



DuoLife produktu komplekts **HORMONĀLAI SISTĒMAI**

Komplektā ietilpst:

DuoLife Vita C,
DuoLife Chlorofil,
DuoLife Day&Night,
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,
DuoLife Medical Formula ProStik®,
DuoLife Medical Formula ProRelaxin®.



Lietošana:**

No rīta:

DuoLife diena - 25 ml ēšanas laikā,
DuoLife Medical Formula ProStik® - 1-2 kapsulas ēšanas laikā,
DuoLife Vita C - 25-50 ml,
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (vēlams pusdienlaikā).

Vakars:

DuoLife Night - 25 ml kopā ar ēdienu,
DuoLife Medical Formula ProRelaxin® - 1-2 kapsulas
DuoLife Chlorofil - 10-20 ml pusdienu laikā vai dienas laikā, izšķīdinātu ūdens pudelē vai glāzē.

Papildus piezīmes:

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1650 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 HORMONĀLAI SISTĒMAI, un tas nav jāuztver kā medicīnisks padoms, bet gan kā ieteikums.

Diētu ieteicams ievērot vismaz 3 mēnešus.

Sagatavoja:

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

Iepirkumu saraksts



DuoLife

Dārzeni un augļi
Avokado 400 g (2,85 vienība)
Banāni 100 g (0,83 vienības)
Saldais kartupelis 180g
Persiks 340 g (4 vienības)
Sīpoli 230 g (2,19 vienības)
Sarkanais sīpols 105g (1 vienība)
Kabači 300g (0,5 gab.)
Neapstrādāti ķiploki 15g (3 daiviņas)
Ķirbis 150g (0,18 porcijas)
Ābols 420g (0,82 vidēji, 1 porcija)
Tomātu passata 35g (1,4 ēdamkarotes)
Dilles 4g (1 tēj.)
Mango 170 g (3,78 šķēles)
Burkāns 320g (4 gab.)
Mandeles 120g (8 ēdamkarotes)
Salātu maisījums 80g
Gurķis 480g (2,67 vienības)
Gurķi sālījumā 660g (11 vienības)
Valrieksts 72,5 g (4,83 ēd.k.)
Sarkaniesaldie pipari 720g (3,11 gab.)
Ķirbju sēklas 25g (1 tēj., 2 ēd.k.)
Sarkanais tomāts 2090g (12,3 veseli)
Rukola 60g (3saujas)
Aisberga salāti 160g (4 lapas)
Selerijas 100g (0,19 saknes)
Linsēklas 25 g (2,5 ēd.k.)
Vienas dienas burkānu sula 550g (2 porcijas)
Citronu sula 12g (2 ēd.k.)
Vienas dienas biešu sula 300g (1 porcija)
Žāvētas dzērvenes 32g (2,66 ēdamkarotes)
Saldēti spināti 500g (0,91 glāze)
Saldētas zemenes 180g (1,21 tase)
Kokosriekstu skaidiņas 24g (4 tēj.)

Produkti uz miltu bāzes
Rīsu vafele 150g (9 porcijas)

Piena produkti
Olas 300g (5 vienības)

Gaļa un zivis
Vārītas garneles 200g
Tītara krūtiņa 310g (0,78 gab.)
Vistas krūtiņa 450g (2,25 vienības)
Forele 200g
Putnu šķiņķis 160g (5 porcijas)
Tuncis 125g (1 porcija)
Vistas stilbi 200g (2 porcijas)
Kūpināts lasis 100g (1 porcija)

Cits
Cieti/mīksti vārīta ola 180g (3 gab.)
Ksilīts 5g (1 tēj.)
Malts ingvers 1g (0,5 tēj.)
Medus 20 g (0,8 ēdamkarotes)
Konservēts kokosriekstu piens 320g
Sojas piens 60g (4 ēd.k.)
Sinapes 5 g (0,5 tēj.)
Kokosriekstu eļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes)
Rapšu eļļa 76 g (5,85 ēdamkarotes)
Olīveļļa 92g (6,75 ēdamkarotes, 1 tēj.)
Indijas rieksts 15g (1 ēdamkarote)
Prosas pārslas 100g (10 ēd.k.)
Kaltēts baziliks 2g (1 tēj.)
Vārīti griķu putraini 45g (1 porcija)
Vārīta prosa 100g (2 porcijas)
Vārīti brūnie rīsi 75g
Ūdens 325g (1,36 tases)

