

DIETNÍ PLÁN NA 14 DNÍ



Guareta®

Dietní plán

14 dní

Dietní plán na 14 dní je určen pro všechny, kterým se nedaří zhubnout na pestré stravě a kteří preferují kombinovaný jídelníček s použitím výrobků k náhradě jídla pro regulaci hmotnosti, běžných potravinářských výrobků či kuchyňsky připravovaných jídel. K zahájení redukčního režimu se hodí zejména u osob s nadváhou, které preferují častější stravování.

Dietním plánem na 14 dní je možné navázat na nízkoeenergetický jídelníček, který sloužil k úplné náhradě stravy. U obézních osob může být součástí dlouhodobého nízkoeenergetického jídelníčku, který povede k dostatečnému váhovému úbytku a ke snížení rizika zdravotních komplikací.

1. den

snídaně (1) Guareta® Morning Start jogurtový krém čokoláda s pomerančem
svačina(2) Milko OvoFit ananas 140 g
oběd(3) Guareta® Polévka s houbovou příchutí

svačina(4) DietLine® Protein 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5% tuku)
večeře (5) Kuřecí stehna 150 g*, Znojmská kysané zelí 150 g

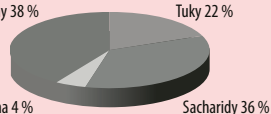
* po tepelné úpravě

Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě	
					kcal	kJ		
1.	4,8	19,0	4,8	19,0	212	891		
2.	2,1	6,3	1,1	11,9	94	396		
3.	6,1	22,0	5,0	16,0	215	903		
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175	733		
5.	4,9	11,2	3,2	25,4	196	824		
	20,50	70,6	14,1	98,5	892	3747		

2. den

snídaně (1)	Guareta® Pudink s čokoládovou příchutí	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	Bio jogurt 150 g Mlékárna Valašské Meziříčí	večeře (5)	Vařený květák 200 g**+Mléko konzumní odtučněné 100 ml 0,5% tuku
oběd(3)	Guareta® Polévka s hrachovou příchutí		** před tepelnou úpravou

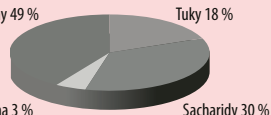
Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
		Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	5,0	19,0	5,7	19,0	207	870	Bílkoviny 38 % Tuky 22 % Sacharidy 36 % Vláknina 4 %
2.	5,0	6,3	0,0	6,6	100	420	
3.	6,1	22,0	5,1	16,0	215	905	
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175	733	
5.	1,1	13,7	3,6	8,2	105	438	
	19,8	73,1	14,4	75,5	801	3366	



3. den

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém čokoláda s pomerančem	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	Blanik cottage light 150 g, rajčata 50 g	večeře (5)	Pečená krůti prsa 150 g*+ Znojnia okurky coctail 100 g
oběd(3)	Guareta® Polévka s houbovou příchutí		* po tepelné úpravě

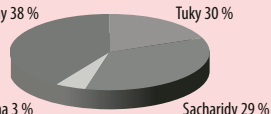
Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
		Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,8	19,0	4,8	19,0	212	891	Bílkoviny 49 % Tuky 18 % Sacharidy 30 % Vláknina 3 %
2.	3,8	6,8	0,8	17,1	135	569	
3.	6,1	22,0	5,0	16,0	215	903	
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175	733	
5.	0,6	7,5	0,0	31,8	161	678	
	17,9	67,4	10,6	109,6	898	3774	



4. den

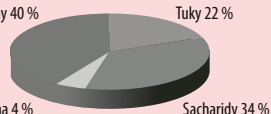
snídaně (1)	Guareta® Pudink s čokoládovou příchutí	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	Olma Klasik bílý jogurt 150 g	večeře (5)	Opečený pstruh na másle 100 g* (10 g másla) + Fazolové lusky 100 g
oběd(3)	Guareta® Polévka s hrachovou příchutí		* po tepelné úpravě

Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty	Bílkoviny	Energie	Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě	
		Sacharidy	Vláknina	kcal	kJ	
1.	5,0	19,0	5,7	207	870	Bílkoviny 38 % Tuky 30 % Vláknina 3 % Sacharidy 29 %
2.	4,1	6,8	0,0	93	390	
3.	6,1	22,0	5,1	215	905	
4.	2,6	12,0	0,0	175	733	
5.	11,2	4,6	4,1	185	778	
	29,0	64,40	14,9	875	3676	



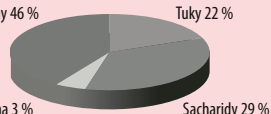
5. den

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém čokoláda s pomerančem	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl jahoda (s mlékem 0,5% tuku)				
svačina(2)	Milko Svačinka zeleninový tvaroh paprika 150 g + Paprika zelená 100 g	večeře (5)	Vařená brokolice 200 g** + Mléko konzumní nízkotučné 100 ml 0,5%				
oběd(3)	Guareta® Polévka s houbovou příchutí		** před tepelnou úpravou				
Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ	
1.	4,8	19,0	4,8	19,0	212	891	 Bílkoviny 40 % Tuky 22 % Sacharidy 34 % Vláknina 4 %
2.	4,8	11,6	1,9	12,8	145	608	
3.	6,1	22,0	5,0	16,0	215	903	
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175	733	
5.	2,3	10,7	5,6	12,2	124	518	
	15,8	56,4	12,5	66,7	865	2762	



6. den

snídaně (1)	Guareta® Pudink s čokoládovou příchutí	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl vanilka (s mlékem 0,5% tuku)			
svačina(2)	LIDL Dulano delikatesní vařená šunka 100 g + Rajčata 100 g	večeře (5)	Opečená treska 150 g na rostlinném oleji 5g + LIDL Chira Salát z bílého zelí 200 g			
oběd(3)	Guareta® Polévka s hrachovou příchutí					
Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě 
	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	
					kJ	
1.	5,0	19,0	5,7	19,0	207 870	
2.	2,3	5,6	1,5	21,1	133 555	
3.	6,1	22,0	5,1	16,0	215 905	
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175 733	
5.	6,1	12,8	3,8	18,8	180 758	
	17,1	52,5	10,40	81,6	910 3821	



7. den

snídaně (1)	Guareta® Pudink s vanilkovou příchutí	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	Milko Svačinka zeleninový tvaroh zahradní směs 150g + Paprika červená 60g	večeře (5)	RP Rajčata plněná rozmarýnovými tvarůžky s ředkvičkou***
oběd(3)	Guareta® rajská polévka		*** příprava dle receptu

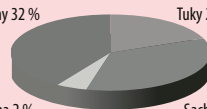
Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě	
		Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ		
1.	5,0	19,0	5,7	19,0	207	870	Bílkoviny 42 %	Tuky 22 %
2.	4,8	12,1	1,0	13,0	145	608		
3.	6,3	27,3	4,0	14,3	214	901		
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175	733		
5.	5,0	14,0	4,0	32,0	237	995	Vláknina 2 %	Sacharidy 34 %
	24,0	84,5	12,6	104,0	978	4137		



8. den

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g	večeře (5)	RP Varené brambory se sýrem cottage***
oběd(3)	Guareta® Polévka s kuřecí příchutí		*** příprava dle receptu

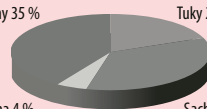
Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě	
		Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ		
1.	4,9	28,0	2,3	15,0	217	914	Bílkoviny 32 %	Tuky 27 %
2.	5,7	7,1	0,0	7,5	113	474		
3.	5,0	19,0	5,0	19,0	211	886		
4.	1,9	10,9	1,5	25,6	166	698		
5.	9,0	20,9	1,6	5,4	190	800	Vláknina 2 %	Sacharidy 39 %
	26,5	85,9	10,4	72,5	898	3772		



9. den

snídaně (1)	Guareta® Pudink s vanilkovou příchutí	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	Milko Ovořít višňový 140 g	večeře (5)	RP Zázvorovo-citronový květák s brokolící a mrkví***
oběd(3)	Guareta® rajská polévka		*** příprava dle receptu

