Guareta®

DIETNÍ PLÁN NA 10 DNÍ

DIETNÍ PLÁN na 10 dní je je vhodný pro osoby s větší nadváhou či obezitou k zahájení redukčního režimu. Často se používá pro navázání na DIETNÍ PLÁN na 9 nebo 12 dní. Velmi snadno se dodržuje v kombinaci s vlákninovými přípravky Guareta®. Odstraňuje riziko nevědomé dietní chyby a neúspěchu, je-li dodržen. Volbu vhodných nápojů adoplňků stravy konzultujte prosím s naším lékařem či cestou Poradny.

1. den	
snídaně	Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LÍDL) + Dulano Kuřecí šunka Royal 125 g (LIDL) +150 g kedlubny
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí jogurt
oběd	Guareta® bramborová kaše
večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami

2. den	
snídaně	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos
svačina	Guareta® pudink s čokoládovou příchutí
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	Pečená krůtí prsa150 g (po tepelné úpravě) + vařené zelené fazolové lusky Icefield (LIDL) 450 g

3. den	
snídaně	Rio Mare tuňák ve vl. šťávě 160 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LÍDL) + 200 g okurky
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí čoko
oběd	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami
večeře	Guareta® bramborová kaše

4. den	
snídaně	Guareta® pudink s čokoládovou příchutí
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí jablko
oběd	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán
večeře	Svačinka Milco paprika150 g + Tastino Rye Bread 30g (LÍDL) + 200 g zelené papriky

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) + vařený špenátový protlak Icefield (LIDL) 450 g

6. den	
snídaně	Milko Ovofit Ananas 140 g + ananas 100 g
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí broskev
oběd	Guareta® bramborová kaše
večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami

7. den	
snídaně	Guareta® pudink s čokoládovou příchutí
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	Pečená kuřecí prsa 150 g (po tepelné úpravě) + vařená brokolice 350 g (před tepelnou úpravou)

8. den	
snídaně	Svačinka Milco Zahradní směs 150 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LÍDL)+ 200 g rajčat
svačina	DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	Guareta® pudink s vanilkovou příchutí

9. den	
snídaně	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí smetana
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	100 g pečeného vepřového libového masa + Mochovská směs na vaření 350 g

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	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® bramborová kaše	1bal (á 3 ks)	120 Kč
Pudinky Guareta®		
Guareta® pudink s vanilkovou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® pudink s čokoládovou příchutí	1bal (á 3 ks)	140 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
Výrobky DietLine®		
DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	1bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	1bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos	3 ks	114 Kč
Celkem:	30	**1 282 Kč**

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

DR STANĚK
The Art of Nutrition

Dr. Staněk spol. s r. o.,
Karoliny Světlé 1015/11,
110 00 Praha 1 - Staré Město.

mobil: 602 242 087
e-mail: info@drstanek.cz
web: www.drstanek.cz

březen / 2022