



DuoLife

Régime pour 7 jours

Do Twojego Pakietu DuoLife Metabolizm - cholesterol

REMARQUES SUPPLÉMENTAIRES:

Valeur calorique journalière : 1600 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 CHOLESTEROL 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 un mois.

ÉLABORATION:

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

Email : kontakt@9rings.pl

HORLOGE BIOLOGIQUE DU MÉTABOLISME DU CHOLESTÉROL:

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

08:30 – 2 gélules de DuoLife Medical Formula ProSelect® 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 ProCholterol® 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 complet 150 g (5 tranches) Pain de seigle 60 g (1,5 tranches) Sarrasin 50 g Farine de sarrasin 10 g Farine de noix de coco 10 g (0,77 grande cuillère)	Son d'avoine 63 g (1 portion, 4 grandes cuillères, 1 petite cuillère) Flocons d'avoine 85 g (8,5 grandes cuillères) Galette de riz 30 g (3,22 portions)
PRODUITS LAITIERS	Oeuf 240 g (4 pièces) Yaourt naturel 180 g (4 grandes cuillères, 0,4 verre) Kéfir 300 g (1,2 verres)	Gouda 25 g (1 tranche) Mozzarella 50 g (0,4 boule) Fromage cottage 200 g (1 paquet)
LÉGUMES ET FRUITS	Avocat 170 g (1,21 pièces) Patate douce 80 g Basilic 10 g (1 feuille) Myrtille 210 g (1 portion, 1,08 verres) Brocoli 300 g (2,63 pièces) Pêche 85 g (1 pièce) Oignon 260 g (2,48 pièces) Courgette 400 g (0,67 pièce) Ail, cru 10 g (2 gousses) Haricots verts, 65 g (0,5 verre) Poire 385 g (2,96 pièces) Pomme 250 g (1,12 grosse) Chou-fleur 200 g (0,23 pièce) Fenouil 22 g (5,5 petites cuillères) Carotte 160 g (2 pièces) Amandes 97,5 g (6,5 grandes cuillères) Mélange de feuilles de salade 90 g Graines de tournesol 20 g (2 grandes cuillères)	Persil 8 g (2 petites cuillères) Nectarine 173 g (1,5 pièces) Concombre 240 g (1,34 pièces) Concombre mariné 300 g (5 pièces) Noix 90 g (6 grandes cuillères) Piment doux rouge 425 g (1.5 tranches, 1,52 pièces) Graines de citrouille 90 g (0,07 verre, 8 grandes cuillères) Tomate rouge 1440 g (8,47 entier) Tomate en boîte 240 g (1 boîte) Tomates cerises 400 g (1 portion) Tomates séchées en saumure 40 g (2 pièces) Poireau 50 g (1 morceau) Roquette 20 g (1 poignée) Laitue Iceberg 160 g (4 feuilles) Graine de lin 25 g (2,5 grandes cuillères) Jus de carotte d'une journée 350 g (1 portion) Jus de tomate 300 g (1,3 verres) Prune 140 g (1 verre)
VIANDES ET POISSONS	Morue 250 g (2,5 portions) Viande de poulet hachée 150 g (1,5 portions) Poitrine de dinde 350 g (0,88 pièce) Poitrine de poulet 270 g (1,35 pièces)	Côte de boeuf 200 g (0,3 morceau) Jambon de volaille 60 g (2,14 tranches) Cuisse de poulet 140 g (1,4 portions) Saumon fumé 50 g (1 portion)
AUTRES	Pamplemousse 260 g (1 pièce) Œuf de poule, jaune d'œuf 20 g (1 pièce) Lait de coco en boîte 170 g (2 portions) Huile de coco 30 g (2,31 grandes cuillères) Huile de colza 35 g (2,31 grandes cuillères, 1,25 petites cuillères)	Huile d'olive 174 g (13,1 grandes cuillères, 1 petite cuillère) Champignons 60 g (3 pièces) Sarrasin cuit 155 g Millet cuit 75 g Riz complet cuit 100 g Eau 500 g (2,08 verres) Eau bouillante 125 g (1 portion)



