



DuoLife

Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife Métabolisme - perte de poids

REMARQUES SUPPLÉMENTAIRES:

Valeur calorique journalière : 1400 kcal (le régime alimentaire doit être modifié en fonction des besoins individuels en calories, en tenant compte de la valeur des protéines, des lipides et des glucides).

L'élément le plus important du régime proposé est constitué par les produits alimentaires soutenant le fonctionnement du corps.

Dans le menu, vous trouverez un tableau des calories des produits contenus dans le régime. Cela vous aidera à augmenter ou à diminuer l'apport calorique de chaque repas en fonction des besoins caloriques qui sont individuels pour chaque personne.

*Le régime élaboré est un exemple de système de nutrition pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME – PERTE DE POIDS et ne peut pas être traité comme une prescription médicale pour toutes les personnes qui l'utilisent.

Il est recommandé de suivre le régime sur au moins trois mois.

ÉLABORATION:

Nikodem Finke et Małgorzata Dobrzyńska (entraîneurs personnels et nutritionnistes cliniciens)

Email : kontakt@9rings.pl

HORLOGE BIOLOGIQUE DU MÉTABOLISME - PERTE DE POIDS :

08:00 – 25 ml de DuoLife Jour avant le repas

08:30 – 2 gélules de DuoLife Medical Formula ProSlimer® NEW et 20 ml de DuoLife Chlorofil

10:00 – 2 gélules de DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

14:00 – 5 ml de DuoLife RegenOil Liquid Gold® et 2 gélules de DuoLife Medical Formula ProSelect® NEW

19:00 – 25 ml de DuoLife Nuit avant le repas*

*Le produit doit être utilisé avant le dernier repas. Heure donnée à titre indicatif.



LISTE DES ACHATS

Catégorie	Produits	
PRODUITS FARINEUX	Pain de seigle 170 g (4,26 tranches) Farine de sarrasin 20 g Son d'avoine 14 g (2 grandes cuillères)	Flocons d'avoine 55 g (5,5 grandes cuillères) Galette de riz 20 g (2 portions)
PRODUITS LAITIERS	Œuf 600 g (10 pièces) Yaourt naturel 275 g (0,8 verre) Kéfir 300 g (1,2 verres)	Lait sans lactose 1,5% 100 g Fromage cottage 550 g (2.75 paquets)
LÉGUMES ET FRUITS	Avocat 205 g (1,46 pièces) Brocoli 364 g (3,19 pièces) Oignon 50 g (0,48 pièce) Courgette 350 g (0,58 pièce) Citron 25 g (0,31 pièce) Ail, cru 5 g (1 gousse) Pomme 400 g (2,19 moyennes) Chou-fleur 200 g (0,23 pièce) Choucroute 284 g (2 verres) Fenouil 19 g (2,25 petites cuillères) Carotte 50 g (0,63 pièce) Amandes 97,5 g (6,5 grandes cuillères) Mélange de feuilles de salade 80 g Graines de Chia 20 g (2 grandes cuillères) Persil 4 g (1 petite cuillère) Concombre 450 g (2,51 pièces) Concombre mariné 420 g (7 pièces) Noisette 15 g NOIX 35 g (1 portion, 1 grande cuillère) Piment doux rouge 430 g (1,86 pièces)	Piment doux vert 80 g (0,57 pièce) Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère) Persil 50 g (0,63 racine) Tomate rouge 1030 g (6,06 entier) Tomates cerises 450 g (1 portion) Tomates séchées en saumure 100 g (5 pièces) Poireau 175 g (3,5 morceaux) Radis 50 g (1 portion) Laitue Iceberg 320 g (8 feuilles) Céleri-rave 50 g (0,1 racine) Céleri 135 g (3 tiges) Graine de lin 20 g (2 grandes cuillères) Jus de carotte et de céleri d'une journée 450 g (1,5 portions) Jus de carotte d'une journée 300 g (1 portion) Jus de tomate 300 g (1 portion) Jus de citron 6 g (1 grande cuillère) Canneberge séchée 12 g (1 grande cuillère) Épinards surgelés 240 g (1,09 verres) Fraises surgelées 100 g Noix de coco rapée 23 g (1 grande cuillère)
VIANDES ET POISSONS	Morue 300 g (3 portions) Poitrine cuite de poulet 100 g (1 portion) Poitrine de dinde 320 g (0,8 pièce)	Poitrine de poulet 650 g (3,25 pièces) Côte de boeuf 200 g (0,3 morceau) Jambon de volaille 48 g (1,71 tranches)
AUTRES	Cannelle moulue 2 g (1 petite cuillère) Grenade 50 g (0,18 pièce) Oeuf dur/mollet 300 g (5 pièces) Cacao en poudre, non sucré 10 g (1 grande cuillère) Gingembre moulu 2 g (1 petite cuillère) Miel 5 g Lait de riz 100 g (0,42 verre)	Huile de coco 24 g (1,53 grandes cuillères, 1 petite cuillère) Huile de colza 40 g (3 petites cuillères, 2,15 grandes cuillères) Huile d'olive 58 g (4,15 grandes cuillères, 1 petite cuillère) Champignons 100 g (5 pièces) Sarrasin cuit 60 g Millet cuit 60 g Riz complet cuit 60 g Eau 200 g (0,83 verre)



