

KETOJÍDELNÍČEK NA 10 DNÍ

KETOJÍDELNÍČEK NA 10 DNÍ je vhodný pro osoby s větší 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.

KETOJÍDELNÍČEK NA 10 DNÍ může sloužit jako základ pro sestavení individuálního celodenního jídelníčku, který bude obsahovat jak výživově kompletní jídla se sníženým obsahem energie, tak běžné pokrmy vhodného složení a vhodné velikosti porce.

1. DEN	snídaně	Chléb Tastino Rye Bread 30g* (LIDL) + PIKOK Krutí prsní šunka 100 g* (LIDL) +150g keďlubny *
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí jogurt
	oběd	Guareta polévka s kuřecí příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán
2. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev
	svačina	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda
	oběd	Guareta polévka s hrachovou příchutí
	večeře	Pečená krutí prsa 150g**+ zelené fazolové lusky krájené Freshona 250g*** (LIDL)
3. DEN	snídaně	NIXE Tuňák filety v přírodním nálevu 195g* (LIDL) + Chléb Tastino Rye Bread 30g* (LIDL) + 200g okurky*
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí jogurt
	oběd	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán
	večeře	Guareta polévka s kuřecí příchutí
4. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí kapucino
	oběd	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda
	večeře	Svačinka MILKO paprika140g* + Chléb Tastino Rye Bread 30g* (LIDL)+ 200g zelené papriky*
5. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev
	svačina	DietLine Sport proteinová tyčinka čoko
	oběd	Guareta polévka s houbovou příchutí
	večeře	Važené zadní hovězí 150g** + nakrájená rajčata 200 g* + strouhaný křen 5-10g*
6. DEN	snídaně	Milko Ovořít ananasový 140g* + odstředěné mléko Pragolaktos 100ml*
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí čoko
	oběd	Guareta polévka s hrachovou příchutí
	večeře	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí jahoda
7. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
	svačina	Pauza proteinová tyčinka s čokoládovou příchutí
	oběd	Guareta polévka s houbovou příchutí
	večeře	Pečená kuřecí prsa 150g** + vařená brokolice 200g***
8. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí broskev
	svačina	Svačinka Milko zahradní směs 140g*+ Chléb Tastino Rye Bread 30g* (LIDL) + 200g rajčat*
	oběd	Guareta polévka s hrachovou příchutí
	večeře	DietLine Sport proteinová tyčinka kokos
9. DEN	snídaně	DietLine PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí banán
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí smetana
	oběd	Guareta polévka s kuřecí příchutí
	večeře	150g pečené vepřové kýty nebo panenky** + zeleninová směs Freshona Premiová směs 200g*** (LIDL)
10. DEN	snídaně	Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čoko s pomerančem
	svačina	Guareta tyčinka s příchutí čoko
	oběd	Guareta polévka s houbovou příchutí
	večeře	Pečená krutí prsa 150g** + važený květák 200g***

* Výrobky a pokrmy označené hvězdičkou či hvězdičkami nejsou součástí objednávaného KETOJÍDELNÍČKU a je třeba si je dokoupit nebo připravit.

** po tepelné úpravě *** před tepelnou úpravou

SEZNAM VÝROBKŮ OBSAŽENÝCH V KETOJÍDELNÍČKU NA 10 DNÍ

Výrobek	Počet kusů
Guareta polévka s kuřecí příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta polévka s houbovou příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta polévka s hrachovou příchutí	1 bal (á 3 ks)
Guareta Morning Start jogurtový krém s příchutí čoko 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	2 ks
Guareta tyčinka s příchutí jogurt	2 ks
Guareta tyčinka s příchutí smetana	1 ks
Guareta tyčinka s příchutí kapučino	1 ks
DietLine Sport proteinová tyčinka kokos	1 ks
DietLine Sport proteinová tyčinka čoko	1 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)
Pauza proteinová tyčinka s čokoládovou příchutí	1 ks
Celkový počet pokrmů	30 porcí