Guareta®

s námi to dokážete!

KETOJÍDELNÍČEK NA 12 DNÍ

KETOJÍDELNÍČEK NA 12 DNÍ je vhodný pro osoby s nadváhou či obezitou k zahájení redukčního režimu. Velmi snadno se dodržuje v kombinaci s vlákninovými přípravky Guareta. Odstraňuje riziko nevědomé dietní chyby a neúspěchu, je-li dodržen. Bývá také základem pro kombinovaný jídelníček, jehož součástí jsou i vhodné běžné pokrmy.

1. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
	svačina	Pauza proteinová tyčinka s čokoládovou příchutí
	oběd	Guareta zeleninová polévka
	večeře	DietLine Sport proteinová tyčinka kokos
2. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablečnými kousky
	svačina	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
	oběd	Guareta polévka s houbovou příchutí
	večeře	DietLine vlákninová polévka s kuřecí příchutí
3. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí jogurt
	oběd	Guareta polévka s kuřecí příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
4. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablečnými kousky
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí čoko
	oběd	Guareta polévka s hrachovou příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
5. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
	svačina	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
	oběd	Guareta zeleninová polévka
	večeře	DietLine Sport proteinová tyčinka čoko
6. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablečnými kousky
	svačina	DietLine Sport proteinová tyčinka kokos
	oběd	Guareta polévka s kuřecí příchutí
	večeře	DietLine vlákninová polévka s kuřecí příchutí
7. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí jogurt
	oběd	Guareta polévka s houbovou příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
8. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablečnými kousky
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí smetana
	oběd	Guareta polévka s hrachovou příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
9. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
	svačina	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
	oběd	Guareta zeleninová polévka
	večeře	DietLine Sport proteinová tyčinka kokos
10. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablečnými kousky
	svačina	DietLine Sport proteinová tyčinka kokos
	oběd	Guareta polévka s kuřecí příchutí
	večeře	DietLine vlákninová polévka s kuřecí příchutí
11. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí čoko
	oběd	Guareta polévka s houbovou příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)
12. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablečnými kousky
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí kapučíno
	oběd	Guareta polévka s hrachovou příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka (s odstředěným mlékem 0,3-0,5% tuku)

SEZNAM VÝROBKŮ OBSAŽENÝCH V KETOJÍDELNÍČKU NA 12 DNÍ

Výrobek	Počet kusů
Guareta polévka s hrachovou příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta zeleninová polévka	1 bal (á 3 ks)
Guareta polévka s kuřecí příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta polévka s houbovou příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem	1 bal (á 3 ks)
Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablečnými kousky	2 bal (á 3 ks)
Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev	1 bal (á 3 ks)
Guareta tyčinka s příchutí smetana	1 ks
Guareta tyčinka s příchutí čoko	2 ks
Guareta tyčinka s příchutí kapučíno	1 ks
Guareta tyčinka s příchutí jogurt	2 ks
DietLine Sport proteinová tyčinka s příchutí čoko	1 ks
DietLine Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos	4 ks
DietLine vlákninová polévka s kuřecí příchutí	1 bal (á 3 ks)
DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda	1 bal (á 3 ks)
DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán	1 bal (á 3 ks)
DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka	1 bal (á 3 ks)
Pauza proteinová tyčinka s čokoládovou příchutí	1 ks
Celkový počet pokrmů	**48 porcí**

DR STANĚK The Art of Nutrition

Dr. Staněk spol. s.r.o.
Karoliny Světlé 1015/11
110 00 Praha 1 - Staré Město

mobil: 602 242 087
e-mail: guareta@drstanek.cz
web: www.guareta.cz

listopad / 2026