DuoLife

TENEUR CALORIQUE DES PRODUITS DANS LE RÉGIME

Produits	Quantité	Calories
Pain de seigle 170 g (4,26 tranches)	1 tranche (40g)	104
Farine de sarrasin 20 g	1 verre (200g)	712
Son d'avoine 14 g (2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	35,8
Flocons d'avoine 55 g (5,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36,6
Galette de riz 20 g (2 portions)	1 portion (10g)	39,2
Œuf 600 g (10 pièces)	1 pièce	78
Yaourt naturel 275 g (0,8 verre)	1 verre (200g)	82
Kéfir 300 g (1,2 verres)	1 verre (200g)	74
Lait sans lactose 1,5% 100 g	1 verre (200g)	88
Fromage cottage 550 g (2.75 paquets)	1 grande cuillère (10g)	9
Avocat 205 g (1,46 pièces)	1 pièce (130g)	208
Brocoli 364 g (3,19 pièces)	1 pièce	114
Oignon 50 g (0,48 pièce)	1 pcs (105g)	42
Courgette 350 g (0,58 pièce)	1 pcs (600g)	90
Citron 25 g (0,31 pièce)	1 tranche	4
Ail, cru 5 g (1 gousse)	1 gousse (5g)	7,5
Pomme 400 g (2,19 moyennes)	1 grande	112
Chou-fleur 200 g (0,23 pièce)	1 pcs (870g)	174
Choucroute 284 g (2 verres)	1 verre (200g)	12
Fenouil 19 g (2,25 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Carotte 50 g (0,63 pièce)	1 pcs (80g)	22
Amandes 97,5 g (6,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (30g)	181
Mélange de feuilles de salade 80 g	80g	13,6
Graines de Chia 20 g (2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	45
Persil 4 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	2
Concombre 450 g (2,51 pièces)	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné 420 g (7 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noisette 15 g	1 grande cuillère (10g)	62,8
Noix 35 g (1 portion, 1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 430 g (1,86 pièces)	1 pcs (231g)	74
Piment doux vert 80 g (0,57 pièce)	2 pcs (141g)	26
Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	56
Persil 50 g (0,63 racine)	1 pcs de racine	28
Tomate rouge 1030 g (6,06 entier)	1 pcs (170g)	23
Tomates cerises 450 g (1 portion)	1 verre (200g)	30
Tomates séchées en saumure 100 g (5 pièces)	1 pcs (40g)	162
Poireau 175 g (3,5 morceaux)	100g	61
Radis 50 g (1 portion)	1 pcs	2