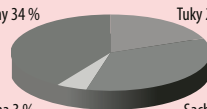
Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě	
		Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ		
1.	5,0	19,0	5,7	19,0	207	870	Bílkoviny 35 %	Tuky 24 %
2.	2,1	6,3	1,1	11,9	94	396		
3.	6,3	27,3	4,0	14,3	214	901		
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175	733		
5.	7,3	18,6	5,4	7,4	180	758	Vláknina 4 %	Sacharidy 37 %
	23,3	83,3	16,2	78,3	870	3658		



10. den

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g	večeře (5)	RP Květáková „ryže“ s curry a kokosovým mlékem***
oběd(3)	Guareta® Polévka s kuřecí příchutí		*** příprava dle receptu

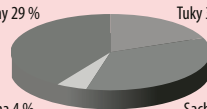
Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě	
		Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ		
1.	4,9	28,0	2,3	15,0	217	914	Bílkoviny 34 %	Tuky 25 %
2.	5,7	7,1	0,0	7,5	113	474		
3.	5,0	19,0	5,0	19,0	211	886		
4.	1,9	10,9	1,5	25,6	166	733		
5.	7,3	18,6	5,4	7,4	220	924	Vláknina 3 %	Sacharidy 38 %
	24,8	86,6	14,2	74,5	927	3896		



11. den

snídaně (1)	Guareta® Pudink s vanilkovou příchutí	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	LIDL Salát se zelím Coleslaw 300 g	večeře (5)	RP Ředkvičkový salát s čedarem a koprovým podmaslím***
oběd(3)	Guareta® rajská polévka		*** příprava dle receptu

Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty			Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě	
		Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	kcal	kJ		
1.	5,0	19,0	5,7	19,0	207	870	Bílkoviny 29 %	Tuky 31 %
2.	11,7	24,6	8,4	3,6	234	981		
3.	6,3	27,3	4,0	14,3	214	901		
4.	2,6	12,1	0,0	25,7	175	733		
5.	8,1	6,7	1,6	9,5	141	591	Vláknina 4 %	Sacharidy 36 %
	33,7	89,7	19,7	72,1	971	4076		



12. den

snídaně (1)	Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	svačina(4)	DietLine® Protein 20 proteinový koktejl čoko (s mlékem 0,5% tuku)
svačina(2)	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g	večeře (5)	RP Zeleninový talíř s kuskusem a hrozkami***
oběd(3)	Guareta® Polévka s kuřecí příchutí	*** příprava dle receptu	

Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	Energie kcal	kJ	Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
1.	4,9	28,0	2,3	15,0	217	914	Tuky 22 % Sacharidy 42% Vláknina 3 % Bílkoviny 33 %
2.	5,7	7,1	0,0	7,5	113	474	
3.	5,0	19,0	5,0	19,0	211	886	
4.	1,9	10,9	1,5	25,6	166	698	
5.	3,6	25,6	5,4	4,3	163	684	
	21,1	90,6	14,2	71,4	870	3656	

13. den

snídaně (1)	Vejsce slepičí 50 g + Mrkev 50 g + Madeland Fitness 20% plátky 20 g	svačina(4)	Le Co Šunka Zvonářka 100 g + Paprika zelená 100 g				
svačina(2)	LIDL Milbona BIO NATURAL jogurt bílý 150 g	večeře (5)	RP Salát z quinoys s jarní zeleninou 150 g***				
oběd(3)	DietLine® masové kuličky se zelenými fazolkami	*** příprava dle receptu					
Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	Energie kcal	kJ	Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
1.	7,7	5,4	1,5	12,5	143	600	Bílkoviny 33 % Tuky 35 % Vláknina 3 % Sacharidy 29 %
2.	5,7	7,1	0,0	7,5	113	474	
3.	6,4	8,4	3,9	24,9	199	843	
4.	5,8	4,1	1,9	19,2	139	582	
5.	7,6	37,7	4,2	6,5	254	1066	
	33.20	62.70	11.5	70.6	848	3565	

