



DuoLife

DuoLife produktu komplekts **SKAISTUMAM**

Komplektā ietilpst:

DuoLife Collagen,
DuoLife Aloe,
DuoLife Vita C,
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,
DuoLife keratīna matu komplekss
DuoLife Medical Formula ProDeacid®,
DuoLife LAZIZAL® uzlabotās sejas liftinga kapsulas.



Lietošana:**

No rīta: DuoLife Vita C - 25-50 ml,
DuoLife keratīna matu komplekss - 25-50 ml,
DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1-2 kapsulas vismaz vienu stundu pēc brokastīm***.
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (vēlams pusdienlaikā).

Pēcpusdienā: LAZIZAL® Advanced Face Lift kapsulas - 1 kapsula.

Vakars: DuoLife Aloe 25-50 ml,
DuoLife Collagen - 25-50 ml.

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

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 SKAISTUMAM, 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
Ananāsi 150g (0,17 augļi)
Avokado 195 g (1,39 vienības)
Banāni 60 g (0,5 vienības)
Saldais kartupelis 180g
Mellenes 150g (1,15 tases)
Persiks 220 g (2,59 vienības)
Sīpoli 130 g (1,25 gab.)
Sarkanais sīpols 60g (0,57 gab.)
Pērļu sīpols 10g
Cukini 650g (1,08 vienības)
Neapstrādāti ķiploki 27,5 g (5,5 daiviņas)
Ķirbis 160g (0,19 porcijas)
Zaļās pupiņas, zaļas 200g (2 sauļas)
Zaļie zirnīši 70 g (0,5 tase)
Ābols 223g (1 liels)
Lapu kāposti (Kale) 20g (1 sauļa)
Avenes 360g (1,75 tases)
Burkāns 470 g (4,89 vienības)
Mandeles 55 g (3,66 ēd.k.)
Salātu maisījums 60g
Ķīnas saldētais maisījums 200g
Čia sēklas 70g (1,5 ēd.k.)
Nektarīns 335 g (2,91 viens)
Indijas rieksti 55g (1,57 sauļas)
Gurķi 180g (1 vienība)
Gurķi sāļjumā 290g (4,83 vienības)
Valrieksts 85 g (5,67 ēd.k.)
Zemes rieksti 25,5 g (1,7 ēd.k.)
Sarkaniesaldie pipari 760g (3,3 gab.)
Zaļie saldie pipari 100g (0,71 vienība)
Ķirbju sēklas 80g (0,07 tase, 7 ēd.k.)
Pētersīļi 240g (3 saknes)
Apelsīns 239g (1 viens)

Produkti uz miltu bāzes
Kaņepju proteīns 15g
Pilngraudu maize 95g (2,5 porcijas)
Prosa 45g (0,23 tase)
Kokosriekstu milti 20g
Kartupeļu milti 10g
Auzu klijas 35g
Auzu pārslas 80g (8 ēdamkarotes)
Rīsu vafele 10g (1 porcija)

Cits
Nigella 10g (2 tēj.k.)
Vanīļas ekstrakts 4g
Greipfrūti 110 g (0,42 vienības)
Kakao pulveris, nesaldināts 5g (1 tēj.k.)
Laurulapa 1g
Mung pupiņu makaroni 80g
Malta kurkuma 0,4 g (0,2 tēj.k.)
Kokosriekstu piens 350g
Konservēts kokosriekstu piens 210g
Rīsu piens 90g
Sauļspuķu sēklas 40g
Kokosriekstu eļļa 14g (3,5 tēj.k.)
Rapšu eļļa 71 g (5,08 ēdamkarotes)
Ūdens 1000 g (2,09 tases, 0,5 litri)
Oļīveļļa 155g (11,2 ēdamkarotes, 2 tēj.k.)
Indijas rieksts 30g (2 ēdamkarotes)
Šampinjoni 140g (7 vienības)
Sezams 15g
Sojas mērce 10g (2 ēd.k.)
Agaves sīrups 10g
Cietais tofu 170g (4,8 šķēles, 5 tēj.k.)
Vārīti aunazirņi 350g
Vārīti griķu putraini 135g
Vārīta prosa 80g
Vārīta kvinoja 105g
Vārītas zaļās lēcas 80g
Vārīti baltie rīsi 50g

