



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

## Příklad jídelníčku – KAROLÍNA, 23 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

Mrkvový dortík s mandlovým tvarohem



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
vejce slepičí		1 x kus (55 g)
mrkev		100 g
Ovesné vločky jemné s vlákninou Emco		25 g
skořice mletá		dle chuti
tvaroh jemný tradiční 2,5% tuku		půl balení (125 g)
mandlové máslo 100% mandle Allnature		15 g
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim		5 g

### 2) OBĚD

Vaječná omeleta s bramborami, špenátem a proteinovým chlebíkem

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
vejce slepičí		2 kusy (110 g)
vaječný bílek		2 bílky (66 g)
cibule		50 g
špenát baby		50 g
Ghi čisté Allnature		5 g
Crispins Bio protein Extrudo		1/3 balení (33,3 g)
brambory syrové		150 g



### 3) ODPOLEDNÍ SVAČINA

Proteinový jablečno-vanilkový mug cake



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
vejce slepičí		1 x kus (55 g)
Ovesné vločky jemné s vlákninou Emco		30 g
Apple puree Bio organic Freshona		30 g
whey protein vanilka 4Slim		25 g
Soya original (sójové mléko) Alpro		100 ml

## 4) VEČEŘE



Těstoviny s tvarohem na sladko



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Celozrné těstoviny fusilli Tiradell		70 g
Tvaroh tvrdý na strouhání		80 g
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim		5 g
mandlové máslo 100% mandle Allnature		30 g

## Další vhodné potraviny k zakoupení v Tetě

Coconut Original  
Kokosový nápoj Alpro



Topnatur Low Carm  
Müsli srdcem



Máslo  
Allnature Ghí



Arašídové máslo  
jemné Allnature



Džem z ovoce  
malina 100% Relax



Allnature Malina  
sušená mrazem



Semínka dýňová  
loupaná



Protein 30% vanilla &  
crispiés Bombus

