



DIETNÍ PLÁN NA 12 DNÍ

DIETNÍ PLÁN na 12 dní je vhodný pro osoby s nadváhou či obezitou k zahájení redukčního režimu. Snadno se dodržuje v kombinaci s vlákninovými přípravky Guareta®. Odstraňuje riziko nevědomé dietní chyby a neúspěchu, je-li dodržen. Volbu vhodných nápojů a doplňků stravy konzultujte s naším lékařem či cestou [Poradny](#). PLÁN je také základem pro kombinovaný jídelníček, jehož součástí jsou i vhodné běžné pokrmy.

1. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém čokoláda s pomerančem svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku) oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí večeře DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	7. den	snídaně Guareta® MS čokoláda s pomerančem svačina Guareta® tyčinka jogurt oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí večeře DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
2. den	snídaně Guareta® MS cookies svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku) oběd Guareta® polévka s rajskou příchutí večeře DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí	8. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém s příchutí cookies svačina Guareta® tyčinka jablko oběd Guareta® bramborová kaše večeře DietLine® PROTEIN 15 HOVĚZÍ VÝVAR polévka s příchutí hovězího vývaru
3. den	snídaně Guareta® MS čokoláda s pomerančem svačina Guareta® tyčinka kapucino oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí večeře DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	9. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém čokoláda s pomerančem svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku) oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí večeře Guareta® tyčinka s příchutí smetana
4. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém s příchutí cookies svačina Guareta® tyčinka čoko oběd Guareta® bramborová kaše večeře DietLine® PROTEIN 15 HOVĚZÍ VÝVAR polévka s příchutí hovězího vývaru	10. den	snídaně Guareta® MS cookies svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku) oběd Guareta® polévka s rajskou příchutí večeře DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí
5. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém čokoláda s pomerančem svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku) oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí večeře DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	11. den	snídaně Guareta® MS čokoláda s pomerančem svačina Guareta® tyčinka smetana oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí večeře DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
6. den	snídaně Guareta® MS cookies svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku) oběd Guareta® polévka s rajskou příchutí večeře DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí	12. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém s příchutí cookies svačina Guareta® tyčinka broskev oběd Guareta® bramborová kaše večeře DietLine® PROTEIN 15 HOVĚZÍ VÝVAR polévka s příchutí hovězího vývaru

Rozpis složení DIETNÍHO PLÁNU na 12 dní

Výrobek	Počet kusů	Orientační cena v lékárně*
Guareta® bramborová kaše	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® polévka s houbovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® polévka s rajskou příchutí	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem	2 bal (á 6 ks)	300 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies	2 bal (á 6 ks)	300 Kč
DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® tyčinka broskvev	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka čoko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka jablko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka jogurt	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka kapučino	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka smetana	2 ks	76 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	2 ks	76 Kč
DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
DietLine® PROTEIN 15 HOVĚZÍ VÝVAR polévka s příchutí hovězího vývaru	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Celkem:	48 porcí	2242 Kč

* Výrobky je možné objednat v jakékoliv lékárně v České republice do druhého dne.