

DIETNÍ PLÁN NA 12 DNÍ



Guareta®

Dietní plán

12

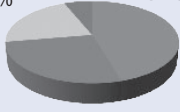
1. den – pondělí

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém broskev	oběd (3)	Guareta® hrachová polévka
svačina (2)	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5% tuku)	večeře (4)	DietLine®Sport proteinová tyčinka kokos

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	5,10	26,50	2,10	14,30	209	878	Tuky 22 % Vlákna 2 % Bílkoviny 36 % Sacharidy 40 %
2.	2,60	12,10	0,00	25,70	175	733	
3.	5,70	21,20	4,00	14,70	202	851	
4.	5,80	18,00	0,26	15,00	182	767	
	19,20	77,80	6,36	69,70	768	3229	

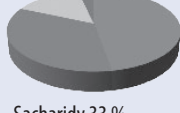
2. den – úterý

snídaně (1)	Guareta® vanilkový pudink	oběd (3)	Guareta® rajska polévka
svačina (2)	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)	večeře (4)	DietLine® vlákninová polévka s hovězí příchutí

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,30	11,60	3,60	10,50	134	563	 Tuky 21 % Vlákna 5 % Bílkoviny 35 % Sacharidy 39 %
2.	2,60	12,10	0,00	25,70	175	735	
3.	6,30	27,30	4,00	14,30	214	901	
4.	0,60	5,00	5,40	0,90	40	166	
	13,80	56,00	13,00	51,40	563	2365	

3. den – středa

snídaně (1)	Guareta® čokoládový pudink	oběd (3)	Guareta® houbová polévka
svačina (2)	Guareta® tyčinka kapučino	večeře (4)	DietLine® PROTEIN 20 omeleta

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,80	8,90	5,10	10,90	133	557	 Tuky 24 % Vlákna 5 % Bílkoviny 38 % Sacharidy 33 %
2.	5,10	16,00	2,90	13,00	166	695	
3.	6,00	23,20	4,40	14,20	212	892	
4.	0,58	3,70	2,00	20,00	104	434	
	16,48	51,80	14,40	58,10	615	2578	

4. den – čtvrtek

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	oběd (3)	Guareta® zeleninová polévka
svačina (2)	Guareta® tyčinka čoko	večeře (4)	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5 % tuku)

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,90	28,00	2,30	15,00	217	914	 Tuky 22 % Vlákna 3 % Bílkoviny 35 % Sacharidy 40 %
2.	5,30	17,00	2,70	12,00	169	710	
3.	6,30	21,50	5,10	14,40	210	883	
4.	1,90	10,90	1,50	25,60	166	698	
	18,40	77,40	11,60	67,00	762	3205	

5. den – pátek

snídaně (1) Guareta® Morning Start jogurtový krém broskev

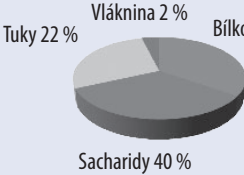
oběd (3)

Guareta® hrachová polévka

svačina (2) DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5 % tuku)

večeře (4)

DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	5,10	26,50	2,10	14,30	209	878	 Vlákna 2 % Tuky 22 % Bílkoviny 36 % Sacharidy 40 %
2.	2,60	12,10	0,00	25,70	175	733	
3.	5,70	21,20	4,00	14,70	202	851	
4.	5,80	18,00	0,26	15,00	182	767	
	19,20	77,80	6,36	69,70	768	3229	

6. den – sobota

snídaně (1) Guareta® vanilkový pudink

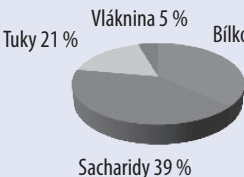
oběd (3)

Guareta® rajská polévka

svačina (2) DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)

večeře (4)

DietLine® vlákninová polévka s hovězí příchutí

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,30	11,60	3,60	10,50	134	563	 Vlákna 5 % Tuky 21 % Bílkoviny 35 % Sacharidy 39 %
2.	2,60	12,10	0,00	25,70	175	735	
3.	6,30	27,30	4,00	14,30	214	901	
4.	0,60	5,00	5,40	0,90	40	166	
	13,80	56,00	13,00	51,40	563	2365	

