



AKO SCHUDNÚŤ S PRODIETIX

Pre život s ľahkosťou...

Vitajte vo svete Prodietix.

Vo svete, kde pomáhame plniť vaše sny.

Rozhodli ste sa vo svojom živote urobiť zásadné zmeny a vydať sa na cestu zdravia, psychickej pohody a krásy? Vážime si, že ste si ako spoločníka vybrali práve Prodietix.

Váš diétny plán je vytvorený priamo vám na mieru. Rovnako ako je unikátny každý z nás, je unikátny aj každý Prodietix plán. Vychádzame z vašich potrieb a fyzických parametrov. Je pre nás zásadné, aby každý náš klient dosiahol svoje vytúžené ciele

Nákupom jedla to ale nekončí. V priebehu vašej cesty sme aj sprievodcami. Kedykoľvek budete mať pochybnosti, budete potrebovať poradiť, podporiť, vždy sme tu pre vás. Naši výživoví poradcovia sú k dispozícii na telefóne, e-maile, chate a sociálnych sieťach.

Máte pred sebou ďalší nástroj na dosiahnutie vášho cieľa – manuál k diétnym programom Prodietix. Spísali sme všetky dôležité odporúčania, návody a recepty. Navyše môžete jednoducho sledovať svoj pokrok. Na zadnej strane dokumentu nájdete priestor, kam si môžete zapísať počiatočnú váhu a miery. Môžete priebežne sledovať svoj pokrok a získať motiváciu vydržať.

Pusťte sa do toho!
Sme v tom s vami.
Veľa šťastia,

VÁŠ TÍM
PRODIETIX



OBSAH

ČO JE TO KETÓZA 3

Ako je možné, že Prodietix skutočne funguje? 4

Pre koho je KETO diéta určená? 5

Ako to bude prebiehať? 7

Ako uspieť? 13

Ako si ešte obohatiť jedálniček? 19

Ako sa v tom jedle vyznať? 21

ČO NÁJDETE V BALÍČKU PRODIETIX SLIM 25

1. FÁZA 27

Recepty pre 1. fázu 29

2. FÁZA 35

Recepty pre 2. fázu 39

3. FÁZA 45

Recepty pre 3. fázu 49

A ČO ĎALEJ? 55



AKO JE MOŽNÉ, ŽE PRODIETIX SKUTOČNE FUNGUJE?

Jedná sa o premyslený diétny systém postavený na princípe ketogénnej diéty. Určite ste už niekedy počuli:

- BIELKOVINOVÁ DIÉTA
- CYKlickÁ KETOgÉNNÁ DIÉTA
- KETÓNOVÁ DIÉTA
- PROTEÍNOVÁ DIÉTA
- KETO DIÉTA

Pojem ketóza prvýkrát identifikoval pred viac ako 50 rokmi harvardský profesor, lekár a medzinárodne uznávaný odborník na výživu a obezitu MUDr. George L. Blackburn, Ph.D. Ten zistil, že keď telo nemá dostatok sacharidov v strave, začne ako náhradný zdroj energie využívať vlastnú tukovú zásobu. To vedie k celkovej redukcii telesného tuku, nie však svalov.

Pri zle nastavenej redukčnej diéte môžete prísť o istý podiel svalovej hmoty, ktorá je hlavným spaľovačom tukov. Akonáhle sa vrátite na svoj bežný kalorický príjem, telo nemá, čím energiu spaľovať, spomalí sa metabolizmus a nastáva jojo efekt. Hlavnou výhodou ketodiéty je to, že pri jej správnom nastavení o svaly neprichádzate. Riziko jojo efektu je tak úplne minimálne.

ČO JE KETÓZA...

Ketóza je prirodzený fyziologický stav. Pomocou neho sa naše telo vyrovnáva s nedostatkom sacharidov v strave. Takto naši predkovia prežívali chudobné zimné obdobia. My na rozdiel od nich žijeme v hojnosti a to často paradoxne vedie k obezite. Ketózu si však ľahko vieme navodiť a s nadváhou si poradíme.