La teneur calorique des produits dans le régime a été pris en compte pour vous aider à adapter le régime à vos besoins en calories



DuoLife

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME – PERTE DE POIDS
En savoir plus sur DuoLife.eu

TENEUR CALORIQUE DES PRODUITS DANS LE RÉGIME

Produits	Quantité	Calories
Laitue Iceberg 320 g (8 feuilles)	1 feuille (15g)	2,4
Céleri-rave 50 g (0,1 racine)	1 tranche (60g)	24
Céleri 135 g (3 tiges)	1 tige (45g)	3
Graine de lin 20 g (2 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	18
Jus de carotte et de céleri d'une journée 450 g (1,5 portions)	1 verre (200g)	54
Jus de carotte d'une journée 300 g (1 portion)	1 verre (300g)	111
Jus de tomate 300 g (1 portion)	1 verre (300g)	60
Jus de citron 6 g (1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	1
Canneberge séchée 12 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	33,2
Épinards surgelés 240 g (1,09 verres)	1 verre (200g)	109
Fraises surgelées 100 g	1 verre (150g)	60
Noix de coco rapée 23 g (1 grande cuillère)	1 petite cuillère (4g)	27
Morue 300 g (3 portions)	1 filet (100g)	82
Poitrine cuite de poulet 100 g (1 portion)	1 filet (100g)	151
Poitrine de dinde 320 g (0,8 pièce)	1 pcs (400g)	352
Poitrine de poulet 650 g (3,25 pièces)	1 pcs (250g)	302
Côte de boeuf 200 g (0,3 morceau)	1 portion (170g)	223
Jambon de volaille 48 g (1,71 tranches)	1 portion (20g)	26
Cannelle moulue 2 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	10
Grenade 50 g (0,18 pièce)	1 pcs	184
Oeuf dur/mollet 300 g (5 pièces)	1 pcs	78
Cacao en poudre, non sucré 10 g (1 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	20
Gingembre moulu 2 g (1 petite cuillère)	1 petite cuillère (4g)	14
Miel 5 g	1 grande cuillère (10g)	33
Lait de riz 100 g (0,42 verre)	1 verre (200g)	94
Huile de coco 24 g (1,53 grandes cuillères, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	89
Huile de colza 40 g (3 petites cuillères, 2,15 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	88
Huile d'olive 58 g (4,15 grandes cuillères, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	90
Champignons 100 g (5 pièces)	1 grande cuillère (10g)	90
Sarrasin cuit 60 g	1 pcs (20g)	3,2
Millet cuit 60 g	1 verre (200g)	198
Riz complet cuit 60 g	1 verre (200g)	220
Eau 200 g (0,83 verre)	1 verre (200g)	0

La teneur calorique des produits dans le régime a été pris en compte pour vous aider à adapter le régime à vos besoins en calories



