



# DIETNÍ PLÁN NA 12 DNÍ

**DIETNÍ PLÁN na 12 dní** je vhodný pro osoby s nadváhou či obezitou k zahájení redukčního režimu. Snadno se dodrží 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.

<b>1. den</b>		<b>7. den</b>	
snídaně	Guareta® Mornin Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	svačina	Guareta® tyčinka jogurt
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí	oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
<b>2. den</b>		<b>8. den</b>	
snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablčnými kousky
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	svačina	Guareta® tyčinka jablko
oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí	oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
večeře	DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí	večeře	DietLine® PROTEIN 15 HOVĚZÍ VÝVAR polévka s příchutí hovězího vývaru
<b>3. den</b>		<b>9. den</b>	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
svačina	Guareta® tyčinka kapučino	svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí	oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	večeře	DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí čoko
<b>4. den</b>		<b>10. den</b>	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablčnými kousky	snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
svačina	Guareta® tyčinka čoko	svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)
oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí	oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí
večeře	DietLine® PROTEIN 15 HOVĚZÍ VÝVAR polévka s příchutí hovězího vývaru	večeře	DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí
<b>5. den</b>		<b>11. den</b>	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	svačina	Guareta® tyčinka smetana
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí	oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
<b>6. den</b>		<b>12. den</b>	
snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablčnými kousky
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5% tuku)	svačina	Guareta® tyčinka broskev
oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí	oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
večeře	DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí	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® 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 kuřecí příchutí	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® polévka s rajskou příchutí	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablčnými kousky	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella	1 bal (á 3 ks)	150 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	1 ks	38 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	2 ks	76 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí čoko	1 ks	38 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
<b>Celkem:</b>	<b>48 porcí</b>	<b>2242 Kč</b>

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



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

mobil: 602 242 087  
 e-mail: info@drstaneck.cz  
 web: www.drstaneck.cz