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Rīsu vafele 150g (9 porcijas)	1 porcija (10g)	39,2
Olas 300g (5 vienības)	1 prece	78
Avokado 400 g (2,85 vienība)	1 prece (130 g)	208
Banāni 100 g (0,83 vienības)	1 prece (120 g)	107
Saldais kartupelis 180g	1 prece (100 g)	76
Persiks 340 g (4 vienības)	1 prece (85 g)	34
Sīpoli 230 g (2,19 vienības)	1 prece (105 g)	42
Sarkanais sīpols 105g (1 vienība)	1 prece (105 g)	35
Kabači 300g (0,5 gab.)	1 viens (600g)	90
Neapstrādāti ķiploki 15g (3 daiviņas)	1 daiviņa (5g)	7,5
Ķirbis 150g (0,18 porcijas)	160 g	45
Ābols 420g (0,82 vidēji, 1 porcija)	1 liels	112
Tomātu passata 35g (1,4 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	11
Dilles 4g (1 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	1
Mango 170 g (3,78 šķēles)	1 šķēle (40g)	56
Burkāns 320g (4 gab.)	1 viens (80g)	22
Mandeles 120g (8 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums 80g	80 g	13,6
Gurķi 480g (2,67 vienības)	1 prece (180 g)	29
Gurķi sālījumā 660g (11 vienības)	1 prece (60 g)	7
Valrieksts 72,5 g (4,83 ēd.k.)	1 ēdamkarote	64,5
Sarkaniesaldie pipari 720g (3,11 gab.)	1 prece (231 g)	74
Ķirbju sēklas 25g (1 tēj.k., 2 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	56
Sarkanais tomāts 2090g (12,3 veseli)	1 viens (170g)	23
Rukola 60g (3saujas)	1 sauja (20g)	5
Aisberga salāti 160g (4 lapas)	1 lapa (15g)	2,4
Selerijas 100g (0,19 saknes)	1 šķēle (60g)	24
Linsēklas 25 g (2,5 ēd.k.)	1 tējkarote (4g)	18
Vienas dienas burkānu sula 550g (2 porcijas)	1 glāze (300 g)	111
Citronu sula 12g (2 ēd.k.)	1 tējkarote (4 g)	1