7. den – neděle

snídaně (1) Guareta® čokoládový pudink

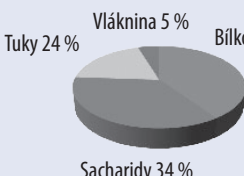
oběd (3)

Guareta® houbová polévka

svačina (2) Guareta® tyčinka jogurt

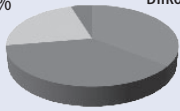
večeře (4)

DietLine® PROTEIN 20 omeleta

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,80	8,90	5,10	10,90	133	557	 Vlákna 5 % Tuky 24 % Bílkoviny 37 % Sacharidy 34 %
2.	5,50	17,60	3,00	12,00	172	722	
3.	6,00	23,20	4,40	14,20	212	892	
4.	0,58	3,70	2,00	20,00	104	434	
	16,88	53,40	14,50	57,10	621	2605	

8. den – pondělí

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	oběd (3)	Guareta® zeleninová polévka
svačina (2)	Guareta® tyčinka jablko	večeře (4)	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5 % tuku)

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,90	28,00	2,30	15,00	217	914	 Vlákna 3 % Tuky 22 % Bílkoviny 34 % Sacharidy 41 %
2.	5,50	18,00	3,00	11,40	171	719	
3.	6,30	21,50	5,10	14,40	210	883	
4.	1,90	10,90	1,50	25,60	166	698	
	18,60	78,40	11,90	66,40	764	3214	

9. den – úterý

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém broskev	oběd (3)	Guareta® hrachová polévka
svačina (2)	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5 % tuku)	večeře (4)	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	5,10	26,50	2,10	14,30	209	878	 Vlákna 2 % Tuky 22 % Bílkoviny 36 % Sacharidy 40 %
2.	2,60	12,10	0,00	25,70	175	733	
3.	5,70	21,20	4,00	14,70	202	851	
4.	5,80	18,00	0,26	15,00	182	767	
	19,20	77,80	6,36	69,70	768	3229	

10. den – středa

snídaně (1)	Guareta® vanilkový pudink	oběd (3)	Guareta® rajská polévka
svačina (2)	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)	večeře (4)	DietLine® vlákninová polévka s hovězí příchutí

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,30	11,60	3,60	10,50	134	563	 Vlákna 5 % Tuky 21 % Bílkoviny 35 % Sacharidy 39 %
2.	2,60	12,10	0,00	25,70	175	735	
3.	6,30	27,30	4,00	14,30	214	901	
4.	1,90	5,00	5,40	0,90	40	166	
	13,80	56,00	13,00	51,40	563	2365	

11. den – čtvrtek

snídaně (1) Guareta® čokoládový pudink

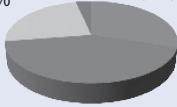
oběd (3)

Guareta® houbová polévka

svačina (2) Guareta® tyčinka smetana

večeře (4)

DietLine® PROTEIN 20 omeleta

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,80	8,90	5,10	10,90	133	557	 Tuky 24 % Vlákna 5 % Bílkoviny 37 % Sacharidy 34 %
2.	5,50	17,00	3,30	12,00	170	715	
3.	6,00	23,20	4,40	14,20	212	892	
4.	0,58	3,70	2,00	20,00	104	434	
	16,88	52,80	14,80	57,10	619	2598	

12. den – pátek

snídaně (1) Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies

oběd (3)

Guareta® zeleninová polévka

svačina (2) Guareta® tyčinka broskev

večeře (4)

DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5 % tuku)

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,90	28,00	2,30	15,00	217	924	 Tuky 22 % Vlákna 3 % Bílkoviny 34 % Sacharidy 41 %
2.	5,50	18,00	3,00	11,40	171	719	
3.	6,30	21,50	5,10	14,40	210	883	
4.	1,90	10,90	1,50	26,60	166	698	
	18,60	78,40	11,90	66,40	764	3214	

► Dietní plán na 12 dní

Dietní plán na 12 dní je určen pro všechny, kterým se nedaří zhubnout úpravou běžného jídelníčku a trpí nadváhou či obezitou.

