



DIETNÍ PLÁN NA 12 DNÍ

DIETNÍ PLÁN na 12 dní je velmi vhodný pro osoby s nadváhou či obezitou k zahájení redukčního režimu. Velmi snadno se dodržuje v kombinaci s vlákninovými přípravky Guareta®. Odstraňuje riziko nevědomé dietní chyby a neúspěchu, je-li dodržen. Volbu vhodných nápojů a doplňků stravy konzultujte s naším lékařem či cestou [Poradny](#).

1. den		7. den	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém meruňka	snídaně	Guareta® Pudink s čokoládovou příchutí
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5% tuku)	svačina	Guareta® tyčinka jogurt
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí	oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
2. den		8. den	
snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)	svačina	Guareta® tyčinka jablko
oběd	Guareta® bramborová kaše	oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
večeře	DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí	večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5 % tuku)
3. den		9. den	
snídaně	Guareta® pudink s čokoládovou příchutí	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém meruňka
svačina	Guareta® tyčinka kapučino	svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5% tuku)
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí	oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	večeře	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos
4. den		10. den	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí
svačina	Guareta® tyčinka čoko	svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)
oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí	oběd	Guareta® bramborová kaše
večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5 % tuku)	večeře	DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí
5. den		11. den	
snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém meruňka	snídaně	Guareta® pudink s čokoládovou příchutí
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5% tuku)	svačina	Guareta® tyčinka smetana
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí	oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
6. den		12. den	
snídaně	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	snídaně	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)	svačina	Guareta® tyčinka broskev
oběd	Guareta® bramborová kaše	oběd	Guareta® polévka s kuřecí příchutí
večeře	DietLine® vlákninová polévka s kuřecí příchutí	večeře	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5 % tuku)

Rozpis složení DIETNÍHO PLÁNU na 12 dní

Výrobek	Počet kusů	Orientační cena v lékárně*
Polévky a kaše Guareta®		
Guareta® polévka s houbovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® polévka s kuřecí příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® bramborová kaše	1bal (á 3ks)	120 Kč
Jogurtové krémy a pudinky Guareta®		
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí meruňka	1bal (á 3ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies	1bal (á 3ks)	150 Kč
Guareta® pudink s čokoládovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Vlákninová polévka DietLine®		
DietLine® vlákninová polévka s kuřecí 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 s bylinkami	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:		2102 Kč

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