DuoLife

TENEUR CALORIQUE DES PRODUITS DANS LE RÉGIME

Produits	Quantité	Calories
Pain complet 150 g (5 tranches)	1 tranche (40g)	84
Pain de seigle 60 g (1,5 tranches)	1 tranche (40g)	104
Sarrasin 50 g	1 sachet - 100g	356
Farine de sarrasin 10 g	1 verre (200g)	712
Farine de noix de coco 10 g (0,77 grande cuillère)	1 grande cuillère (10g)	35,9
Son d'avoine 63 g (1 portion, 4 grandes cuillères, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	35,8
Flocons d'avoine 85 g (8,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	36,6
Galette de riz 30 g (3,22 portions)	1 portion (10g)	39,2
Oeuf 240 g (4 pièces)	1 pièce	78
Yaourt naturel 180 g (4 grandes cuillères, 0,4 verre)	1 verre (200g)	82
Kéfir 300 g (1,2 verres)	1 verre (200g)	74
Gouda 25 g (1 tranche)	1 tranche	23
Mozzarella 50 g (0,4 boule)	100g	255
Fromage cottage 200 g (1 paquet)	1 grande cuillère (10g)	8
Avocat 170 g (1,21 pièces)	1 pièce (130g)	208
Patate douce 80 g	1 pcs (100g)	76
Basilic 10 g (1 feuille)	1 poignée	6
Myrtille 210 g (1 portion, 1,08 verres)	1 verre (130g)	74
Brocoli 300 g (2,63 pièces)	1 pièce	114
Pêche 85 g (1 pièce)	1 pcs (85g)	34
Oignon 260 g (2,48 pièces)	1 pcs (105g)	42
Courgette 400 g (0,67 pièce)	1 pcs (600g)	90
Ail, cru 10 g (2 gousses)	1 gousse (5g)	7,5
Haricots verts, 65 g (0,5 verre)	1 poignée (100g)	16
Poire 385 g (2,96 pièces)	1 pcs	127
Pomme 250 g (1,12 grosse)	1 grande	112
Chou-fleur 200 g (0,23 pièce)	1 pcs (870g)	174
Fenouil 22 g (5,5 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	1
Carotte 160 g (2 pièces)	1 pcs (80g)	22
Amandes 97,5 g (6,5 grandes cuillères)	1 grande cuillère (30g)	181
Mélange de feuilles de salade 90 g	80g	13,6
Graines de tournesol 20 g (2 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	60

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 DuoLife METABOLISME – CHOLESTEROL
En savoir plus sur DuoLife.eu

TENEUR CALORIQUE DES PRODUITS DANS LE RÉGIME

Produits	Quantité	Calories
Persil 8 g (2 petites cuillères)	1 petite cuillère (4g)	2
Nectarine 173 g (1,5 pièces)	1 pcs (115g)	57
Concombre 240 g (1,34 pièces)	1 pcs (180g)	29
Concombre mariné 300 g (5 pièces)	1 pcs (60g)	7
Noix 90 g (6 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	64,5
Piment doux rouge 425 g (1.5 tranches, 1,52 pièces)	1 pcs (231g)	74
Graines de citrouille 90 g (0,07 verre, 8 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	56
Tomate rouge 1440 g (8,47 entier)	1 pcs (170g)	23
Tomate en boîte 240 g (1 boîte)	1 boîte (200g)	56
Tomates cerises 400 g (1 portion)	1 verre (200g)	30
Tomates séchées en saumure 40 g (2 pièces)	1 pcs (40g)	162
Poireau 50 g (1 morceau)	100g	61
Roquette 20 g (1 poignée)	1 poignée (20g)	5
Laitue Iceberg 160 g (4 feuilles)	1 feuille (15g)	2,4
Graine de lin 25 g (2,5 grandes cuillères)	1 petite cuillère (4g)	18
Jus de carotte d'une journée 350 g (1 portion)	1 verre (300g)	111
Jus de tomate 300 g (1,3 verres)	1 verre (300g)	60
Prune 140 g (1 verre)	1 verre (200g)	500
Morue 250 g (2,5 portions)	1 filet (100g)	82
Viande de poulet hachée 150 g (1,5 portions)	100 g	133
Poitrine de dinde 350 g (0,88 pièce)	1 pcs (400g)	352
Poitrine de poulet 270 g (1,35 pièces)	1 pcs (250g)	302
Côte de bœuf 200 g (0,3 morceau)	1 portion (170g)	223
Jambon de volaille 60 g (2,14 tranches)	1 portion (20g)	26
Cuisse de poulet 140 g (1,4 portions)	1 pcs (100g)	124
Saumon fumé 50 g (1 portion)	1 filet (28g)	45
Pamplemousse 260 g (1 pièce)	1 pcs (262g)	110
Œuf de poule, jaune d'œuf 20 g (1 pièce)	1 pcs	71
Lait de coco en boîte 170 g (2 portions)	1 verre (200g)	258
Huile de coco 30 g (2,31 grandes cuillères)	1 grande cuillère (10g)	89
Huile de colza 35 g (2.31 grandes cuillères, 1.25 petites cuillères)	1 grande cuillère (10g)	88
Huile d'olive 174 g (13,1 grandes cuillères, 1 petite cuillère)	1 grande cuillère (10g)	90
Champignons 60 g (3 pièces)	1 grande cuillère (10g)	90
Sarrasin cuit 155 g	1 verre (200g)	208
Millet cuit 75 g	1 verre (200g)	198
Riz complet cuit 100 g	1 verre (200g)	220
Eau 500 g (2,08 verres)	1 verre (200g)	0
Eau bouillante 125 g (1 portion)	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 DuoLife METABOLISME – CHOLESTEROL
En savoir plus sur DuoLife.eu