DuoLife

JOUR 1

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 387 kcal	PAIN DE SEIGLE 40 g, (1 tranche)	104 kcal, protides 3.4 g, glucides 19.3 g, lipides 1.32 g
	HUILE D'OLIVE 5 g, (0,38 grande cuillère)	44.2 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 5 g
	AVOCAT 140 g, (1 pièce)	224 kcal, protides 2.8 g, glucides 11.9 g, lipides 20.5 g
	CONCOMBRE 100 g, (0,56 pièce)	15 kcal, protides 0.65 g, glucides 3.63 g, lipides 0.11 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 131 kcal	NOIX 20 g, (1 portion)	131 kcal, protides 3.05 g, glucides 2.74 g, lipides 13 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 486 kcal	POISSON AUX POIREAUX	20 min 486 kcal, protides 55 g, glucides 36 g, lipides 13.6 g	Morue 300 g, (3 portions) Poireau 175 g, (3,5 morceaux) Oignon 25 g, (0,31 pièce) Huile de colza 8 g, (2 petites cuillères) Tomates séchées en saumure 40 g, (2 pièces)	Couper le poireau en fines rondelles. Assaisonnez-les avec du sel et du poivre, puis faites mijoter environ 10 minutes dans une petite cuillère d'huile de colza, il est possible après quelques minutes de couvrir avec de l'eau. Verser le poireau, dans une autre poêle faire revenir un tiers de concentré de citron et le poisson assaisonné (également avec de l'huile de colza) Après avoir fait frire, disposer le poisson dans l'assiette sur les poireaux. Servez avec les tomates.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 169 kcal	JUS DE CAROTTE D'UNE JOURNÉE 300 g, (1 portion)	111 kcal, protides 1.2 g, glucides 26.1 g, lipides 0.3 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 339 kcal	SALADE NIÇOISE	10 min 315 kcal, protides 19.5 g, glucides 12.7 g, lipides 18.3 g	Laitue Iceberg 120 g (3 feuilles) Piment doux vert 80 g, (0,57 pièce) Piment doux rouge 80 g, (0,35 pièce) Concombre 50 g, (0,28 pièce) HUILE D'OLIVE 5 g, (0,38 grande cuillère) Oeuf dur/mollet 120 g, (2 pièces) Jambon de volaille 28 g, (1 tranche)	Tout couper et assaisonner. Recouvrir d'huile d'olive et saupoudrer d'une pincée de sel, d'origan, de basilic.



DuoLife

JOUR 2

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 377 kcal	OMELETTE	8 min 377 kcal, protéines 21.6 g, glucides 5.1 g, lipides 26.1 g	Oeuf 180 g, (3 pièces) Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) Tomate rouge 170 g, (1 entier)	Mettre sur l'omelette les tranches de tomates, saler et poivrer.

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DRUGIE PETIT-DÉJEUNER 10:30 167 kcal	SALADE DE PERSIL	5 min 167 kcal, protéines 7.8 g, glucides 34.9 g, lipides 1.5 g	Pomme 150 g, (0,82 moyenne) Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère) Persil 30 g	

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 610 kcal	SALADE DE POULET ET DE GRENADE	20 min 376 kcal, protéines 36.9 g, glucides 25.5 g, lipides 14.2 g	Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce) Tomates cerises 250 g Mélange de feuilles de salade 80 g Grenade 50 g (0,18 pièce) Miel 5 g Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	Assaisonner la poitrine de poulet d'herbes de Provence, de thym, de sel, de poivre, cuire 15 minutes et couper en tranches. Couper les tomates en deux. Couper les feuilles de salade, mettre dessus le poulet et les tomates. Tranchez les fruits de grenade de travers - dans une moitié retirez les pépins et dans l'autre pressez le jus. Mélanger le jus de grenade pressé avec du miel, de l'huile d'olive et verser sur la salade.
	PAIN DE SEIGLE 35 g, (0,88 tranche)	90,6 kcal, protéines 2.97 g, glucides 16.9 g, lipides 1.15 g		

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 231 kcal	JUS DE TOMATE 300 g, (1 portion)	66 kcal, protéines 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g
	AMANDES 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protéines 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g

Repas	Ingrédients	Informations
DÎNER 19:00 246 kcal	FROMAGE COTTAGE 200 g, (1 paquet)	144 kcal, protéines 24.8 g, glucides 5.44 g, lipides 2.04 g
	CONCOMBRE MARINÉ 300 g, (5 pièces)	36 kcal, protéines 1.5 g, glucides 7.23 g, lipides 0.9 g
	HUILE D'OLIVE 4g, (1 petite cuillère)	35.4 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 4g
	PIMENT DOUX ROUGE 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protéines 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g



