NATUR HOUSE

Odbornici na zdravé hubnutí

NÁRAZOVÁ DIETA

POLÉVKA MINESTRONE

Jméno a příjmení:

Snídaně:

- Káva s nízkotučným mlékem nebo káva bez kofeinu APINAT nebo šálek čaje
- 6 sušenek FIBROKI nebo 2 suchary FIBROKI s 1/2 nízkotučného tvarohu

Svačina:

- 1 kus/hrst sezónního ovoce nebo fresh z něj (může se naředit vodou)

Oběd:

- Polévka Minestrone s krůtím masem a zelím
- Šálek čaje

Svačina:

- 1 kus/hrst sezónního ovoce nebo vymačkaná šťáva z 1 kusu ovoce (může se naředit s vodou)

Večeře:

- Polévka Minestrone s krůtím masem a zelím
- Netučný jogurt se 2 lžícemi FIBROKI vlákniny
- Šálek čaje

Maximální množství tuku:

Tekutiny: 1.5 l - 2 l

Energetická hodnota:

Recept:

Polévka Minestrone
200 g krůtího masa, 2 cibule, česnek, půl řapíkatého celeru, 1 syrové zelí, půl cukety nebo kedlubny, hrst listového špenátu, hrášek, petrželka, tymián, bazalka, zeleninový vývar (6 šálků)

Maso drobně nakrájejte, zalijte vývarem, přidejte jemně nakrájenou cibuli a zvolna vařte přibližně 15 minut. Pak přidejte nakrájenou zeleninu, koření a vařte ještě 10 minut. Podle chuti vmíchejte utřený česnek, sůl, bazalku, petrželku.