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Kaņepju proteīns	1 ēdamkarote (10g)	40
Pilngraudumaize	1 šķēle (40g)	84
Prosa	1 ēdamkarote (10g)	33,4
Kokosriekstumilti	1 ēdamkarote (10g)	35,9
Kartupeļu milti	1 ēdamkarote (10g)	34,2
Auzu klijas	1 ēdamkarote (10g)	35,8
Auzu pārslas	1 ēdamkarote (10g)	36,6
Rīsu vafele	1 porcija (10g)	39,2
Ananāss	1 porcija (10g)	64
Avokado	1 viens (130g)	208
Banāns	1 viens (120g)	107
Saldais kartupelis	1 viens (100g)	76
Mellenes	1 glāze (130 g)	74
Persiku	1 viens (85 g)	34
Sīpols	1 prece (105 g)	42
Sarkanais sīpols	1 prece (105 g)	35
Pērļu sīpols	1 prece (10 g)	3
Cukini	1 prece (600 g)	90
Neapstrādāti ķiploki	1 daiviņa (5g)	7,5
Ķirbis	160 g	45
Zaļās pupiņas, zaļas	1 sauja (100 g)	16
Zaļie zirnīši	1 glāze (130 g)	91
Ābols	1 liels	112
Lapu kāposti (Kale)	1 sauja (20g)	6
Avenes	100 g	28
Burkāns	1 prece (80 g)	22
Mandeles	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums	80 g	13,6
Ķīnas saldētais maisījums	200g	72
Chia sēklas	1 ēdamkarote (10g)	45
Nektarīns	1 prece (115 g)	57
Indijas rieksti	1 sauja	211
Gurķi	1 prece (180 g)	29
Gurķi sālījumā	1 prece (60 g)	7
Valrieksts	1 ēdamkarote (10g)	65
Zemesrieksts	1 ēdamkarote (10g)	50
Sarkanie saldie pipari	1 viens (231 g)	74
Zaļie saldie pipari	2 preces (141 g)	26
Ķirbju sēklas	1 ēdamkarote (10g)	56
Pētersīji	1 vienuma sakne	28
Apelsīns	1 prece (239 g)	107,5