Ketóza nastáva pri minimálnom príjme sacharidov. Telo potom energiu získava zo svojich tukových zásob. Pri dodržaní minimálneho príjmu sacharidov sa telo dostane do stavu ketózy, v ktorom využíva svoju energetickú zásobu, teda štiepi vlastnú tukovú zásobu a vytvára ketolátky (ketóny). Pri tomto procese sa uvoľňuje energia, ktorá dorovnáva denný príjem na požadovanú hodnotu, ktorú telo potrebuje. Vo chvíli, keď udržujete optimálny príjem bielkovín, nedochádza k úbytku svalovej hmoty a telo spracováva podkožný aj viscerálny tuk, ktorý obklopuje dôležité orgány a jeho nadbytok predstavuje pre naše zdravie nebezpečenstvo.

V ketóze telo prirodzene znižuje hladinu cholesterolu a produkciu inzulínu. To je hormón vylučovaný podžalúdkovou žľazou. Za normálnych okolností štiepi cukry a vyvoláva chuť na sladké. Počas ketózy by ste hlad pociťovať nemali. Do ketózy sa organizmus obvyčajne dostane po 2–4 dňoch nízkosacharidového stravovania. Ketózu si ľahko skontrolujete pomocou testovacích prúžkov Ketophan, ktoré zakúpите na našom e-shope.

A vibrant, low-angle photograph of three diverse women laughing and running outdoors. The woman on the right is in the foreground, wearing a light purple one-shoulder crop top and white bottoms, with her mouth wide open in a joyful laugh. Behind her, two other women are also laughing; one wears a white tank top and the other a pink striped tube top. They are all in motion, with their hair blowing in the wind. The background is a bright, hazy sky with soft clouds. The overall mood is positive and energetic.

PRE KOHO JE KETO DIÉTA URČENÁ?

Pre každého zdravého človeka. Je určená aj pre tých, ktorí majú diagnostikovanú obezitu, cukrovku 2. typu, prípadne vysoký tlak. V týchto prípadoch však **svoje rozhodnutie konzultujte so svojím ošetrojúcim lekárom**. S ním diétu konzultujte aj v prípade, že vám diagnostikovali, liečite sa alebo ste prekonalí:

- diabetes 2. stupňa (nutná úprava liekov zo strany diabetológa),
- ochorenie kardiovaskulárneho systému v neakútnej a liečenej fáze,
- onkologické ochorenia po úspešnej liečbe (časový odstup určí onkológ),
- porucha činnosti alebo absencia štítnej žľazy,
- ochorenie tráviaceho ústrojenstva (celiakia, Crohnova choroba, divertikulóza a ďalšie),
- ochorenie žlčníka,
- reflux pažeráka,
- poruchy krvnej zrážanlivosti a krvotvorby,
- psychické ochorenia,
- užívanie liekov IMAO (antidepresíva – inhibítory monoaminoxidázy).
- máte metabolické ochorenie (napr. dna, ateroskleróza, fenylketonúria a ďalšie),
- diagnostikovali vám diabetes 1. stupňa,
- máte precitlivosť, intoleranciu a alergiu na niektorú zo zložiek jedál Prodietix sortimentu,
- trpíte poruchou príjmu potravy (anorexia, bulímia),
- diagnostikovali vám nejaké psychiatrické ochorenie,
- ste tehotná (s diétou je vhodné začať viac ako 6 mesiacov od pôrodu),
- dojčíte (s diétou je vhodné začať až po ukončení dojčenia s pauzou 3 mesiacov, alebo viac ako 6 mesiacov od pôrodu, pokiaľ nedojčíte),
- prechádzate procesom umelého oplodnenia (IVF) s hormonálnou liečbou,
- ste mladší ako 18 rokov,
- prekonalí ste bandáž žalúdka alebo iný zákrok v oblasti žalúdka v období posledných 6 mesiacov,
- prekonalí ste chirurgický zákrok alebo operáciu v období posledných 3 mesiacov,
- máte 3 mesiace a menej pred plánovanou operáciou,
- užívate lieky na liečbu obezity alebo obmedzenie chuti do jedla.

