



DuoLife

DuoLife produktu komplekts

SIRDIJ

Komplektā ietilpst:

DuoLife Vita C,
DuoLife Medical Formula ProSugar®,
DuoLife Day&Night,
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,
DuoLife Fiber Powder,
DuoLife Medical Formula ProCardiol®,
DuoLife Medical Formula ProCholterol®.



Lietošana**:

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

Pusdienlaiks: DuoLife Fiber Powder - 1 paciņa pusstundu pirms pusdienām vai pievieno vakariņām (piemēram, zupā).
Uzmanību, ieteicams uzdzert daudz ūdeni vai citu šķidrumu.

DuoLife Medical Formula ProSugar® - 1-2 kapsulas pēcpusdienā.

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

Papildus piezīmes:

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1650 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 SIRDIJ, 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).

Dārzeni un augļi

Avokado 310g (2,21 vienums)
Banāni 60 g (0,5 vienības)
Mellenes 680g (5,23 tases)
Sīpoli 340 g (3,25 gab.)
Cukini 300g (0,5 gab.)
Neapstrādāti ķiploki 20g (4 daiviņas)
Zaļās pupiņas, zaļas 200g (1,54 tases)
Dilles 12 g (3 tējķ.)
Avenes 250g (2,08 tases)
Burkāni 520 g (6,5 gab.)
Mandeles 60g (4 ēdamkarotes)
Salātu maisījums 80g
Žāvētas aprikozes 20g (2 gab.)
Pētersīļu zariņš 16g (4 tējķ.)
Gurķi 730g (4,06 vienības)
Gurķi sālījumā 120g (2 gab.)
Lazdu rieksti 30g (2 ēdamkarotes)
Valrieksts 100 g (6,67 ēd.k.)
Sarkanie saldie pipari 830g (3,58 vienības)
Ķirbju sēklas 70g (0,21 tase, 4 ēd.k.)
Pētersīļi 40 g (0,5 saknes)
Sarkanais tomāts 2120g (12,5 veseli)
Ķiršu tomāti 300g (1 porcija)
Tomātu pasta 120g (0,5 tase)
Rukola 20g (1 sauja)
Redīsi 75g (5 vienības)
Aisberga salāti 280g (7 lapas)
Selerijas 90 g (1,5 šķēles)
Linsēklas 5g (1 tējķ.)
Vienas dienas burkānu sula 250g (1 porcija)
Tomātu sula 300g (1 porcija)
Plūme 140g (1 glāze)
Žāvētas plūmes 14 g (2 vienības)

Piena produkti

Olas 540g (9 vienības)
Dabīgais jogurts 190g (1 porcija, 4,5 ēd.k.)
Jogurts ar zemu tauku saturu 10 g (0,5 ēd.k.)
Kefīrs 350g (1,4 tases)
Mocarellas siers 100g (0,8 bumbiņas)
Biezpiens 300g (1,5 paciņas)

Produkti uz miltu bāzes

Pilngraudu maize 105g (1 vienība, 1 porcija)
Rudzu maize 50g (1,25 šķēles)
Prosa milti 10g (1 ēdamkarote)
Kokosriekstu milti 15 g (1,15 ēdamkarotes)
Auzu klijas 10 g (1,43 tējķ.)
Brūnie rīsi 13g (0,07 tases)
Rīsu vafele 60g (3 porcijas)

Gaļa un zivis

Menca 100g (1 porcija)
Vārīta vistas krūtiņa 150g (1,5 porcija)
Tītara krūtiņa 150g (0,38 vienības)
Vistas krūtiņa 540g (2,7 vienības)
Liellopa fileja 350g (0,52 gab.)
Putnu šķiņķis 100g (2 porcijas, 2,14 šķēles)
Tuncis (savā sulā) 50g (0,42 bundžas)
Vistas stilbi 250 g (2,5 porcijas)

