



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. The image is framed in a soft, rounded shape.

**Rozšiřujeme
zdravé
potravinu**

Více na:

www.tetadrogerie.cz/promeny

Příklad jídelníčku – EVA, 33 let – cílem je redukce váhy po porodu



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

Proteinová krupicová s kakaem, dušeným jablkem a vlašskými ořechy



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
celozrná špaldová krupice hrubá Bio Harmonie		30 g
Soya original (sójové mléko) Alpro		150 ml
Sojový protein 4Slim natural		20 g
Kakao		5 g
jablko		70 g
ořechy vlašské		20 g

2) OBĚD

Cizrnové kari s tofu a dýňovými semínky

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
cizma		65 g
mrkev		80 g
rajčata		80 g
kokosové mléko BIO Allnature		20 ml
Tofu uzené original Lunter		100 g
Jemné klíčené ovesné vločky Semix		20 g
semínka dýňová loupaná		5 g



3) ODPOLEDNÍ SVAČINA

Proteinové smoothie



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
avokádo		15 g
špenát baby		100 g
Coconut Original Kokosový nápoj Alpro		300 ml
Sojový protein 4Slim natural		17 g
Lyofilizované banány Allnature		15 g
zelený ječmen		2 g
pomeranč		40 g

4) VEČEŘE



Treska se salátem z čerstvé zeleniny, pomeranče a quinoa lupínků

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
treska tmavá		100 g
mix listových salátů		150 g
pomeranč		100 g
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim		5 g
citrónová šťáva		5 ml
klíčené quinoa lupínky Semix		50 g
olej dýňový		5 ml
semínka dýňová loupaná		15 g
fenykl čerstvý		150 g



Další vhodné potraviny k zakoupení v Tetě

Mandlové máslo
100% Allnature



Topnatur Low Carm
Müsli srdcem



Original Crisp
Wasa



Jemné klíčené Čočka
červená lupínky Semix



Čekankový sirup
originál 4Slim



Coconut Original
Kokosový nápoj



Olej dýňový



Máslo
Allnature Ghí