DuoLife

JOUR 3

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 408 kcal	POITRINE CUITE DE POULET 100 g, (1 portion)	99 kcal, protides 21.5 g, glucides 0 g, lipides 1.3 g
	RADIS 50 g, (1 portion)	8 kcal, protides 0.34 g, glucides 1.7 g, lipides 0.05 g
	PIMENT DOUX ROUGE 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g
	LAITUE ICEBERG 80 g, (2 feuilles)	11.2 kcal, protides 0.72 g, glucides 2.38 g, lipides 0.11 g
	PAIN DE SEIGLE 60 g, (1,5 tranches)	155 kcal, protides 5.1 g, glucides 29 g, lipides 1.98 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 174 kcal	AMANDES 30 g, (2 grandes cuillères)	174 kcal, protides 6.34 g, glucides 6.46 g, lipides 15 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 466 kcal	FRICASSÉE DE LÉGUMES	20 min 466 kcal, protides 39.4 g, glucides 31.9 g, lipides 16.7 g	Courgette 350 g, (0,58 pièce) Piment doux rouge 50 g, (0,22 pièce) Tomate rouge 150 g, (0,88 entier) Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) Persil 4 g, (1 petite cuillère) Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère) Sarrasin cuit 60 g Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce)	Faire bouillir dans une petite quantité d'eau : courgettes, poivrons rouges et tomates. Ajouter l'aneth et le persil, le poivre, les herbes de Provence, la sarriette, l'ail, verser l'huile d'olive. Servez avec du gruau cuit et une poitrine de poulet grillée.

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
GOÛTER 16:00 167 kcal	PUDDING CHOCOLAT CHIA	10 min 167 kcal, protides 5.1 g, glucides 23.1 g, lipides 7.3 g	Lait de riz 100 g, (0,42 verre) Graines de Chia 20 g, (2 grandes cuillères) Cacao en poudre, non sucré 10 g, (1 grande cuillère)	Ajouter les graines de chia et le cacao au lait et mélanger. Laisser reposer pendant 15-20 minutes. Mélanger à nouveau. Couvrir d'un film et mettre au réfrigérateur toute la nuit.

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 311 kcal	POITRINE DE DINDE RÔTIE AU FOUR	10 min 311 kcal, protides 23.3 g, glucides 6.84 g, lipides 20 g	Poitrine de dinde 100 g, (0,25 pièce) Brocoli 114 g, (1 pièce) Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)	



DuoLife

JOUR 4

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 399 kcal	FLOCONS D'AVOINE AVEC NOIX DE COCO RAPÉE	10 min 399 kcal, protéides 10.6 g, glucides 35.4 g, lipides 24.3 g	Flocons d'avoine 30 g, (3 grandes cuillères) Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère) Noix de coco rapée 13 g, (1 grande cuillère) Noisette 15 g Lait sans lactose 1,5% 100 g	

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 171 kcal	GÂTEAU À LA CANNELLE ET AU GINGEMBRE	10 min 171 kcal, protéides 6.17 g, glucides 16.6 g, lipides 8.6 g	Farine de sarrasin 10 g Son d'avoine 7 g, (1 petite cuillère) Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère) Canneberges séchées 6 g, (0,5 grande cuillère) Œuf 30 g, (0,5 pièce) Gingembre moulu 1 g, (0,5 petite cuillère) Cannelle moulue 1 g, (0,5 petite cuillère)	Mettez tous les ingrédients dans un bol, mélangez. Faire des boules en les aplatissant en biscuits. Cuire au four à environ 180 degrés pendant 20-25 minutes.

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 443 kcal	SALADE DE BOEUF	20 min 443 kcal, protéides 49 g, glucides 24.9 g, lipides 14.4 g	Côte de boeuf 200 g, (0,3 morceau) Concombre mariné 120 g, (2 pièces) Céleri 135 g, (3 tiges) Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) Tomates séchées en saumure 60 g, (3 pièces)	Mijoter le boeuf dans une sauce maison assaisonnée de sel, poivre, piment doux rouge. Servir avec des légumes coupés.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 174 kcal	AMANDES IMPREGNÉES 30 g, (2 grandes cuillères) Laisser tremper avant au moins 6 heures	2 min 174 kcal, protéides 6.3 g, glucides 6.3 g, lipides 14.7 g