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

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Sarkanais tomāts	1 viens (170 g)	23
Konservēts tomāts	1 kārbā (200 g)	56
Puravi	100 g	61
Tomātu passata	1 glāze (130 g)	39
Kukurūzas salāti [Valerianella]	1 sauja (20 g)	4
Selerijas sakne	1 šķēle (60 g)	24
Selerijas kāts	1 kāts (45 g)	3
Linsēklas	1 tējkarote (4 g)	18
Zaļās lēcas	1 glāze (200 g)	630
Vienas dienas burkānu sula	1 glāze (300 g)	111
Tomātu sula	1 glāze (300 g)	60
Citronusula	1 tējkarote (4 g)	1
Maurloki	1 tējkarote (4g)	1
Saldēti spināti	1 glāze (200g)	109
Kokosriekstu skaidiņas	1 tējkarote (4g)	27
Nigella	1 tējkarote (4g)	12
Vaniļas ekstrakts 4g	-	
Greipfrūts	1 prece (262 g)	110
Kakao pulveris, nesaldināts	1 tējkarote (4g)	14
Lauru lapa	1 prece	4
Mung pupiņu makaroni/nūdeles	80 g	112
Kurkuma	1 tējkarote (4 g)	14
Kokosriekstu piens	1 glāze (200 g)	428
Konservēts kokosriekstu piens	1 glāze (200 g)	258
Rīsu piens	1 glāze (200g)	94
Saulespuķu sēklas	1 ēdamkarote (10g)	60
Kokosriekstu eļļa	1 ēdamkarote (10g)	89
Rapšu eļļa	1 ēdamkarote (10g)	88
Olīvu eļļa	1 ēdamkarote (10g)	90
Šampinjoni	1 viens (20g)	3,2
Sezams	1 ēdamkarote (10g)	66
Sojas mērce	1 ēdamkarote (10g)	14
Agaves sīrups	1 ēdamkarote (10g)	30
Cietaistofu	1 ēdamkarote (10g)	11
Vārīti aunazirņi	1 glāze (200 g)	612
Vārīti griķu putraimi	1 glāze (200 g)	208
Vārīta prosa	1 glāze (200 g)	198
Vārīta kvinoja	1 glāze (200 g)	240
Vārītas zaļās lēcas	1 glāze (200 g)	288
Vārīti baltie rīsi	1 glāze (200 g)	196
Ūdens	1 glāze (200g)	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 461kcal	Kokosriekstu un čia pudiņš	<ul style="list-style-type: none"> • Kokosriekstu piens 350g • Rīsu piens 90g • Čia sēklas 55g • Agaves sirups 10g • Vanījas ekstrakts 4g 	15 min 461 kcal, olbaltumvielas 10,1 g, ogļhidrāti 49,8 g, tauki 25,1 g	Sajauc visas sastāvdaļas. Atceries to darīt kārtīgi, lai čia sēklas nenogrimtu apakšā. Sajaukto masu liec ledusskapī un turi tur nakti. Tas būs gatavs nākamajā dienā. Var pievienot sezonas augļus.
10:30 Vēlās brokastis 207kcal		• Pilngraudu maize 35 g,(1 porcija)	80,5 kcal, olbaltumvielas 2,06 g, ogļhidrāti 17,9 g, tauki 0,45 g	
		• Olīveļļa 10g, (0,74 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	
		• Gurķi sāļjumā 60g, (1 vienība)	7,2 kcal, olbaltumvielas 0,3 g, ogļhidrāti 1,45 g, tauki 0,18 g	
13:00 Pusdienas 621kcal	Ķirbju pankūkas	<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbis 160g, (0,19 porcijas) • Burkāns 30g, (0,38 vienības) • Puravi 50 g (1 gab.) • Pērļu sīpols 10g • Linsēklas 20 g (2 ēd.k.) • Kartupeļu milti 10g • Neapstrādāti ķiploki 2,5 g (0,5 daiviņas) • Kokosriekstu eļļa 10 g (2,5 tēj.k.) • Gurķi 180g (1 vienība) • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) • Ķirbju sēklas 10 g (0,07 tase) • Vārīti baltie rīsi 50g 	20 min 542 kcal, olbaltumvielas 10,2 g, ogļhidrāti 52,2 g, tauki 33,3 g	Sarīvē ķirbi un burkānus. Smalki sagriez puravu un sīpolus. Sasmalcini/ piespied ķiploku, pievieno miltus, linsēklas, pievieno sāli, piparus, kariju un apcep eļļā. Pasniedz ar gurķu salātiem, kas apslācīti ar olīveļļu un pārkaisīti ar ķirbju sēklām. Pasniedz ar rīsiem.
	Lapu kāpostu kokteilis (0,5 porcijas)	<ul style="list-style-type: none"> • Lapu kāposti (Kale) 20g, (1 sauja) • Selerijas 45g, (1 kāts) • Pētersīji 80g (1 sakne) • Apelsīns 239 g, (1 viensoms) 	5 min 78,9 kcal, olbaltumvielas 2,9 g, ogļhidrāti 18,1 g, tauki 0,59 g	Pievieno ūdeni un sablenderē: kāpostu lapas, selerijas kātu, pētersīļus un apelsīnu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 169kcal		• Burkāns 200g, (2,5 gab.)	82 kcal, olbaltumvielas 1,86 g, ogļhidrāti 19,2 g, tauki 0,48 g	
		• Mandeles 15g, (1 ēdamkarote)	86,8 kcal, olbaltumvielas 3,17 g, ogļhidrāti 3,23 g, tauki 7,49 g	
19:00 Vakariņas 339kcal	Salāti ar tofu sezamā	<ul style="list-style-type: none"> • Cietais tofu 120g, (4,8 šķēles) • Salātu maisījums 60g • Sarkanie saldie pipari 110g, (0,48 gab.) • Sarkanais tomāts 150g, (0,88 veseli) • Sezams 15g • Olīveļļa 4g, (1 tēj.k) • Kokosriekstu eļļa 4g, (1 tēj.k.) • Sojas mērce 10g, (2 tēj.k.) 	10 min 339 kcal, olbaltumvielas 15,6 g, ogļhidrāti 17 g, tauki 22 g	Sagriez tofu kubiņos, marinē sojas mērcē, kas sajaukta ar pipariem un citām garšvielām (apmēram 15 minūtes). Izklāj salātus, pievieno ceturtdaļās sagrieztu tomātu un strēmelēs sagrieztus piparus. Izņem tofu no marinādes un apviļā sezamā, apcep karstā kokosriekstu vai rapšu eļļā, līdz tā krāsa kļūst zeltaina. Pievieno salātiem. Visu trauku pārlej ar olīveļļu un pārkaisi ar svaigi maltiem pipariem.

