



DIETNÍ PLÁN NA 14 DNÍ

DIETNÍ PLÁN na 14 dní je určen pro všechny, kterým se nedaří zhubnout na pestré stravě a kteří preferují kombinovaný jídelníček s použitím výrobků redukční diety i běžných potravinářských výrobků. Plán je zejména určen lidem s nadváhou, kterým stačí snížit váhu o několik kilogramů a kterým vyhovuje konzumovat více pokrmů za den. Volbu vhodných nápojů a doplňků stravy konzultujte s naším lékařem či cestou **Poradny**.

<p>1. den</p> <p>snídaně Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem</p> <p>1. svačina Milko Ovofit ananas 140 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s hřoubovou příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře Kuřecí stehna 150 g*, Znojmia kysané zelí 150 g</p> <p><i>* po tepelné úpravě</i></p>	<p>6. den</p> <p>snídaně Guareta® pudink s čokoládovou příchutí</p> <p>1. svačina LIDL Dulano delikatesní vařená šunka 100 g + rajčata 100 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře Opečená treska 150 g na rostlinném oleji 5 g*+LIDL Chira Salát z bílého zelí 200 g</p> <p><i>* po tepelné úpravě</i></p>	<p>11. den</p> <p>snídaně Guareta® pudink s vanilkovou příchutí</p> <p>1. svačina LIDL Salát se zelím</p> <p>2. svačina Guareta® polévka s rajskou příchutí</p> <p>večeře DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>RP Ředkvičkový salát s čedarem a koprovým podmáslím***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>
<p>2. den</p> <p>snídaně Guareta® pudink s čokoládovou příchutí</p> <p>1. svačina Bio jogurt bílý 150 g</p> <p>oběd mlékárna Valašské Meziříčí</p> <p>2. svačina Guareta® polévka s hrachovou příchutí</p> <p>večeře DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>Veřené květky 200 g*** + mléko konzumní nízkotučné 100 ml (0,5 % tuku)</p> <p><i>** před tepelnou úpravou</i></p>	<p>7. den</p> <p>snídaně Guareta® pudink s vanilkovou příchutí</p> <p>1. svačina Milko Svačinka zeleninový tvaroh zahradní směr 150 g + paprika červená 50 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s rajskou příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře RP Rajčata plněná rozmarýnovými tvarůžky s ředkvičkou***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>	<p>12. den</p> <p>snídaně Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí meruňka</p> <p>1. svačina LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s kuřecí příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře RP Zeleninový talíř s kuskusem a hrozkami***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>
<p>3. den</p> <p>snídaně Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem</p> <p>1. svačina Blanik cottage light 150 g, rajčata 50 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře Pečená krůtí prsa 150 g* + Znojmia okurky cocktail 100 g</p> <p><i>* po tepelné úpravě</i></p>	<p>8. den</p> <p>snídaně Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí meruňka</p> <p>1. svačina LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s kuřecí příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře RP Vařené brambory se sýrem cottage***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>	<p>13. den</p> <p>snídaně Vejce slepičí 50 g + Mrkev 50 g + Nadekadab Fitness 20% plátky 20 g</p> <p>1. svačina LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g</p> <p>oběd DietLine® kuře s hráškem a zeleninou</p> <p>2. svačina LeCo Šunka Zvonařka 100 g + paprika zelená 100 g</p> <p>večeře RP Salát z quinoj s jarní zeleninou 150 g***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>
<p>4. den</p> <p>snídaně Guareta® pudink s čokoládovou příchutí</p> <p>1. svačina Olma Klasic bílý jogurt 150 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře Opečený pstruh na másle 100 g* (10 g másla) + fazolové lusky 100 g</p> <p><i>* po tepelné úpravě</i></p>	<p>9. den</p> <p>snídaně Guareta® pudink s vanilkovou příchutí</p> <p>1. svačina Milko Ovofit višňový 140 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s rajskou příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře RP Zázvorovo-citronový květky a brokolice a mrkvi***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>	<p>14. den</p> <p>snídaně Rio Mare tuňák ve vlastní šťávě 80 g + Celozrnný žitný chléb DietLine® 40 g + okurka salátová 50 g</p> <p>1. svačina Podmáslí 0,5 % tuku 200 ml</p> <p>oběd DietLine® krůtí maso s jarní zeleninou</p> <p>2. svačina PIKOK Šunka nejvyšší jakosti 100 g + kedluben bílý 100 g</p> <p>večeře RP Bezmasý talíř z luštěnin a tofu***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>
<p>5. den</p> <p>snídaně Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem</p> <p>1. svačina Milko Svačinka zeleninový tvaroh paprika 150 g + paprika zelená 100 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>1. večeře Vařená brokolice 200 g** + mléko konzumní nízkotučné 100 ml (0,5 % tuku)</p> <p><i>** před tepelnou úpravou</i></p>	<p>10. den</p> <p>snídaně Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí meruňka</p> <p>1. svačina LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g</p> <p>oběd Guareta® polévka s kuřecí příchutí</p> <p>2. svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)</p> <p>večeře RP Květáková rýže s curry a kokosovým mlékem***</p> <p><i>*** příprava podle receptu na webu drstaneck.cz</i></p>	

Rozpis složení DIETNÍHO PLÁNU na 14 dní

Výrobek	Počet kusů	Orientační cena v lékárně*
Guareta® polévka s houbovou příchutí	1 bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® polévka s rajskou příchutí	1 bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1 bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® polévka s kuřecí příchutí	1 bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® pudink a vanilkovou příchutí	1 bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® pudink s čokoládovou příchutí	1 bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí meruňka	1 bal (á 3ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čoko s pomerančem	1 bal (á 3ks)	150 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko	1 bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda	1 bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	1 bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka	1 bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine® kuře s hráškem s zeleninou	1 bal	100 Kč
DietLine® krůtí maso s jarní zeleninou	1 bal)	100 Kč
Celkem:		1860 Kč

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

DR  **STANEK**
The Art of Nutrition

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