JOUR 1

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 258 kcal	FLOCONS D'AVOINE 30 g, (3 grandes cuillères)	118 kcal, protéides 3.3 g, glucides 22 g, lipides 1.91 g
	SON D'AVOINE 24 g, (1 portion)	86.6 kcal, protéides 4.32 g, glucides 10.9 g, lipides 1.85 g
	GRAINE DE LIN 10 g, (1 grande cuillère)	53.4 kcal, protéides 1.83 g, glucides 2.89 g, lipides 4.22 g
	EAU BOUILLANTE 125 g, (1 portion)	0 kcal, protéides 0 g, glucides 0 g, lipides 0 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 163 kcal	PÊCHE 85 g, (1 pièce)	33.1 kcal, protéides 0.77 g, glucides 8.11 g, lipides 0.21 g
	AMANDES 22.5 g, (1,5 grandes cuillères)	130 kcal, protéides 4.76 g, glucides 4.85 g, lipides 11.2 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 622 kcal	SALADE DE POITRINE DE DINDE/POULET	20 min 622 kcal, protéides 44.4 g, glucides 17 g, lipides 39.7 g	Poitrine de dinde 200 g, (0,5 pièce) Huile de colza 10 g, (0,77 grande cuillère) Concombre mariné 120 g, (2 pièces) Laitue Iceberg 80 g, (2 feuilles) Tomates séchées en saumure 40 g, (2 pièces) Fenouil 12 g, (3 petites cuillères) Concombre 100 g, (0,56 pièce) Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	Assaisonnez la dinde/le poulet et faites mijoter dans l'huile. Quand c'est prêt, mélangez avec les légumes, assaisonnez, ajoutez de l'huile d'olive.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 130 kcal	JUS DE CAROTTE D'UNE JOURNÉE 350 g, (1 portion)	130 kcal, protéides 1.4 g, glucides 30.4 g, lipides 0.35 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 297 kcal	MILLET AUX POIREAUX	15 min 297 kcal, protéides 5.37 g, glucides 22.7 g, lipides 20.4 g	Millet cuit 45 g Tomate rouge 150 g, (0,88 entier) Poireau 50 g, (1 morceau) Huile d'olive 15 g, (1,15 grande cuillère) Persil 4 g, (1 petite cuillère) Graines de citrouille 10 g, (0,07 verre)	Mélangez le gruau cuit avec les légumes mijotés dans l'huile. Saupoudrez de persil, de graines de citrouille et de vos herbes préférées.



