

# DIETNÍ PLÁN NA 10 DNÍ



## Guareta®

Dietní plán

10

### 1. den – pondělí

snídaně	Chléb Dietline 40g +Dulano Kuřecí šunka Royal 125 g (LIDL) +150 g kedlubny	oběd	Guareta® rajská polévka
svačina	Guareta® tyčinka jogurt	večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	30,50	26,50	3,80	7,10	262	1100	<p>Tuky 17 % Vlákna 4 % Bílkoviny 40 % Sacharidy 39 %</p>
2.	11,40	18,00	5,50	3,00	171	719	
3.	14,20	26,20	4,50	3,80	210	884	
4.	20,00	3,70	0,58	2,00	104	420	
	<b>76,10</b>	<b>74,40</b>	<b>14,38</b>	<b>15,90</b>	<b>747</b>	<b>3123</b>	

## 2. den – úterý

snídaně	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	oběd	Guareta® houbová polévka
svačina	Guareta® čokoládový pudink	večeře	Pečená krůti prsa 150g (po tepelné úpravě) + vařené zelené fazolové lusky Chira (LIDL) 450g

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	15,00	18,00	5,80	0,26	182	767	<p>Vláknina 5 % Bílkoviny 41 % Tuky 19 % Sacharidy 35 %</p>
2.	19,00	19,90	5,00	5,20	211	886	
3.	14,10	23,40	6,10	4,30	213	895	
4.	40,90	15,20	1,40	13,50	237	994	
	<b>89,00</b>	<b>76,50</b>	<b>18,30</b>	<b>23,26</b>	<b>843</b>	<b>3542</b>	

## 3. den – středa

snídaně	Rio Mare tuňák ve vl.šťávě 160 g + Chléb DietLine® 40 g + 200 g okurky	oběd	DietLine® PROTEIN 20 omeleta
svačina	Guareta® tyčinka čoko	večeře	Guareta® rajská polévka

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	44,50	17,60	2,70	5,40	272	1143	<p>Vláknina 4 % Bílkoviny 47 % Tuky 15 % Sacharidy 34 %</p>
2.	11,40	18,00	5,50	3,00	171	719	
3.	20,00	3,70	0,58	2,00	104	420	
4.	14,20	26,20	4,50	3,80	210	884	
	<b>90,10</b>	<b>65,50</b>	<b>13,28</b>	<b>14,20</b>	<b>757</b>	<b>3166</b>	

## 4. den – čtvrtek

snídaně	Guareta® čokoládový pudink	oběd	DietLine® PROTEIN 20 Horká čokoláda
svačina	Guareta® tyčinka jablko	večeře	Svačinka Milko paprika 150 g + Chléb DietLine® 40 g + 200 g zelené papriky

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	19,00	19,90	5,00	5,20	211	886	<p>Vláknina 5 % Bílkoviny 36 % Tuky 21 % Sacharidy 38 %</p>
2.	11,40	18,00	5,50	3,00	171	719	
3.	19,70	3,30	0,56	1,20	99	420	
4.	17,00	29,60	6,60	7,20	246	1034	
	<b>67,10</b>	<b>70,80</b>	<b>17,66</b>	<b>16,60</b>	<b>727</b>	<b>3059</b>	

### 5. den – pátek

snídaně	Guareta® vanilkový pudink	oběd	Guareta® hrachová polévka
svačina	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	večeře	vařená hovězí plec 100g (po tepelné úpravě) + vařený listový špenát Chira (LIDL) 450g

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	18,70	22,50	4,50	3,60	213	895	<p>Tuky 26 % Vláknina 4 % Bílkoviny 35 % Sacharidy 35 %</p>
2.	15,00	18,00	5,80	0,26	182	767	
3.	14,70	21,20	5,70	4,00	202	851	
4.	32,10	18,70	11,50	9,50	307	1289	
	<b>80,50</b>	<b>80,40</b>	<b>27,50</b>	<b>17,36</b>	<b>904</b>	<b>3802</b>	