Cits

Karijs 2g (1 tējķ.)
Vistas ola, dzeltenums 20g (1 vienība)
Cieti/mīksti vārīta ola 120g (2 gab.)
Ksilīts 5g (1 tējķ.)
Mung pupiņu makaroni 25g
Medus 10g (0,4 ēd.k.)
Sinapes 40g (2 ēdamkarotes)
Kokosriekstu eļļa 29g (1,92 ēdamkarotes, 1 tējķ.)
Oļīveļļa 163g (12,2 ēdamkarotes, 1 tējķ.)
Šampinjoni 320 g (11 vienības)
Prosas pārslas 30g (3 ēd.k.)
Sojas mērce 10 g (2 tējķ.)
Žāvēts baziliks 4g (2 tējķ.)
Vārīti griķu putraimi 100g (1 porcija)
Vārīta prosa 90g (1 porcija)
Vārīti brūnie rīsi 160g (3 porcijas)
Provansas garšaugi 6g (2 tējķ.)

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Pilngraudu maize 105g (1 vienība, 1 porcija)	1 šķēle (40g)	84
Rudzu maize 50g (1,25 šķēles)	1 šķēle (40g)	104
Prosa milti 10g (1 ēdamkarote)	1 ēdamkarote (10g)	35,6
Kokosriekstu milti 15 g (1,15 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	35,9
Auzu klijas 10 g (1,43 tēj.k.)	1 ēdamkarote (10g)	35,8
Brūnie rīsi 13g (0,07 tases)	1 glāze (200g)	220
Rīsu vafele 60g (3 porcijas)	1 porcija (10g)	39,2
Olas 540g (9 vienības)	1 prece	78
Dabīgais jogurts 190g (1 porcija, 4,5 ēd.k.)	1 glāze (200 g)	82
Jogurts ar zemu tauku saturu 10 g (0,5 ēd.k.)	1 glāze (200 g)	164
Kefīrs 350g (1,4 tases)	1 glāze (200 g)	74
Mocarellas siers 100g (0,8 bumbiņas)	100 g	255
Biezpiens 300g (1,5 paciņas)	Ēdamkarote (10g)	8
Avokado 310g (2,21 viensums)	1 viensums (130g)	208
Banāni 60 g (0,5 vienības)	1 viensums (120g)	107
Mellenes 680g (5,23 tases)	1 glāze (130g)	74
Sīpoli 340 g (3,25 gab.)	1 prece (105 g)	42
Kabači 300g (0,5 gab.)	1 prece (600 g)	90
Neapstrādāti ķiploki 20g (4 daiviņas)	1 daiviņa (5g)	7,5
Zaļās pupiņas, zaļas 200g (1,54 tases)	1 sauja (100g)	16
Dilles 12 g (3 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	1
Avenes 250g (2,08 tases)	100 g	28
Burkāni 520 g (6,5 gab.)	1 prece (80 g)	22
Mandeles 60 g (4 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums 80g	80 g	13,6
Žāvētas aprikozes 20g (2 gab.)	1 prece (10 g)	29
Pētersīļu zariņš 16g (4 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	2
Gurķi 730g (4,06 vienības)	1 viensums (180g)	29
Gurķi sāļjumā 120g (2 gab.)	1 prece (60 g)	7
Lazdu rieksti 30g (2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	62,8
Valrieksts 100 g (6,67 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g)	64,5
Sarkanie saldie pipari 830g (3,58 vienības)	1 prece (231 g)	74
Ķirbju sēklas 70g (0,21 glāze, 4 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	56
Pētersīji 40 g (0,5 saknes)	1 sakne	28
Sarkanais tomāts 2120g (12,5 veseli)	1 viensums (170g)	23
Ķiršu tomāti 300g (1 porcija)	1 glāze (200g)	30

