



Régime pour 7 jours

Pour votre forfait DuoLife **Métabolisme - Cholestérol**



Utilisation recommandée des compléments alimentaires du Paquet **Métabolisme - Cholestérol:**

- Matin :**
- DuoLife Jour - 25ml avec un repas,
 - DuoLife Medical Formula ProSelect® - 1 à 2 capsules,
 - DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5ml (peut être pris à l'heure du déjeuner),
 - DuoLife Medical Formula ProDeacid® - 1 à 2 capsules au moins une heure après le petit-déjeuner*.
-
- L'heure du déjeuner :**
- DuoLife Fiber Powder - 1 à 2 sachets une heure avant le déjeuner ou ajoutés au déjeuner (par exemple dans la soupe) et après boire beaucoup d'eau ou d'autre boisson.
-
- Soir :**
- DuoLife Medical Formula ProCholterol® 1 à 2 capsules,
 - DuoLife Nuit 25ml avec un repas,
 - DuoLife Chlorofil - 10 à 20ml à l'heure du déjeuner, ou tout au long de la journée en le dissolvant dans une bouteille d'eau.

**Nous recommandons un intervalle d'environ 4h entre la prise de DuoLife Medical Formula ProDeacid® et d'autres compléments alimentaires ou médicaments.*

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 **Métabolisme - Cholestérol** 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).

Liste des achats



DuoLife

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)

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)

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)

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
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

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.

Teneur calorique des produits dans le régime



Produits	Quantité	Calories
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 boeuf 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.

Jour 1



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 258 kcal		• Flocons d'avoine 30 g, (3 grandes cuillères)	118 kcal, protides 3.3 g, glucides 22 g, lipides 1.91 g	
		• Son d'avoine 24 g, (1 portion)	86.6 kcal, protides 4.32 g, glucides 10.9 g, lipides 1.85 g	
		• Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère)	53.4 kcal, protides 1.83 g, glucides 2.89 g, lipides 4.22 g	
		• Eau bouillante 125 g, (1 portion)	0 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 0 g	
10:30 Second petit-déjeuner 163 kcal		• Pêche 85 g, (1 pièce)	33.1 kcal, protides 0.77 g, glucides 8.11 g, lipides 0.21 g	
		• Amandes 22.5 G, (1,5 grandes cuillères)	130 kcal, protides 4.76 g, glucides 4.85 g, lipides 11.2 g	
13:00 Déjeuner 622 kcal	Salade de poitrine De dinde/ poulet	<ul style="list-style-type: none">• 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)	20 min 622 kcal, protides 44.4 g, glucides 17 g, lipides 39.7 g	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.
16:00 Goûter 130 kcal		• Jus de carotte d'une journée 350 g, (1 portion)	130 kcal, protides 1.4 g, glucides 30.4 g, lipides 0.35 g	
19:00 Dîner 297 kcal	Millet aux poireaux	<ul style="list-style-type: none">• 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)	15 min 297 kcal, protides 5.37 g, glucides 22.7 g, lipides 20.4 g	Mélangez le gruau cuit avec les légumes mijotés dans l'huile. Saupoudrez de persil, de graines de citrouille et de vos herbes préférées.

Jour 2

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 332 kcal		• Pain complet 60 g, (2 tranches)	138 kcal, protides 3.54 g, glucides 30.7 g, lipides 0.78 g	
		• Jambon de volaille 60 g, (2,14 tranches)	83.4 kcal, protides 9.78 g, glucides 2 g, lipides 3.73 g	
		• Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)	115 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g	
		• Piment doux rouge 75 g, (1,5 tranches)	23.3 kcal, protides 0.74 g, glucides 4.52 g, lipides 0.22 g	
10:30 Second petit-déjeuner 130 kcal		• Pomme 250 g, (1,12 grosse)	130 kcal, protides 0.65 g, glucides 34.5 g, lipides 0.43 g	
13:00 Déjeuner 288 kcal	Dinde rôtie aux épices	• 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)	20 min 288 kcal, protides 19.9 g, glucides 15.3 g, lipides 15.5 g	Faites cuire une dinde avec des épices sélectionnées. Servez avec du sarrasin cuit et du brocoli. Recouvrez d'huile d'olive.
16:00 Goûter 86.6 kcal		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
19:00 Dîner 327 kcal	Courgette mijotée avec une cuisse de poulet	• 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)	15 min 185 kcal, protides 9.96 g, glucides 5.47 g, lipides 14.7 g	Faites mijoter la courgette et la cuisse dans l'huile. Ajoutez les graines de citrouille grillées dans l'huile d'olive.

