



DuoLife

Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife Métabolisme des Sucres

REMARQUES SUPPLÉMENTAIRES:

Valeur calorique journalière : 1500 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 DUOLIFE METABOLISME DES SUCRES 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 METABOLISME DES SUCRES :

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

08:30 – 2 gélules de DuoLife Medical Formula ProSugar® 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 du jour. À titre indicatif, l'heure du dernier repas a été fixée à 19h00.



LISTE DES ACHATS

Catégorie	Produits	
PRODUITS FARINEUX	Pain de seigle 80 g (2 tranches) Millet 125 g (0,62 verre)	Farine de noix de coco 15 g (1,15 grandes cuillères) Farine de chanvre 12 g (1 grande cuillère)
PRODUITS LAITIERS	Œuf 660 g (11 pièces) Yaourt naturel 280 g (5 grandes cuillères, 1 portion)	Mozzarella 100 g (0,8 boule) Fromage Bieluch 70 g (0,47 portion) Fromage blanc maigre 100 g (0,5 cube)
LÉGUMES ET FRUITS	Avocat 140 g (1 pièce) Basilic 24 g (1 pincée) Myrtille 65 g (0,5 verre) Oignon 30 g (0,29 pièce) Oignons rouges 105 g (1 pièce) Courgette 550 g (0,91 pièce) Ail, cru 20 g (4 gousses) Poire 50 g (0,38 pièce) Gingembre frais 10 g (1 morceau) Pomme 614 g (2 moyenne, 1,12 grosse) Choucroute 142 g (1 verre) Fenouil 12 g (3 petites cuillères) Citron vert 30 g Carotte 880 g (11 pièces) Amandes 60 g (4 grandes cuillères) Mélange de feuilles de salade 200 g (1 portion, 2 poignées)	Persil 44 g (11 petites cuillères) Concombre 380 g (2,12 pièces) Concombre mariné 660 g (11 pièces) Noix 45 g (3 grandes cuillères) Piment doux rouge 1075 g (4,65 pièces) Graines de citrouille 30 g (3 grandes cuillères) Tomate rouge 1290 g (7,59 entier) Tomates cerises 700 g (1 portion) Roquette 80 g (4 poignées) Laitue Iceberg 160 g (4 feuilles) Céleri 180 g (4 tiges) Zeste de citron 3 g (1 petite cuillère) Jus de citron 15 g (1 petite cuillère, 2 grandes cuillères) Ciboulette 30 g (6 grandes cuillères) Épinards surgelés 550 g Fraise 152 g (1 verre)
VIANDES ET POISSONS	Lard 10 g (1 tranche) Morue, filet 250 g (2,5 pièces) Poitrine cuite de poulet 100 g (1 portion) Pilon de poulet 90 g (1 pièce)	Poitrine de dinde 100 g (0,25 pièce) Poitrine de poulet 270 g (1,35 pièces) Truite cuite dans du papier d'aluminium 100 g (1 portion) Jambon de volaille 146 g (5,21 tranches) Saumon atlantique 310 g (1,55 filets)
AUTRES	Cannelle moulue 0 (1 pincée) Poivre noir 2 g (1 pincée) Pamplemousse 520 g (2 pièces) Lait de coco en boîte 100 g Vinaigre de pomme 6 g (1 grande cuillère) Huile de coco 72 g (5,54 grandes cuillères) Huile de colza 65 g (3,85 grandes cuillères) Huile d'olive 95 g (3,75 petites cuillères, 6,16 grandes cuillères) Champignons 260 g (3 pièces)	Basilic séché 4 g (2 petites cuillères) Sel 1 g (1 pincée) Sarrasin cuit 150 g Lentilles vertes cuites 48 g Riz complet cuit 75 g Eau 775 g, (1,56 verres, 0,4 litre)



DuoLife

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME DES SUCRES
En savoir plus sur DuoLife.eu

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 DES SUCRES
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

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME DES SUCRES
En savoir plus sur DuoLife.eu

JOUR 1

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 347 kcal	ŒUFS BROUILLÉS	8 min 347 kcal, protides 20.4 g, glucides 9.3 g, lipides 22.5 g	Oeuf 120 g, (2 pièces) Champignons 60 g, (3 pièces) Jambon de volaille 30 g, (1,07 tranches) Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère)	