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

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Tomātu pasta 120g (0,5 tase)	1 glāze (130g)	39
Rukola 20 g (1 sauja)	1 sauja (20g)	5
Redīsi 75g (5 vienības)	1 prece	2
Aisberga salāti 280g (7 lapas)	1 lapa (15 g)	2,4
Selerijas 90 g (1,5 šķēles)	1 šķēle (60g)	24
Linsēklas 5g (1 tējķ.)	1 tējkarote (4g)	18
Vienas dienas burkānu sula 250g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	111
Tomātu sula 300g (1 porcija)	1 glāze (300 g)	60
Plūme 140g (1 glāze)	1 glāze (200g)	500
Žāvētas plūmes 14 g (2 vienības)	1 prece	21
Menca 100g (1 porcija)	1 fileja (100g)	82
Vārīta vistas krūtiņa 150g (1,5 porcija)	1 fileja (100g)	151
Tītara krūtiņa 150g (0,38 vienības)	1 prece (400 g)	352
Vistas krūtiņa 540g (2,7 vienības)	1 prece (250 g)	302
Liellopa fileja 350g (0,52 gab.)	1 porcija (170g)	223
Putnu šķiņķis 100g (2 porcijas, 2,14 šķēles)	1 porcija (20g)	26
Tuncis (savā sulā) 50g (0,42 bundžas)	100 g	103
Vistasstilbi 250g (2,5 porcijas)	1 prece (100 g)	124
Karijs 2g (1 tējķ.)	1 ējkarote (4g)	9
Vistas ola, dzeltenums 20g (1 vienība)	1 prece	71
Cieti/mīksti vārīta ola 120g (2 gab.)	1 prece	78
Ksilīts 5g (1 tējķ.)	1 tējkarote (4g)	10
Mung pupiņu makaroni 25g	80 g	112
Medus 10g (0,4 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	33
Sinepes 40g (2 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	18
Kokosriekstu eļļa 29g (1,92 ēdamkarotes, 1 tējķ.)	1 ēdamkarote (10g)	89
Oļīveļļa 163g (12,2 ēdamkarotes, 1 tējķ.)	1 ēdamkarote (10g)	90
Šampinjoni 320 g (11 vienības)	1 ēdamkarote (10g)	90
Prosas pārslas 30g (3 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	36
Sojas mērce 10 g (2 tējķ.)	1 ēdamkarote (10g)	14
Žāvēts baziliks 4g (2 tējķ.)	1 tējkarote (4g)	10
Vārīti griķu putraini 100g (1 porcija)	1 glāze (200g)	208
Vārīta prosa 90g (1 porcija)	1 glāze (200 g)	198
Vārīti brūnie rīsi 160g (3 porcijas)	1 glāze (200 g)	220
Provansas garšaugi 6g (2 tējķ.)	1 tējkarote (4g)	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 404kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 180g (3 vienības) • Šampinjoni 60g (3 vienības) • Kokosriekstu eļļa 15 g (1,15 ēdamkarotes) 	8 min 404 kcal, olbaltumvielas 22,8 g, ogļhidrāti 2,4 g, tauki 31 g	
10:30 Vēlās brokastis 184kcal		• Rīsu vafele 20g (1 porcija)	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g	
		• Sarkanais tomāts 340 g, (2 veseli)	61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g	
		• Olīveļļa 5g (0,38 ēd.k.)	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	
13:00 Pusdienas 563kcal	Liellopa gaļas sautējums	<ul style="list-style-type: none"> • Liellopa fileja 200 g(0,3 gab.) • Gurķi sāļjumā 120 g (2 vienības) • Sinepes 20 g (1 ēdamkarote) • Sīpoli 105 g (1 gab.) • Provansas garšaugi 6 g (2 tēj.k.) • Olīveļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes) • Ķirbju sēklas 10 g (0,07 tases) 	15 min 461 kcal, olbaltumvielas 50,6 g, ogļhidrāti 13,9 g, tauki 21,5 g	Notīri gaļu, noņem membrānas un cīpslas, nomazgā, nosusini, sagriez kubiņos. Smalki sagriez sīpolu un gurķus un sajauc ar sinepēm, pēc garšas pievieno garšvielas. Sagatavoto maisījumu ar liellopa gaļu sautē apmēram pusstundu pannā, pārkaisi ar šķipsniņu Himalaju sāli un pipariem, pielej nedaudz ūdens. Vāri uzliekot vāku dažas minūtes, līdz gaļa kļūst mīksta. Pasniedz ar griķu putrainiem, kas pārlieti ar olīveļļu un pārkaisīti ar ķirbju sēklām.
		• Vārti griķu putraini 100g (1 porcija)	102 kcal, olbaltumvielas 3,8 g, ogļhidrāti 21 g, tauki 0,9 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 160kcal		• Mellenes 280 g (2,15 tases)	160 kcal, olbaltumvielas 2,07 g, ogļhidrāti 40,6 g, tauki 0,92 g	
19:00 Vakariņas 344kcal		• Sarkanais tomāts 510 g (3 veseli)	91,8 kcal, olbaltumvielas 4,49 g, ogļhidrāti 19,8 g, tauki 1,02 g	
		• Mocarellas siers 50 g (0,4 bumbiņas)	159 kcal, olbaltumvielas 10,8 g, ogļhidrāti 1,24 g, tauki 12,3 g	
		• Kaltēts baziliks 2g (1 tēj.k)	4,66 kcal, olbaltumvielas 0,46 g, ogļhidrāti 0,96 g, tauki 0,08 g	
		• Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	