2.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 367kcal	Prosa ar valriekstiem	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīta prosa 80g • Valrieksts 25 g (1,67 ēd.k.) • Linsēklas 5 g (0,5 ēd.k.) • Nektarīns 220 g, (1,91 vienība) 	10 min 367 kcal, olbaltumvielas 9,25 g, ogļhidrāti 43 g, tauki 19 g	Ja vēlies, pievienojiet kanēli un ingveru.
10:30 <small>Vēlās brokastis</small> 199kcal	Kokteilis ar avenēm	<ul style="list-style-type: none"> • Greipfrūts 110g, (0,42 vienības) • Avenes 110g, (0,92 tase) • Ūdens 200g, (0,83 tases) • Linsēklas 20 g, (2 ēdamkarotes) 	5 min 199 kcal, olbaltumvielas 4,7 g, ogļhidrāti 26,5 g, tauki 8,4 g	
13:00 Pusdienas 610kcal	Cukini lečo	<ul style="list-style-type: none"> • Kabači 300g, (0,5 gab.) • Sarkanie saldie pipari 120g, (0,52 gab.) • Šampinjoni 140g, (7 gab.) • Sarkanais sīpols 60g, (0,57 gab.) • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) • Rapšu eļļa 26 g (2 ēdamkarotes) • Konservēti tomāti 200g, (0,83 bundžas) • Vārīti griķu putraini 100g 	20 min 511 kcal, olbaltumvielas 10,5 g, ogļhidrāti 54 g, tauki 26,9 g	<p>Sagriez cukini, sēnes un piparus. Sīpolu un ķiploku sakapā un apcep [glazūrā] eļļā maisot, pievieno cukini un piparus, tad pārlej ar konservētiem tomātiem.</p> <p>Pārkaisi ar nedaudz sāli, pipariem, Provansas garšvielām un saldajiem pipariem. Pasniedz ar vārītiem griķiem.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Zemesrieksti 17,5 g (1,17 ēd.k.) 	99,5 kcal, olbaltumvielas 4,38 g, ogļhidrāti 3,65 g, tauki 8,31 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 231kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Tomātu sula 415g, (1,8 tases) 	91,4 kcal, olbaltumvielas 2,49 g, ogļhidrāti 19,1 g, tauki 0,42 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbju sēklas 25g, (2,5 ēd.k.) 	140 kcal, olbaltumvielas 7,56 g, ogļhidrāti 2,68 g, tauki 12,3 g	
19:00 Vakariņas 407kcal	Salāti ar baldrianelļu [kukurūzas salāti]	<ul style="list-style-type: none"> • Kukurūzas salāti [Valerianella] 75g, (3 saujas) • Sarkanais tomāts 300g, (1,74 no vesela) • Maurloki 5g, (1 ēdamkarote) • Zaļās pupiņas 200g (2 saujas) • Saulespuķu sēklas 25g • Olīveļļa 10g, (0,77 ēd.k.) 	10 min 362 kcal, olbaltumvielas 9,6 g, ogļhidrāti 29,6 g, tauki 20,9 g	Uzvāri pupiņas. Pārkaisi ar sāli un pipariem.
		<ul style="list-style-type: none"> • Zemesrieksti 8g, (0,53 ēd.k.) 	45,6 kcal, olbaltumvielas 2,01 g, ogļhidrāti 1,67 g, tauki 3,81 g	