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 170 kcal	PAMPLEMOUSSE 260 g, (1 pièce)	83.2 kcal, protides 1.64 g, glucides 21 g, lipides 0.26 g
	AMANDES 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 506 kcal	POISSON AUX LÉGUMES À LA PROVENÇALE	20 min 506 kcal, protides 27.6 g, glucides 34 g, lipides 25.8 g	Saumon atlantique 120 g, (0,6 filet) Courgette 200 g, (0,33 pièce) Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) Oignon rouge 50 g, (0,48 pièce) Tomate rouge 170 g, (1 entier) Ail, cru 5 g, (1 gousse) Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère) Citron vert 30 g Riz complet cuit 30 g	Couper les oignons en quartiers, les piments et les courgettes en cubes. Faire chauffer l'huile dans une poêle profonde. Mettre les oignons, puis ajouter les piments et les courgettes. Ajouter les tomates échaudées et émincées, le romarin, le thym, l'ail pressé. Assaisonner avec du sel, du poivre et vos herbes préférées. Apprêter les pièces de poisson. Mettre les légumes dans une casserole. Y mettre dessus les portions de poisson. Placer des tranches de citron vert sur chaque morceau de poisson. Saupoudrer le tout avec un peu d'herbe. Cuire au four préchauffé à 200 degrés pendant environ 20 minutes. Servir avec du riz complet cuit.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 183 kcal	PIMENT DOUX ROUGE 230 g, (1 pièce)	71.3 kcal, protides 2.28 g, glucides 13.9 g, lipides 0.69 g
	AVOCAT 70 g, (0,5 pièce)	112 kcal, protides 1.4 g, glucides 5.97 g, lipides 10.3 g

Repas	Ingrédients	Informations
DÎNER 19:00 299 kcal	PAIN DE SEIGLE 40 g, (1 tranche)	104 kcal, protides 3.4 g, glucides 19.3 g, lipides 1.32 g
	POITRINE CUITE DE POULET 100 g, (1 portion)	99 kcal, protides 21.5 g, glucides 0 g, lipides 1.3 g
	MÉLANGE DE FEUILLES DE SALADE 40 g, (1 portion)	6.8 kcal, protides 0.56 g, glucides 1.68 g, lipides 0.08 g
	CONCOMBRE MARINÉ 120 g, (2 pièces)	14.4 kcal, protides 0.6 g, glucides 2.89 g, lipides 0.36 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 5g, (1.25 petites cuillères)	44.2 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 5g



DuoLife

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME DES SUCRES
En savoir plus sur DuoLife.eu

JOUR 2

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 332 kcal	TRUITE CUIE DANS DU PAPIER D'ALUMINIUM 100 g, (1 portion)	190 kcal, protides 26 g, glucides 0 g, lipides 8 g
	LAITUE ICEBERG 160 g, (4 feuilles)	22.4 kcal, protides 1.44 g, glucides 4.75 g, lipides 0.22 g
	CONCOMBRE 100 g, (0,56 pièce)	15 kcal, protides 0.65 g, glucides 3.63 g, lipides 0.11 g
	CONCOMBRE MARINÉ 120 g, (2 pièces)	14.4 kcal, protides 0.6 g, glucides 2.89 g, lipides 0.36 g
	HUILE D'OLIVE 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g
	VINAIGRE DE POMME 6 g, (1 grande cuillère)	1.44 kcal, protides 0 g, glucides 0.36 g, lipides 0 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 147 kcal	COCKTAIL AU LAIT DE COCO	10 min 147 kcal, protides 1 g, glucides 12 g, lipides 10.7 g	Lait de coco en boîte 50 g Eau 250 g, (1,04 verres) Fraise 152 g, (1 verre)	Mixez tous les produits

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 505 kcal	SALADE DE CUISSE DE POULET	10 min 505 kcal, protides 22.1 g, glucides 43.8 g, lipides 25.9 g	Pilon de poulet 90 g, (1 pièce) Roquette 20 g, (1 poignée) Tomates cerises 200 g Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) Millet 50 g, (0,25 verre)	Viande de 2-3 cuisses = pillons de poulet (150g de viande au total). Cuire la viande et les gruaux. Mélanger les produits avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 188 kcal	AMANDES 30 g, (2 grandes cuillères)	174 kcal, protides 6.34 g, glucides 6.46 g, lipides 15 g
	CÉLÉRI 90 g, (2 tiges)	14.4 kcal, protides 0.62 g, glucides 2.67 g, lipides 0.15 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 327 kcal	CURRY DE COURGETTES	20 min 327 kcal, protides 19.7 g, glucides 29.2 g, lipides 12 g	Courgette 150 g, (0,25 pièce) Tomate rouge 170 g, (1 entier) Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) Persil 4 g, (1 petite cuillère) Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère) Sarrasin cuit 60 g Poitrine de poulet 70 g, (0,35 pièce)	Assaisonner : curcuma, gingembre, cannelle, piment doux, noix de muscade et ail. Mijoter le tout à couvert pendant environ 20 minutes et mixer avec du sarrasin cuit.