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

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Vienas dienas sarkano biešu sula 300g (1 porcija)	1 glāze (200g)	54
Žāvētas dzērvenes 32g (2,66 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	33,2
Saldēti spināti 500g (0,91 glāze)	1 glāze (200 g)	109
Saldētas zemenes 180g (1,21 tase)	1 glāze (150 g)	60
Kokosriekstu skaidiņas 24g (4 tējk.)	1 tējkarote (4 g)	27
Vārītas garneles 200g	100 g	99
Tītara krūtiņa 310g (0,78 gab.)	1 prece (400 g)	352
Vistas krūtiņa 450g (2,25 vienības)	1 prece (250 g)	302
Forele 200g	1 fileja (150g)	174
Putnu šķiņķis 160g (5 porcijas)	1 porcija (20g)	26
Tuncis 125g (1 porcija)	100 g	103
Vistasstilbi 200g (2 porcijas)	1 prece (100 g)	124
Kūpināts lasis 100g (1 porcija)	1 fileja (28g)	45
Cieti/mīksti vārīta ola 180g (3 gab.)	1 prece	78
Ksilīts 5g (1 tējk.)	1 tējkarote (4g)	10
Malts ingvers 1g (0,5 tējk.)	1 tējkarote (4g)	14
Medus 20 g (0,8 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	33
Konservēts kokosriekstu piens 320g	1 glāze (200g)	258
Sojas piens 60g (4 ēdamkarotes)	1 glāze (200g)	94
Sinapes 5 g (0,5 tējk.)	1 ēdamkarote (10g)	18
Kokosriekstu eļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	89
Rapšu eļļa 76 g (5,85 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	88
Oļīveļļa 92g (6,75 ēdamkarotes, 1 tējk)	1 ēdamkarote (10g)	90
Indijas rieksts 15g (1 ēdamkarote)	1 sauja	211
Prosas pārslas 100g (10 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	36
Kaltēts baziliks 2g (1 tējk.)	1 tējkarote (4g)	10
Vārīti griķu putraini 45g (1 porcija)	1 glāze (200 g)	208
Vārīta prosa 100g (2 porcijas)	1 glāze (200 g)	198
Vārīti brūnie rīsi 75g	1 glāze (200 g)	220
Ūdens 325g (1,36 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 414kcal	Saldā prosa	<ul style="list-style-type: none"> • Prosas pārslas 30 g (3 ēdamkarotes) • Linsēklas 2g (0,5 ēd.k.) • Mandeles 15 g (1 ēdamkarote) • Kokosriekstu skaidiņas 12g (2 tēj.k.) • Konservēts kokosriekstu piens 50g • Ūdens 50 g (0,21 glāze) • Ksilīts 5 g (1 tēj.k.) 	10 min 414 kcal, olbaltumvielas 8,65 g, ogļhidrāti 34,2 g, tauki 29,6 g	Pārlej ar verdošu ūdeni. Pēc garšas pievieno kanēli un ingveru.
10:30 Vēlās brokastis 153kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Persiks 170 g (2 vienības) 	66,3 kcal, olbaltumvielas 1,55 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,42 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	
13:00 Pusdienas 532kcal	Vidusjūras zupa	<ul style="list-style-type: none"> • Vārītas garšas 200g • Sarkanie saldie pipari 220g (0,96 vienības) • Kabači 300 g (0,5 vienības) • Sīpols 50 g (0,48 vienības) • Sarkanais tomāts 50g (0,29 veseli) • Rapšu eļļa 20 g (1,54 ēdamkarotes) • Tomātu passata 35 g (1,4 ēd.k.) 	15 min 532 kcal, olbaltumvielas 49,9 g, ogļhidrāti 29,9 g, tauki 20 g	<p>Piparus sagriez plānās, apmēram 2 cm garās strēmelītēs, cukini un sīpolu sagriez kubiņos. Pannā nelielā tauku daudzumā apcep sīpolu un piparus, pēc tam pievieno kubiņos sagrieztu tomātu un cukīni.</p> <p>Vāri uz lēnas uguns, līdz pipari ir mīksti. Tālāk pievieno tomātu pasātu, samaisa un ielej katlā glāzi ūdens. Vāri zupu vēl 10 minūtes, pievienojiet oregano, sāli un piparus.</p> <p>Minūti pirms vārīšanas beigām liec garšas (garneļu vietā var pievienot 170gvistas).</p>
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 209kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Vienas dienas burkānu sula 300g (1 porcija) 	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Valrieksts 15g (1 ēdamkarote) 	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
19:00 Vakariņas 344kcal	Salāti ar brūnajiem rīsiem un olu	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti brūnie rīsi 35g • Cieti/mīksti vārīta ola 120g (2 gab.) • Sarkanais tomāts 170g (1 vesels) • Gurķi 120g (0,67 vienības) • Aisberga salāti 80g (2 lapas) • Oliveļļa 5g (0,38 ēd.k.) • Ķirbju sēklas 5g (1 tēj.k.) 	20 min 344 kcal, olbaltumvielas 17,5 g, ogļhidrāti 21,5 g, tauki 19,3 g	Pārkaisi ar sāli un pipariem.

2.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 407kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 180g (3 vienības) • Kokosriekstu eļļa 10 g (0,77 ēd.k.) • Sarkanie tomāti 340g (2 veseli) 	8 min 407 kcal, olbaltumvielas 21,6 g, ogļhidrāti 10,2 g, tauki 26,1 g	
10:30 Vēlās brokastis 190kcal	Kokosriekstu piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēts kokosriekstu piens 60g • Ūdens 100 g (0,42 tases) • Mango 120 g (2,67 šķēles) 	10 min 190 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 18,5 g, tauki 12,8 g	Visas sastāvdaļas sablenderē.
13:00 Pusdienas 571kcal	Eļļā sautēta forele	<ul style="list-style-type: none"> • Forele 200 g • Rapšu eļļa 20 g (1,54 ēdamkarotes) 	10 min 557 kcal, olbaltumvielas 52 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 36 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Gurķi sāļījumā 120 g (2 vienības) 	14,4 kcal, olbaltumvielas 0,6 g, ogļhidrāti 2,89 g, tauki 0,36 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 136kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Vienas dienas sarkano biešu sula 300g (1 porcija) 	136 kcal, olbaltumvielas 0,3 g, ogļhidrāti 33 g, tauki 0,3 g	
19:00 Vakariņas 341kcal	Salāti ar ceptiem saldajiem kartupeļiem	<ul style="list-style-type: none"> • Saldais kartupelis 180 g • Sarkanie tomāti 340 g (2 veseli) • Salātu maisījums 80 g • Rukola 20 g (1 sauja) • Gurķis 90 g (0,5 preces) • Oliveļļa 4 g (1 tēj.k.) 	10 min 341 kcal, olbaltumvielas 3,32 g, ogļhidrāti 65,5 g, tauki 4,16 g	