3.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 408kcal		• Pilngraudu maize 30 g ,(0,5 porcijas)	69 kcal, olbaltumvielas 1,77 g, ogļhidrāti 15,4 g, tauki 0,39 g	
		• Olīveļļa 15g, (1,1 ēdamkarote)	133 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 15 g	
		• Gurķi sāļījumā 150g, (2,5 gab.)	18 kcal, olbaltumvielas 0,75 g, ogļhidrāti 3,62 g, tauki 0,45 g	
		• Zaļie saldie pipari 100g, (0,71 vienība)	20 kcal, olbaltumvielas 0,86 g, ogļhidrāti 4,64 g, tauki 0,17 g	
		• Avokado 105 g (0,75 viens)	168 kcal, olbaltumvielas 2,1 g, ogļhidrāti 8,96 g, tauki 15,4 g	
10:30 Vēlās brokastis 207kcal	Nektarīna kokteilis	• Ūdens 150 g (0,63 tase) • Avenes 150 g • Nektarīns 115g, (1 viens) • Konservēts kokosriekstu piens 40g	5 min 207 kcal, olbaltumvielas 3,45 g, ogļhidrāti 29,1 g, tauki 8,52 g	
13:00 Pusdienas 797kcal	Aunazirņi ar spinātiem	• Vārīti aunazirņi 200g • Saldēti spināti 250g, (1,14 tases) • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) • Rapšu eļļa 20 g (1,54 ēdamkarotes) • Sīpols 50g, (0,48 vienības)	20 min 537 kcal, olbaltumvielas 24,8 g, ogļhidrāti 44,1 g, tauki 26 g	Uzvāri aunazirņus. Sasmalcini sīpolu un apcep, maisot rapšu eļļā. Pēc tam pievieno sasmalcinātu ķiploka daiviņu. Pievieno spinātus un atdzesē. Pārkaisi ar sāli, pipariem un muskatiekstu. Sajauc ar aunazirņiem.
	Tomātu zupa ar lēcām	• Ūdens 500 g (0,5 litri) • Burkāns 80g, (1 vienība) • Pētersīji 40g, (0,5 saknes) • Selerijas 30g, (0,5 šķēle) • Lauru lapa 1g • Konservēts tomāts 120g • Zaļās lēcas 50 g, (0,25 tases) • Malta kurkuma 0,4 g (0,2 tēj.k.)	30 min 259 kcal, olbaltumvielas 15,8 g, ogļhidrāti 49,8 g, tauki 1,52 g	Uzvāri zaļumus 1 litrā ūdens, pievienojot kaltētus dārzeņus, sāli, piparus, iemet lauru lapu un smaržīgos piparus. Pēc pusstundas pievieno divas kārbas ar tomātiem. Vāri 10 min. Pievieno sausās lēcas, un pēc 10 minūtēm zupa gatava. Tā lieliski garšo ar kurkumu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 116kcal		• Ābols 223 g, (1 porcija)	116 kcal, olbaltumvielas 0,58 g, ogļhidrāti 30,8 g, tauki 0,38 g	
19:00 Vakariņas 407kcal	Kvinoja ar tomātiem	• Vārīta kvinoja 60g • Konservēti tomāti 200g, (0,83 bundžas) • Olīveļļa 10g, (0,77 ēd.k.) • Ķirbju sēklas 20g, (2 ēd.k.)	15 min 304 kcal, olbaltumvielas 8,64 g, ogļhidrāti 20,8 g, tauki 20,9 g	Apgraudzē sēklas. Pievieno ar baziliku.