DuoLife

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME DES SUCRES
En savoir plus sur DuoLife.eu

JOUR 3

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 387 kcal	OMELETTE À LA ROQUETTE	8 min 387 kcal, protéides 20.6 g, glucides 12.6 g, lipides 27.3 g	Oeuf 120 g, (2 pièces) Farine de noix de coco 15 g, (1,15 grandes cuillères) Farine de chanvre 12 g, (1 grande cuillère) Huile de coco 6 g, (0,46 grande cuillère) Roquette 20 g, (1 poignée) Tomates cerises 100 g	Faites frire l'omelette et y déposer la roquette et les tomates.

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 170 kcal	PAMPLEMOUSSE 260 g, (1 pièce)	83.2 kcal, protéides 1.64 g, glucides 21 g, lipides 0.26 g
	AMANDES 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protéides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 478 kcal	SAUMON AU GINGEMBRE ET AU CITRON	20 min 478 kcal, protéides 26.8 g, glucides 8.62 g, lipides 36 g	Saumon atlantique 120 g, (0,6 filet) Jus de citron 3 g, (1 petite cuillère) Gingembre frais 10 g, (1 morceau) Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère) Fenouil 12 g, (3 petites cuillères) Persil 12 g, (3 petites cuillères) Roquette 40 g, (2 poignées) Concombre mariné 60 g, (1 pièce) Ciboulette 10 g, (2 grandes cuillères) Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	Saler et poivrer les morceaux de saumon des deux côtés. Chauffer l'huile dans une poêle, laisser mijoter le saumon à feu moyen pendant 6-7 minutes. Pelez et râpez le gingembre. Quand le saumon a bien mijoté, retournez-le, saupoudrez de gingembre, versez le jus de citron, laissez mijoter 1 minute, saupoudrez de persil et d'aneth, couvrez et laissez mijoter encore 2 minutes. Servir saupoudrés de poivre et de sel avec de la roquette, du concombre, de la ciboulette - verser de l'huile d'olive dessus

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 188 kcal	CAROTTE 320 g, (4 pièces)	131 kcal, protéides 2.98 g, glucides 30.7 g, lipides 0.77 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 344 kcal	ÉPINARDS MIJOTÉS À LA MOZZARELLA	10 min 344 kcal, protéides 25 g, glucides 29.1 g, lipides 12.8 g	Épinards surgelés 300 g Ail, cru 5 g, (1 gousse) Mozzarella 50 g, (0,4 boule) Millet 20 g, (0,1 verre)	Assaisonnez de sel, poivre, basilic. Faites cuire le gruau et mélangez.



DuoLife

JOUR 4

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 407 kcal	JAMBON DE VOLAILLE 116 g, (4,14 tranches)	161 kcal, protides 18.9 g, glucides 3.87 g, lipides 7.2 g
	CONCOMBRE 100 g, (0,56 pièce)	15 kcal, protides 0.65 g, glucides 3.63 g, lipides 0.11 g
	PIMENT DOUX ROUGE 100 g, (0,43 pièce)	31 kcal, protides 0.99 g, glucides 6.03 g, lipides 0.3 g
	GRAINES DE CITROUILLE 20 g, (2 grandes cuillères)	112 kcal, protides 6.05 g, glucides 2.14 g, lipides 9.81 g
	HUILE D'OLIVE 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 136 kcal	COCKTAIL AUX MYRTILLES	10 min 136 kcal, protides 1 g, glucides 10.5 g, lipides 10.7 g	Lait de coco en boîte 50 g Eau 125 g, (0,52 verre) Myrtille 65 g, (0,5 verre)	Mixez tous les produits.