14. den

snídaně (1)	Rio Mare tuňák ve vlastní šťávě 80 g + Celozrnný žitný chléb DietLine®	oběd(3)	DietLine® kuře s houbami
svačina(2)	40 g + Okurka salátová 50 g	svačina(4)	PIKOK Šunka nejvyšší jakosti 100 g + kedluben bílý 100 g
	Podmáslí 0,5% tuku 200 ml	večeře (5)	RP Bezmasý talíř z luštěnin a tofu***
			*** příprava dle receptu

Jídlo č.	Tuky	Průměrné výživové hodnoty Sacharidy	Vláknina	Bílkoviny	Energie kcal	kJ	Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
1.	1,1	15,7	4,3	21,6	167	703	Bílkoviny 47 % Tuky 20 % Vláknina 4 % Sacharidy 29 %
2.	1,0	4,0	0,0	3,2	38	158	
3.	6,0	5,4	3,2	30,5	204	863	
4.	3,3	6,3	3,6	20,6	136	569	
5.	6,6	28,9	6,0	20,2	266	1118	
	18,0	60,3	17,1	96,1	811	3411	

Proč Dietní plán místo úpravy běžného jídelníčku

- Zaručuje zhubnout každému, komu se to nedaří s pomocí běžného jídelníčku se sníženým obsahem.
- Přestože má Dietní plán nízký energetický obsah, je výživově kompletní a doplňuje tělu nezbytné nutné množství živin pro běžné denní činnosti.
- Umožňuje rychle dosáhnout prvního váhového úbytku a tím motivuje pokračovat v redukčním režimu.
- Uspadňuje přechod na nový jídelníček, který je nezbytný pro další snižování či udržování váhy.
- Eliminuje riziko nevědomých chyb a při jeho dodržování je úspěch zaručen.

Dietní plán není vhodný pro:

- obézní 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
- osoby, které v posledním půl roce prodělaly mozkovou cévní příhodu

U obézních pacientů léčených perorálními antidiabetiky, diuretiky a antihypertenzivy je podání přísné nízkoeenergetické diety pod kontrolou lékaře plně indikováno. Obvykle bývá nutné snížit dávku antidiabetik, diuretik (léků na odvodnění) a léků snižujících krevní tlak.

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

➤ Pokyny k přípravě jednotlivých receptů

Rajčata plněná rozmarýnovými tvarůžky s ředkvičkou (pro 1 osobu, příprava 10 minut)

Použité suroviny: jedno balení Olomouckých tvarůžků malých (100 g), čtyři ředkvičky, šest plátků salátové okurky, třicet jehliček čerstvého rozmarýnu, šest menších rajčat (po vydlabání 250 g), dvě rovné kávové lžičky olivového oleje (celkem 3 g).

Příprava: z rajčat skrojíte vršek a vnitřek rajčat vydlabejte ostrou lžičkou. Ředkvičky nastrouhejte najemno, nebo nakrájejte na velmi tenké proužky. Okurku nakrájejte na drobné kostky. Rozmarýn nasekejte najemno. Tvarůžky po jednom rozmačkejte vidličkou a smíchejte s nasekanou zeleninou. Směs naplňte do rajčat, zakápněte olivovým olejem a můžete ozdobit snítkou rozmarýnu.

Vařené brambory se sýrem cottage a uzenou paprikou (pro 1 osobu, příprava 20 minut)

Použité suroviny: 120 g mladých malých brambor, 30 g sýra Blaník Cottage light, 10 g másla, velká špetka uzené papriky, špetka vloček chilli, sůl, pažitka na ozdobu.

Příprava: brambory uvařte doměkka (podle velikosti asi 20 minut). Rozkrojte na půl a dejte na talířek, nebo do misky. Rozehřejte máslo, brambory jím polijte a přidejte sýr Cottage. Ozdobte kořením, posolte a posypte sekanou pažitkou.

Zázvorovo-citronový květák s brokolicí a mrkví (pro 1 osobu, příprava 15 minut)

Použité suroviny: 120 g kvěťáku rozebraného na malé růžičky, 100 g brokolice rozebrané na malé růžičky, 70 g oloupané mrkve, plátek oloupaného čerstvého zázvoru, jedna lžička panenského olivového oleje, půl lžičky citronové šťávy, půl lžičky černého sezamu (předem krátce opraženého na suché pánvi), půl lžičky čerstvě nastrouhané kůry z bio-citronu, čtvrt lžičky mořské soli, 1 lžička strouhaného parmezánu.