3.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 392kcal		• Rīsu vafele 20g (1 porcija)	118 kcal, olbaltumvielas 2,13 g, ogļhidrāti 24,3 g, tauki 1,29 g	
		• Avokado 100 g (0,71 vienība)	160 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 8,53 g, tauki 14,7 g	
		• Cieti/mīksti vārīta ola 60g (1 vienība)	83,4 kcal, olbaltumvielas 7,5 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5,82 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 174kcal		• Persiks 170 g (2 vienības)	66,3 kcal, olbaltumvielas 1,55 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,42 g	
		• Ābols 150 g (0,82 vidēji)	78 kcal, olbaltumvielas 0,39 g, ogļhidrāti 20,7 g, tauki 0,26 g	
		• Mango 50 g (1,11 šķēles)	30 kcal, olbaltumvielas 0,41 g, ogļhidrāti 7,49 g, tauki 0,19 g	
13:00 Pusdienas 553kcal	Tītara kotletes	• Tītara krūtiņa 180 g (0,45 gab.) • Sīpoli 105 g (1 vienība)	15 min 325 kcal, olbaltumvielas 38,8 g, ogļhidrāti 9,45 g, tauki 12,6 g	Apkaisi malto tītara gaļu ar majorānu, pipariem un nedaudz sāls. Pievieno sasmalcinātu sīpolu, veido kotletes. Ieliec tās verdošā ūdenī un vāri apmēram 15 minūtes.
		• Vārīti griķu putraimi 45 g (1 porcija)	45,9 kcal, olbaltumvielas 1,71 g, ogļhidrāti 9,45 g, tauki 0,41g	
		• Sarkanie tomāti 510 g (3 veseli)	91,8 kcal, olbaltumvielas 4,49 g, ogļhidrāti 19,8 g, tauki 1,02 g	
		• Dilles 4 g (1 tēj.k.)	1,72 kcal, olbaltumvielas 0,14 g, ogļhidrāti 0,28 g, tauki 0,04 g	
		• Olīveļļa 10 g (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 174kcal		• Mandeles 30 g (2 ēd.k.)	174 kcal, olbaltumvielas 6,34 g, ogļhidrāti 6,46 g, tauki 15 g	
19:00 Vakariņas 370kcal		• Kūpināts lasis 100 g (1 porcija)	177 kcal, olbaltumvielas 16,4 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 11,9 g	
		• Gurķi sāļījumā 180 g (3 vienības)	21,6 kcal, olbaltumvielas 0,9 g, ogļhidrāti 4,34 g, tauki 0,54 g	
		• Olīveļļa 15 g (1,15 ēd.k.)	133 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 15 g	
		• Rīsu vafele 20 g (1 porcija)	39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43 g	

