NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

NÁRAZOVÁ DIETA

SALÁT Z ČERSTVÉ OKURKY

Jméno a příjmení:

Snídaně:

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

Svačina:

- 2 kiwi nebo 1 pomeranč

Oběd:

- Salát z čerstvé okurky
- Netučná ryba připravená s chřestem nebo špenátem. Recept na špenát (duste 2-3 minuty a přidejte koření kari, česnek, pepř, sůl a nastrouhejte čerstvý zázvor)
- 1/2 PEIPAKOA BIRREGULARIS
- Šálek čaje

Svačina:

- 2 kiwi nebo 1 pomeranč

Večeře:

- Salát z čerstvé okurky
- Netučná ryba nebo omeleta připravená s chřestem nebo špenátem. Recept na špenát (duste 2-3 minuty a přidejte koření kari, česnek, pepř, sůl a nastrouhejte čerstvý zázvor)
- 1/2 PEIPAKOA BIRREGULARIS

Maximální množství tuku:

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

Tekutiny: 1.5 l - 2 l

Energetická hodnota:

Recept:

Salát z čerstvé okurky
Suroviny: 1 čerstvá okurka, ředkvičky, 1 česnek, 1 bílý nízkotučný jogurt bez cukru, kopr, sůl, pepř.
Příprava: Okurku a česnek oloupejte, spolu s ředkvičkami vše pokrájejte na malé kousky. Vše smíchejte s jogurtem a dochuťte koprem, solí a pepřem.