Příprava: mrkev nakrájejte na kolečka o síle 0,5 cm a spolu se zeleninou uvařte v páře 13 minut. Mezitím najemno nastrouhejte zázvor a smíchejte s citronovou kůrou i šťávou, olejem, sezamem a solí. Hotovou zeleninu zlehka promíchejte v míse se zázvorovým dresinkem a podávejte teplé sypané parmezánem.

Kvěťáková „rýže“ s curry a kokosovým mlékem (pro 1 osobu, příprava 20 minut)

Použité suroviny: 300 g kvěťákových růžiček, 200 ml ALPRO kokosového mléka, 50-100 ml vody, čtvrt lžičky curry koření, čtvrt lžičky drčeného chilli, limetka, jeden stroužek česneku, půlka malé cibule, 1 lžička (5g) ALNATURA kokosového oleje, sůl, čerstvý koriandr na ozdobu.

Příprava: růžičky kvěťáku pokrájejte v robotu a hruběji nasekejte tak, aby vznikla drť podobná rýži. V hrnci rozehejte kokosový olej, přidejte nadrobno sekanou cibuli a česnek, krátce osmažte a přidejte curry koření a chilli. Promíchejte, přidejte dvě třetiny drčeného kvěťáku. Zalijte kokosovým mlékem a vodou. Přidejte čtvrt lžičky ostrouhané limetkové kůry a osolte podle chuti. Vařte 8 minut. Přidejte zbylý květák a vařte další dvě minuty. Kvěťákovou „rýži“ ochutíte pár kapkami limetkové šťávy a podávejte ozdobené lístky koriandru.

Ředkvičkový salát s čedarem a koprovým podmáslím (pro 1 osobu, příprava 10 minut)

Použité suroviny: 150 g ředkviček, 25 g zralého sýra čedar, tři lžice sekaného kopru, tři lžice podmáslí. Jeden menší stroužek česneku, sůl.

Příprava: ředkvičky operte a odkrojte konce. Nakrájejte je na co nejtenčí plátky (můžete i nudličky velikosti sirek). Hodí se k tomu různá struhátka. Čedar nastrouhejte na nudličky. Kopr nasekejte a smíchejte v misce s rozmačkaným česnekem, podmáslím a trochou soli. V hlubokém talíři ledabyle smíchejte ředkvičky se sýrem a zalijte koprovým dresinkem.

Zeleninový talíř s kuskusem a hrozinkami (pro 1 osobu, příprava 10 minut)

Použité suroviny: 5 g cherry rajčat (asi 5-6 kousků), 75 g mladé jarní mrkve, 75 g cukety, 10 g hroznů (jedna lžice), 30 g uvařeného kuskusu (dvě lžice), jedna lžička panenského olivového oleje, 2 špetky soli, špetka drčeného římského kmínu, 1 lžice sekaného čerstvého koriandru.

Příprava: mrkev nakrájejte na kolečka, cuketu na plátky a ty rozřízněte na čtvrtky. Pak ji spolu s pokrájenou cuketou a hroznkami dejte do cedníku nad hrnec s vodou a pařte pět minut. Je dobré, pokud je zelenina na konci ještě mírně křupavá. Kuskus smíchejte s napařenou zeleninou, rajčaty, solí, olejem a římským kmínem. Na závěr přidejte nasekaný koriandr a zlehka promíchejte.

Salát z quinoj s jarní zeleninou (pro 1 osobu, příprava 25 minut)

Použité suroviny: 50 g červené quinoj, 200 ml vody, sůl (1g), 5 ml (jedna lžička) kokosového oleje, 25 g středně velké mrkve, tři tenké stonky zeleného chřestu (můžete použít i kedlubnu, cuketu či ředkvičky), jedna lžice nasekaného řapíkatého celeru, jedna lžice nadrobno nakrájené jarní cibulky, jedna lžice (10 ml) citronové šťávy, jedna lžička (5g) medu.

