NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé hubnutí

DIETA NÁRAZOVÁ

BAREVNÁ

Snídaně:

- Šálek kávy nebo kávy bez kofeinu APINAT s mlékem do 1,5 % tuku nebo šálek čaje
- 6 sušenek FIBROKI nebo 2 suchary FIBROKI s 1/2 nízkotučného tvarohu, s rajčetem, okurkou a paprikou

Svačina:

- Nízkotučný jogurt s čerstvým sezónním ovocem (např. 5 jahodami nebo nastrouhaným jablkem nebo kiwi) a s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

Oběd:

- Zeleninové lečo
- Libová pečená ryba
- Šálek čaje

Svačina:

- SLIMBEL koktejl nebo koktejl z podmáslí nebo nízkotučného jogurtu s kousky čerstvého ovoce

Večeře:

- Zeleninové lečo
- Vejce nebo šmakoun
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

Maximální množství tuku:

Tekutiny: 1.5 l - 2 l

Energetická hodnota:

- 1 158 kcal, sacharidy: 38 %, bílkoviny: 40,1 %, tuky: 21,8 %.
- 2 polévkové lžíce (10 g) vlákniny FIBROKI dodají organizmu 7 g vlákniny.

Recept:

- **Zeleninové lečo** (nakrájejte na kostky: cuketu, papriku - červenou, žlutou, zelenou, rajčata, žampióny, dejte do hrnce a duste v malém množství zeleninového vývaru a až zelenina změkne, tak přidejte koření)