Sú aj prípady, keď diéta nie je tým správnym krokom. Nevhodná je predovšetkým v prípade, že:

- máte kardiovaskulárne ochorenie v akútnej fáze,
- utrpeli ste cievnú mozgovú prírodu,
- máte prebiehajúce onkologické ochorenie,
- trpíte ochorením obličiek,
- trpíte ochorením pečene,
- trpíte ochorením čriev (ulcerózna kolitída a pod.),

AKO TO BUDE PREBIEHAŤ?

Keď budete mať chvíľku, zavrite oči a predstavte si, ako úžasne budete vyzerieť, ako sa budete cítiť. Predstavte si pocit, kedy zapnete nohavice, ktoré máte v skrini pripravené na to, „až schudnete“. Predstavte si, že vyrazíte s deťmi na bicykel, že vystačíte s dychom na svižnej prechádzke v parku. Svoje pocity si zapíšete do zadnej časti manuálu. Na konci programu sa pozrite, čo všetko sa vám podarilo. Teraz pre vás máme zopár tipov, ako vašu premenu zvládnuť s ľahkosťou a v pohode.

Skôr ako vôbec začnete, **odporúčame sa zmerať, zvážiť a ideálne aj odfotiť**, aby ste mali porovnanie na konci programu. Všetky čísla si zaznamenajte do zadnej časti manuálu. Nie je nič lepšie ako vidieť zmeny pred sebou.

1. NAČASOVANIE JE ZÁSADNÉ

Začínať tesne pred Vianocami, Veľkou nocou, dovolenkou alebo týždeň pred svadbou nedáva úplne zmysel. Zbytočne sa vystavíte vnútornému tlaku a hneď na štarte si veľmi skomplikujete rozbeh. Niektó s diétou začne v sobotu ráno, pretože prvé dva dni diéty bývajú najnáročnejšie. Cez víkend máte čas sa s diétou v klude zoznámiť. Iní zase radi vbehnú do nového režimu s pondelkovým pracovným dňom. Odvedú tak pozornosť od náročnejších chvíľ spojených so začiatkom diéty.

2. ŠTASTIE PRAJE PRIPRAVENÝM

Zbavte sa lákadiel. Toto nie je lekcia masochizmu, je to zmena životného štýlu. Prečo sa mučiť? Urobte si doma miesto na potraviny, ktoré odporúčame v rámci programu. Prekontrolujte chladničku a špajzu. Ak tam je nejaké jedlo, ktoré by vás mohlo lákať na hrešenie, radšej sa ho zbavte a nahradte ho povolenou variantou. Nakúpte povolenú zeleninu. Nech ju máte stále po ruke. Doplňte zásoby kvalitného oleja. Ideálne olivového. Myslíte na to, že **panenský olej sa používa iba na studenú kuchyňu**. Zásobte sa aj kvalitným olejom určeným pre teplú kuchyňu. Na tepelnú úpravu sa dokonale hodí:



Rafinovaný olivový olej

– na etiketách je označený iba ako olivový. Je stabilný, pri jeho zahrievaní nevznikajú škodlivé látky.



Rafinovaný repkový olej

– tepelne stabilný. Má neutrálnu chuť, hodí sa teda na prípravu slaných aj sladkých jedál.



Avokádový olej

– lisovaný za studena a znesie veľmi vysoké teploty. Jeho jedinou nevýhodou je cena.

3. MERANIE A VÁŽENIE

Na začiatku programu sa určite **zvážte a zmerajte**. Výsledky si zaznamenajte do Denníka úspechov. Vyfotťe sa **spredu, zozadu a z boku**. Váha často neodráža úspechy dostatočne. Motivujte sa tým, čo vidíte. Máte doma džínsy, ktoré máte pripravené na obdobie, keď schudnete? Teraz je čas ich vyložiť z hlbín skrine a použiť ich ako meradlo vášho úspechu.

AKO SA SPRÁVNE VÁŽIŤ A MERAIŤ?

Vážte sa vždy v rovnakom dennom čase. Ideálne ráno, nalačno, po rannej toalete, v spodnom prádle. **Stačí 1x týždenne.** Sledovanie výsledku na dennej báze nemá zmysel, pretože bežná váhová oscilácia môže byť až okolo 2 kg.