4.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 372kcal	Auzu pārslas ar kokosriekstu skaidiņām	<ul style="list-style-type: none"> • Auzu pārslas 40 g (4 ēdamkarotes) • Auzu klijas 25g • Kokosriekstu skaidiņas 10 g, (0,77 ēd.k.) • Linsēklas 5 g (0,5 ēd.k.) • Mellenes 50 g (0,38 tase) 	10 min 372 kcal, olbaltumvielas 9,9 g, ogļhidrāti 51,1 g, tauki 13,3 g	Auzu pārslas un auzu klijas pārlej ar ūdeni un atstāj uz nakti. No rīta pievieno augļus.
10:30 Vēlās brokastis 153kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Persiks 140 g (1,65 vienības) 	54,6 kcal, olbaltumvielas 1,27 g, ogļhidrāti 13,4 g, tauki 0,35 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	
13:00 Pusdienas 591kcal	Makaroni kokosriekstu-karija mērcē	<ul style="list-style-type: none"> • Mung pupiņu makaroni 80g • Sīpols 50g, (0,48 vienības) • Burkāns 50g, (0,63 vienības) • Zāļie zirņi 70 g (0,5 tase) • Sarkanie saldie pipari 220g, (0,96 gab.) • Rapšu eļļa 5g • Konservēts kokosriekstu piens 50g 	20 min 591 kcal, olbaltumvielas 25,1 g, ogļhidrāti 80,7 g, tauki 16,9 g	Eļļā apcep/sautē sasmalcinātus sīpolus, papriku, zirņus, burkānus, čilli, ingveru un ķiplokus. Pēc 5 minūtēm pievieno kokosriekstu pienu, 5 ēdamkarotes ūdens; kariju, piparus. Uzāri makaronus un apvieno visas sastāvdaļas.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 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	
19:00 Vakariņas 295kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Avokado 90 g (apmēram 64 vienums) 	144 kcal, olbaltumvielas 1,8 g, ogļhidrāti 7,68 g, tauki 13,2 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Sarkanais tomāts 200 g, (1,18 no vesela) 	36 kcal, olbaltumvielas 1,76 g, ogļhidrāti 7,78 g, tauki 0,4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Olīveļļa 13g, (1 ēdamkarote) 	115 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 13 g	

