Persiks 555 g (6,53 preces)
Sīpoli 155 g (1,48 vienības)
Kabači 600 g (1 viens)
Neapstrādāti ķiploki 17,5 g (3,5 daiviņas)
Ķirbis 928 g
Zaļās pupiņas, zaļas 260 g (2 tases)
Ābols 1020 g (2,96 liels, 1,98 vidējs)
Dilles 4 g (1 tēj.)
Burkāns 536 g (3,5 vienības)
Medusrasas melone 180 g (0,11 vesela)
Salātu maisījums 80 g
Piparmētra 6 g (1 ēdamkarote, 1 tēj.)
Ķīnas saldētais maisījums 200 g
Pētersīļu zariņš 28 g (7 tēj.)
Gurķi 190 g (1,06 vienības)
Gurķi sālījumā 420 g (7 vienības)
Valrieksti 20 g (1,34 ēd.k.)
Saldie sarkanie pipari 320 g (1,38 vienības)
Ķirbju sēklas 70 g
Pētersīļi 90 g (1,13 saknes)
Rozīnes 20 g (1,33 ēdamkarotes)
Kukurūzas salāti (Valerianella) 50 g (2 saujas)
Rukola 40 g (2 saujas)
Redīsi 315 g (21 vienība)
Aisberga salāti 440 g (11 lapas)
Selerijas 310 g (1 šķēle, 0,48 saknes)
Selerijas 189 g (4 kāti)
Linsēklas 5 g (1 tēj.)
Vienas dienas burkānu sula 600 g (2 porcijas)
Apelsīnu sula 60,9 g
Citronu sula 12 g (2 tēj., 1 ēd.k.)
Spināti 50 g (2 saujas)
Kokosriekstu skaidiņas 6 g (1 tēj.)
Plūme 280 g (1 porcija)

## Produkti uz multu bāzes

Kokosriekstu milti 35 g (1,15 ēdamkarotes)
Kaņepju milti 20 g (1,67 ēdamkarotes)
Rīsu vafele 170 g (4 porcijas)

## Gaļa un zivis

Menca 150 g (1,5 porcijas)
Kūpināta skumbrijas gaļa 50 g (1 porcija)
Tītara krūtiņa 200 g (0,5 gab.)
Vistas krūtiņa 600 g (3 gab.)
Lielopa fileja 300 g (0,45 gab.)
Mājputnu šķiņķis 90 g (2 porcijas)
Tuncis (savā sulā) 50 g
Vistas stilbi 170 g (1,7 porcijas)
Atlantijas lasis 400 g (2 filejas)
Kūpināts lasis 100 g (1 porcija)

## Cits

Malts kanēlis (1 šķipsniņa)
Melniepipari 2 g
Ievārījums, jebkuras garšas 15 g (1 tēj.)
Greipfrūts 390 g (1,5 vienības)
Ceratoniju pulveris 5 g (1 tēj.)
Lauru lapa 1 g (1 vienība)
Medus 12 g (1 tējkarote)
Konservēts kokosriekstu piens 220 g
Balzamiko etiķis 6 g (1 ēdamkarote)
Ābolu sidra etiķis 6 g (1 ēdamkarote)
Kokosriekstu eļļa 50 g (2,5 tēj., 3,07 ēdamkarotes)
Rapšu eļļa 38 g (0,77 ēdamkarotes)
Olīveļļa 144 g (10,4 ēdamkarotes, 2,25 tēj.)
Šampinjoni 160 g (8 vienības)
Sāls 3 g
Cietais tofu 125 g (5 šķēles)
Ūdens 1700 g (2,93 tases)

# Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Kokosriekstu milti 35 g (1,15 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	35,9
Kaņepju milti 20 g (1,67 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	32
Rīsu vafele 170 g (4 porcijas)	1 porcija (10g)	39,2
Avokado 490 g (3,5 vienības)	1 vienums (130g)	208
Banāni 170 g (1,42 vienības)	1 prece (120 g)	107
Saldais kartupelis 350 g	1 prece (100 g)	76
Mellenes 160g (1,23 tases)	1 glāze (130 g)	74
Brokoļi 614 g (5,38 vienības)	1 vienums (85 g)	34
Persiks 555 g (6,53 vienumi)	1 prece (85 g)	34
Sīpoli 155 g (1,48 vienības)	1 prece (105 g)	42
Kabači 600 g (1 vienums)	1 vienums (600g)	90
Neapstrādāti ķiploki 17,5 g (3,5 daiviņas)	1 daiviņa (5g)	7,5
Ķirbis 928 g	160 g	45
Zaļās pupiņas, zaļas 260 g (2 tases)	1 sauja (100g)	16
Ābols 1020 g (2,96 liels, 1,98 vidējs)	1 liela	112
Dilles 4 g (1 tēj.k.)	1 ējkarote (4g)	1
Burkāns 536 g (3,5 vienības)	1 prece (80 g)	22
Medusmelone 180g (0,11 vesela)	200 g	64
Salātu maisījums 80 g	80 g	13,6
Piparmētra 6 g (1 ēdamkarote, 1 tēj.k.)	1 tējkarote (4 g)	2
Ķīnas saldētais maisījums 200 g	200g	72
Pētersīļu zariņš 28 g (7 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	2
Gurķi 190 g (1,06 vienības)	1 prece (180 g)	29
Gurķi sāļījumā 420 h (7 vienības)	1 prece (60 g)	7
Valrieksti 20 g (1,34 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g)	64,5
Saldie sarkanie pipari 320 g (1,38 vienības)	1 prece (231 g)	74
Ķirbju sēklas 70 g	1 ēdamkarote (10g)	56
Pētersīļi 90 g (1,13 saknes)	1 sakne	28
Rozīnes 20 g (1,33 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	2
Kukurūzas salāti (Valerianella) 50 g (2 saujas)	1 sauja (20g)	4
Rukola 40g (2 saujas)	1 sauja (20g)	5
Redīsi 315 g (21 vienība)	1 prece	2
Aisberga salāti 440 g (11 lapas)	1 lapa	2,4
Selerijas 310 g (1 šķēle, 0,48 saknes)	1 šķēle (60 g)	24
Selerijas 180 g (4 kāti)	1 kāts (45 g)	3