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 527 kcal	PIMENT FARCI	20 min 527 kcal, protides 19.5 g, glucides 49.5 g, lipides 25.9 g	Piment doux rouge 230 g, (1 pièce) Oeuf 60 g, (1 pièce) Lentilles vertes cuites 48 g Sarrasin cuit 45 g Persil 4 g, (1 petite cuillère) Champignons 200 g Oignon 30 g, (0,29 pièce) Huile de coco 20 g, (1,54 grandes cuillères)	Mettez dans un bol 1 œuf, les lentilles cuites, le sarrasin, une pincée de sel, de poivre, de piment doux rouge et le persil. Mélangez. Coupez en petits morceaux les piments (utilisez de préférence le dessus coupé de ceux qui seront farcis), les champignons (200g), 1/3 des oignons et mijotez ces ingrédients à l'huile de coco. Mélanger le tout et farcir 1 piment. Mettre au four pendant 20 minutes, 180 degrés

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 134 kcal	CONCOMBRE MARINÉ 300 g, (5 pièces)	36 kcal, protides 1.5 g, glucides 7.23 g, lipides 0.9 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 19:00 332 kcal	SALADE DE POITRINE DE DINDE GRILLÉE	10 min 332 kcal, protides 25.2 g, glucides 26.8 g, lipides 13.2 g	Poitrine de dinde 100 g, (0,25 pièce) Mélange de feuilles de salade 80 g Concombre 180 g, (1 pièce) Tomates cerises 100 g Huile d'olive 5 g, (1,25 petites cuillères) Millet 20 g, (0,1 verre)	Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire le gruau et servez le tout ensemble.



DuoLife

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME DES SUCRES
En savoir plus sur DuoLife.eu

JOUR 5

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 342 kcal	AVOCAT 70 g, (0,5 pièce)	112 kcal, protides 1.4 g, glucides 5.97 g, lipides 10.3 g
	MÉLANGE DE FEUILLES DE SALADE 80 g, (2 poignées)	13.6 kcal, protides 1.12 g, glucides 3.36 g, lipides 0.16 g
	CONCOMBRE MARINÉ 60 g, (1 pièce)	7.2 kcal, protides 0.3 g, glucides 1.45 g, lipides 0.18 g
	GRAINES DE CITROUILLE 10 g (1 grande cuillère)	55.9 kcal, protides 3.02 g, glucides 1.07 g, lipides 4.91 g
	HUILE D'OLIVE 5 g, (1,25 grandes cuillères)	44.2 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 5 g
	POIVRE NOIR 2 g, (1 pincée)	5.02 kcal, protides 0.21 g, glucides 1.28 g, lipides 0.07 g
	SEL 1 g, (1 pincée)	0 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 0 g
	PAIN DE SEIGLE 40 g, (1 tranche)	104 kcal, protides 3.4 g, glucides 19.3 g, lipides 1.32 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 170 kcal	FROMAGE BLANC MAIGRE 100 g, (0,5 cube)	72 kcal, protides 10.3 g, glucides 6.66 g, lipides 0.29 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
DÉJEUNER 13:00 515 kcal	MIJOTÉ DE FILET DE MORUE	20 min 515 kcal, protides 44.7 g, glucides 34.5 g, lipides 16.7 g	Morue, filet 250 g, (2,5 pièces) Huile de coco 6 g, (0,46 grande cuillère) Carotte 160 g, (2 pièces) Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) Choucroute 142 g, (1 verre) Millet 20 g, (0,1 verre)	Mijotez la morue à l'huile de noix de coco. Servir avec une salade de carottes (carottes, huile d'olive, sel, poivre), de la choucroute et du millet (déjà cuit).

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 143 kcal	TOMATES CERISES 300 g, (1 portion)	45 kcal, protides 2.7 g, glucides 10.8 g, lipides 0.6 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 19:00 336 kcal	SOUPE DE COURGETTE ET DE CITRON	20 min 336 kcal, protides 8.22 g, glucides 22.9 g, lipides 23.7 g	Eau 400 g, (0,4 litre) Courgette 200 g, (0,33 pièce) Zeste de citron 3 g, (1 petite cuillère) Yaourt naturel 100 g, (5 grandes cuillères) Persil 8 g, (2 petites cuillères) Basilic séché 2 g, (1 petite cuillère) Huile de colza 20 g, (1,54 grandes cuillères) Sarrasin cuit 45 g	Dans l'eau ajoutez les tranches de courgette, le citron et amenez à ébullition. Cuire un quart d'heure jusqu'à ce que la courgette soit ramollie. Mettez de côté pour refroidir. Ajouter le yaourt, le persil, le basilic et l'huile. Mixez ensemble avec le gruau en potage.