DuoLife

JOUR 2

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 332 kcal	PAIN COMPLET 60 g, (2 tranches)	138 kcal, protéines 3.54 g, glucides 30.7 g, lipides 0.78 g
	JAMBON DE VOLAILLE 60 g, (2,14 tranches)	83.4 kcal, protéines 9.78 g, glucides 2 g, lipides 3.73 g
	HUILE D'OLIVE 13 g, (1 grande cuillère)	115 kcal, protéines 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g
	PIMENT DOUX ROUGE 75 g, (1,5 tranches)	23.3 kcal, protéines 0.74 g, glucides 4.52 g, lipides 0.22 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 130 kcal	POMME 250 g, (1,12 grosse)	130 kcal, protéines 0.65 g, glucides 34.5 g, lipides 0.43 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 288 kcal	DINDE RÔTIE AUX ÉPICES	20 min 288 kcal, protéines 19.9 g, glucides 15.3 g, lipides 15.5 g	Poitrine de dinde 150 g, (0,38 pièce) Sarrasin cuit 60 g Brocoli 300 g, (2,63 pièces) Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères)	Faites cuire une dinde avec des épices sélectionnées. Servez avec du sarrasin cuit et du brocoli. Recouvrez d'huile d'olive.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 86.8 kcal	AMANDES 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protéines 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (2 PORTIONS)	Recette
DÎNER 19:00 327 kcal	COURGETTE MIJOTÉE AVEC UNE CUISSE DE POULET	15 min 185 kcal, protéines 9.96 g, glucides 5.47 g, lipides 14.7 g	Courgette 300 g, (0,5 pièce) Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) Graines de citrouille 15 g, (1,5 verres) Huile d'olive 4 g, (1 petite cuillère) Cuisse de poulet 70 g, (0,7 portion)	Faites mijoter la courgette et la cuisse dans l'huile. Ajoutez les graines de citrouille grillées dans l'huile d'olive.



DuoLife

JOUR 3

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 447 kcal	ŒUFS BROUILLÉS	8 min 447 kcal, protéides 20.4 g, glucides 34.2 g, lipides 22.5 g	Oeuf 120 g, (2 pièces) Champignons 60 g, (3 pièces) Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) Tomate rouge 100 g, (0,59 entier) Pain de seigle 60 g, (1,5 tranches)	

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 198 kcal	POIRE 195 g, (1,5 pièces)	111 kcal, protéides 0.7 g, glucides 29.7 g, lipides 0.27 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 13:00 556 kcal	POULET AU CURRY	20 min 556 kcal, protéides 38.2 g, glucides 38.1 g, lipides 26.2 g	Poitrine de poulet 150 g, (0,75 pièce) Yaourt naturel 80 g, (4 grandes cuillères) Huile de colza 20 g, (1,54 grandes cuillères) Riz complet cuit 100 g Concombre 140 g, (0,78 pièce)	Marinade: 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. Servez avec du riz cuit et un concombre.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 164 kcal	JUS DE TOMATE 300 g, (1,3 verres)	66 kcal, protéides 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g
	NOIX 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protéides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g

Repas	Ingrédients	Informations
DÎNER 19:00 356 kcal	SAUMON FUMÉ 50 g, (1 portion)	88.5 kcal, protéides 8.18 g, glucides 0 g, lipides 5.95 g
	LAITUE ICEBERG 80 g, (2 feuilles)	11.2 kcal, protéides 0.72 g, glucides 2.38 g, lipides 0.11 g
	TOMATES CERISES 200 g, (1 portion)	30 kcal, protéides 1.8 g, glucides 7.2 g, lipides 0.4 g
	GRAINES DE CITROUILLE 20 g, (2 grandes cuillères)	112 kcal, protéides 6.05 g, glucides 2.14 g, lipides 9.81 g
	HUILE D'OLIVE 13 g, (1 grande cuillère)	115 kcal, protéides 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g



DuoLife

JOUR 4

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 446 kcal	FLOCONS D'AVOINE 25 g, (2,5 grandes cuillères)	98.5 kcal, protéides 2.75 g, glucides 18.4 g, lipides 1.59 g
	SON D'AVOINE 16 g, (2 grandes cuillères)	57.8 kcal, protéides 2.88 g, glucides 7.3 g, lipides 1.23 g
	GRAINE DE LIN 10 g, (1 grande cuillère)	53.4 kcal, protéides 1.83 g, glucides 2.89 g, lipides 4.22 g
	NOIX 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protéides 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g
	70 g, (1 portion)	39.9 kcal, protéides 0.52 g, glucides 10.1 g, lipides 0.23 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 206 kcal	GALETTE DE RIZ 20 g, (1 portion)	78.4 kcal, protéides 1.42 g, glucides 16.2 g, lipides 0.86 g
	AVOCAT 70 g, (0,5 pièce)	112 kcal, protéides 1.4 g, glucides 5.97 g, lipides 10.3 g
	PIMENT DOUX ROUGE 50 g, (0,22 pièce)	15.5 kcal, protéides 0.49 g, glucides 3.02 g, lipides 0.15 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 562 kcal	POITRINE DE POULET RÔTIE AUX HERBES	20 min 562 kcal, protéides 36.2 g, glucides 21.2 g, lipides 36 g	Poitrine de poulet 120 g, (0,6 pièce) Courgette 100 g, (0,17 pièce) Tomates cerises 200 g Piment doux rouge 50 g, (0,22 pièce) Yaourt naturel 100 g, (0,4 verre) Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères) Graines de tournesol 20 g, (2 grandes cuillères)	Faites cuire ou rôtir une poitrine de poulet dans un papier d'aluminium, préalablement saupoudré d'herbes sélectionnées et de sel. Servez avec des courgettes mijotées ou crues, des tomates et du piment haché. Recouvrez de yaourt naturel mélangé avec de l'huile d'olive, des graines de tournesol et vos épices préférées.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 123 kcal	KÉFIR 300 g, (1,2 verres)	123 kcal, protéides 11.4 g, glucides 13.4 g, lipides 2.79 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 378 kcal	SOUPE DE TOMATE À LA POIRE ET À L'AIL	20 min 378 kcal, protéides 20.5 g, glucides 35.7 g, lipides 17.2 g	Tomate en boîte 240 g, (1 boîte) Poire 50 g, (0,38 pièce) Oignon 105 g, (1 pièce) Ail, cru 10 g, (2 gousses) Basilic 5 g Millet cuit 30 g Graines de citrouille 20 g, (2 grandes cuillères) Cuisse de poulet 70 g, (0,7 portion)	Faites revenir 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. Faites cuire pendant 3-4 minutes. Mixez avec du millet cuit et saupoudrez de graines de citrouille. Servez avec des morceaux de poulet cuit sans peau.