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

# Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Linsēklas 5 g (1 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	18
Vienas dienas burkānu sula 600 g (2 porcijas)	1 glāze (300g)	111
Apelsīnu sula 60,9 g	1 glāze (200 g)	86
Citronu sula 12 g (2 tēj.k., 1 ēd.k.)	1 tējkarote (4 g)	1
Spināti 50 g (2 saujas)	1 glāze (200g)	109
Kokosriekstu skaidiņas 6 g (1 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	27
Plūme 280 g (1 porcija)	1 glāze (200g)	500
Menca 150g (1,5porcijas)	1 fileja (100g)	82
Kūpināta skumbrijas gaļa 50 g (1 porcija)	100 g	181
Tītara krūtiņa 200 g (0,5 gab.)	1 prece (400 g)	352
Vistas krūtiņa 600 g (3 gab.)	1 viens (250g)	302
Lielopa fileja 300g (0,45gab.)	1 porcija (170g)	223
Mājputnu šķiņķis 90 g (2 porcijas)	1 porcija (20g)	26
Tuncis (savā sulā) 50 g	100 g	103
Vistasstilbi 170g (1,7porcijas)	1 viens (100g)	124
Atlantijas lasis 400 g (2 filejas)	1 fileja (200g)	284
Kūpināts lasis 100 g (1 porcija)	1 fileja (28g)	45
Malts kanēlis (1 šķipsniņa)	1 tējkarote (4g)	10
Melniepipari 2g	1 tējkarote (4g)	4
levārījums, jebkuras garšas 15 g (1 tēj.k.)	1 prece (262 g)	Kaloriju saturs uz paciņas
Greipfrūts 390 (1,5 vienības)	1 ēdamkarote (10g)	110
Ceratoniju pulveris 5 g (1 tēj.k.)	1 prece	22
Lauru lapa 1g (1 vienība)	1 ēdamkarote (10g)	4
Medus 12 g (1 tējkarote)	1 glāze (200g)	33
Konservēts kokosriekstu piens 220 g	1 ēdamkarote (10g)	258
Balzamiko etiķis 6 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10g)	10
Ābolu sidra etiķis 6 g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10g)	2
Kokosriekstu eļļa 50 g (2,5 tēj.k., 3,07 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	89
Rapšu eļļa 38 g (0,77 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	88
Olīveļļa 144 g (10,4 ēdamkarotes, 2,25 tēj.k.)	1 ēdamkarote (10g)	90
Šampinjoni 160 g (8 vienības)	Šķipsna	90
Sāls 3 g	1 ēdamkarote (10g)	0,01
Cietais tofu 125 g (5 šķēles)	1 glāze (200g)	11
Ūdens 1700 g (2,93 tases)		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>417kcal</b>		• Rīsu vafele 20 g, (1 porcija)	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g	
		• Avokado 140g, (1vienums)	224 kcal, olbaltumvielas 2,8 g, ogļhidrāti 11,9 g, tauki 20,5 g	
		• Putnu šķiņķis 60 g, (2 porcijas)	83,4 kcal, olbaltumvielas 9,78 g, ogļhidrāti 2 g, tauki 3,73 g	
		• Saldie sarkanie pipari 100g, (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>416kcal</b>	Ķirbju krēmzupa ar apelsīnu	• Ķirbis 928 g • Rapšu eļļa 28 g • Burkāns 256 g • Ūdens 1000 g • Apelsīnu sula 60,9 g • Sāls 3 g • Melnie pipari 2 g • Ķirbju sēklas 70 g	30 min   254 kcal, olbaltumvielas 8,36 g, ogļhidrāti 25 g, tauki 16 g	Ķirbi (1kg) sagriez gabaliņos un apcep 2 ēd.k. rapšu eļļā kopā ar 2 vidēja izmēra burkāniem. Tad liec katlā, pievieno 1l ūdens un svaigi spiestu sulu no 2-3 apelsīniem. Papildini ar šķipsniņu sāls, pipariem, smaržīgajiem pipariem. Gatavo 15-20 minūtes. Sablenderē un pārkaisi ar sausā pannā apgrauzdētām ķirbju sēklām.
		• Plūme 280 g, (1 porcija)	129 kcal, olbaltumvielas 1,96 g, ogļhidrāti 32 g, tauki 0,78 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>574kcal</b>	Titara krūtiņa cepta folijā	• Persiks 85 g, (1 vienums)	33,1 kcal, olbaltumvielas 0,77 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,21 g	Cep titara krūtiņu ar pētersīļu zariņu. Burkānus sarīvē un pārlej ar olīveļļu.
		• Titara krūtiņa 200 g, (0,5 gab.) • Pētersīļu zariņš 12 g, (3 tējk.) • Burkāns 160 g, (2 gab.) • Olīveļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes)	10 min   574 kcal, olbaltumvielas 43,6 g, ogļhidrāti 17,4 g, tauki 34,3 g	
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>111kcal</b>		• Vienas dienas burkānu sula 300 g, (1 porcija)	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>273kcal</b>	Brokoļu un selerijuzupa	• Brokoļi 250 g, (2,19 vienības) • Selerijas 180 g, (4 kāti) • Sīpols 105 g, (1 vienums) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Olīveļļa 5 g (0,38 ēd.k.)	10 min   207 kcal, olbaltumvielas 6,35 g, ogļhidrāti 29,7 g, tauki 5 g	Sagriez brokoļus, lai iegūtu ziedus. Uzvāri brokoļu ziedus ar sasmailcinātu seleriju 250 ml ūdenī ar olīveļļu, pēc tam pievieno sīpolus (plānās šķēlēs) un saspīestu ķiploku. Vāri 5 min. Pievieno estragonu un sablenderē.
		• Valrieksti 10 g (0,67 ēd.k.)	65,4 kcal, olbaltumvielas 1,52 g, ogļhidrāti 1,37 g, tauki 6,52 g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>356kcal</b>		• Rīsu vafele 30 g, (1 porcija)	118 kcal, olbaltumvielas 2,13 g, ogļhidrāti 24,3 g, tauki 1,29 g	
		• Avokado 140g, (1vienums)	224 kcal, olbaltumvielas 2,8 g, ogļhidrāti 11,9 g, tauki 20,5 g	
