



# Guareta®

## DIETNÍ PLÁN NA 10 DNÍ

**DIETNÍ PLÁN na 10 dní** 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 a doplňků stravy konzultujte prosím s naším lékařem či cestou [Poradny - guareta@drstaneck.cz](mailto:Poradny@guareta@drstaneck.cz).

### 1. den

snídaně	Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + 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 s příchutí kokos
svačina	Guareta® MS jogurtový krém s příchutí meruňka
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	Pečená krůti prsa 150 g (po tepelné úpravě) + vařená zelené fazolové lusky Icelfield (LIDL) 450 g

### 3. den

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

### 4. den

snídaně	Guareta® MS jogurtový krém s příchutí meruňka
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí jablko
oběd	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)
večeře	Milko Tvarohová Svačina paprika 140 g + Tastino Rye Bread 30g (LIDL) + 200 g zelené papriky

### 5. den

snídaně	Guareta® MS jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
svačina	DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	Vařená hovězí plec 100 g (po tepelné úpravě) + vařený špenátový protlak Icelfield (LIDL) 450 g

### 6. den

snídaně	Milko Tvarohový dezert Ovořít ananas 140 g + ananas 100 g
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí smetana
oběd	Guareta® bramborová kaše
večeře	DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami

### 7. den

snídaně	Guareta® MS jogurtový krém s příchutí meruňka
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)
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	Milko Tvarohová Svačina zahradní směs 140 g + Chléb Tastino Rye Bread 30 g (LIDL) + 200 g rajčat
svačina	DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	Guareta® MS jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem

### 9. den

snídaně	Guareta® tyčinka s příchutí smetana
svačina	DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán (s mlékem 0,5 % tuku)
oběd	Guareta® polévka s houbovou příchutí
večeře	100 g pečeného vepřového libového masa (po tepelné úpravě) + Mochovská směs na vaření 350 g

### 10. den

snídaně	Guareta® MS jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem
svačina	Guareta® tyčinka s příchutí jogurt
oběd	Guareta® polévka s hrachovou příchutí
večeře	Pečená krůti 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*
<b>Polévky a kaše Guareta®</b>		
Guareta® polévka s houbovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® polévka s hrachovou příchutí	1 bal (á 3 ks)	140 Kč
Guareta® bramborová kaše	1 bal (á 3 ks)	120 Kč
<b>Krémy Guareta®</b>		
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí meruňka	1 bal (á 3 ks)	150 Kč
<b>Tyčinky Guareta®</b>		
Guareta® tyčinka s příchutí jogurt	2 ks	76 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí čoko	1 ks	38 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí smetana	2 ks	76 Kč
Guareta® tyčinka s příchutí jablko	1 ks	38 Kč
<b>Výrobky DietLine®</b>		
DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami	1 bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl banán	1 bal (á 3 ks)	130 Kč
DietLine® Sport proteinová tyčinka s příchutí kokos	3 ks	114 Kč
<b>Celkem:</b>	<b>30 porcí</b>	<b>1 292 Kč</b>

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

**DR. STANEK**  
*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: guareta@drstaneck.cz  
web: www.guareta.cz