

VÝŽIVOVÝ PLÁN

1. týden

Snídaně: **BYLINKY** zapít dostatečným množstvím vody, cca 20 minut před jídlem

- Káva nebo káva bez kofeinu **APINAT** s nízkotučným mlékem nebo šálek čaje
- 6 **sušenek FIBROKI** nebo 2 **suchary FIBROKI**
- ½ vaničky tvarohu, libová šunka (90 % masa)
- Podle chuti zelenina
- Po 2 týdnech můžeš zařadit 2x týdně nízkotučný sýr do 20 % tuku (boryna, cottage, ricotta, mozzarella...), popř. bílý jogurt s **cereáliemi DIETESSE.3** nebo **marmeládu DIETESSE.3**

Svačina:

- Ovoce do dlaně: meruňky, třešně, borůvky, jahody, mandarinky, jablko, broskev, meloun, ananas, pomeranč, hruška, pomelo, maliny, grapefruit, banán nebo fresh z ovoce nebo proteinovou tyčinku **Slimbel**

Oběd:

- Vařená zelenina nebo zelenina pečená v troubě (BEZ hranolek/brambor) nebo salát středozevního typu (syrová zelenina bez majonézy a smetany, dochucený 1 polévkovou lžící olivového oleje a vinným octem)
- Libové maso nebo červené maso (cca 150 g za syrova) nebo netučná ryba (cca 200 g za syrova) nebo plody moře nebo Šmakoun nebo tempeh...
- Nízkotučný jogurt nebo kefir nebo podmáslí s **2 lžícemi vlákniny FIBROKI**

Svačina:

- Ovoce do dlaně nebo čerstvá šťáva z něj nebo proteinovou tyčinku **Slimbel**

Večeře: **BYLINKY** zapít dostatečným množstvím vody, cca 20 minut před jídlem

- Vařená zelenina nebo salát středozevního typu (syrová zelenina bez majonézy a smetany, dochucený 1 polévkovou lžící olivového oleje a vinným octem), nebo polévka nebo zeleninové pyré (bez brambor)
- Libová ryba (200 g za syrova) nebo maso z krůty či kuřete bez kůže (150 g za syrova) nebo 2 - 3 vejce na tvrdo, omeleta nebo míchaná vajíčka nebo 150 g čerstvého tvarohu s nízkým obsahem tuku nebo 1 plechovka velkého tuňáka ve vlasní šťávě nebo plody moře nebo Šmakoun nebo tempeh
- Nízkotučný jogurt nebo kefir nebo podmáslí se **2 lžícemi vlákniny FIBROKI**

Maximální množství tuku:

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

Poznámky:

1. U každého chodu si vždy vyber z každého řádku něco
2. Ke snídani můžeš mít až 3 vejce
3. Zeleninu k obědu i k večeři si zakápní kvalitním olejem
4. Zelenina by měla mít cca 250 gramů k obědu i k večeři
5. 150 gramů bílého jogurtu se 2 zarovnanými polévkovými lžícemi vlákniny sněz ihned po jídle. Jogurt by měl mít kolem 2 - 3 % tuku. Pokud už nemůžeš, dej si třeba jen 1 lžičku jogurtu, ale vždy do sebe vlákninu dostaň. Je to moc důležité!
6. Za den vypij 4 dcl čisté vody na 10 kilo váhy. Takže pokud vážíš například 80 kilo, tak je to 80 x 4, tedy 3,2 l vody.
7. Jez pravidelně každé 2,5 – 3 hodiny
8. Přes den doporučuji popíjet **čaj Relax**, který uklidňuje tělo a vytváří sucho v ústech, které nutí člověka pít, a tím se přirozeně zbavit zadržované vody v těle
9. Vláknina Fibroki po obědě a po večeři je extrémně důležitá pro uklidnění hladiny cukru v krvi, takže tě nebude honit mlsná a vykartáčuje ti střeva

Příklady:

Snídaně- čaj, 2 suchary s nízkotučným tvarohem, případně zelenina

Oběd- 250 g zeleniny zakápnuté olejem, 150 g masa za syrova a jogurt Olma s vlákninou Fibroki.

Večeře- 250 g zeleniny zakápnuté olejem, 3 vejce a Olma s vlákninou Fibroki.

DŮLEŽITÉ: Pro osoby do 18 let, je nutné přidat přílohu k obědu- rýže, těstoviny, brambory, kus kus, luštěniny...

Všechny produkty najdeš na mém eshopu: www.annavernerova.cz