NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

VÝŽIVOVÝ PLÁN

Snídaně:

- Káva nebo káva bez kofeinu APINAT s nízkotučným mlékem nebo šálek čaje
- 6 sušenek FIBROKI nebo 2 suchary FIBROKI
- ½ vaničky tvarohu, libová šunka (90 % masa)
- Podle chuti zelenina
- Od třetí návštěvy 2x týdně možno zařadit nízkotučný sýr do 20 % tuku (boryna, cottage, ricotta, mozarella...), popř. bílý jogurt s cereáliemi DIETESSE.3 nebo marmeládu DIETESSE.3

Svačina:

- Ovoce do dlaně: meruňky, třešně, borůvky, jahody, mandarinky, jablko, broskev, meloun, ananas, pomeranč, hruška, pomelo, maliny, grapefruit nebo fresh z ovoce

Oběd:

- Vařená zelenina nebo zelenina pečená v troubě (BEZ hranolek/brambor) nebo salát středozemního typu (syrová zelenina bez majonézy a smetany, dochucený 1 polévkovou lžící olivového oleje a vinným octem)
- Libové maso nebo červené maso (občas) (150 g) nebo netučná ryba (200 g) nebo plody moře nebo Šmakoun nebo tempeh...
- Nízkotučný jogurt nebo kefír nebo podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

Svačina:

- Ovoce do dlaně nebo čerstvá šťáva z něj

Večeře:

- Vařená zelenina nebo salát středozemního typu (syrová zelenina bez majonézy a smetany, dochucený 1 polévkovou lžící olivového oleje a vinným octem), nebo polévka nebo zeleninové pyré (bez brambor)
- Libová ryba (200 g) nebo maso z krůty či kuřete bez kůže (150 g) nebo vejce na tvrdo, omeleta nebo míchaná vajíčka (max. 3 nebo 4 žloutky týdně, bílky v libovolném množství) nebo 100 g čerstvého tvarohu s nízkým obsahem tuku nebo 1 plechovka tuňáka (bez omáčky) nebo plody moře, nebo Šmakoun nebo tempeh
- Nízkotučný jogurt nebo kefír nebo podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

Maximální množství tuku:

Denně se připouští konzumace max. 2 pol. lžic olivového oleje v pokrmech.

Tekutiny: 2 – 3 l čisté vody a bylinných čajů.