5.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 388kcal	Auzu pārslas ar valriekstiem	<ul style="list-style-type: none"> • Auzu pārslas 30 g (3 ēdamkarotes) • Auzu klijas 10g • Linsēklas 5 g (0,5 ēd.k.) • Valrieksts 15g, (1 ēdamkarote) • Avenes 100g, (0,83 tases) • Kaņepju proteīns 15g 	10 min 388 kcal, olbaltumvielas 16,4 g, ogļhidrāti 42,3 g, tauki 16,1 g	
10:30 Vēlās brokastis 209kcal	Čia pudiņš ar mellenēm	<ul style="list-style-type: none"> • Čia sēklas 15 g (1,5 ēd.k.) • Mellenes 100g, (0,77 tases) • Konservēts kokosriekstu piens 40g • Ūdens 150 g (0,63 tases) 	10 min 209 kcal, olbaltumvielas 3,2 g, ogļhidrāti 21,4 g, tauki 13 g	Aplej ar ūdeni Chia sēklas un noliec malā apmēram uz 24h. Pēc šī laika pievieno mellenes (var lietot saldētas), kokosriekstu pienu. Samaisi.
13:00 Pusdienas 591kcal	Sautējums	<ul style="list-style-type: none"> • Kabači 350g, (0,58 vienība) • Sarkanie saldie pipari 110g, (0,48 gab.) • Puravi 50 g (1 gab.) • Tomātu pasta 120 g, (0,5 tases) • Rapšu eļļa 10g, (0,77 ēd.k.) • Cietais tofu 50g, (5 tēj.k.) • Oliveļļa 26g, (2 ēd.k.) • Vārīta kvinoja 45g 	10 min 567 kcal, olbaltumvielas 11,9 g, ogļhidrāti 39,6 g, tauki 39 g	Elļā sautētu sautējumu papildini ar sāli, pipariem, pētersīļa zariņu, pēc tam pārlej ar oliveļļu un pārkaisi ar sasmalcinātu tofu. Pasniedz ar kvinoju.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 111kcal		<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	
19:00 Vakariņas 326kcal	Selerijas pasta ar nigella	<ul style="list-style-type: none"> • Selerijas 150g, (0,29 saknes) • Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) • Oliveļļa 4g, (1 tēj.k.) • Nigella 5g (1 tējkarote) • Indijas rieksti 30g, (0,86 saujas) 	10 min 287 kcal, olbaltumvielas 7,85 g, ogļhidrāti 26,9 g, tauki 18,6 g	Uzvāri aunazirņus. Sasmalcini sīpolus un kādu laiku apcep tos rapšu eļļā. Beigās pievieno sagrieztu ķiploka daiviņu. Pievieno spinātus un atdzesē. Pārkaisi ar sāli, pipariem un muskatriekstu. Sajauc ar aunazirņiem.
		<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu vafele 10g, (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 399kcal	Selerijas pasta ar nigella	<ul style="list-style-type: none"> Selerijas 120 g,(0,23 saknes) Neapstrādāti ķiploki 5 g, (1 daiviņa) Oliveļļa 10g, (0,77 ēd.k.) Nigella 5g, (1 tējķ) Indijas rieksti 25g, (0,71 sauja) 	10 min 299 kcal, olbaltumvielas 6,65 g, ogļhidrāti 22,7 g, tauki 22,6 g	Selerijas nomizo un nomazgā, sagriež mazākos gabaliņos. Ietin folijā kopā ar ķiploka daiviņu un oliveļļu. Cep līdz 170°C sakarsētā cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes. Liec blendera krūzītē, sasmalcinā izceptos ķiplokus. Pievieno šķipsniņu sāls, lielu devu melno piparu, majorānu un oliveļļu. Samaisi, lai iegūtu pastu. Pievieno nigella (pēc izvēles).
		<ul style="list-style-type: none"> Pilngraudu maize 30 g,(1 porcija) 	69 kcal, olbaltumvielas 1,77 g, ogļhidrāti 15,4 g, tauki 0,39 g	
		<ul style="list-style-type: none"> 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 176kcal	Attīrošie salāti	<ul style="list-style-type: none"> Selerijas 100g, (2,22 kāti) Ananāsi 150 g (0,17 no veselīem augļiem) Citronu sula 5g, (1,67 tējķ.) Saulespuķu sēklas 15g 	10 min 176 kcal, olbaltumvielas 3,66 g, ogļhidrāti 25,5 g, tauki 6,55 g	
