



# 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**.

1. den	
snídaně	Guareta® MS jog.krém s příchutí stracciatella
1. svačina	Milko Ovořít ananas 140 g
oběd	Guareta® polévka s hroubovou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	Kuřecí stehna 150 g*, Znojmia kysané zelí 150 g * po tepelné úpravě

2. den	
snídaně	Guareta® MS jog.krém s příchutí meruňka
1. svačina	Bio jogurt bílý 150 g mléčárna Valašské Meziříčí
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	Vařené kvěťák 200 g** + Mléko konzumní nízkotučné 100 ml (0,5 % tuku) ** před tepelnou úpravou

3. den	
snídaně	Guareta® MS jog.krém s příchutí stracciatella
1. svačina	Blanik cottage light 150 g, rajčata 50 g
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	Pečená krůtí prsa 150 g* + Znojmia okurky cocktail 100 g * po tepelné úpravě

4. den	
snídaně	Guareta® MS jog.krém s příchutí meruňka
1. svačina	Olma Klasic bílý jogurt 150 g
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	Opečený pstruh na másle 100 g* (10 g másla) + fazolové lusky 100 g * po tepelné úpravě

5. den	
snídaně	Guareta® MS jog. krém s příchutí cookies a jablечnými kousky
1. svačina	Milko Svačinka zeleninový tvaroh paprika 150 g + Paprika zelená 100 g
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 200 ml - 0,5% tuku)
1. večeře	Vařená brokolice 200 g** + Mléko konzumní nízkotučné 100 ml (0,5 tuku) ** před tepelnou úpravou

6. den	
snídaně	Guareta® MS jog.krém s příchutí meruňka
1. svačina	LIDL Dulano delikatesní vařená šunka 100 g + Rajčata 100 g
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	Opečená treska 150 g na rostlinném oleji 5 g*+LIDL Chira Salát z bílého zelí 200 g * po tepelné úpravě

7. den	
snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
1. svačina	Milko Svačinka zeleninový tvaroh zahradní směr 150 g + Paprika červená 50 g
oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	RP Rajčata plněná rozmarýnovými tvarůžky s sýrem cottage*** *** příprava podle receptu

8. den	
snídaně	Guareta® MS jog.krém s příchutí stracciatella
1. svačina	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g
oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	RP Vařené brambory se sýrem cottage*** *** příprava podle receptu

9. den	
snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
1. svačina	Milko Ovořít višňový 140 g
oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	RP Zázvorovo-citronový kvěťák a brokolice a mrkvi*** *** příprava podle receptu

10. den	
snídaně	Guareta® MS jog. krém s příchutí cookies a jablечnými kousky
1. svačina	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g
oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	RP Kvěťáková rýže s curry a kokosovým mlékem*** *** příprava podle receptu

11. den	
snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
1. svačina	LIDL Salát se zelím Coleslaw 300 g
oběd	Guareta® polévka s rajskou příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	RP Ředkvičkový salát s čedarem a koprovým podmáslím*** *** příprava podle receptu

12. den	
snídaně	Guareta® MS jog. krém s příchutí cookies a jablечnými kousky
1. svačina	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g
oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
2. svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 200 ml - 0,5 % tuku)
večeře	RP Zeleninový talíř s kuskem a hrozkami*** *** příprava podle receptu

13. den	
snídaně	Veče slepičí 50 g + Mrkev 50 g + Nadekadab Fitness 20% plátky 20 g
1. svačina	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g
oběd	DietLine® kuře s hráškem a zeleninou
2. svačina	LeCo Šunka Zvonařka 100 g + Paprika zelená 100 g
večeře	RP Salát z quinoj s jarní zeleninou 150 g*** *** příprava podle receptu

14. den	
snídaně	Rio Mare tuňák ve vlastní šťávě 80 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + Okurka salátová 50 g
1. svačina	Podmáslí 0,5 % tuku 200 ml
oběd	DietLine® krůtí maso s jarní zeleninou
2. svačina	PIKOK Šunka nejvyšší jakosti 100 g + Kedluben bílý 100 g
večeře	RP Bezmazý talíř z lučtiny a tofu*** *** příprava podle receptu

## Rozpis složení DIETNÍHO PLÁNU na 14 dní

Výrobek	Počet kusů	Orientační cena v lékárně*
Guareta® polévka s houbovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® polévka s rajskou příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® polévka s kuřecí příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® pudink a vanilkovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí meruňka	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablечnými kousky	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko	1 bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda	1 bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	1 bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka	1 bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® kuře s hráškem s zeleninou	1 bal	100 Kč
DietLine® krůtí maso s jarní zeleninou	1 bal	100 Kč
<b>Celkem:</b>		<b>1870 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](mailto:info@drstaneck.cz)  
web: [www.drstaneck.cz](http://www.drstaneck.cz)