2.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 396kcal		• Rīsu vafele 40g (2 porcijas)	157 kcal, olbaltumvielas 2,84 g, ogļhidrāti 32,4 g, tauki 1,72 g	
		• Cieti/mīksti vārīta ola 120g (2 gab.)	167 kcal, olbaltumvielas 15 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 11,6 g	
		• Putnu šķiņķis 30 g (1 porcija)	41,7 kcal, olbaltumvielas 4,89 g, ogļhidrāti 1 g, tauki 1,86 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100g (0,43 vienības)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 191kcal		• Avenes 250 g (2,08 tases)	130 kcal, olbaltumvielas 3 g, ogļhidrāti 29,8 g, tauki 1,63 g	
		• Dabīgais jogurts 100g (1 porcija)	61 kcal, olbaltumvielas 3,47 g, ogļhidrāti 4,66 g, tauki 3,25 g	
13:00 Pusdienas 549kcal	Grauzdēti/ vārīti vistas stilbi	• Vistas stilbi 250 g (2,5 porcijas) • Oliveļļa 13g (1 ēdamkarote) • Dabīgais jogurts 20g (1 ēd.k.) • Gurķi 18g (1 vienība)	15 min 549 kcal, olbaltumvielas 42,6 g, ogļhidrāti 6,2 g, tauki 39,1 g	Uzvāri vai apcep eļļā 150 g vistas stilbu. Pasniedz ar gurķu salātiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 164kcal		• Burkāns 240 g (3 vienības)	98,4 kcal, olbaltumvielas 2,23 g, ogļhidrāti 23 g, tauki 0,58 g	
		• Valrieksts 10 g (0,67 ēd.k.)	65,4 kcal, olbaltumvielas 1,52 g, ogļhidrāti 1,37 g, tauki 6,52 g	
19:00 Vakariņas 347kcal	Salāti ar tunci un rīsiem	• Tuncis (savā sulā) 50g (0,42 bundžas) • Vārīti brūnie rīsi 20g • Sarkanie saldie pipari 230g, (1 vienība) • Gurķi 100g (0,56 vienības) • Sīpols 50 g (0,48 vienības) • Oliveļļa 10g (0,77 ēd.k.) • Ķirbju sēklas 15 g (1,5 ēd.k.)	15 min 347 kcal, olbaltumvielas 15,1 g, ogļhidrāti 28,9 g, tauki 17,5 g	Sasmalcini dārzeņus. Apgrauzdē sēklas. Pārkaisi ar garšvielām.

