



**Pečujeme o Vás**

**Proměňte životní styl  
i postavu**

A photograph of a young woman with long brown hair and blue eyes, smiling warmly. She is holding a spoon with cereal and blueberries to her mouth, and a white bowl of cereal is visible in the foreground. The photo is framed in a rounded, oval shape.

**Rozšiřujeme  
zdravé  
potravinny**

**Více na:**

**[www.tetadrogerie.cz/promeny](http://www.tetadrogerie.cz/promeny)**

## Příklad jídelníčku – JANA, 44 let – cílem je redukce váhy a zdravě jíst



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

Francouzské tousty s jablečným tvarohem



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Toustový chléb celozrný		2 plátky (50 g)
vejce slepičí		1 x velký kus (63 g)
Coconut Original Kokosový nápoj Alpro		200 ml
tvaroh jemný tradiční 2,5% tuku		100 g
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim		5 g
Apple puree Bio organic Freshona		30 g

### 2) OBĚD

Salát z černé čočky a restované zeleniny se sušenou šunkou



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
černá čočka Beluga Arax		80 g
mrkev		100 g
cibule		50 g
semínka dýňová loupaná		10 g
Dulano Sedlácká šunka sušená		půl balení (40 g)
Ghí čisté Allnature		5 g

### 3) ODPOLEDNÍ SVAČINA

Koko-čoko chia pohárek s hruškou

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
chia semínka		20 g
Coconut Original Kokosový nápoj Alpro		200 ml
4Slim Whey protein čokoláda		15 g
hruška		80 g



## 4) VEČEŘE



Krémová brokolice polévka se směsí opečeného šmakouna, lupínků a dýňových semínek

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
brokolice		250 g
cibule		50 g
kokosové mléko BIO Allnature		50 ml
Jemné klíčené Čočka červená lupinky Semix		40 g
Šmakoun klasik		půl balení (100 g)
semínka dýňová loupaná		10 g



## Další vhodné potraviny k zakoupení v Tetě

Džem z ovoce  
malina 100% Relax



Arašídové máslo  
jemné Allnature



Máslo  
Allnature Ghí



Topnatur Low Carb  
Müsli srdcem



Crispíns křehký  
plátek



Allnature Malina  
sušená mrazem



Olej dýňový



Keto tyčinka PRO-TE(BE)-IN  
Low carb lískový ořech