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 373kcal	Saldā prosa	<ul style="list-style-type: none"> • Prosas pārslas 30 g (3 ēdamkarotes) • Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote) • Žāvētas dzērvenes 10g (0,83 ēd.k.) • Kokosriekstu skaidiņas 12g (2 tēj.k.) • Konservēts kokosriekstu piens 50g • Ūdens 50 g (0,21 glāze) 	10 min 373 kcal, olbaltumvielas 6,4 g, ogļhidrāti 35,6 g, tauki 24,5 g	Pārlej ar verdošu ūdeni. Pēc garšas pievieno kanēli un ingveru.
10:30 Vēlās brokastis 196kcal		• Rīsu vafele 20g (1 porcija)	39,2 kcal, olbaltumvielas 0,71 g, ogļhidrāti 8,11 g, tauki 0,43 g	
		• Putnu šķiņķis 20 g (1 porcija)	27,8 kcal, olbaltumvielas 3,26 g, ogļhidrāti 0,67 g, tauki 1,24 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100 g (0,43 gab.)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
		• Valrieksts 15g (1 ēdamkarote)	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
13:00 Pusdienas 562kcal	Vistas gaļa medus-sinepju marinādē	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 250 g (1,25 vienības) • Medus 20 g (0,8 ēd.k.) • Sinepes 5 g (0,5 tēj.k.) • Burkāns 160 g (2 vienības) • Olīveļļa 15g (1,15 ēd.k.) 	15 min 562 kcal, olbaltumvielas 55,1 g, ogļhidrāti 31 g, tauki 20,1 g	Krūtiņu sagriez strēmelītēs, apcep nepiedegošā [teflona] pannā bez taukiem 5-10 minūtes, bieži apmaisi, lai gaļa vienmērīgi apceptos. Pēc šī laika pievieno medu, sinepes un garšvielas: sāli, piparus, kariju, visu samaisi un turpini cept vēl 10 minūtes. Pasniedz ar rīvētu burkānu, kas pārkaisīts ar olīveļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 179kcal		• Vienas dienas burkānu sula 300g (1 porcija)	92,5 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 21,8 g, tauki 0,25 g	
		• Mandeles 15 g (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
19:00 Vakariņas 349kcal	Ķirbji ar kokosriekstiem un kariju	<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbis 150g (0,18 porcijas) • Konservēts kokosriekstu piens 100g • Indijas rieksts 15 g (1 ēdamkarote) 	15 min 319 kcal, olbaltumvielas 6,23 g, ogļhidrāti 16,7 g, tauki 27,9 g	Vāri ķirbi 10-15 minūtes. Pannā ielej kokosriekstu pienu, sajauc ar garšvielām: kurkumu, kanēli, koriandra sēklām, ingveru, muskatriekstu, sildajiem pipariem, sāli. Pievieno ķirbi un riekstus, cep uz lēnas uguns, līdz ķirbis ir mīksts (bet nekļūst pārāk mīksts un nesadalās).
		• Vārīta prosa 30g (1 porcija)	kcal, olbaltumvielas 0,9 g, ogļhidrāti 6,15 g, tauki 0,24g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 427kcal	Saldā prosa	<ul style="list-style-type: none"> • Prosas pārslas 40g (4 ēd.k.) • Linsēklas 10 g (1 ēdamkarote) • Žāvētas dzērvenes 10g (0,83 ēd.k.) • Avokado 70 g (0,5 preces) • Mandeles 15 g (1 ēdamkarote) 	10 min 460 kcal, olbaltumvielas 14,3 g, ogļhidrāti 31,3 g, tauki 31,9 g	Pārlej ar verdošu ūdeni. Pēc garšas pievienojiet kanēli un ingveru.
10:30 Vēlās brokastis 191kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Ābols 200g (1 porcija) 	104 kcal, olbaltumvielas 0,52 g, ogļhidrāti 27,6 g, tauki 0,34 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	
13:00 Pusdienas 571kcal	Spinātu risoto	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 200g (1 vienība) • Vārīti brūnie rīsi 40g • Saldēti spināti 200g (0,91 glāze) • Sīpoli 75 g (0,71 vienība) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Olas 60g (1 vienība) • Rapšu eļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes) 	20 min 571 kcal, olbaltumvielas 61,4 g, ogļhidrāti 28,7 g, tauki 19,7 g	Pagatavo rīsus. Sīpolus un gaļu sagriez kubiņos, piespied ķiplokus, visu liec pannā un apcep. Tad pievieno spinātus, pievieno sāli, piparus, ķiplokus un sautē. Sakul olu un pievieno spinātiem. Visu sajauc ar vārītiem rīsiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 160kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Valrieksts 20 g (1,33 ēdamkarotes) 	131 kcal, olbaltumvielas 3,05 g, ogļhidrāti 2,74 g, tauki 13 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Gurķi sāļjumā 240 g (4 vienības) 	28,8 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 5,78 g, tauki 0,72 g	
19:00 Vakariņas 314kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Avokado 100 g (0,71 viens)ums) 	160 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 8,53 g, tauki 14,7 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"> • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) 	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Kaltēts baziliks 2g (1 tējķ) 	4,66 kcal, olbaltumvielas 0,46 g, ogļhidrāti 0,96 g, tauki 0,08 g	