3.diena



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 411kcal	Saldā prosa	<ul style="list-style-type: none"> • Prosas pārslas 30 g (3 ēdamkarotes) • Avokado 100 g (0,71 vienība) • Valrieksts 20 g (1,33 ēd.k.) • Ksilīts 5g (1 tējķ.) 	10 min 411 kcal, olbaltumvielas 8 g, ogļhidrāti 36,3 g, tauki 28,2 g	
10:30 Vēlās brokastis 196kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Valrieksts 30 g (2 ēd.k.) 	196 kcal, olbaltumvielas 4,57 g, ogļhidrāti 4,11 g, tauki 19,6 g	
13:00 Pusdienas 558kcal	Titara krūtiņa cepta folijā ar dārzeņiem	<ul style="list-style-type: none"> • Titara krūtiņa 150 g (0,38 vienības) • Sarkanais tomāts 170g (1 vesels) • Sarkanie saldie pipari 100 g (0,43 gab.) • Kabači 300 g (0,5 vienības) • Pogu sēnes 100g (5 vienības) • Pētersīļu zariņš 4g (1 tējķ) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Jogurts ar zemu tauku saturu 10 g (0,5 ēd.k.) • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) 	10 min 481 kcal, olbaltumvielas 37,7 g, ogļhidrāti 28,1 g, tauki 20,7 g	Pasniedz ar putrainiem, pārlej ar olīveļļu un jogurtu.
		<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti brūnie rīsi 60g (1 porcija) 	77,4 kcal, olbaltumvielas 1,68 g, ogļhidrāti 18,4 g, tauki 0,48 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 153kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Tomātu sula 300g (1 porcija) 	66 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mandeles 15 g (1 ēdamkarote) 	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
19:00 Vakariņas 329kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Biezpiens 300g (1,5 paciņas) 	216 kcal, olbaltumvielas 37,2 g, ogļhidrāti 8,16 g, tauki 3,06 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Sarkanie tomāti 340g (2 veseli) 	61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Rudzu maize 20g (0,5 šķēles) 	51,8 kcal, olbaltumvielas 1,7 g, ogļhidrāti 9,66 g, tauki 0,66 g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 438kcal	Omelete	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 120 g (2 vienības) • Kokosriekstu milti 15 g (1,15 ēdamkarotes) • Prosa milti 10g (1 ēdamkarote) • Kokosriekstu eļļa 4g (1 tējķ) • Raķete 20g (1 sauja) • Ķiršu tomāti 100g • Mājputnu šķiņķis 40 g (1,43 šķēles) • Dabīgais jogurts 30g (1,5 ēd.k.) 	8 min 438 kcal, olbaltumvielas 25 g, ogļhidrāti 17,3 g, tauki 28,3 g	Apcep omeleti un pievieno rukolu, tomātiem, šķiņķi, jogurtu.
10:30 Vēlās brokastis 201kcal		• Mellenes 200 g (1,54 tases)	114 kcal, olbaltumvielas 1,48 g, ogļhidrāti 29 g, tauki 0,66 g	
		• Mandeles 15 g (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
13:00 Pusdienas 548kcal	Tomātu zupa ar kotletēm	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 150g (0,75 vienības) • Vistas ola, dzeltenums 20g (1 vienība) • Sīpols 30 g (0,29 vienības) • Auzu klijas 10 g (1,43 tējķ.) • Pētersīji 40g (0,5 saknes) • Selerijas 60 g (1 šķēle) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Žāvēts baziliks 1g (0,5 tējķ) • Sarkanais tomāts 170g (1 vesels) • Mung pupiņu makaroni 25g • Oliveļļa 10g (0,77 ēd.k.) 	20 min 548 kcal, olbaltumvielas 46,4 g, ogļhidrāti 37,1 g, tauki 19,8 g	Sajauc malto vistas krūtiņu ar olas dzeltenumu, sasmalcinātu sīpolu un auzu klijām. Pārkaisi ar garšvielām. Veido bumbiņas un liec verdošā ūdenī (250 ml). Pievieno arī oliveļļu, pētersīļu sakni, selerijas sakni un ķiplokus. Pavāri. Pēc 15-20 minūtēm izņem kotletes. Pievieno baziliku, tomātus un sablendē. Pievieno garšvielas. Pasniedz zupu ar kotletēm un nūdelēm.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 160kcal		• Burkāns 160 g (2 vienības)	65,6 kcal, olbaltumvielas 1,49 g, ogļhidrāti 15,3 g, tauki 0,38 g	
		• Lazdu rieksti 15g (1 ēdamkarote)	94,2 kcal, olbaltumvielas 2,24 g, ogļhidrāti 2,5 g, tauki 9,11 g	
19:00 Vakariņas 322kcal	Vārītas zaļās pupiņas ar mocarellu	<ul style="list-style-type: none"> • Zaļās pupiņas, zaļas 200 g (1,54 tases) • Dilles 4g (1 tējķ.) • Oliveļļa 4g (1 tējķ.) • Sarkanie tomāti 340g (2 veseli) • Mocarellas siers 50g (0,4 bumbiņas) • Žāvēts baziliks 1g (0,5 tējķ) 	15 min 322 kcal, olbaltumvielas 12,8 g, ogļhidrāti 23,9 g, tauki 16,1 g	