Příprava : vodu se špetkou soli přiveďte k varu. Přidejte quinoj a na mírné teplotě vařte bez míchání doměkka asi 20 minut. Nechte vychladnout 15 minut. Pak přidejte kokosový olej a v malé misce rozmíchanou citronovou šťávu s medem. Nastrouhejte nahruho mrkev. Řapíkatý celer, chřest a jarní cibulku nakrájejte na tenké plátky. Zeleninu vmíchejte do quinoj a podávejte.

Bezmasý talíř z luštěnin a tofu (pro 1 osobu, příprava 10 minut)

Použité suroviny: 100 g tofu, 60 g uvařených červených fazolí, 30 g suché červené čočky, jedna lžička (2,5g) olivového oleje, půl lžičky (2,0g) tekutého medu, jedna lžička uzené papriky, jedna lžička drcených jalapeño papriček (nebo jiného chilli koření), půl lžičky drceného římského kmínu, čtvrt lžičky jemně strouhané citronové kůry, sůl, bylinka na ozdobu (například bazalka, oregano, majoránka).

Příprava: tofu rozmačkejte vidličkou a smíchejte s uzenou paprikou, strouhanou citronovou kůrou a rajčatovým protlakem. Přiveďte k varu 250 ml vody. Vodu potom osolte a ochutíte chilli kořením. Pak do vroucí vody vhodte červenou čočku. Povařte ji při mírném zahřívání asi 6 minut a pak ji odstavte. Čočka by měla být měkká, ale ne rozpadlá na kaši. K čočce vmíchejte tofu a prohejte. Přidejte med. Fazole ohřejte a vmíchejte k čočce spolu s olivovým olejem. Ozdobte bylinkou.

► Pokyny k přípravě jednotlivých jídel

Způsob přípravy polévek:

obsah sáčku přelijte 300 ml vroucí vody a zamíchejte tak, aby se nevytvořily hrudky. Před servírováním přiklopte pokličkou na 2-3 minuty.

Způsob přípravy pudinku:

do šejkru *Guareta*® nalijte 200 ml odtučněného mléka (0,5% tuku) . Pak do něj nasypejte obsah sáčku. Šejkr uzavřete a obsah intenzivně protřepejte. Nalijte do připravené misky a nechte 3 minuty stát v chladničce. Pak je pudink připraven ke konzumaci.

Způsob přípravy jogurtových krémů:

do šejkru *Guareta*® nalijte 200 ml vody. Pak do něj nasypejte obsah sáčku. Šejkr uzavřete a obsah intenzivně protřepejte. Jakmile cítíte, že směs začne tuhnout, nalijte krém do misky a nechte několik minut ustát.

Způsob přípravy hotových jídel:

odtrhněte víčko do půli a ohřívejte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu. Ve vodní lázni je možné jídlo ohřát za 8 minut bez odtržení víčka. Lázeň s pokrmem potom zchlaďte studenou vodou.

Způsob přípravy proteinových koktejlů:

do šejkru *Guareta*® nalijte 200 ml odtučněného mléka (0,5% tuku) . Pak do něj nasypejte obsah sáčku. Šejkr uzavřete a obsah intenzivně protřepejte.

Během Dietních plánů je vhodné před každým jídlem užívat vlákninové přípravky *Guareta*®. Mezi jídly, v období kdy obvykle svačíte, použijte 2x denně tablety *Guareta*® *EasySlim*.

Zaměnitelnost jídel!

Jednotlivé porce *Guarety* (polévky, pudinky, krémy) jsou vzájemně zaměnitelné. Tyčinky *Guareta*® můžete také zaměňovat navzájem podle chuti. Vzájemně zaměnitelné jsou také výrobky *DietLine*® *PROTEIN 20* (koktejly, omeleta, horká čokoláda).

Je proto možné si vybrat to, co vám momentálně nejvíce vyhovuje.