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 399kcal		• Rīsu vafele 30g (2 porcijas)	118 kcal, olbaltumvielas 2,13 g, ogļhidrāti 24,3 g, tauki 1,29 g	
		• Putnu šķiņķis 80g (2 porcijas)	111 kcal, olbaltumvielas 13 g, ogļhidrāti 2,67 g, tauki 4,97 g	
		• Aisberga salāti 80g (2 lapas)	11,2 kcal, olbaltumvielas 0,72 g, ogļhidrāti 2,38 g, tauki 0,11 g	
		• Gurķis 90g (0,5 preces)	13,5 kcal, olbaltumvielas 0,59 g, ogļhidrāti 3,27 g, tauki 0,1 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100 g(0,43 gab.)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
		• Olīveļļa 13g (1 ēdamkarote)	115 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 13 g	
10:30 Vēlās brokastis 181kcal	Kokosriekstu piena kokteilis	• Konservēts kokosriekstu piens 60g • Ūdens 125 g (0,52 tase) • Saldētas zemenes 180g (1,21 tase)	10 min 181 kcal, olbaltumvielas 1,2g, ogļhidrāti 17,9 g, tauki 12,8 g	Visas sastāvdaļas sablenderē.
13:00 Pusdienas 557kcal	Cepti vistas stilbi	• Vistasciskas200g(2porcijas) • Gurķi 180g (1 vienība) • Gurķi sāļjumā 120 g (2 vienības) • Sarkanais tomāts 170g (1 vesels) • Sarkanais sīpols 105g • Olīveļļa 15g (1,15 ēd.k.)	15 min 557 kcal, olbaltumvielas 34,6 g, ogļhidrāti 19,2 g, tauki 35,4 g	150 g vistas stilbu gaļas. Pārkaisi ar garšvielām. Pasniedz ar dārzeņiem.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 189kcal		• Rīsu vafele 20g (1 porcija)	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g	
		• Avokado 50 g (0,36 vienības)	80 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 4,26 g, tauki 7,33 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100 g (0,43 gab.)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
19:00 Vakariņas 326kcal	Karstie spināti	• Saldēti spināti 300 g • Sojas piens 60 g (4 ēd.k.) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Oļas 60g (1 vienība) • Olīveļļa 5 g (0,38 ēdamkarotes)	15 min 257 kcal, olbaltumvielas 20,7 g, ogļhidrāti 15,5 g, tauki 10,4 g	Papildini ar sāli un pipariem.
		• Vārīta prosa 70g (1 porcija)	69,3 kcal, olbaltumvielas 2,1 g, ogļhidrāti 14,3 g, tauki 0,56 g	



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 399kcal		• Rīsu vafele 40g (2 porcijas)	157 kcal, olbaltumvielas 2,84 g, ogļhidrāti 32,4 g, tauki 1,72 g	
		• Putnu šķiņķis 60 g (2 porcijas)	83,4 kcal, olbaltumvielas 9,78 g, ogļhidrāti 2 g, tauki 3,73 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100 g (0,43 gab.)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
		• Avokado 80 g (0,57 vienības)	128 kcal, olbaltumvielas 1,6 g, ogļhidrāti 6,82 g, tauki 11,7 g	
10:30 Vēlās brokastis 176kcal		• Mandeles 15 g (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
		• Banāni 100 g (0,83 vienības)	89 kcal, olbaltumvielas 1,09 g, ogļhidrāti 22,8 g, tauki 0,33 g	
13:00 Pusdienas 563kcal	Titara krūtiņa ingverā	<ul style="list-style-type: none"> • Titara krūtiņa 130g (0,33 gab.) • Malts ingvers 1g (0,5 tējķ) • Citronu sula 12g (2 ēd.k.) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Rapšu eļļa 26 g (2 ēdamkarotes) • Ābols 70g • Selerijas 100g (0,19 saknes) • Žāvētas dzērvenes 12g (1 ēdamkarote) 	20 min 563 kcal, olbaltumvielas 28,7 g, ogļhidrāti 31 g, tauki 35,3 g	Titara krūtiņu sagriez plānās filejās. Ierīvē fileja ar marinādi (citrona sula + ingvers + 2 tējķ ūdens + spiesta ķiploka daiviņa un pipari) un atstāj vismaz 10 minūtes. Gaļu vari pagatavot grila pannā, apcept ar rapšu eļļu vai cept alumīnija folijā cepeškrāsnī (200°C 20 minūtes). Pasniedz ar rīvētu ābolu un selerijas salātiem. Apkaisa salātus ar dzērvenēm, pievieno dažus pilienus citrona sulas; sāls un pipari.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 213kcal		• Burkāns 160 g (2 vienības)	65,6 kcal, olbaltumvielas 1,49 g, ogļhidrāti 15,3 g, tauki 0,38 g	
		• Valrieksts 22,5 g (1,5 ēd.k.)	147 kcal, olbaltumvielas 3,43 g, ogļhidrāti 3,08 g, tauki 14,7 g	
19:00 Vakariņas 307kcal	Saldais kartupelis krējuma zupā	<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 3,3 g, ogļhidrāti 51,8 g, tauki 8,52 g	Pagatavojiet 0,3 l ūdens: saldo kartupeli, burkānu un pētersīļus. Pievieno lauru lapu, smaržīgos piparus un baziliku, sāli. Kad dārzeņi mīksti, pārlej tos ar kokosriekstu pienu, izņem lauru lapas un sablenderē.