NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

NÁRAZOVÁ DIETA

PYRÉ Z BROKOLICE A KVĚTÁKU

Snídaně:

- Káva nebo káva bez kofeinu APINAT s nízkotučným mlékem nebo sójovým mlékem nebo šálek čaje
- 6 sušenek FIBROKI nebo 2 celozrnné tousty FIBROKI s nízkotučným sýrem nebo šunkou nebo krůtím plátkem

Svačina:

- 2 kiwi

Oběd:

- Pyré z brokolice nebo květáku
- Netučná ryba (200 g)
- Čaj INFUNAT nebo LEVANAT se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

Svačina:

- 2 kiwi

Večeře:

- Pyré z brokolice nebo květáku
- Netučná ryba (200 g)
- Čaj INFUNAT nebo LEVANAT se 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:

- 1 261 kcal, sacharidy: 39 %, bílkoviny: 31 %, tuky: 30 %, vláknina: 28 g
- 2 lžíce (10 g každá) vlákniny FIBROKI dodají organizmu 7 g vlákniny.

Recept:

Pyré z brokolice nebo květáku

1 brokolice nebo 1 květák, 1 cibule, zeleninový bujon bez soli připravený v 1 l vody.

Vařte 10—15 min. všechny suroviny a pak rozmixujte. Ozdobte zelenou petrželkou.