NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

DIETA NÁRAZOVÁ

JARNÍ

Snídaně:

- Šálek čaje nebo káva s nízkotučným mlékem nebo káva bez kofeinu APINAT
- 2 tousty FIBROKI s vaječnou pomazánkou

Svačina:

- Ovoce do dlaně

Oběd:

- Libové kuřecí maso v jogurtovo-koprové omáčce s houbami
- Grilovaná zelenina

Svačina:

- Nízkotučný jogurt s 2 pol. lžícemi vlákniny FIBROKI

Večeře:

- Zeleninový salát s tuňákem ve vlastní šťávě

Maximální množství tuku:

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

Tekutiny: 1.5 l - 2 l

Energetická hodnota:

- 1 236 kcal, sacharidy: 37,3 %, bílkoviny: 44,2 %, tuky: 18,5 %
- 2 polévkové lžíce (10 g) vlákniny FIBROKI dodají organizmu 7 g vlákniny.

Recept:

Vaječná pomazánka: smíchejte tvaroh, vejce, dijonskou hořčici, jogurt, sůl a pepř a posypejte pažitkou nebo řeřichou.