Jour 3



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 447 kcal	Œufs brouillés	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	8 min 447 kcal, protides 20.4 g, glucides 34.2 g, lipides 22.5 g	
10:30 Second petit-déjeuner 198 kcal		• Poire 195 g, (1,5 pièces)	111 kcal, protides 0.7 g, glucides 29.7 g, lipides 0.27 g	
		• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
13:00 Déjeuner 556 kcal	Poulet au curry	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	20 min 556 kcal, protides 38.2 g, glucides 38.1 g, lipides 26.2 g	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.
16:00 Goûter 164 kcal		• Jus de tomate 300 g, (1,3 verres)	66 kcal, protides 1.8 g, glucides 13.8 g, lipides 0.3 g	
		• Noix 15 g, (1 grande cuillère)	98.1 kcal, protides 2.28 g, glucides 2.06 g, lipides 9.78 g	
19:00 Dîner 356 kcal		• Saumon fumé 50 g, (1 portion)	88.5 kcal, protides 8.18 g, glucides 0 g, lipides 5.95 g	
		• Laitue iceberg 80 g, (2 feuilles)	11.2 kcal, protides 0.72 g, glucides 2.38 g, lipides 0.11 g	
		• Tomates cerises 200 g, (1 portion)	30 kcal, protides 1.8 g, glucides 7.2 g, lipides 0.4 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 13 g, (1 grande cuillère)	115 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g	

Jour 4



Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 446 kcal		• Flocons d'avoine 25 g, (2,5 grandes cuillères)	98.5 kcal, protides 2.75 g, glucides 18.4 g, lipides 1.59 g	
		• Son d'avoine 16 g, (2 grandes cuillères)	57.8 kcal, protides 2.88 g, glucides 7.3 g, lipides 1.23 g	
		• Graine de lin 10 g, (1 grande cuillère)	53.4 kcal, protides 1.83 g, glucides 2.89 g, lipides 4.22 g	
		• Noix 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protides 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g	
		• 70 g, (1 portion)	39.9 kcal, protides 0.52 g, glucides 10.1 g, lipides 0.23 g	
10:30 Second petit-déjeuner 206 kcal		• Galette de riz 20 g, (1 portion)	78.4 kcal, protides 1.42 g, glucides 16.2 g, lipides 0.86 g	
		• Avocat 70 g, (0,5 pièce)	112 kcal, protides 1.4 g, glucides 5.97 g, lipides 10.3 g	
		• Piment doux rouge 50 g, (0,22 pièce)	15.5 kcal, protides 0.49 g, glucides 3.02 g, lipides 0.15 g	
13:00 Déjeuner 562 kcal	Poitrine de poulet rôtie aux herbes	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	20 min 562 kcal, protides 36.2 g, glucides 21.2 g, lipides 36 g	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.
16:00 Goûter 123 kcal		• Kéfir 300 g, (1,2 verres)	123 kcal, protides 11.4 g, glucides 13.4 g, lipides 2.79 g	
19:00 Dîner 378 kcal	Soupe de tomate à la poire et à l'ail	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	20 min 378 kcal, protides 20.5 g, glucides 35.7 g, lipides 17.2 g	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.

