



DIETNÍ PLÁN NA 10 DNÍ

DIETNÍ PLÁN na 10 dní je vhodný pro osoby s větší nadváhou či obezitou k zahájení redukčního režimu. Často se používá pro navázání na DIETNÍ PLÁN na 9 nebo 12 dní. Velmi snadno se dodržuje v kombinaci s vlákninovými přípravky Guareta®. Odstraňuje riziko nevědomé dietní chyby a neúspěchu, je-li dodržen. Volbu vhodných nápojů doplňte stravy konzultujte prosím s naším lékařem či cestou **Poradny**.

1. den	6. den
snídaně Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + Dulano Kuřecí šunka Royal 125 g (LIDL) + 150 g kedlubny	snídaně Milko Ovořít Ananas 140 g + ananas 100 g
svačina Guareta® tyčinka s příchutí jogurt	svačina Guareta® tyčinka s příchutí broskev
oběd Guareta® polévka s rajskou příchutí	oběd Guareta® polévka s rajskou příchutí
večeře DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	večeře DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
2. den	7. den
snídaně DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	snídaně Guareta® pudink s čokoládovou příchutí
svačina Guareta® pudink s čokoládovou příchutí	svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán
oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí	oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře Pečená krůtí prsa 150 g (po tepelné úpravě) + vařené zelené fazolové lusky Icefield (LIDL) 450 g	večeře Pečená kuřecí prsa 150 g (po tepelné úpravě) + vařená brokolice 350 g (před tepelnou úpravou)
3. den	8. den
snídaně Rio Mare tuňák ve vl. šťávě 160 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + 200 g okurky	snídaně Svačinka Milco Zahradní směs 150 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + 200 g rajčat
svačina Guareta® tyčinka s příchutí čoko	svačina DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos
oběd DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře Guareta® polévka s rajskou příchutí	večeře Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
4. den	9. den
snídaně Guareta® pudink s čokoládovou příchutí	snídaně DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán
svačina Guareta® tyčinka s příchutí jablko	svačina Guareta® tyčinka s příchutí smetana
oběd DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře Svačinka Milco paprika 150 g + Tastino Rye Bread 30g (LIDL) + 200 g zelené papriky	večeře 100 g pečeného vepřového libového masa + Mochovská směs na vaření 350 g
5. den	10. den
snídaně Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	snídaně Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
svačina DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	svačina Guareta® tyčinka s příchutí kapučino
oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí	oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře Vařená hovězí plec 100 g (po tepelné úpravě) + vařený špenátový protlak Icefield (LIDL) 450 g	večeře Pečená krůtí prsa 150 g (po tepelné úpravě) + vařený květák 350 g (před tepelnou úpravou)

Rozpis složení DIETNÍHO PLÁNU na 10 dní

Výrobek	Počet kusů	Orientační cena v lékárně*
Polévky Guareta®		
Guareta® polévka s houbovou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® polévka s rajskou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Pudinky Guareta®		
Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® pudink s čokoládovou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Tyčinky Guareta®		
Guareta® tyčinka s příchutí jogurt	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí čoko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí smetana	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí kapučíno	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí jablko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí broskev	1 ks	38 Kč
Výrobky DietLine®		
DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	1bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	1bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	3 ks	104 Kč
Celkem:		1 254 Kč

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