



DIETNÍ PLÁN NA 15 DNÍ PŘÍSNÝ

DIETNÍ PLÁN na 15 dní PŘÍSNÝ je vhodný pro osoby s větší nadváhou a obezitou k zahájení redukčního režimu. Snadno se dodržuje v kombinaci s vlákninovými přípravky Guareta®. Odstraňuje riziko nevědomé dietní chyby, 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		9. den	
snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí smetana	snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí smetana
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí	oběd	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella
večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	večeře	Guareta® tyčinka s příchutí kapučino
2. den		10. den	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev	snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí jogurt
oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí	oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)
3. den		11. den	
snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí čoko	snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí čoko
oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí	oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí
večeře	Guareta® tyčinka s příchutí kapučino	večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)
4. den		12. den	
snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí smetana	snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí jogurt
oběd	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella	oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)
5. den		13. den	
snídaně	DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí	oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
večeře	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem	večeře	DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos
6. den		14. den	
snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí jogurt	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí	oběd	Guareta® tyčinka s příchutí čoko
večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)
7. den		15. den	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí	oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	večeře	Guareta® tyčinka s příchutí kapučino
8. den			
snídaně	DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos		
oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí		
večeře	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella		

Rozpis složení DIETNÍHO PLÁNU na 15 dní

Výrobek	Počet kusů
Guareta® polévka s houbovou příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta® polévka s kuřecí příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta® polévka s rajskou příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella	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 broskev	1 bal (á 3 ks)
Guareta® tyčinka s příchutí čoko	3 ks
Guareta® tyčinka s příchutí smetana	3 ks
Guareta® tyčinka s příchutí jogurt	3 ks
Guareta® tyčinka s příchutí kapučino	3 ks
DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos	3 ks
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán	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 vanilka	1 bal (á 3 ks)
Celkový počet pokrmů:	45 porcí