Jour 5



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 399 kcal		• Flocons d'avoine 30 g, (3 grandes cuillères)	159 kcal, protides 10.8 g, glucides 1.24 g, lipides 12.3 g	
		• Son d'avoine 16 g, (2 grandes cuillères)	61.2 kcal, protides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g	
		• Graine de lin 5 g, (0,5 grande cuillère)	1.15 kcal, protides 0.16 g, glucides 0.13 g, lipides 0.03 g	
		• Noix 5 g, (0,5 grande cuillère)	115 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g	
		• Lait de coco en boîte 50 g, (1 portion)	39.2 kcal, protides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g	
10:30 Second petit-déjeuner 141 kcal		• Nectarine 173 g, (1,5 pièces)	76.1 kcal, protides 1.83 g, glucides 18.3 g, lipides 0.55 g	
		• Prune 140 g, (1 verre)	64.4 kcal, protides 0.98 g, glucides 16 g, lipides 0.39 g	
13:00 Déjeuner 631 kcal	Boeuf mijoté au gruau et aux légumes	• 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)	20 min 631 kcal, protides 49.8 g, glucides 32.1 g, lipides 32.6 g	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.
16:00 Goûter 174 kcal		• Amandes 30 g, (2 grandes cuillères)	174 kcal, protides 6.34 g, glucides 6.46 g, lipides 15 g	
19:00 Dîner 375 kcal		• Mozzarella 50 g, (0,4 boule)	159 kcal, protides 10.8 g, glucides 1.24 g, lipides 12.3 g	
		• Tomate rouge 340 g, (2 entiers)	61.2 kcal, protides 2.99 g, glucides 13.2 g, lipides 0.68 g	
		• Basilic 5 g, (1 feuille)	1.15 kcal, protides 0.16 g, glucides 0.13 g, lipides 0.03 g	
		• Huile d'olive 13 g, (1 grande cuillère)	115 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 13 g	
		• Galette de riz 10 g, (2,22 portions)	39.2 kcal, protides 0.71 g, glucides 8.11 g, lipides 0.43 g	

Jour 6



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 389 kcal		• Pain complet 90 g, (3 tranches)	207 kcal, protéides 5.31 g, glucides 46.1 g, lipides 1.17 g	
		• Avocat 100 g, (0,71 pièce)	160 kcal, protéides 2 g, glucides 8.53 g, lipides 14.7 g	
		• Concombre mariné 180 g, (3 pièces)	21.6 kcal, protéides 0.9 g, glucides 4.34 g, lipides 0.54 g	
10:30 Second petit-déjeuner 178 kcal	Cocktail aux myrtilles	• Lait de coco en boîte 50 g • Eau 250 g, (1,04 verres) • Myrtille 140 g, (1,08 verres)	10 min 178 kcal, protéides 1 g, glucides 21 g, lipides 10.7 g	Mixez tous les produits.
13:00 Déjeuner 614 kcal	Boulettes de carottes à l'oignon	• 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)	25 min 614 kcal, protéides 34 g, glucides 38.8 g, lipides 33.5 g	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.
16:00 Goûter 196 kcal		• Noix 30 g, (2 grandes cuillères)	196 kcal, protéides 4.57 g, glucides 4.11 g, lipides 19.6 g	
19:00 Dîner 345 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	
		• Graines de citrouille 25 g, (2,5 grandes cuillères)	140 kcal, protéides 7.56 g, glucides 2.68 g, lipides 12.3 g	

Jour 7



DuoLife

Repas	Plat	Ingrédients (1 Portion)	Informations	Recette
08:00 Petit-déjeuner 455 kcal	Omelette au fromage	<ul style="list-style-type: none">• 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)	8 min 455 kcal, protides 22.6 g, glucides 10.4 g, lipides 34.2 g	Faites frire l'omelette et y déposer la roquette et le fromage de Hollande/le fromage de chèvre.
10:30 Second petit-déjeuner 170 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Amandes 15 g, (1 grande cuillère)	86.8 kcal, protides 3.17 g, glucides 3.23 g, lipides 7.49 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Pamplemousse 260 g, (1 pièce)	83.2 kcal, protides 1.64 g, glucides 21 g, lipides 0.26 g	
13:00 Déjeuner 551 kcal	Morue cuite au four	<ul style="list-style-type: none">• 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	20 min 551 kcal, protides 43.9 g, glucides 39.6 g, lipides 20.1 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.
16:00 Goûter 218 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Lait de coco en boîte	138 kcal, protides 1.4 g, glucides 1.96 g, lipides 14.9 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Eau 250 g, (1,04 verres)	0 kcal, protides 0 g, glucides 0 g, lipides 0 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Poire 140 g, (1,08 pièces)	79.8 kcal, protides 0.5 g, glucides 21.3 g, lipides 0.2 g	
19:00 Dîner 319 kcal	Salade de haricots verts et sarrasin	<ul style="list-style-type: none">• 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)	15 min 319 kcal, protides 7.79 g, glucides 45.8 g, lipides 11.6 g	Faites cuire les haricots verts et le sarrasin. Mélangez le tout, assaisonnez de sel et poivre et recouvrez avec de l'huile d'olive.