		• Gurķi sāļjumā 120 g, (2 gab.)	14,4 kcal, olbaltumvielas 0,6 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 0,36 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>163kcal</b>	Pētersīļu zariņu salāti	• Ābols 300 g, (1,35 liels) • Citronu sula 3 g (1 tējķ.) • Pētersīļu zariņš 4 g, (1 tējķ)	5 min   163 kcal, olbaltumvielas 0,52 g, ogļhidrāti 40,2 g, tauki 0,1 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>493kcal</b>	Folijā cepta vistas krūtiņa ar zaļumiem	• Vistas krūtiņa 200 g, (1 vienība) • Aisberga salāti 80 g, (2 lapas) • Rukola 40 g, (2 saujas) • Kukurūzas salāti (Valerianella) 50 g, (2 saujas) • Balzamiko etiķis 6 g, (1 ēdamkarote) • Oliveļļa 20 g, (1,54 ēdamkarotes) • Brokoļi 114 g, (1 vienums)	20 min   493 kcal, olbaltumvielas 48,1 g, ogļhidrāti 12,2 g, tauki 24 g	Uzvāri brokoļus, apvieno ar salātiem. Pasniedz vistu ar salātiem, kas aplacīta ar etiķi un oliveļļu.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas uzkodas</b> <b>190kcal</b>	Melleņu kokteilis	• Konservēts kokosriekstu piens 50 g • Ūdens 150 g, (0,63 tase) • Mellenes 160 g, (1,23 tases)	10 min   190 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 23,8 g, tauki 10,7 g	Sajauc visas sastāvdaļas.
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>335kcal</b>	Zaļās pupiņas karijā	• Kokosriekstu eļļa 10 g, (2,5 tējķ.) • Kabači 300 g, (0,5 gab.) • Neapstrādāti ķiploki 2,5 g (0,5 daiviņas) • Sīpols 50 g, (0,48 gab.) • Piparmētra 4 g, (1 ēdamkarote) • Burkāns 40 g, (0,5 precēs) • Pētersīji 40 g, (0,5 saknes) • Selerijas 60 g, (1 šķēle) • Lauru lapa 1 g, (1 vienība)	15 min   225 kcal, olbaltumvielas 5,24 g, ogļhidrāti 26,8 g, tauki 9,98 g	Katlā uzkarsē kokosriekstu eļļu, pievieno sasmalcinātu sīpolu un sagrieztu cukīni. Sautē 3 minūtes un pārlej dārzeņus ar buljonu (250 ml ūdens), kas pagatavots no burkāna, pētersīļa saknes, selerijas, lauru lapas, pipariem un sāls. Vāri apmēram 15-20 minūtes. Pēc brīža liec klāt sasmalcinātu piparmētru, izspiestu ķiploku. Visu sablenderē un pārkaisi ar garšvielām.
		• Vistas stilbi 70 g, (0,7 porcijas)	111 kcal, olbaltumvielas 11,8 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 7,14 g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>370kcal</b>	Kaņepju miltu maize/pīrāgs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaņepju milti 20 g, (1,67 ēd.k.)</li> <li>• Kokosriekstu milti 15 g, (1,15 ēd.k.)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Linsēklas 5 g, (1 tēj.k.)</li> <li>• Ābolu sidra etiķis 6 g, (1 ēdamkarote)</li> </ul>	15 min   288 kcal, olbaltumvielas 8,44 g, ogļhidrāti 13,5 g, tauki 22,9 g	<p>Sajauc sausās sastāvdaļas (izņemot sēklas). Pievieno cieto kokosriekstu eļļu un ābolu sidra etiķi. Ar rokām samaisi, līdz eļļa izšķīst un mīkla šķiet gatava. Ja mīkla ir pārāk sausa, pievieno vairāk eļļas. Pievieno linsēklām 2 ēdamkarotes silta ūdens un samaisi. Kad tās sāk sabiezēt, ielej tās mīklā un vēlreiz samaisi ar rokām. Veido mīklu rullī un cieši ietin to polietilēna plēvē. Ieliec ledusskapī uz 30 minūtēm. Pēc šī laika izklāj to formā, miklas slānim jābūt apm. 1 cm biežam. Cep 180°C apmēram 25 minūtes.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosriekstu skaidiņas 6 g, (1 tēj.k.)</li> </ul>	41 kcal, olbaltumvielas 0,32 g, ogļhidrāti 1,29 g, tauki 4,14 g	
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>166kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ievārijums, jebkuras garšas 15 g, (1 tēj.k.)</li> </ul>	41,7 kcal, olbaltumvielas 0,06 g, ogļhidrāti 10,3 g, tauki 0,01 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cietais tofu 125 g, (5 šķēles)</li> </ul>	100 kcal, olbaltumvielas 11,3 g, ogļhidrāti 1,9 g, tauki 5,25 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medus melone 180 g, (0,11 vesela)</li> </ul>	64,8 kcal, olbaltumvielas 0,97 g, ogļhidrāti 16,4 g, tauki 0,25 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>582kcal</b>	Lasis grilēts grila pannā vai cepts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piparmētra 2 g, (1 tēj.k.)</li> </ul>	0,88 kcal, olbaltumvielas 0,07 g, ogļhidrāti 0,17 g, tauki 0,01 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlantijas lasis 200 g, (1 fileja)</li> <li>• Brokoļi 250 g (2,19 gab.)</li> <li>• Aisberga salāti 160 g, (4 lapas)</li> <li>• Gurķi sāļījumā 120 g, (2 gab.)</li> <li>• Oliveļļa 5 g (0,38 ēd.k.)</li> </ul>	15 min   582 kcal, olbaltumvielas 45 g, ogļhidrāti 20,6 g, tauki 31 g	Sagatavoto lasi pasniedz ar salātu lapām. Apcep brokoļus, līdz tie kļūst kraukšķīgi. Sasmalcini gurķi. Apslaki ar eļļu. Papildini ar sāli, pipariem, sarkaniem asiem pipariem.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas uzkodas</b> <b>111kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas dienas burkānu sula 300 g, (1 porcija)</li> </ul>	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>313kcal</b>	Saldo kartupeļu salāti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saldaiskartupelis 200g</li> <li>• Redīsi 165 g, (11 vienības)</li> <li>• Salātu maisījums 40 g</li> <li>• Oliveļļa 5 g, (1,25 tēj.k.)</li> </ul>	10 min   313 kcal, olbaltumvielas 2,56 g, ogļhidrāti 60,6 g, tauki 5,08 g	Cep saldo kartupeli. Sajauc ar pārējām sastāvdaļām.