Repas	Ingrédients	Informations
DÎNER 19:00 244 kcal	FROMAGE COTTAGE 200 g, (1 paquet)	144 kcal, protéides 24.8 g, glucides 5.44 g, lipides 2.04 g
	TOMATE ROUGE 340 g, (2 entiers)	61.2 kcal, protéides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g
	GALETTE DE RIZ 10 g, (1 portion)	39.2 kcal, protéides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g



JOUR 5

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 325 kcal	ŒUFS BROUILLÉS	8 min 325 kcal, protides 26.8 g, glucides 7.6 g, lipides 17.4 g	Oeuf 180 g, (3 pièces) Champignons 100 g, (5 pièces) Jambon de volaille 20 g, (0,71 tranche) Tomate rouge 100 g, (0,59 entier)	
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 171 kcal	GÂTEAU À LA CANNELLE ET AU GINGEMBRE	10 min 171 kcal, protides 6.17 g, glucides 16.6 g, lipides 8.6 g	Farine de sarrasin 10 g Son d'avoine 7 g, (1 petite cuillère) Huile de coco 5 g, (0,38 grande cuillère) Canneberges séchées 6 g, (0,5 grande cuillère) Œuf 30 g, (0,5 pièce) Gingembre moulu 1 g, (0,5 petite cuillère) Cannelle moulue 1 g, (0,5 petite cuillère)	Mettez tous les ingrédients dans un bol, mélangez. Faire des boules en les aplatissant en biscuits. Cuire au four à environ 180 degrés pendant 20-25 minutes.
DÉJEUNER 13:00 514 kcal	DINDE CUITE AU FOUR	20 min 514 kcal, protides 46.2 g, glucides 11.4 g, lipides 28.4 g	Poitrine de dinde 220 g, (0,55 pièce) Choucroute 284 g, (2 verres) Huile de colza 13 g, (1 grande cuillère)	Servir avec du chou arrosé d'huile.
GOÛTER 16:00 159 kcal	COCKTAIL DE PERSIL	10 min 159 kcal, protides 2.6 g, glucides 37.5 g, lipides 0.5 g	Pomme 250 g, (1,37 moyenne) Persil 10 g Eau 200 g, (0,83 verres)	
DÎNER 19:00 326 kcal	POTAGE DE BROCOLI	20 min 245 kcal, protides 11.2 g, glucides 35.1 g, lipides 5.89 g	Brocoli 250 g, (2,19 pièces) Carotte 50 g, (0,63 pièce) Céleri-rave 50 g, (0,1 racine) Persil 50 g, (0,63 racine) Yaourt naturel 25 g Millet cuit 30 g Graines de citrouille 10 g (1 grande cuillère)	Faire bouillir dans 0,3 l d'eau : brocoli en morceaux, carotte, céleri, persil. Ajoutez une feuille de laurier, le piment de la Jamaïque et le poivre, le piment, le basilic et une pincée de sel. Lorsque les légumes sont tendres, retirez les feuilles de laurier et mixez avec du millet cuit. Vous pouvez décorer avec une tache de yaourt naturel. Saupoudrer de graines de citrouille.