13:00 Pusdienas 511kcal	Lēcu karbonādes	<ul style="list-style-type: none"> Vārītas zaļās lēcas 80g Sīpols 30g, (0,29 vienības) Auzu pārslas 10 g, (1 ēdamkarote) Pētersīļi 40g, (0,5 saknes) Selerijas 60g, (0,11 saknes) Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) Rapšu eļļa 10g, (0,77 ēd.k.) Vārīti griķu putraini 35g Burkāns 80g Oliveļļa 13g, (1 ēdamkarote) 	20 min 511 kcal, olbaltumvielas 14 g, ogļhidrāti 58,3 g, tauki 24,2 g	Visas sastāvdaļas sajauc un sablenderē, lai iegūtu viendabīgu masu. Cep 180°C apmēram 30 minūtes. Pasniedz ar vārtiem putrainiem un rivētu burkānu, apkaisītu ar oliveļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 111kcal		<ul style="list-style-type: none"> Indijas rieksts 30g, (2 ēd.k.) 	166 kcal, olbaltumvielas 5,46 g, ogļhidrāti 9,81 g, tauki 13,1 g	
19:00 Vakariņas 359kcal	Saldo kartupeļu krēmzupa	<ul style="list-style-type: none"> Saldais kartupelis 80g Sarkanais tomāts 150g, (0,88 no vesela) Gurķi sāļjumā 80g, (1,33 vienības) Ķirbju sēklas 25g, (2,5 ēd.k.) Oliveļļa 10g, (0,77 ēd.k.) 	10 min 359 kcal, olbaltumvielas 8,3 g, ogļhidrāti 30,2 g, tauki 22,3 g	Apcep ķirbju sēklas.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 371kcal	Saldi vārīti putraimi	<ul style="list-style-type: none"> • Prosa 45 g (0,23 tases) • Linsēklas 10 g, (1 ēdamkarote) • Persiks 80 g (0,94 vienības) • Mandeles 20 g (1,33 ēd.k.) 	10 min 371 kcal, olbaltumvielas 10,9 g, ogļhidrāti 46,6 g, tauki 15,8 g	Uzvāri prosu. Sajauc visas sastāvdaļas.
10:30 Vēlās brokastis 197kcal	Kokosriekstu miltu cepumi	<ul style="list-style-type: none"> • Banāni 60 g (0,5 vienības) • Kakao pulveris, nesaldināts 5g (1 tējķ) • Kokosriekstu milti 20g 	10 min 197 kcal, olbaltumvielas 2,75 g, ogļhidrāti 20,6 g, tauki 13,5 g	Sasmalcini banānu ar dakšiņu un kārtīgi samaisi ar miltiem un kakao. Mīklas masai jābūt lipīgai. Izmīci mīklu. Liec mazā trauciņā un ledusskapī uz vismaz 7 stundām.
13:00 Pusdienas 549kcal	Sautēti aunazirņi ar dārzeņiem	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti aunazirņi 150g • Ķīnas saldētais maisījums 200g • Sarkanais tomāts 300g, (1,76 no vesela) • Oliveļļa 20g, (1,54 ēd.k.) 	20 min 549 kcal, olbaltumvielas 20,7 g, ogļhidrāti 42,4 g, tauki 29,1 g	Papildini ar garšvielām.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 182kcal		<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	Izvāri 0,4 litros ūdens: saldo kartupeli, burkānu un pētersīļus. Pievieno lauru lapu, smaržīgos piparus un baziliku, sāli. Kad dārzeņi mīksti, pārlej ar kokosriekstu pienu, izņem lauru lapas un sablenderē.
		<ul style="list-style-type: none"> • Mandeles 20 g, 	116 kcal, olbaltumvielas 4,23 g, ogļhidrāti 4,31 g, tauki 9,99 g	
19:00 Vakariņas 317kcal	Saldo kartupeļu krēmzupa	<ul style="list-style-type: none"> • Saldais kartupelis 100g • Konservēts kokosriekstu piens 80g • Burkāns 30g • Pētersīji 80g, (1 sakne) 	15 min 317 kcal, olbaltumvielas 4,2 g, ogļhidrāti 36,7 g, tauki 17 g	