Zmerajte si **obvody** – pás, boky, prsia, prípadne ešte stehná. Môže sa totiž veľmi ľahko stať, že váha zdanlivo stagnuje, ale na objeme máte menej. To platí najmä pre ženy, ktorým sa váha často mení v súvislosti s menštruačným cyklom. Dôležité je potom zachovať chladnú hlavu a s programom vydržať.

**„BUĎTE K SEBE LÁSKAVÍ A TRPEZLIVÍ.
MNOŽSTVO ZHODENÝCH KIL JE VEĽMI
INDIVIDUÁLNE.“**

Váhový úbytok sa v rôznych fázach líši.

- Týždenný váhový úbytok v **1. fáze** je obvykle v rozmedzí **2 až 2,5 kg**.
- V **2. fáze** programu je váhová redukcia **1 až 1,5 kg**.
- Tuková hmota ubúda aj v **3. fáze** diétného programu v množstve **0,5 až 1 kg za týždeň**.

Váhový úbytok takmer nikdy nie je konštantný. Tiež je potrebné brať do úvahy to, že muži chudnú rýchlejšie ako ženy. Pokiaľ sa teda rozhodnete ísť do programu Prodietix s partnerom, neporovnávajte svoje výsledky. Je to nefér. Na druhú stranu, ženy žijú v priemere dlhšie ako muži, takže kto je na tom lepšie?

JAK JE TO MOŽNÉ?



Muži majú vyšší podiel svalovej hmoty, ich metabolizmus je rýchlejší a lepšie spaľujú.

Muži nepoznajú cyklickosť. Hladina mužských hormónov nelieha hore a dole, nezadržiavajú vodu a hormóny redukciu nespomaľujú.



Ženy majú evolúciou daný väčší podiel tukového tkaniva, energetickú zásobárňu pre obdobie tehotenstva a dojčenia.

Kolísanie hormónov a striedanie cyklu u žien výrazne ovplyvňuje proces redukcie. Preto sú pre sledovanie úspechu pre ženy zásadnejšie obvody ako váha.

Aké ďalšie nástroje môžete využiť na meranie?

- **Prodietix kaliper**
Jednoduchý merač tuku na domáce použitie. Zakúpite ho na e-shope Prodietix.
- **Test na ketolátky (Ketophan)**
Diagnosticke papieriky určené na stanovenie množstva ketolátok v moči.
- **Krajčírsky meter Prodietix**

**„TERAZ UŽ MÁTE VŠETKO POTREBNÉ,
ABY STE VYKROČILI NA CESTU SVOJEJ
PREMENY. POĎTE DO TOHO S NAMI.“**

NA ČO JE POTREBNÉ SA EŠTE PRIPRAVIŤ?

Hneď na začiatku vám môžeme sľúbiť, že to nebude prechádzka po ružovej záhrade. Zažijete stavy, ktoré pre vás budú úplne nové, často aj náročné. Ozvite sa nám. **Dajte nám vedieť, čím prechádzate.** Zdieľajte. Je to tak v poriadku. Kilá ste nenabrali počas jedného týždňa, ani dvoch. Nemôžete ich za pár dní ľahko zhodiť. Tiež vám ale môžeme sľúbiť, že **s nami to bude oveľa jednoduchšie.** Vieme, čím prechádzate. A vieme, ako to urobiť, aby ste úspešne schudli. Ak sa cítite slabí, hladní a ste bezradní, určite sa nám ozvite. Spoločne to vyriešime.

S čím ďalším sa môžete na začiatku aj počas chudnutia stretávať?

Kým sa telo dostane do ketózy, môžu sa u vás objaviť pocity hladu, únavy a vyčerpania. Tieto prejavy by do niekoľkých dní mali vymiznúť. Častejšie odpočívajte. Veľa pite, ideálne čistú neperlivú vodu, prípadne bylinkové čaje. Hlad vyriešite tým, že:

- porcie zeleniny si rozdelíte do celého dňa,
- vystriedate počas dňa viac druhov zeleniny,
- pridáte k jedlu 2 vaječné bielky (1× denne),
- navýšite príjem kvalitného, za studena lisovaného oleja až na 3 polievkové lyžice denne.