# 4.diena



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>400kcal</b>	Zaļie makaroni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olīveļļa 5 g (0,38 ēd.k.)</li> <li>• Avokado 70 g, (0,5 vienības)</li> <li>• Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa)</li> <li>• Sarkanā saldā paprika 120 g, (0,52 gab.)</li> <li>• Putnu šķiņķis 30 g</li> <li>• Rīsu vafele 40 g</li> </ul>	5 min   400 kcal, olbaltumvielas 9,3 g, ogļhidrāti 47,8 g, tauki 18,2 g	Sajauc olīveļļu ar avokado un ķiplokiem. Pasniedz ar šķiņķi, papriku un vafelēm.
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>198kcal</b>	Kokosriekstu piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konservēts kokosriekstu piens 50 g</li> <li>• Ūdens 150 g, (0,63 tase)</li> <li>• Persiks 255 g, (3 vienības)</li> </ul>	10 min   198 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 24,3 g, tauki 10,7 g	Visas sastāvdaļas sablenderē.
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>508kcal</b>	Folijā cepts lasis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlantijas lasis 200 g, (1 fileja)</li> <li>• Šampinjoni 160 g, (8 gab.)</li> <li>• Kabači 300 g, (0,5 gab.)</li> <li>• Pētersīju zariņš 4 g, (1 tējķ)</li> </ul>	15 min   508 kcal, olbaltumvielas 46,7 g, ogļhidrāti 16,4 g, tauki 26,1 g	Cep zivis kopā ar dārzeņiem apmēram 20 minūtes 180°C. Pārkausi ar garšvielām pēc garšas.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>172kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banāns 120 g, (1 viens)</li> </ul>	107 kcal, olbaltumvielas 1,31 g, ogļhidrāti 27,4 g, tauki 0,4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valrieksts 10 g, (0,67 ēd.k.)</li> </ul>	65,4 kcal, olbaltumvielas 1,52 g, ogļhidrāti 1,37 g, tauki 6,52 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>283kcal</b>	Vārītas pupiņas ar vistas stilbiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaļās pupiņas, zaļas 260 g, (2 tases)</li> <li>• Olīveļļa 5 g (0,38 ēd.k.)</li> <li>• Vistas stilbi 100 g, (1 porcija)</li> </ul>	15 min   283 kcal, olbaltumvielas 19,4 g, ogļhidrāti 15,6 g, tauki 15,2 g	Novāri pupiņas un pārlej ar eļļu. Ēd 100 g gaļas no vārītiem vistas stilbiņiem.



