NATUR HOUSE

Odbornici na zdravé hubnutí

NÁRAZOVÁ DIETA

SPALUJÍCÍ TUK S JABLKY

Jméno a příjmení:

Snídaně:

- Káva nebo káva bez kofeinu APINAT s mlékem do 1,5 % tuku nebo šálek čaje
- 6 sušenek FIBROKI nebo 2 suchary FIBROKI s 1/2 nízkotučného tvarohu

Svačina:

- 1—2 jablka

Oběd:

- 3 jablka
- Polévka SLIMBEL SYSTEM (do polévky můžete přidat vejce na tvrdo) nebo pudink SLIMBEL
- Nízkotučný jogurt nebo kefír nebo podmáslí s 2 polévkovými lžícemi vlákniny FIBROKI

Svačina:

- 1—2 jablka

Večeře:

- 2 jablka
- Polévka SLIMBEL (uvařená v 250 ml vody) do polévky můžete přidat vejce na tvrdo nebo pudink SLIMBEL
- Nízkotučný jogurt nebo kefír nebo podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

Maximální množství tuku:

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

Tekutiny: 1.5 l - 2 l

Energetická hodnota:

- 1 005 kcal, sacharidy: 44 %, bílkoviny: 35 %, tuky: 21 %
- 2 polévkové lžíce (každá 10 g) vlákniny FIBROKI dodají organizmu 7 g vlákniny.

Recept:

- **Suroviny** – pažitka, nízkotučný tvaroh, bílý jogurt, sůl, pepř
- **Příprava** – pažitku nakrájíme, vložíme do misky, přidáme tvaroh, jogurt, sůl, pepř, smícháme, podáváme na sucharech Fibroki