NÁŠ TIP

Pokiaľ pred aj počas ketózy stále cítite hlad, pridajte si ráno k jedlu rozpustnú vlákninu (psyllium, inulín). Prípadne obohatte svoj jedálniček o rezance z koreňa rastliny konjak, Shirataki. Oboje nájdete na našom e-shope www.prodietix.sk. Vlákniu zoženiete aj v lekárni a konjak rezance vo vybraných supermarketoch alebo obchodoch so zdravou výživou.

Telo reaguje na zníženie sacharidov

Vo chvíli, keď telo nemá dostatočný prísun sacharidov, začne s nedostatkom „bojovať“ po svojom. Môže sa stať, že vás stretne **tzv. sacharidová chrípka**. Je to nepríjemné, ale normálne. Telo sa adaptuje a zbavuje sa závislosti od cukru.

Príznaky sacharidovej chrípky:

- Nevoľnosť, závraty, zvracanie
- Zápcha / hnačka
- Bolesť hlavy
- Podráždenosť a únava
- Svalové kŕče, bolesti svalov
- Neschopnosť sa sústrediť
- Bolesť brucha
- Problémy so spánkom
- Chute na sladké

Ako sa s príznakmi vysporiadať?

- Dostatočne a pravidelne **pite**.
- Odpočívajte.
- Vyhňte sa náročnému cvičeniu. Krátka prechádzka na čerstvom vzduchu vám naopak pomôže.
- **Dostatočne spíte.**
- Nevynechávajte jedlo!
- Zaradte do jedálneho lístka minerálnu vodu s horčíkom, prípadne využite potravinové doplnky s obsahom horčíka a draslíka. A VYDRŽTE!

Váhová stagnácia

Po týždni natešene stúpnete na váhu a čakáte, že číslo bude zase o niečo menšie. Čísla na váhe sú však rovnaké ako v predchádzajúcom týždni. Nezlaknite sa. Krátkodobá stagnácia váhy je úplne normálna. Môže to súvisieť napríklad s menštruačným cyklom. Radšej si zmerajte obvod pásu, hrudníka a bokov. **Pokiaľ vaša váha stagnuje dlhodobejšie, určite nás kontaktujte.** Pomôžeme vám s odhalením príčiny a poskytneme odporúčania, ako situáciu napraviť.

**„NEPRÍJEMNÉ VECI SME UŽ VYMENOVALI.
TERAZ POKRAČUJTE NA NAŠE TIPY, AKO
SI ZABEZPEČIŤ MAXIMÁLNY ÚSPECH.“**



AKO USPIEŤ?

- ✓ SPÁNOK
- ✓ PRAVIDELNOSŤ
- ✓ POHYB
- ✓ TEKUTINY
- ✓ ZELENINA
- ✓ TUKY
- ✓ VLÁKNINA

1. ĽUDIA, SPITE

Vyspite sa na to. Spánok zohráva zásadnú úlohu vo všetkých diétnych programoch a v našich životoch. V roku 2008 sa uskutočnili štúdiá zamerané na kvalitu spánku. Výsledkom, okrem iného, bolo aj to, že **nedostatok kvalitného spánku výrazne zvyšuje riziko obezity**. U dospelých o 55 %, u detí (a to je ešte desivejšie) až o 89 %. Počas spánku naše telo regeneruje. Ako po fyzickej, tak po duševnej stránke. Čo sa s vašim telom deje, keď mu nedoprajete dostatok spánku?

Dochádza k zvýšeniu hladiny stresového hormónu kortizolu. Ten je zodpovedný za vysoký krvný tlak, blokuje tvorbu dôležitých hormónov – leptínu a ghrelínu. Navyše nedostatok spánku zvyšuje inzulínovú rezistenciu.

Ako fungujú hormóny pri chudnutí?