# 5.diena



DuoLife

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>348kcal</b>		• Rīsu vafele 30 g, (1 porcija)	118 kcal, olbaltumvielas 2,13 g, ogļhidrāti 24,3 g, tauki 1,29 g	
		• Kūpināta skumbrijas gaļa 50 g, (1 porcija)	111 kcal, olbaltumvielas 10,3 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 7,75 g	
		• Oliveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 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>187kcal</b>	Cepts ābols ar šķipsniņu kanēļa	• Ābols 360 g, (1,98 vidēja) • Malts kanēlis 0 g, (1 šķipsniņa)	5 min   187 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 46,8 g, tauki 0 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>535kcal</b>	Timiāna vista	• Vistas krūtiņa 200 g, (1 vienība) • Rapšu eļļa 10 g, (0,77 ēd.k.) • Medus 12 g, (1 tēj.k.) • Citronu sula 6 g, (1 ēdamkarote) • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) • Aisberga salāti 200 g, (5 lapas) • Oliveļļa 15 g, (1,15 ēdamkarotes)	15 min   535 kcal, olbaltumvielas 44,3 g, ogļhidrāti 15,8 g, tauki 29 g	Nomazgā vistas krūtiņu un rūpīgi nosusini papīra dvielī. Sagatavo marinādi: sajauc ēdamkaroti eļļas ar medu, citrona sulu, sāli, pipariem un timiāna lapiņām. Gaļu liec cepamtraukā un pārlej ar visu marinādi. Cep 190°C apmēram 35 minūtes (bez vāka), ik pa laikam pārlej ar gaļas sulām, kas izplūst cepot. Pasniedz ar sasmalcinātiem salātiem, kas apkaisīti ar oliveļļu.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas</b> <b>uzkodas</b> <b>194kcal</b>	Pētersīļu zariņu salāti	• Ābols 360 g (1,61 g) • Citronu sula 3 g, (1 tēj.k.) • Pētersīļu zariņš 4 g (1 tējkarote)	5 min   194 kcal, olbaltumvielas 0,52 g, ogļhidrāti 48 g, tauki 0,1 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>272kcal</b>	Folijā cepta menca ar dillēm	• Menca 150 g, (1,5 porcijas) • Dilles 4 g, (1 tēj.k.) • Gurķi 100 g, (0,56 vienība) • Redīsi 90 g, (6 vienības) • Oliveļļa 15 g, (1,15 ēdamkarotes)	10 min   272 kcal, olbaltumvielas 25,6 g, ogļhidrāti 5,98 g, tauki 15 g	Pasniedz ar dārzeņiem, kas apkaisīti ar oliveļļu.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>365kcal</b>	Avokado pildīts ar tunci un redīsiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avokado 140 g, (1 prece)</li> <li>• Tuncis (savā sulā) 50 g</li> <li>• Redīsi 60 g, (4 vienības)</li> <li>• Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> </ul>	10 min   365 kcal, olbaltumvielas 12,3 g, ogļhidrāti 13 g, tauki 29,6 g	Viegli pārgriez avokado uz pusēm un izņem kauliņu. Izņem mīkstumam ar tējkaroti un ievieto to bļodā. Pievieno tunci, sasmalcinātus redīsus (var pievienot mauriokus), olīveļļu, piparus un sāli. Sajauc sastāvdaļas un ievieto tās attīrītajā avokado.
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>125kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Greipfrūts 390 g (1,5 vienības)</li> </ul>	125 kcal, olbaltumvielas 2,46 g, ogļhidrāti 31,5 g, tauki 0,39 g	
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>538kcal</b>	Grilēta/cepta vistas krūtiņa ar zaļumiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vistas krūtiņa 200 g, (1 vienība)</li> <li>• Selerijas 250 g, (0,48 saknes)</li> <li>• Olīveļļa 15 g, (1,15 ēdamkarotes)</li> <li>• Rozīnes 20 g, (1,33 ēd.k.)</li> </ul>	20 min   538 kcal, olbaltumvielas 47,1 g, ogļhidrāti 38,3 g, tauki 19 g	Pasniedz ar salātiem no rīvētas selerijas, rozīnēm, olīveļļas, pipariem, sāli.