Běžné zdravotní obtíže, které se mohou vyskytnout během používání Dietních plánů:

Možné komplikace	Doporučené řešení
Zácpa	• jednotlivé pokrmy <i>Guareta®</i> a <i>DietLine®</i> jsou prakticky bezezbytkové, a proto může být narušena pravidelnost vyprazdňování. Doporučujeme během plánu užívat vlákninové přípravky <i>Guareta®</i>. Dodržujte zároveň dostatečný příjem vody.
Krátkodobá nevolnost	• může být u zdravých osob ojediněle způsobena dočasným snížením hladiny krevního cukru pod běžnou mez. Respektujte proto naše doporučení, které se týkají přiměřenosti fyzické zátěže během redukčního režimu. Problém řešte konzumací kousku tyčinky či pudinku <i>Guareta®</i>.
Zápach z úst	• je způsoben vydechováním ketoláték (acetonu) a organických sloučenin síry. Doporučujeme těmto problémům předcházet pastilkami <i>Bonne Santé</i>.
Únava	• je přechodně způsobena výraznou změnou složení celodenního jídelníčku. Dostatečně odpočívajte. Fyzickou zátěž je třeba přizpůsobit nízkoeenergetickému jídelníčku. Nápoje obsahující kofein (káva, pravý čaj) pijte jen jednou denně nebo raději vůbec, abyste tělu zajistili plnohodnotný spánek.
Intenzivní pocit hladu	• je přirozený na počátku dietního režimu. Postupně by měl ustoupit, pokud fyzické aktivity odpovídají míře snížení příjmu energie. Doporučujeme užívat <i>Guareta® prášek</i> 3x1-2 kávové lžičky 30 minut před jídlem. Prášek se zamíchá do 200 ml vody a rychle vypije. Je možné také používat tobolky <i>Guareta® SuperSlim</i> 3x2 tobolky za den. Mezi jídly v cca 10:00 a v 15:00 nechte rozplynout v ústech 2 tablety <i>Guareta® EasySlim</i> za den.
Bolesti hlavy	• trpíte-li bolestmi hlavy, nízkoeenergetický jídelníček může přispívat k těmto obtížím. Zejména pak na počátku dietního režimu. Spouštěcím mechanismem může být ale jen nedostatečná hydratace organismu, díky postupně se měnícím látkovým poměrům v organismu. K dehydrataci proto může dojít snáze. Treba jen na krátký čas. Dbejte na dostatečný příjem vody! Citliví jsou zejména osoby trpící migrénou a cluster headache.
Nepravidelnost menstruačního cyklu	• během redukčního režimu se objevuje častěji u žen, které užívají hormonální antikoncepci s nízkým obsahem hormonů. Tato nepravidelnost se postupně upraví.

Doporučení: využívejte během redukčního režimu naši **PORADNU** na www.drstaneck.cz.

Poradit se můžete také telefonicky na čísle **602 24 20 87** nebo na e-mailové adrese guareta@drstaneck.cz.

➤ Jak pokračovat po skončení Dietního plánu:

Držte se pokyny ošetřujícího lékaře a využívejte naši **Poradnu** na www.drstaneck.cz.

➤ Jak postupovat po dosažení cílové váhy:

Doporučujeme pravidelné kontroly v naší ordinaci. Snáze se tak naučíte váhu kontrolovat.

Držte se **Pokynů pro Stabilizaci váhy**.



Rozpis složení Dietního plánu na 14 dní

Výrobek	Počet balení / kusů	Orientační cena v lékárně*
Polévky, pudinky a jogurtové krémy Guareta®		
Guareta® Polévka s houbovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® Polévka s hrachovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® rajska polévka	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® Polévka s kuřecí příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® Pudink s čokoládovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® Pudink s vanilkovou příchutí	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém čokoláda s pomerančem	1bal (á 3ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém cookies	1bal (á 3ks)	150 Kč
Hotové pokrmy DietLine®		
DietLine® masové kuličky se zelenými fazolkami	1 ks	120 Kč
DietLine® kuře s houbami	1 ks	120 Kč
Proteinové koktejly DietLine®		
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
DietLine® Protein 20 proteinový koktejl vanilka	1bal (á 3ks)	130 Kč
Ostatní výrobky DietLine®		
DietLine® Celozrnný žitný chléb 40 g	1ks	5 Kč
Celkem:		1805 Kč

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

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