



DIETNÍ PLÁN NA 7 DNÍ

DIETNÍ PLÁN na 7 dní je vhodný pro osoby s menší nadváhou k zahájení redukčního režimu. Používá se také při dlouhodobých dietních režimech k navázání na DIETNÍ PLÁN na 9 nebo 12 dní, nebo při neúspěšném přechodu na jídelníček složený pouze z běžných pokrmů. Volbu vhodných nápojů a doplňků stravy konzultujte prosím s naším lékařem či cestou e-mail Poradny - guareta@drstaneck.cz.

| 1. den | | 5. den | |
|---------|---|---------|---|
| snídaně | Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablечnými kousky | snídaně | DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos |
| oběd | DietLine® kuře s hráškem a zeleninou | oběd | DietLine® kuře s hráškem a zeleninou |
| svačina | DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s odstředěným mlékem 0,5 % tuku) | svačina | DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami |
| večeře | Guareta® polévka s hrachovou příchutí | večeře | Guareta® polévka s rajskou příchutí |
| 2. den | | 6. den | |
| snídaně | Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem | snídaně | Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem |
| oběd | Guareta® bramborová kaše | oběd | Guareta® bramborová kaše |
| svačina | Guareta® tyčinka s příchutí jogurt | svačina | Guareta® tyčinka s příchutí čoko |
| večeře | DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami | večeře | Guareta® polévka s rajskou příchutí |
| 3. den | | 7. den | |
| snídaně | Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablечnými kousky | snídaně | Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablечnými kousky |
| oběd | DietLine® krůtí maso s jarní zeleninou | oběd | DietLine® krůtí maso s jarní zeleninou |
| svačina | DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami | svačina | DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s odstředěným mlékem 0,5 % tuku) |
| večeře | Guareta® polévka s rajskou příchutí | večeře | Guareta® polévka s hrachovou příchutí |
| 4. den | | | |
| snídaně | Guareta® Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem | | |
| oběd | Guareta® bramborová kaše | | |
| svačina | DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl vanilka (s odstředěným mlékem 0,5 % tuku) | | |
| večeře | Guareta® polévka s hrachovou příchutí | | |

Rozpis složení DIETNÍHO PLÁNU na 7 dní

| Výrobek | Počet kusů | Orientační cena v lékárně* |
|--|----------------|----------------------------|
| Polévky a kaše Guareta® | | |
| Guareta® polévka s hrachovou příchutí | 1 bal (á 3 ks) | 140 Kč |
| Guareta® polévka s rajskou příchutí | 1 bal (á 3 ks) | 140 Kč |
| Guareta® bramborová kaše | 1 bal (á 3 ks) | 120 Kč |
| Krémy Guareta® | | |
| Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí cookies a jablечnými kousky | 1 bal (á 3 ks) | 150 Kč |
| Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí čokoláda s pomerančem | 1 bal (á 3 ks) | 150 Kč |
| Tyčinky Guareta® | | |
| Guareta® tyčinka s příchutí jogurt | 1 ks | 38 Kč |
| Guareta® tyčinka s příchutí čoko | 1 ks | 38 Kč |
| Výrobky DietLine® | | |
| DietLine® PROTEIN 20 omeleta s bylinkami | 1 bal (á 3 ks) | 120 Kč |
| DietLine® PROTEIN 20 proteinový koktejl s příchutí vanilka | 1 bal (á 3 ks) | 120 Kč |
| DietLine® kuře s hráškem a zeleninou | 2 bal | 100 Kč |
| DietLine® krůtí maso s jarní zeleninou | 2 bal | 100 Kč |
| DietLine® Sport proteinová tyčinka kokos | 1 ks | 38 Kč |
| Celkem: | | 1 454 Kč |

* 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