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 460kcal	Prosas putraimu pankūkas	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti prosas putraimi 45g • Banāni 60 g (0,5 vienības) • Oļas 60g (1 vienība) • Avokado 70 g (0,5 vienības) • Valrieksts 25 g (1,67 ēd.k.) 	10 min 460 kcal, olbaltumvielas 14,3 g, ogļhidrāti 31,3 g, tauki 31,9 g	Prosas putraimus sajauc ar banānu. Pievieno šķipsniņu kanēļa un ingvera. Sakul un pievieno olu. Veido pankūkas un cep uz nepiedeģošas pannas [bez taukiem] apmēram 6 minūtes (no katras puses 3 minūtes). Pasniedz ar sasmalcinātu avokado un valriekstiem.
10:30 Vēlās brokastis 202kcal	Kokteilis ar mellenēm	<ul style="list-style-type: none"> • Linsēklas 5g (1 tēj.k.) • Kefirs 150 g (0,6 tases) • Mellenes 200 g (1,54 tases) 	10 min 202 kcal, olbaltumvielas 5,4 g, ogļhidrāti 35,4 g, tauki 2,1 g	Visas sastāvdaļas sablenderē.
13:00 Pusdienas 541kcal	Karbonādes ar šampinjoniem	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 150g (0,75 vienības) • Pogas sēnes 60g (3 vienības) • Sīpoli 105 g (1 vienība) • Pētersiju zariņš 4g (1 tēj.k.) • Oļas 60g (1 vienība) 	20 min 327 kcal, olbaltumvielas 43 g, ogļhidrāti 12,8 g, tauki 8,5 g	Šampinjonus, sīpolus, pētersīļa zariņu smalki sagriez un pievieno maltajai gaļai. Pievieno olu un garšvielas un veido jebkura izmēra bumbiņas. Apcep. Ja karbonādes ir pārāk mikstas, pievienojiet 2 ēdamkarotes prosas pārslu.
		• Vārīti prosas putraimi 100g (1 porcija)		
		• Aisberga salāti 160g (4 lapas)		
		• Sarkanie saldie pipari 100 g (0,43 gab.)		
		• Gurķis 90 g (0,5 preces)		
		• Sarkanais tomāts 80g (0,47 veseli)		
• Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.)				
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 124kcal		• Ķiršu tomāti 200g (1 porcija)	30 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 7,2 g, tauki 0,4 g	
		• Lazdu rieksti 15g (1 ēdamkarote)	94,2 kcal, olbaltumvielas 2,24 g, ogļhidrāti 2,5 g, tauki 9,11 g	
19:00 Vakariņas 339kcal	Cepta menca folijā	<ul style="list-style-type: none"> • Menca 100 g (1 porcija) • Redīsi 75 g (5 vienības) • Gurķi 180g (1 vienība) • Ķirbju sēklas 25 g (2,5 ēdamkarotes) • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) 	20 min 339 kcal, olbaltumvielas 24,5 g, ogļhidrāti 10,2 g, tauki 22,3 g	Apgrauzdē sēklas.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 431kcal		• Pilngraudu maize 35g (1 vienība)	80,5 kcal, olbaltumvielas 2,06 g, ogļhidrāti 17,9 g, tauki 0,45 g	
		• Avokado 140 g (1 viens)	224 kcal, olbaltumvielas 2,8 g, ogļhidrāti 11,9 g, tauki 20,5 g	
		• Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa)	7,45 kcal, olbaltumvielas 0,32 g, ogļhidrāti 1,65 g, tauki 0,03 g	
		• Oliveļļa 10g (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100 g (0,43 gab.)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 169kcal		• Kefīrs 200g (0,8 glāzes)	82 kcal, olbaltumvielas 7,58 g, ogļhidrāti 8,96 g, tauki 1,86 g	
		• Mandeles 15 g (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
13:00 Pusdienas 559kcal	Ungāru gulaša zupa	<ul style="list-style-type: none"> • Lielopa fileja 150 g (0,22 gab.) • Burkāns 80g (1 vienība) • Sarkaniesaldiepipari100g(0,43gab.) • Sīpols 50 g (0,48 vienības) • Šampinjoni 100g • Tomātu pasta 120 g (0,5 tases) • Oliveļļa 26 g (2 ēdamkarotes) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) 	20 min 559 kcal, olbaltumvielas 38,7 g, ogļhidrāti 28,8 g, tauki 30,6 g	<p>Gaļu sagriez mazos kubiņos un apcep oliveļļā. Pievieno sasmalcinātus sīpolus, izspiestu ķiploku, apkaisi ar ĒK paprikas. Apcepto gaļu liec katlā, pievieno Himalaju sāli un piparus, pievieno smaržīgos piparus un lauru lapu, pēc tam sakapātus piparus un šampinjonus. Pievieno 300 ml ūdens ar tomātu pastas un sagrieztu burkānu.</p> <p>Vāri uz lēnas uguns, līdz dārzeņi ir mīksti.</p>
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 191kcal		• Vienas dienas burkānu sula 250 g. (1 porcija)	92,5 kcal, olbaltumvielas1 g, ogļhidrāti 21,8 g, tauki 0,25 g	
		• Valrieksts 15 g (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	

