



Pečujeme o Vás

Proměňte životní styl i postavu

A close-up photograph of a young woman with long brown hair and blue eyes, smiling warmly. She is holding a spoon with cereal and blueberries towards her mouth. In front of her is a white bowl filled with cereal and blueberries.

Rozšiřujeme
zdravé
potraviny

Více na:

www.tetadrogerie.cz/promeny

Příklad jídelníčku – ANEŽKA, 22 let – cílem je příbytek svalů a energie



Důležité: jedná se o náhled sestaveného jídelníčku výživovou poradkyní pro konkrétní ženu, její váhu a cíl. Uvedená vybraná jídla nelze využít jako jídelníček na den, jedná se o příklad.

1) SNÍDANĚ

Křehké plátky s domácí nutellou



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
banán		90 g
avokádo		70 g
kakao		10 g
Arašídové máslo jemné Allnature		15 g
Skyr nízkotučný Islandský styl		1 x balení (130 g)
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim		5 g
Crispins Bio protein Extrudo		1/3 balení (33,3 g)

2) OBĚD

Batáty s tvarohem a avokádem

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
batáty sladké brambory		300 g
Choceňský tvaroh jemný		půl balení (125 g)
avokádo		70 g
semínka dýňová loupaná		10 g



3) ODPOLEDNÍ SVAČINA

Acidofilní mléko s müsli a malinami



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Acidofilní mléko 1,5% Nature's Promise		1 x balení (300 g)
Müsli srdcem paleo & kokos Topnatur		10 g
Lyofilizované maliny Allnature		půl balení (10 g)

4) VEČEŘE

Chléb s cottagem, džemem, sypaný ořechovým müsli

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Mlynářský chléb Albert		100 g
Jihočeský cottage natur Madeta		1 x balení (150 g)
džem jahoda 100% ovoce Relax		50 g
Müsli srdcem paleo & kokos Topnatur		20 g





Další vhodné potraviny k zakoupení v Tetě

Coconut Original
Kokosový nápoj Alpro



Whey protein
lesní ovoce 4Slim



Máslo
Allnature Ghí



Sušené maso hovězí
jerky Fine Gusto



Crispins Bio
protein Extrudo



Low carb kaše
Kakao & Borůvka



džem jahoda 100%
ovoce Relax



Kokosové mléko
BIO Allnature