Je vhodný pro zahájení hubnutí pro ty, kteří mají hodně kilogramů před sebou a také pro ty, kteří si nevědí rady s běžným jídelníčkem a zcela zbytečně, díky nevědomým dietním chybám, váhu nesnížili, přestože se stravují poměrně skromně.

Proč Dietní plán místo úpravy běžného jídelníčku

- umožňuje zhubnout každému, komu se to nedaří na běžném jídelníčku, pokud je striktně dodržován.
- Dietní plán, přestože má nízký energetický obsah, je výživově kompletní a doplňuje tělu nezbytné množství výživných látek včetně vlákniny
- pomáhá dosáhnout rychleji váhového úbytku a tím motivuje pokračovat v redukčním režimu
- pomáhá zahájit hubnutí a zároveň usnadňuje přechod na nový jídelníček, který je nutný k dlouhodobému udržení váhy
- je vhodný pro ty, kteří mají obavy z dietní chyby a mají problémy s přípravou a výběrem vhodných pokrmů
- pomáhá nám snížit riziko dietních chyb - nemusíme o jídle přemýšlet - velikost porce a příprava jídla jsou jasně dány

1. krok	Striktní dodržení dietního plánu na 12 dní a pokračování v jídelníčku obdobné výživové hodnoty až do dosažení cílové váhy.
2. krok	Stabilizace váhy viz. Pokyny pro stabilizaci váhy na www.drstaneck.cz
3. krok	Pravidelná týdenní kontrola váhy a případná úprava jídelníčku v následujícím týdnu.

Během redukčního režimu užívejte vlákninové přípravky **Guareta®**.

Nejste si jisti, zda je pro Vás dietní plán vhodný? Kontaktujte nás na mailové adrese guareta@drstaneck.cz.

Při jakýchkoliv nejasnostech využijte naší elektronickou poradnu nebo možnost osobní konzultace.

Dietní plán - možné komplikace:

Komplikace při používání dietního plánu nejsou časté ani závažné!

Možné komplikace	Doporučené řešení
Zácpa	Jednotlivé pokrmy Guareta® a DietLine® (koktejl) jsou prakticky bezesbytkové a může být narušena pravidelnost vyprazdňování. Pijte alespoň 1,5-2 l vody a slabých bylinných čajů za den. V horkém počasí i více. Kávu a pravý čaj pít můžete, pokud nepřispívají k zácpě. V případě zácpy, vyvolané předchozím jídelníčkem, je možné použít např. probiotikum Lactocare, Zaječickou kyselku, Glau-berovu sůl či Guttalax. Doporučujeme pravidelně konzumovat vlákninové přípravky Guareta®.
Krátkodobá nevolnost	Krátkodobou nevolnost, která může být způsobena velmi zřídka dočasným snížením hladiny krevního cukru pod běžnou hodnotu, řešíme konzumací malého množství pudinku či tyčinky Guareta®.
Zápach z úst	Proti zápachu z úst, který je způsoben tvorbou acetonu a organických sloučenin síry, je vhodné použít deodoranční pastilky bez cukru (Bonne Sante) nebo kapsle k polykání (Air-lift®). Žvýkačky mohou díky zvýšené tvorbě slin navozovat pocit hladu.
Únava	Doporučujeme snížit tělesnou zátěž a zajistit tělu dostatek odpočinku.
Intenzivní pocit hladu	Proti intenzivnímu pocitu hladu, který se objevuje zejména v prvních dnech, bojujeme především pravidelnou konzumací dostatečného množství vlákniny, zejména ze skupiny galaktomananů (Guareta® SlimLinea) a glukomananů (Guareta® SuperSlim, EasySlim, OfficeSlim nebo Metabolic). Volba správného typu a dávky vlákniny společně s dostatečným příjmem vody může příznivě ovlivnit celkové dosažené výsledky i omezit případné zdravotní komplikace.
Bolesti hlavy	Trpíte-li častými bolestmi hlavy, nízkoenergetický jídelníček může, zejména na počátku dietního režimu, přispívat k těmto obtížím. Citliví jsou zejména lidé trpící migrénou či „cluster headache“.
u žen se může občas objevit porucha menstruačního cyklu	Zpravidla se následující měsíc menstruační cyklus upraví.