### 6. den – sobota

snídaně	Milko Ovofit Ananas 140 g + ananas 100 g	oběd	Guareta® rajská polévka
svačina	Guareta® tyčinka jogurt	večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	12,30	16,40	2,40	6,40	140	588	<p>Tuky 18 % Vláknina 5 % Bílkoviny 36 % Sacharidy 41 %</p>
2.	11,40	18,00	5,50	3,00	171	719	
3.	14,20	26,20	4,50	3,80	210	884	
4.	20,00	3,70	0,58	2,00	104	420	
	<b>57,90</b>	<b>64,30</b>	<b>12,98</b>	<b>15,20</b>	<b>625</b>	<b>2611</b>	

### 7. den – neděle

snídaně	Guareta® čokoládový pudink	oběd	Guareta® houbová polévka
svačina	DietLine® PROTEIN20 Horká čokoláda	večeře	Pečená kuřecí prsa 150 g (po tepelné úpravě) + vařená brokolice 350 g (před tepelnou úpravou)

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	19,00	19,90	5,00	5,20	211	886	<p>Tuky 18 % Vláknina 5 % Bílkoviny 40 % Sacharidy 37 %</p>
2.	19,70	3,30	0,56	1,20	99	420	
3.	14,10	23,40	6,10	4,30	213	895	
4.	31,20	31,30	5,30	7,70	298	1252	
	<b>84,00</b>	<b>77,90</b>	<b>16,96</b>	<b>18,40</b>	<b>821</b>	<b>3453</b>	

## 8. den – pondělí

snídaně	Svačinka Milko Zahradní směs 150 g + Chléb DietLine® 40 g+ 200 g rajčat	oběd	Guareta® hrachová polévka
svačina	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	večeře	Guareta® vanilkový pudink

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	17,90	31,50	6,30	6,40	254	1067	<p>Tuky 23 % Vlákna 3 % Sacharidy 43 % Bílkoviny 31 %</p>
2.	15,00	18,00	5,80	0,26	182	767	
3.	14,70	21,20	5,70	4,00	202	851	
4.	18,70	22,50	4,50	3,60	213	895	
	<b>66,30</b>	<b>93,20</b>	<b>22,30</b>	<b>14,26</b>	<b>851</b>	<b>3580</b>	

## 9. den – úterý

snídaně	DietLine® PROTEIN20 Horká čokoláda	oběd	Guareta® houbová polévka
svačina	Guareta® tyčinka smetana	večeře	100 g pečeného vepř. libového masa + Mochovská směs na vaření 350 g

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	19,70	3,30	0,56	1,20	99	420	<p>Tuky 27 % Vlákna 5 % Sacharidy 30 % Bílkoviny 38 %</p>
2.	11,40	18,00	5,50	3,00	171	719	
3.	14,10	23,40	6,10	4,30	213	895	
4.	26,00	13,00	10,80	9,70	253	1062	
	<b>71,20</b>	<b>57,70</b>	<b>22,96</b>	<b>18,20</b>	<b>736</b>	<b>3096</b>	

## 10. den – středa

snídaně	Guareta® vanilkový pudink	oběd	Guareta® hrachová polévka
svačina	Guareta® tyčinka kapučino	večeře	Pečená krůti prsa 150 g (po tepelné úpravě) + vařený květák 350 g (před tepelnou úpravou)

Jídlo č.	Průměrné výživové hodnoty				Energie		Podíl základních látek na celkové energetické hodnotě
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	kcal	kJ	
1.	18,70	22,50	4,50	3,60	213	895	<p>Tuky 19 % Vlákna 4 % Sacharidy 37 % Bílkoviny 40 %</p>
2.	11,40	18,00	5,50	3,00	171	719	
3.	14,70	21,20	5,70	4,00	202	851	
4.	39,80	15,70	1,50	6,30	236	991	
	<b>84,60</b>	<b>77,40</b>	<b>17,20</b>	<b>16,90</b>	<b>822</b>	<b>3456</b>	

## ➤ **Dietní plán na 10 dní**

Dietní plán na 10 dní je určen pro všechny, kterým se nedaří zhubnout na pestré stravě a kteří preferují kombinovaný jídelníček s použitím výrobků redukční diety i běžných potravinářských výrobků.