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas uzkodas</b> <b>196kcal</b>	Kokteilis ar kokosriekstu eļļu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosriekstu eļļa 15 g, (1,15 ēdamkarotes)</li> <li>• Persiks 130 g (1,53 vienības)</li> <li>• Ūdens 250 g (1,04 tases)</li> </ul>	5 min   196 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 14,8 g	
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>317kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kūpināts lasis 100 g, (1 porcija)</li> </ul>	177 kcal, olbaltumvielas 16,4 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 11,9 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurķi sāļjumā 60 g, (1 vienība)</li> </ul>	7,2 kcal, olbaltumvielas 0,3 g, ogļhidrāti 1,45 g, tauki 0,18 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurķis 90 g (0,5 viensoms)</li> </ul>	13,5 kcal, olbaltumvielas 0,59 g, ogļhidrāti 3,27 g, tauki 0,1 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pētersīļu zariņš 4 g, (1 tējk)</li> </ul>	5,84 kcal, olbaltumvielas 0,53 g, ogļhidrāti 1,01 g, tauki 0,11 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olīveļļa 4 g (1 tējk.)</li> </ul>	35,4 kcal, olbaltumvielas 0g, ogļhidrāti 0 g, tauki 4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rīsu vafele 20 g, (1 porcija)</li> </ul>	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
<b>08:00</b> <b>Brokastis</b> <b>352kcal</b>	Cepta liellopa gaļas fileja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liellopa fileja 100 g, (0,15 gab.)</li> <li>• Salātu maisījums 40 g</li> <li>• Gurķi sāļījumā 120 g, (2 gab.)</li> <li>• Olīveļļa 10 g, (0,77 ēd.k.)</li> <li>• Rīsu vafele 30 g</li> </ul>	10 min   352 kcal, olbaltumvielas 25,7 g, ogļhidrāti 28,4 g, tauki 14,3 g	Sagatavo liellopa gaļas fileju ar vakariņu porciju.
<b>10:30</b> <b>Vēlās brokastis</b> <b>188kcal</b>	Kokosriekstu miltu braunijs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banāns 50 g, (0,42 vienības)</li> <li>• Ceratoniju 5 g (1 tēj.k.)</li> <li>• Kokosriekstu milti 20 g</li> </ul>	10 min   188 kcal, olbaltumvielas 1,93 g, ogļhidrāti 20 g, tauki 12,8 g	Sasmalcini banānu ar dakšiņu un sablenderē vai kārtīgi samaisi ar miltiem un ceratoniju. Masai jābūt lipīgai. Samīci mīklu. Liec mazā trauciņā un ledusskapī uz vismaz 7 stundām.
<b>13:00</b> <b>Pusdienas</b> <b>514kcal</b>	Sautēta fileja ar saldētu Ķīnas dārzeņu maisījumu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liellopafileja 200g, (0,3gab.)</li> <li>• Kokosriekstu eļļa 15 g, (1,15 ēdamkarotes)</li> <li>• Ķīnas saldētais maisījums 200 g</li> </ul>	10 min   514 kcal, olbaltumvielas 56,2 g, ogļhidrāti 12,4 g, tauki 25,4 g	
<b>16:00</b> <b>Pēcpusdienas uzkodas</b> <b>191kcal</b>	Kokosriekstu piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konservēts kokosriekstu piens 80 g</li> <li>• Ūdens 150 g, (0,63 tase)</li> <li>• Persiks 85 g, (1 viens)</li> </ul>	10 min   191 kcal, olbaltumvielas 1,6 g, ogļhidrāti 9,89 g, tauki 17 g	Visas sastāvdaļas sablenderē.
<b>19:00</b> <b>Vakariņas</b> <b>307kcal</b>	Saldo kartupeļu krēmzupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saldais kartupelis 150 g</li> <li>• Konservēts kokosriekstu piens 40 g</li> <li>• Burkāns 80 g, (1 vienība)</li> <li>• Pētersīji 50 g, (0,63 saknes)</li> </ul>	15 min   307 kcal, olbaltumvielas 3,3 g, ogļhidrāti 51,8 g, tauki 8,52 g	Uzvāri 0,3 l ūdenī: saldo kartupeli, burkānu un pētersījus. Pievieno lauru lapu, smaržīgos piparus, baziliku, sāli. Kad dārzeņi kļuvuši mīksti, pārlej ar kokosriekstu pienu, izņem lauru lapas un sablenderē.