DuoLife

JOUR 5

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 399 kcal	FLOCONS D'AVOINE 30 g, (3 grandes cuillères)	159 kcal, protéides 10.8 g, glucides 1.24 g, lipides 12.3 g
	SON D'AVOINE 16 g, (2 grandes cuillères)	61.2 kcal, protéides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g
	GRAINE DE LIN 5 g, (0,5 grande cuillère)	1.15 kcal, protéides 0.16 g, glucides 0.13 g, lipides 0.03 g
	NOIX 5 g, (0,5 grande cuillère)	115 kcal, protéides 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g
	LAIT DE COCO EN BOÎTE 50 g, (1 portion)	39.2 kcal, protéides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g

Repas	Ingrédients	Informations
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 141 kcal	NECTARINE 173 g, (1,5 pièces)	76.1 kcal, protéides 1.83 g, glucides 18.3 g, lipides 0.55 g
	PRUNE 140 g, (1 verre)	64.4 kcal, protéides 0.98 g, glucides 16 g, lipides 0.39 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 631 kcal	BOEUF MIJOTÉ AU GRUAU ET AUX LÉGUMES	20 min 631 kcal, protéides 49.8 g, glucides 32.1 g, lipides 32.6 g	Côte de boeuf 200 g, (0,3 morceau) Oignon 105 g, (1 pièce) Piment doux rouge 150 g, (0,65 pièce) Sarrasin cuit 55 g Mélange de feuilles de salade 50 g Huile d'olive 26 g, (2 grandes cuillères)	Mijotez le bœuf en ajoutant l'oignon et le piment. Servez avec du gruau cuit et la salade assaisonnée à volonté recouverte d'huile d'olive.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 174 kcal	AMANDES 30 g, (2 grandes cuillères)	174 kcal, protéides 6.34 g, glucides 6.46 g, lipides 15 g

Repas	Ingrédients	Informations
DÎNER 19:00 375 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 5 g, (1 feuille)	1.15 kcal, protéides 0.16 g, glucides 0.13 g, lipides 0.03 g
	HUILE D'OLIVE 13 g, (1 grande cuillère)	115 kcal, protéides 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g
	GALETTE DE RIZ 10 g, (2,22 portions)	39.2 kcal, protéides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g



DuoLife

JOUR 6

Repas	Ingrédients	Informations
PETIT-DÉJEUNER 08:00 389 kcal	PAIN COMPLET 90 g, (3 tranches)	207 kcal, protides 5.31 g, glucides 46.1 g, lipides 1.17 g
	AVOCAT 100 g, (0,71 pièce)	160 kcal, protides 2 g, glucides 8.53 g, lipides 14.7 g
	CONCOMBRE MARINÉ 180 g, (3 pièces)	21.6 kcal, protides 0.9 g, glucides 4.34 g, lipides 0.54 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
SECOND PETIT-DÉJEUNER 10:30 178 kcal	COCKTAIL AUX MYRTILLES	10 min 178 kcal, protides 1 g, glucides 21 g, lipides 10.7 g	Lait de coco en boîte 50 g Eau 250 g, (1,04 verres) Myrtille 140 g, (1,08 verres)	Mixez tous les produits.