Plán je určen zejména pro lidi s nadváhou, kterým stačí snížit váhu o několik kilogramů.

**Dietní plán na 10 dní používáme z praktických důvodů i pokud nám váha stoupne o více než 2 kilogramy a potřebujeme ji dostat zpět** nebo také třeba po skončení *15ti denního přísného plánu* a *12-ti denního plánu*, kdy nám usnadňuje přechod na běžnou pestrou stravu. Nemusíme tak o jídelníčku složitě přemýšlet a máme možnost, podle prvních zkušeností, si lépe rozmyslet běžné pokrmy na další dny a týdny.

## **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 10 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](http://www.drstaneck.cz)

### **3. krok**

Pravidelná týdenní kontrola váhy a případná úprava jídelníčku v následujícím týdnu.

### **4. krok**

Pochlubte se Vaším úspěchem. Napište nám ([info@drstaneck.cz](mailto:info@drstaneck.cz)), jak se Vám daří udržovat po zhubnutí váhu. Zařadíme do *galerie úspěšných!*

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

Nejste si jisti, zda je pro Vás dietní plán vhodný? Kontaktujte nás na [info@drstaneck.cz](mailto:info@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!

komplikace	doporučené řešení
zácpa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Strava je prakticky bezzbytková a může být narušena pravidelnost při vyprazdňování. Pijte alespoň 1,5-2l vody a slabých bylinných čajů. Kávu a čaj pít můžete, pokud vám nezpůsobují zácpu. V případě zácpy je možné použít např. probiotikum Lactocare®. Zaječickou kyselku nebo Guttalax®. Konzumace doplňků stravy s obsahem dietních vláknin <i>Guareta®</i> je při použití Dietního plánu samozřejmostí.</li></ul>
krátkodobá nevolnost	<ul style="list-style-type: none"><li>• Může být výjimečně způsobena dočasným snížením hladiny krevního cukru pod běžnou hodnotu, řešíme konzumací malého množství pudinku či výživné tyčinky. U diabetiků je vhodné jístlo rozdělit do více malých porcí. Respektujte doporučení ohledně tělesných aktivit a dostatečného příjmu vody.</li></ul>
zápach z úst	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je způsoben tvorbou acetonu a organických sloučenin síry, je možné použít deodorační pastilky bez cukru (<i>Bonne Santé®</i>) či kapsle (<i>Air-lift®</i>). Zvýškačky mohou díky zvýšené tvorbě slin navozovat pocit hladu.</li></ul>
únava	<ul style="list-style-type: none"><li>• Přechodně snížit tělesnou zátěž na počátku režimu (vhodné jsou např. procházky, plavání, jízda na kole po rovném terénu). Zajistit dostatek spánku a odpočinku.</li></ul>
intenzivní pocit hladu (zejména v prvních dnech)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Užívejte pravidelně vlákninové přípravky <i>Guareta®</i>. <i>Guareta® SlimLinea</i> nebo <i>Guareta® SuperSlim</i> 2 kávové lžičky resp. 2 tobolky 30 minut před jídlem. Mezi jídly 2 tablety <i>Guareta® EasySlim</i> za den. Nechte rozpustit v ústech. Nekousejte!</li></ul>
u žen se může občas objevit porucha menstruačního cyklu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zpravidla se následující měsíc menstruační cyklus upraví.</li></ul>

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.

## 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 prodělalý mozkovou cévní příhodu

**Pacienti léčení perorálními antidiabetiky, diuretiky a antihypertenzivy:** u otýlých diabetiků léčených pouze dietou nebo prášky (antidiabetiky) je podání přísné nízko-energetické 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 9dní.

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

**Výživové složení vašeho jídelníčku kontroluje na [www.potravina.cz](http://www.potravina.cz)**

**DR. STANEK**  
*The Art of Nutrition*

**Dr. Staněk spol. s r. o.**  
P. O. BOX 15, 155 11 Praha 5  
tel./fax: 224 237 784  
mobil: 602 242 087

e-mail: [info@drstaneck.cz](mailto:info@drstaneck.cz)  
web: [www.drstaneck.cz](http://www.drstaneck.cz)

## Obecná doporučení:

### ➤ Jaké potraviny vybírat po absolvování dietního plánu?

Preferujeme potraviny s nižší energetickou densitou (více objemné při stejném energetickém obsahu).