6.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
19:00 Vakariņas 310kcal		• Vārīta vistas krūtiņa 150g (1,5 porcija)	149 kcal, olbaltumvielas 32,3 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 1,95 g	
		• Vārīti brūnie rīsi 35g (1 porcija)	45,1 kcal, olbaltumvielas 0,98 g, ogļhidrāti 10,7 g, tauki 0,28 g	
		• Gurķi 180g (1 vienība)	27 kcal, olbaltumvielas 1,17 g, ogļhidrāti 6,53 g, tauki 0,2 g	
		• Aisberga salāti 120g (3 lapas)	16,8 kcal, olbaltumvielas 1,08 g, ogļhidrāti 3,56 g, tauki 0,17g	
		• Pētersīļu zariņš 4g (tējķ.)	5,84 kcal, olbaltumvielas 0,53 g, ogļhidrāti 1,01 g, tauki 0,11 g	
		• Dabīgais jogurts 40g (2 ēd.k.)	24,4 kcal, olbaltumvielas 1,39 g, ogļhidrāti 1,86 g, tauki 1,3 g	
		• Sinepes 20 g (1 ēdamkarote)	12 kcal, olbaltumvielas 0,75 g, ogļhidrāti 1,17 g, tauki 0,67 g	
		• Medus 10 g (0,4 ēd.k.)	30,4 kcal, olbaltumvielas 0,03 g, ogļhidrāti 8,24 g, tauki 0g	

