NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

NÁRAZOVÁ DIETA

ŠPENÁTOVÁ

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:

- Čerstvé špenátové listy (listový špenát zmrazený) lehce podušené s česnekem
- Libová ryba na grilu nebo mírně osmahnutá
- Šálek čaje

Svačina:

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

Večeře:

- Špenátová omeleta z jednoho vejce (1 žloutek a 2 bílky) s krevetami
- Netučný jogurt se 2 lížcemi FIBROKI vlákniny
- Šálek čaje

Maximální množství tuku:

Tekutiny: 1.5 l - 2 l

Energetická hodnota:

- 1072 kcal, sacharidy: 36 %, bílkoviny: 27 %, tuky: 37 %, vláknina: 40,9 g

Recept:

- **Suroviny** – čerstvé nebo mražené špenátové listy, cibule, sůl, pepř, česnek
- **Příprava** – nakrájíme cibuli, osmahneme na olivovém oleji, přidáme špenát, podusíme, dochutíme kořením a česnekem