Pokud se vyskytnou jiné komplikace, využijte elektronickou *poradnu*, kde jsme vám každý den k dispozici!

Rychlou informaci získáte na telefonu **602 24 20 87**. Můžete také použít SMS zprávu - PharmDr. Martin Staněk.

Respektujte výživová doporučení Společnosti pro výživu. Denní příjem základních látek kontrolujte pomocí www.potravina.cz.

Dietní plán není vhodný pro:

- děti a dospívající
- těhotné a kojící ženy
- osoby se závažnějším onemocněním srdce (krátké období po infarktu), ledvin a jater
- osoby s vředovou chorobou
- diabetiky I. typu a osoby, které v posledním půl roce prodělaly mozkovou cévní příhodu

Pacienti léčení perorálními antidiabetiky, diuretiky a antihypertenzivy: u otýklých diabetiků léčených pouze dietou nebo prášky (antidiabetiky) je podání přísné nízkoeenergetické diety plně indikováno. Obvykle bývá nutné po poradě s lékařem snížit dávku antidiabetik, diuretik (léků na odvodnění) a léků snižujících krevní tlak. Doporučujeme vhodnější dietní plán přímo sestavený pro diabetiky: **Dietní plán pro diabetiky na 9 dní**.

Je vhodné se poradit před zahájením dietního plánu s vaším lékařem a požádejte jej o aktuální kontrolu zdravotního stavu!

Obecná doporučení:

► **Jaké potraviny vybírat po absolvování dietního plánu?**

Preferujeme potraviny s **nižší energetickou densitou** (více objemné při stejném energetickém obsahu). Celkový denní energetický příjem lidí se sklonem k nadváze by se měl pohybovat okolo 2000–2200 kcal (ženy) tj. 8400–9240 kJ, resp. 2200–2400 kcal (muži) tj. 9240–10080 kJ. Sacharidy by měly tvořit asi 60% celkového energetického příjmu, bílkoviny pak okolo 20% a zbytek zbývá na tuky a alkoholické nápoje. Dále se řiďte **Pokyny pro stabilizaci váhy**.

Vyhýbáme se potravinám, do kterých je přidáván cukr. Ať už ve formě glukózových, sacharózových či dokonce fruktózových sirupů. (např. i celozrnnému chlebu, který je spojen sacharidovým sirupem. Ideálním řešením je pak celozrnný žitný chléb **DietLine®**).

Preferujeme potraviny čerstvé a s krátkodobou trvanlivostí. Zdraví dospělí lidé by měli věnovat co nejvíce pozornosti spíše velikosti porci a snažit se jíst co nejpěstřeji. Lidé, kteří trpí vysokým krevním tlakem, cukrovkou, zvýšenou hladinou krevních tuků však již musí jídelníček upravit podle charakteru a závažnosti onemocnění. Samotná strídmost v jídlě však může vést k dostatečně dobrým výsledkům zvláště tehdy, pokud váha klesne natolik, že již nepředstavuje ani mírné zdravotní riziko.

Nekupujeme potraviny trvanlivého charakteru, kde na obale není jasně označena průměrná výživová hodnota. Uvedené informace sledujeme a snažíme se s nimi pracovat při tvorbě vlastního jídelníčku.

► **Jak postupovat při dietní chybě?**

Nejjednodušší způsob je ten, že **následující den energetický příjem snížíme** např. nepůjdeme na běžný oběd a dáme si zeleninový salát či nějaký přípravek řady **Guareta®** (polévky, pudinky, krémy). Pokud dietní chybu plánujeme, je možné během hodování použít sáčky **Guareta® OfficeSlim** či tablety **Guareta® Metabolic** v množství 1–3 tablety v jedné dávce podle toho, jak je porušení jídelníčku závažné.

Tyto výrobky mohou snížit celkovou energetickou zátěž, ale také celkové množství zkonzumovaného jídla.

► **Pokyny k přípravě jednotlivých jídel.**

Způsob přípravy polévek:

Obsah sáčku přelijte 300 ml vroucí vody a zamíchejte tak, aby se nevytvorily hrudky. Před servírováním přiklopte pokličkou na 2–3 minuty.

