



Guareta®

DIETNÍ PLÁN NA 10 DNÍ

DIETNÍ PLÁN na 10 dní je určen pro osoby s větší nadváhou a obezitou, kterým se nedaří zhubnout úpravou běžného jídelníčku. Omezuje riziko nevědomé dietní chyby na minimum. Protože obsahuje jeden běžný pokrm každý den, hodí se k navázání na DIETNÍ PLÁNY Guareta na 12 a 15 dní. Uspadňuje tak přechod na vhodnou běžnou stravu. Volbu vhodných nápojů a doplňků stravy konzultujte prosím s naším lékařem či cestou [Poradny](#).

1. den	snídaně Chléb Tastino Rye Bread 40 g (LIDL) + PIKOK Řeznická šunka 100 g + rajčata 50 g svačina Guareta® tyčinka s příchutí jogurt oběd Guareta® bramborová kaše večeře DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	6. den	snídaně Milko Ovofit ananas 140 g + teplé/studené odstředěné mléko Pragolaktos 250 ml svačina Guareta® tyčinka s příchutí broskev oběd Guareta® bramborová kaše večeře DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
2. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém s příchutí stracciatella svačina DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí večeře Pečená krůtí prsa 150 g (po tepelné úpravě) + Freshona Green beans cut 200 g (LIDL)	7. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém s příchutí stracciatella svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5 % tuku) oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí večeře Pečená kuřecí prsa 150 g (po tepelné úpravě) + Hluboce zmrazená zeleninová směs 200 g (AGRO Jesenice)
3. den	snídaně Rio Mare tuňák ve vl. šťávě 160 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + okurka 200 g svačina Guareta® tyčinka s příchutí čoko oběd DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami večeře Guareta® bramborová kaše	8. den	snídaně Milko Tvarohová Svačinka zahradní směs 140 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + rajčata 200 g svačina DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí čoko oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí večeře Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
4. den	snídaně Guareta® MS jogurtový krém s příchutí stracciatella svačina Guareta® tyčinka s příchutí jablko oběd DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5 % tuku) večeře Milko Tvarohová Svačinka paprika 140 g + Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + zelená paprika 200 g	9. den	snídaně Guareta® tyčinka s příchutí smetana svačina DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s odstředěným mlékem s obsahem 0,3-0,5 % tuku) oběd Guareta® polévka s houbovou příchutí večeře 100 g vepřového libového masa (po tepelné úpravě) + Freshona Vegetable MIX 200 g (LIDL)
5. den	snídaně Guareta® pudink s vanilkovou příchutí svačina DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí večeře Vařená hovězí plec 100 g (po tepelné úpravě) + Freshona Listový špenát porcovaný 200 g (LIDL)	10. den	snídaně Guareta® pudink s vanilkovou příchutí svačina Guareta® tyčinka s příchutí kapučino oběd Guareta® polévka s hrachovou příchutí 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 a kaše Guareta®		
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® bramborová kaše	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Pudink a krémy Guareta®		
Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí stracciatella	1 bal (á 3 ks)	150 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 kapučino	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí jablko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí broskev	1 ks	38 Kč
Proteinové výrobky DietLine®		
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® Sport proteinová tyčinka kokos	2 ks	76 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí čoko	1 ks	38 Kč
Celkem:	30 porcí	1 400 Kč

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