Snažíme se, aby v celkovém denním příjmu byl poměr sacharidů k bílkovinám asi 3 : 1. To znamená, že 20% celkového denního energetického příjmu bude tvořeno bílkovinami a 60% sacharidy. Zbytek zůstává na tuky a alkoholické nápoje.

Preferujeme nízkotučné či polotučné mléčné výrobky. Dbáme na dostatek zeleniny a na přiměřené porce ovoce.

Vyhýbáme se potravinám, do kterých je přidáván cukr. Ať už ve formě sacharózy, fruktózy či glukózy a jejich sirupů. To platí i pro celozrnný chléb spojený se sacharidovým sirupem. V tomto případě je ideálním řešením celozrnný žitný chléb *Dietline*<sup>®</sup>.

Preferujeme potraviny čerstvé a s krátkodobou trvanlivostí. Zdraví dospělí lidé by měli věnovat co nejvíce pozornosti spíše velikosti porcí a snažit se jíst co nejpestřeji.

Lidé, kteří trpí vysokým krevním tlakem, cukrovkou, zvýšenou hladinou krevních tuků však již musí jídelníček upravit podle charakteru a závažnosti onemocnění. Samotná strídmost v jídlu 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 trochu na energetickém příjmu ubereme např. nepůjdeme na běžný oběd a dáme si zeleninový salát či nějaký přípravek řady *Guareta*<sup>®</sup>.

Pokud dietní chybu plánujeme, je možné během hodování použít sáčky *Guareta*<sup>®</sup> *OfficeSlim* či tablety *Guareta*<sup>®</sup> *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 zkonsumovaného jídla.

### ➤ Pokyny k přípravě jednotlivých jídel.

#### Způsob přípravy polévek:

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

#### Způsob přípravy pudinků:

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

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

#### Způsob přípravy horké čokolády:

Do šejkru *Guareta*<sup>®</sup> nalijte 200 ml STUDENÉ vody. Potom nasypte obsah sáčku a šejkr uzavřete. Obsah krátce a intenzivně protřepejte, nalijte jej do vhodného šálku a ohřejte v mikrovlnné troubě při 600W po dobu 1,0-1,2 minuty. Horký nápoj pomalu vychutnávejte.

#### Způsob přípravy omelety:

Obsah sáčku se nasype do hrnceku a pečlivě se rozmíchá asi s 60ml 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 lívance) 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 (náhrada omelety):**

Do hrnečku nalijte 200ml vody 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 obvykle nejste svačíte, použijte 2xdenně 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 10 dní**

<b>Výrobek</b>	<b>Počet kusů</b>	<b>Orientační cena v lékárně*</b>
<b>Polévky Guareta®</b>		
Guareta®houbová polévka v prášku	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta®rajská polévka v prášku	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta®hrachová polévka v prášku	1bal (á 3ks)	140 Kč
<b>Pudinky Guareta®</b>		
Guareta®vanilkový pudink v prášku	1bal (á 3ks)	140 Kč
Guareta®čokoládový pudink v prášku	1bal (á 3ks)	140 Kč
<b>Tyčinky Guareta®</b>		
Guareta®tyčinka jogurt	2 ks	76 Kč
Guareta® tyčinka čoko	1 ks	38 Kč
Guareta®tyčinka smetana	1 ks	38 Kč
Guareta®tyčinka kapučino	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka jablko	1 ks	38 Kč
<b>Výrobky DietLine®</b>		
DietLine®PROTEIN 20 omeleta v prášku	1bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine®PROTEIN 20 Horká čokoláda v prášku	1bal (á 3ks)	130 Kč
DietLine®Sport proteinová tyčinka kokos	3 ks	104 Kč
DietLine®Celozrnný žitný chléb 40g	4 ks	40 Kč
<b>Celkem:</b>		<b>1 332 Kč</b>

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

Datum poslední revize textu: 25. 7. 2016