DuoLife

JOUR 6

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 359 kcal	OEUF DUR/MOLLET 120 g, (2 pièces)	167 kcal, protides 15 g, glucides 0 g, lipides 11.6 g
	PAIN DE SEIGLE 35 g, (0,88 tranche)	90.6 kcal, protides 2.97 g, glucides 16.9 g, lipides 1.15 g
	TOMATE ROUGE 170 g, (1 entier)	30.6 kcal, protides 1.5 g, glucides 6.61 g, lipides 0.34 g
	HUILE D'OLIVE 8 g, (0,62 grande cuillère)	70.7 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 8 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 130 kcal	AMANDES 22.5 g, (1,5 grandes cuillères)	130 kcal, protides 4.76 g, glucides 4.85 g, lipides 11.2 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 529 kcal	POULET AU CURRY	20 min 529 kcal, protides 49.7 g, glucides 18.9 g, lipides 23.8 g	Poitrine de poulet 200 g, (1 pièce) Yaourt naturel 50 g Huile de colza 15 g, (1,15 grandes cuillères) Concombre 200 g, (1,11 pièces) Yaourt naturel 100 g, (0,4 verre) Fenouil 10 g Millet cuit 30 g	Marinade : 50g yaourt naturel + pour le goût curry, piment, poivre - remuez et ajoutez le poulet en tranches (le poulet peut être mariné la veille). Préparez la viande marinée avec de l'huile de colza. Servir avec le concombre et le gruau.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 122 kcal	SOK MARCHWIOWO-SELEROWY JEDNODNIOWY 450 g, (1.5 porcji)	122 kcal, protides 1.35 g, glucides 37.8 g, lipides 1.8 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 280 kcal	SALADE AU RIZ COMPLET ET SAUCE MAYONNAISE MAISON	15 min 280 kcal, protides 26.3 g, glucides 20.6 g, lipides 7.56 g	Riz complet cuit 30 g Tomate rouge 100 g, (0,59 entier) Concombre 100 g, (0,56 pièce) Laitue Iceberg 120 g (3 feuilles) Fromage cottage 150 g, (0.75 paquet) Oeuf dur/mollet 60 g, (1 pièce)	Couper la tomate, le concombre et arracher la salade (n'importe quelle quantité). Assaisonner avec du sel et du poivre, mélanger le tout. Sauce mayonnaise maison : fromage cottage + œuf dur + une pincée de sel (mixez le tout).



DuoLife

JOUR 7

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 324 kcal	FLOCONS D'AVOINE AVEC NOIX DE COCO RAPÉE	10 min 324 kcal, protides 6.1 g, glucides 28.4 g, lipides 21.7 g	Flocons d'avoine 25 g, (2,5 grandes cuillères) Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère) Noix de coco rapée 10 g Avocat 65 g, (0,46 pièce)	Ajouter une pincée de gingembre et de cannelle. Versez de l'eau bouillante, coupez l'avocat.

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
SECOND PETIT- DÉJEUNER 10:30 158 kcal	COCKTAIL AUX FRAISES	5 min 158 kcal, protides 9 g, glucides 21 g, lipides 0 g	Kéfir 300 g, (1,2 verres) Fraises surgelées 100 g	

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 510 kcal	RISOTTO D'ÉPINARDS	20 min 510 kcal, protides 54.4 g, glucides 29 g, lipides 15.6 g	Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce) Huile de colza 4 g, (1 petite cuillère) Épinards surgelés 240 g, (1,09 verres) Oignon 50 g, (0,48 pièce) Ail, cru 5 g, (1 gousse) Oeuf 60 g, (1 pièce) Yaourt naturel 100 g, (0,4 verre) Riz complet cuit 30 g	Couper les oignons et la viande en cubes, presser l'ail dans le presseur, mettre le tout dans la poêle et faire frire. Ajouter ensuite les épinards, assaisonner avec le sel, le poivre, l'ail et laisser mijoter à couvert. Écraser l'oeuf et ajouter aux épinards. Mélangez le tout avec du riz bouilli, ajoutez du yaourt.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 128 kcal	TOMATES CERISES 200 g, (1 portion)	30 kcal, protides 1.8 g, glucides 7.2 g, lipides 0.4 g
	NOIX 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 299 kcal	ŒUFS SUR LE PLAT À L'HUILE	8 min 260 kcal, protides 16.5 g, glucides 8.35 g, lipides 14.8 g	Oeuf 120 g, (2 pièces) Huile de coco 4 g, (1 petite cuillère) Chou-fleur 200 g, (0,23 pièce) Fenouil 5 g, (1,25 petites cuillères)	Faire bouillir le chou-fleur et saupoudrer d'aneth.
	GALETTE DE RIZ 10 g, (1 portion)	39.2 kcal, protides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g		



DuoLife