

# 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.

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