Způsob přípravy vlákninové polévky:

Obsah sáčku přelijte 150 ml vroucí vody a pečlivě rozmíchejte. Nechte asi 5 minut stát. Doporučujeme pomalu upíjet z hrnečku.

Způsob přípravy pudinků:

200 ml nízkotučného mléka (0,5% tuku) nalijte do šejkru **Guareta®**. Nasypte obsah sáčku do šejkru (případně přidejte 2 lžičky vlákniny **Guareta® SlimLinea**) a po jeho uzavření směs krátce protřepejte. Jakmile cítíte, že směs začne tuhnout, nalijte pudink do misky a nechte několik minut stát. **Guareta® SlimLinea** ovlivňuje texturu pudinku. Pudink je pak hutnější a více zasytí. Hodí se pak k postupnému ujíždění.

Poznámka: 20 ml nízkotučného mléka doporučujeme případně ušetřit při přípravě pudinků či koktejlů a nahradit vodou, pokud si chcete připravit kávu s mlékem během dne.

Způsob přípravy jogurtových krémů:

200 ml vody nalijte do šejkru **Guareta®**. Nasypte obsah sáčku do šejkru a po jeho uzavření směs krátce protřepejte. Jakmile cítíte, že směs

začne tuhnout, nalijte krém do misky a nechte několik minut stát.

Způsob přípravy omelety:

Obsah sáčku se nasype do hrnečku a pečlivě se rozmíchá asi s 60 ml vody. Směs se nechá chvíli ustát jako při přípravě běžné omelety. Může se k ní přidat koření podle chuti, např. směs nasí goreng či adamovo žebro. Směs se potom nalije na teflonovou pánev (velmi vhodná je pánev na lživance) a postupuje se jako u běžné omelety. Omeletu je možné také připravit v mikrovlnné troubě při nízkém výkonu po dobu asi 3 minut. Během mikrovlnného ohřevu je dobré dvířka pootevřít a průběh přípravy zkontrolovat. Pro méně trpělivé je možné omeletu připravovat jako míchaná vajíčka.

Způsob přípravy proteinového koktejlu:

Do hrnečku nalijte 200 ml mléka (0,5 % tuku) a přidejte jeden sáček koktejlu *DietLine® PROTEIN 20* a dobře zamíchejte. Velmi praktické je použití šejkru *Guareta®* nebo ručního mixeru. Nápoj má také lahodnější chuť. Během dietních plánů je vhodné před každým jídlem užívat vlákninové přípravky *Guareta®*. Mezi jídly, v období kdy obvyklejné svačíte, použijte 2x denně tablety *Guareta® EasySlim*.

Upozornění!

Jednotlivé porce *Guarety* (polévky, pudinky, krémy, tyčinky) jsou vzájemně zaměnitelné, a proto je možné si zvolit takový pokrm, na který máte chuť, anebo který Vám nejvíce vyhovuje.

Proteinové výrobky můžeme zaměnit takto:

1 omeleta *DietLine® PROTEIN 20* = 1 proteinový koktejl *DietLine® PROTEIN 20* = 1 horká čokoláda *DietLine® PROTEIN 20*.

Rozpis složení Dietního Plánu na 12 dní

Výrobek	Počet kusů	Orientační cena v lékárně*
Polévky Guareta®		
Guareta® houbová polévka	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® hrachová polévka	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® rajská polévka	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® zeleninová polévka	1bal (á 3ks)	140 Kč
Jogurtové krémy a pudinky Guareta®		
Guareta® Morning Start jogurtový krém broskev	1bal (á 3ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	1bal (á 3ks)	150 Kč
Guareta® čokoládový pudink	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® vanilkový pudink	1bal (á 3ks)	140 Kč
Vlákninová polévka DietLine®		
DietLine® vlákninová polévka s hovězí příchutí	1bal (á 3ks)	120 Kč
Tyčinky Guareta® a DietLine®		
Guareta® tyčinka broskev	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka čoko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka jablko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka jogurt	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka kapučino	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka smetana	1 ks	38 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	3 ks	114 Kč
Proteinové výrobky DietLine®		
DietLine® PROTEIN 20 omeleta v prášku	1bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	1bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko	1bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda	1bal (á 3ks)	130 Kč
Celkem:		2122 Kč

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