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 614 kcal	BOULETTES DE CAROTTES À L'OIGNON	25 min 614 kcal, protides 34 g, glucides 38.8 g, lipides 33.5 g	Viande de poulet hachée 150 g, (1,5 portions) Carotte 160 g, (2 pièces) Oignon 50 g, (0,48 pièce) Œuf de poule, jaune d'œuf 20 g, (1 pièce) Huile de colza 5 g, (1,25 petites cuillères) Son d'avoine 7 g, (1 petite cuillère) Sarrasin cuit 40 g Chou-fleur 200 g, (0,23 pièce) Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère) Fenouil 4 g, (1 petite cuillère)	Mélangez la viande, les carottes, le jaune d'œuf, le son et formez des côtelettes. Hachez l'oignon. Graissez la poêle avec 1 petite cuillère d'huile de colza et 3-4 grandes cuillères d'eau et chauffez. Ajoutez l'oignon et mijotez. Jetez les côtelettes dans l'eau bouillante et faites cuire pendant 20 minutes, puis servez les avec l'oignon. Servez avec du sarrasin cuit et du chou-fleur cuit recouvert d'huile d'olive et saupoudré de fenouil.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 196 kcal	NOIX 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protides 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g

Repas	Ingrédients	Informations
DÎNER 19:00 345 kcal	FROMAGE COTTAGE 200 g, (1 paquet)	144 kcal, protides 24.8 g, glucides 5.44 g, lipides 2.04 g
	TOMATE ROUGE 340 g, (2 entiers)	61.2 kcal, protides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g
	GRAINES DE CITROUILLE 25 g, (2,5 grandes cuillères)	140 kcal, protides 7.56 g, glucides 2.68 g, lipides 12.3 g



DuoLife

JOUR 7

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
PETIT-DÉJEUNER 08:00 455 kcal	OMELETTE AU FROMAGE	8 min 455 kcal, protéides 22.6 g, glucides 10.4 g, lipides 34.2 g	Oeuf 120 g, (2 pièces) Farine de noix de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) Farine de sarrasin 10 g Huile de coco 10 g, (0,77 grande cuillère) Roquette 20 g, (1 poignée) Gouda 25 g, (1 tranche)	Faites frire l'omelette et y déposer la roquette et le fromage de Hollande/le fromage de chèvre.

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

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÉJEUNER 13:00 551 kcal	MORUE CUITE AU FOUR	20 min 551 kcal, protéides 43.9 g, glucides 39.6 g, lipides 20.1 g	Morue 250 g, (2,5 portions) Fenouil 2 g, (0,5 petite cuillère) Piment doux rouge 100 g, (0,43 pièce) Tomate rouge 340 g, (2 entiers) Mélange de feuilles de salade 40 g Huile d'olive 20 g, (1,54 grandes cuillères) Patate douce 80 g	Faites cuire au four sous film une morue saupoudrée de fenouil. Servez avec des patates douces cuites au four et des légumes coupés recouverts d'huile d'olive et saupoudrés d'épices sélectionnées.

Repas	Ingrédients	Informations
GOÛTER 16:00 218 kcal	LAIT DE COCO EN BOÎTE	138 kcal, protéides 1.4 g, glucides 1.96 g, lipides 14.9 g
	EAU 250 g, (1,04 verres)	0 kcal, protéides 0 g, glucides 0 g, lipides 0 g
	POIRE 140 g, (1,08 pièces)	79.8 kcal, protéides 0.5 g, glucides 21.3 g, lipides 0.2 g

Repas	Plat	Informations	Ingrédients (1 PORTION)	Recette
DÎNER 19:00 319 kcal	SALADE DE HARICOTS VERTS ET SARRASIN	15 min 319 kcal, protéides 7.79 g, glucides 45.8 g, lipides 11.6 g	Sarrasin 50 g Haricot vert 65 g, (0,5 verre) Tomate rouge 170 g, (1 entier) Fenouil 4 g, (1 petite cuillère) Persil 2 g, (1 petite cuillère) Huile d'olive 10 g, (0,77 grande cuillère)	Faites cuire les haricots verts et le sarrasin. Mélangez le tout, assaisonnez de sel et poivre et recouvrez avec de l'huile d'olive.



DuoLife