DuoLife

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME DES SUCRES
 En savoir plus sur DuoLife.eu

JOUR 6

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 372 kcal	ŒUFS BROUILLÉS	8 min 372 kcal, protéines 14.4 g, glucides 3.5 g, lipides 30.6 g	Oeuf 120 g, (2 pièces) Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) Lard 10 g, (1 tranche) Tomate rouge 100 g, (0,59 entier) Ciboulette 10 g, (2 grandes cuillères)	

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 189 kcal	POMME AVEC PINCÉE DE CANNELLE	5 min 189 kcal, protéines 0 g, glucides 47.3 g, lipides 0 g	Pomme 364 g, (2 moyennes) Cannelle moulue 0 g, (1 pincée)	

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 522 kcal	SALADE DE POULET ET DE RIZ	20 min 522 kcal, protéines 45.3 g, glucides 22 g, lipides 24.4 g	Poitrine de poulet 200 g, (1 pièce) Riz complet cuit 45 g Céleri 90 g, (2 tiges) Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères) Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère)	Faites cuire le poulet. Mélangez tous les ingrédients. Verser la sauce (huile d'olive, jus de citron, sel, poivre, herbes de Provence).

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 110 kcal	YAOURT NATUREL 180 g, (1 portion)	110 kcal, protéines 6.25 g, glucides 8.39 g, lipides 5.85 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 319 kcal	SOUPE DE TOMATE À LA POIRE ET À L'AIL	15 min 319 kcal, protéines 3.52 g, glucides 35.6 g, lipides 15.6 g	Tomate rouge 340 g, (2 entiers) Poire 50 g, (0,38 pièce) Oignon rouge 55 g, (0,52 pièce) Ail, cru 10 g, (2 gousses) Roquette 24 g, (1 poignée) Huile de colza 15 g Millet 15 g, (0,07 verre)	Faites revenir dans l'huile l'oignon et l'ail hachés. Mettez dans une casserole. Ensuite, ajoutez les tomates et un verre d'eau. Après environ 10-15 minutes, mettez une poire tranchée et une poignée de basilic frais. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire environ 5 minutes. Faites cuire le gruau Mixez.



DuoLife

JOUR 7

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 388 kcal	ŒUFS BROUILLÉS	8 min 388 kcal, protéides 14.4 g, glucides 7.4 g, lipides 30.6 g	Oeuf 120 g, (2 pièces) Huile de coco 20 g, (1,54 grandes cuillères) Piment doux rouge 115 g, (0,5 pièce) Ciboulette 10 g, (2 grandes cuillères)	

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 155 kcal	SALADE DIURÉTIQUE	10 min 155 kcal, protéides 2.08 g, glucides 36.9 g, lipides 0.4 g	Pomme 250 g, (1,12 grosses) Persil 16 g, (4 petites cuillères) Jus de citron 6 g, (1 grande cuillère)	

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 492 kcal	ROULEAU D'ÉPINARD AU SAUMON	20 min 510 kcal, protéides 54.4 g, glucides 29 g, lipides 15.6 g	Épinards surgelés 250 g Oeuf 120 g, (2 pièces) Fromage Bieluch 70 g, (0,47 portion) Saumon atlantique 70 g, (0,35 filet)	Pendant que les épinards mijotent, ajoutez l'ail, le sel et le poivre. Mettez de côté. Une fois complètement refroidi, ajoutez 2 jaunes d'œufs. Mixez. Fouettez les blancs avec une pincée de sel et mélangez légèrement à la masse d'épinards. Verser sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé (auparavant, vous pouvez graiser avec une petite cuillère d'huile). Cuire au four 20-25 min à 180 degrés. Après la cuisson, couvrir de papier et laisser refroidir. Ensuite, tartiner le gâteau aux épinards avec du fromage. Disposez le saumon déjà rôti/cuit. Roulez-le, enveloppez-le dans un film et placez-le au réfrigérateur pendant quelques heures.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 164 kcal	CAROTTE 400 g, (5 pièces)	164 kcal, protéides 3.72 g, glucides 38.3 g, lipides 0.96 g

Repas	Ingrédients	Informations
DÎNER 19:00 313 kcal	MOZZARELLA 50 g, (0,4 boule)	159 kcal, protéides 10.8 g, glucides 1.24 g, lipides 12.3 g
	TOMATE ROUGE 340 g, (2 entiers)	61.2 kcal, protéides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g
	BASILIC SÉCHÉ 2 g, (1 petite cuillère)	4.66 kcal, protéides 0.46 g, glucides 0.96 g, lipides 0.08 g
	HUILE D'OLIVE 10 g, (0,77 grande cuillère)	88.4 kcal, protéides 0 g, glucides 0 g, lipides 10 g



DuoLife

Régime développé comme support pour le forfait Pack DuoLife METABOLISME DES SUCRES
En savoir plus sur DuoLife.eu