



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 silver spoon with a portion of cereal and blueberries towards her mouth. In front of her is a white bowl filled with the same cereal and blueberries. The image is framed in a soft, rounded shape.

Rozšiřujeme
zdravé
potravinu

Více na:

www.tetadrogerie.cz/promeny

Příklad jídelníčku – ELIŠKA, 27 let – cílem je redukce váhy

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

Špenátové palačinky se šunkou a sýrem



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
vejce slepičí		1 x kus (55 g)
Špenát sekaný mražený		70 g
Bio pohankové vločky Nature's Promise		50 g
Coconut Original Kokosový nápoj s rýží Alpro		70 ml
šunka z krůtích prsou nejvyšší jakosti 95%masa		půl balení (50 g)
parmazán		30 g
Ghí čisté Allnature		4 g

2) DOPOLEDNÍ SVAČINKA

Proteinová tyčinka + skyr s chia a malinami

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Pro-te(be)-in bar High protein 29% Low carb Peanuts LeGracie		1 x balení (35 g)
Skyr nízkotučný Islandský styl		1 x balení (130 g)
Lyofilizované maliny Allnature		1 x balení (20 g)
chia semínka		5 g



3) OBĚD

Fit hanácký salát s wasa chlebíkem

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
tvaroh odtučněný		1 x balení (250 g)
červené zelí sterilované ve vlastní šťávě Freshona		200 g
Original Crisp Wasa		3 kusy (30 g)
slunečnicová semínka		35 g

4) ODPOLEDNÍ SVAČINA

Zeleninový salát s tuňákem a proteinovým chlebíkem



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Tuňák ve vlastní šťávě		1 balení (pevný podíl 112 g)
paprika bílá		100 g
rajče cherry keříčkové		80 g
Crispíns Bio protein Extrudo		půl balíčku (16 g)
Panenský lněný olej bio		5 ml



5) VEČEŘE

Tvarohová pizza s prosciuttem, mozzarellou a rukolou



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Chocoňský tvaroh jemný		100 g
Bio Špaldové vločky Nature's Promise		30 g
vejce slepičí		1 x kus (55 g)
rajčatový protlak		35 g
krájená rajčata s bazalkou		50 ml
Prosciutto crudo		20 g
Mozzarella light Galbani		30 g
rukola		dle chuti
olej dýňový		5 ml

Další vhodné potraviny k zakoupení v Tetě

Allnature Chia
Semínka



Arašídové máslo
jemné Allnature



Soya original
(sójové mléko) Alpro



Topnatur Low Carm
Müsli srdcem



Jemné klíčené Čočka
červená lupínky Semix



Allnature Malina
sušená mrazem



Džem z ovoce
malina 100% Relax



Whey protein
lesní ovoce 4Slim

