



# 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](http://www.tetadrogerie.cz/promeny)

## Příklad jídelníčku – MARIE, 62 let – cílem je zlepšit zažívání + 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

Čočkové lupínky s mlékem a banánem

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Jemné klíčené Čočka červená lupínky Semix		70 g
Soya original (sójové mléko) Alpro		200 ml
Lyofilizované banány Allnature		3/4 balení (15 g)
kokosové mléko BIO Allnature		60 ml



### 2) DOPOLEDNÍ SVAČINKA

Proteinový plátek s mandlovým máslem a malinovým džemem



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
mandlové máslo 100% mandle Allnature		12 g
džem z ovoce malina 100% Relax		30 g
Crispins Bio protein Extrudo		5 plátků (27 g)

### 3) OBĚD

Krémové rizoto s dýní a kuřecím masem

Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
rýže Basmati		70 g
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)		100 g
dýně Hokkaido		100 g
kokosové mléko BIO Allnature		100 ml



### 4) ODOLEDNÍ SVAČINA

Křehký plátek se šunkou a avokádem



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
Crispins křehký plátek dýňový Extrudo		5 plátků (27 g)
kuřecí prsní šunka 92%		2 plátky (24 g)
avokádo		30 g

## 5) VEČEŘE



Kokosová jáhlová kaše se šmakounem a mangem



Název potraviny	Vážíme bez váhy	Gramáž
jáhly pšeno Lagris		50 g
Coconut Original Kokosový Alpro		200 ml
šmakoun švestka se skořicí		120 g
mandlové máslo 100% mandle Allnature		20 g
mango		50 g

## Další vhodné potraviny k zakoupení v Tetě

Allnature Chia  
Semínka



Zemanka bio perníčky  
s pohankou a medem



Bombus RAW  
protein banana



Topnatur Low Carb  
Müsli srdcem



Coconut Original  
Kokosový nápoj Alpro



Allnature Malina  
sušená mrazem



Jemné klíčené  
Čočka červená



Čekankový sirup  
originál 4Slim

