

Milí zákazníci.

Obiloviny, obsahují celou řadu zdravích prospěšných látek. Jsou často hlavní složkou různých cereálních snídaní a pokrmů. Přirozeně obsahují velké množství škrobu a mají vysoký energetický obsah. Škrob je navíc velmi dobře využitelný a připravená cereální jídla mívají vysoký glykemický index.

Výrobky na bázi obilovin obsahují i další složky s vysokým obsahem sacharidů jako je sušené ovoce či müsli, což jsou obilniny nové výrobky upravené vločkováním nebo třeba extruzí (protlačováním).

Díky případnému obsahu přidaných ořísků, které obsahují okolo 50% tuku i více, bývá energetická hodnota dále zvýšena. Pokrmy tohoto druhu musíme proto konzumovat v malém množství, máme-li sklony k nadváze.

Pevnou vůli při snižování a kontrole váhy přeje,

Tým společnosti Dr. Staněk



Naše RADA



DIETNÍ PLÁN na 15 dní PŘÍSNÝ+ Guareta vlákninový dezert s příchutí citron 100 g zdarma.

- Guareta® pudink s **vanilkovou** příchutí pouze za **110 Kč**
- Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí **meruňka** za **120 Kč**
- Guareta® polévka s **kuřecí** příchutí pouze za **120 Kč**
- DietLine® Protein 20 **omeleta s bylinkami** pouze za **115 Kč**

Guareta tyčinka s příchutí **jogurt** pouze za **30 Kč**.

DietLine® **kuře s houbami** pouze za **78 Kč**.

Ochutnejte **vlákninový dezert Guareta s příchutí jahoda**.

Vlákninový dezert je prakticky bez kalorií a výborně se hodí do jídelníčku se sníženým obsahem energie.

Tento měsíc 20 % sleva.

Vyzkoušejte **Guareta cereální kaši 360 g** se sníženým obsahem energie.

8 cereálií v jednom pokrmu. Se sladidlem bez přidaného cukru.

Tento měsíc 20 % sleva.

Pokud máte rádi snídaňové cereálie, věnujte dostatečnou pozornost jejich přípravě po stránce kulinární, ale také výživové.

Výživovou hodnotu oblíbeného cereálního pokrmu musíme posuzovat nejen samostatně, ale také v rámci celého dne i v rámci složení dlouhodobého jídelníčku.

Při nejasnostech využijte naši **poradnu** na webu nebo mail guareta@drstanek.cz.