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 398kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 120 g (2 vienības) • Mājputnu šķiņķis 20 g (0,71 šķēle) • Sarkaniesaldiepipari 100g (0,43gab.) • Kokosriekstu eļļa 10, (0,77 ēdamkarotes) 	10 min 352 kcal, olbaltumvielas 25,7 g, ogļhidrāti 28,4 g, tauki 14,3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Rudzu maize 30g (0,75 šķēles) 	77,7 kcal, olbaltumvielas 2,55 g, ogļhidrāti 14,5 g, tauki 0,99 g	
10:30 Vēlās brokastis 206kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Pilngraudumaize 70g (1 porcija) 	161 kcal, olbaltumvielas 4,13 g, ogļhidrāti 35,8 g, tauki 0,91 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mājputnu šķiņķis 10 g (1 porcija) 	13,9 kcal, olbaltumvielas 1,63 g, ogļhidrāti 0,33 g, tauki 0,62 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Sarkanais tomāts 170g (1 vesels) 	30,6 kcal, olbaltumvielas 1,5 g, ogļhidrāti 6,61 g, tauki 0,34 g	
13:00 Pusdienas 612kcal	Vistas krūtiņa saldā mērcē	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 190g (0,95 vienības) • Žāvētas plūmes 14g (2 vienības) • Žāvētas aprikozes 20 g (2 vienības) • Sojas mērce 10g (2 tēj.k.) • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) • Karijs 2g (1 tēj.k.) 	20 min 363 kcal, olbaltumvielas 43,4 g, ogļhidrāti 10,5 g, tauki 14,1 g	Marināde: sojas mērce, olīveļļa, karijs. Gaļu karbonādei izklapē ar gaļas āmuru, iemarinē un liec ledusskapī uz 2 stundām. Tad gaļu liec pannā [bez taukiem] un apcep, pievieno sagrieztas aprikozes un plūmes, pārlej ar nedaudz ūdens un sautē ar vāku, līdz mērce sabiezē.
		<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti brūnie rīsi 45g (1 porcija) 	58,1 kcal, olbaltumvielas 1,26 g, ogļhidrāti 13,8 g, tauki 0,36 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Salātu maisījums 80g (1 porcija) 	13,6 kcal, olbaltumvielas 1,12 g, ogļhidrāti 3,36 g, tauki 0,16 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Olīveļļa 20g (1,54 ēd.k.) 	177 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 20 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 151kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Mandeles 15 g (1 ēdamkarote) 	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Plūme 140g (1 glāze) 	64,4 kcal, olbaltumvielas 0,98 g, ogļhidrāti 16 g, tauki 0,39 g	
19:00 Vakariņas 307kcal	Saldo kartupeļu krēmzupa	<ul style="list-style-type: none"> • Saldais kartupelis 150 g • Konservēts kokosriekstu piens 40g • Burkāns 80g (1 vienība) • Pētersīji 50g (0,63 saknes) 	15 min 307 kcal, olbaltumvielas 3,3g, ogļhidrāti 51,8 g, tauki 8,52 g	Uzvāri 0,3 l ūdens: saldo kartupeli, burkānu un pētersījus. Pievieno lauru lapu, smaržīgos piparus un baziliku, sāli. Kad dārzeņi mīksti, pārlej tos ar kokosriekstu pienu, izņem lauru lapas un sablendē.