Leptín dáva mozgu signál, že má alebo nemá hlad. Pri nízkej hladine máme hlad, pri vysokej nie. Počas spánku je hladina leptínu vysoká, vydržíme spať celú noc bez pocitu hladu. Pokiaľ spíme málo, nestačí sa hladina leptínu zvýšiť. Budíme sa hladní a za deň toho zjeme oveľa viac, než keby sme boli dostatočne oddýchnutí. Hormón **ghrelín** podporuje chuť do jedla. Čím vyššia hladina, tým väčšia chuť na kalorické bomby. Kvôli nedostatku spánku sa môže hladina ghrelínu zvýšiť až o 30%. Všimli ste si, že keď ste unavení, máte väčšiu chuť na sladké a kalorické jedlá?

2. PRAVIDELNOSŤ

Pravidelnosť nám pomáha ukotviť si základné návyky. Je jedno, či chcete začať cvičiť, alebo zdravo jesť. Pokiaľ cvičíte v rovnaký čas, ak jete v rovnaký čas, vaše telo si bude o pozornosť hovoriť samo. Vy to môžete pustiť z hlavy. Na začiatku je však potrebné zmeny návykov pomôcť a venovať jednotlivým úkonom vedomú pozornosť.

Dodržujte odstup medzi jednotlivými jedlami. Doba sa líši v závislosti na vašom diétnom programe. Priemerne sú to 3-4 hodiny. Nechcete na to myslieť? Nastavte si na telefóne upomienku „NAJEDZ SA“. Rozpíšete si svoj denný rozvrh a počítajte aj s pauzou na jedlo. Existujú aj aplikácie na telefón, ktoré vám pomôžu kontrolovať si rozostup medzi jedlami. Myslite tiež na to, že **1. jedlo** dňa by ste si mali dávať do **30 minút od prebudenia**. Posledné jedlo dňa si vychutnajte **2 - 3,5 hodiny** pred spaním.

Ako zachovať pravidelnosť v zmenovej prevádzke?

Ide to horšie. Spoločne to však zvládneme. Práca v zmenovej prevádzke je veľmi náročná a je ťažšie skĺbiť pravidelnú stravu a **dostatočný spánok**. Ale vy ste sa rozhodli zmeniť svoj život, preto to dokážete. Myslite v prvom rade na dostatočný spánok. Ak musíte spať cez deň, kúpte si domov zatemňovacie závesy, štuple do uší, čokoľvek, čo vám pomôže spať. Počúvajte pred zaspáním ukludňujúcu hudbu, venujte sa dýchacím cvičeniam, meditujte. Myslite na to, že spánok je jedným zo základných stavebných kameňov zdravia.

U jedla nezáleží na tom, kedy vstávate alebo chodíte spať. Dôležité je, aby vaše **1. jedlo nasledovalo do 30 minút od prebudenia**. Ďalšie jedlá v intervaloch 2,5 – 4 hodiny v závislosti od programu (S, M, L). Jete, keď bdiete. Ak máte dlhší deň ako obvykle, zjete aj väčšie množstvo jednotlivých jedál. Nasledujúci deň, ktorý venujete odpočinku, potom bude počet jedál menší. Keby počty jedál nevychádzali, kontaktujte nás, ďalšie jedlá doobednáme.

3. FYZICKÁ A ŠPORTOVÁ AKTIVITA

Pohyb je dôležitou súčasťou akejkoľvek redukcie váhy a predovšetkým zásadnou súčasťou zdravého životného štýlu. Ľudské telo je určené na pohyb. Keď sa budete **prirodzene hybať**, zlepši sa vám nálada, kvalita spánku, podporíte imunitný systém, bude vám to lepšie myslieť, jednoducho získate mnoho benefitov.

Nebojte sa, nemusíte si hneď kupovať permanentku do fitness centra alebo zhaňvať domov činky a behacie topánky. **Vráťte pohyb do svojho života** nenásilne. Zaparkujte auto ďalej od domu. Vystúpte z MHD o zastávku skôr a choďte pešo. Zamávajte výťahom a choďte po schodoch. Vypnite televíziu, počítač, odložte telefón a vyrazte na objavovaciu prechádzku po okolí. Pobyť na čerstvom vzduchu prospieva imunitnému systému.

Cvičenie

Počas **1. a 2. fázy** zaradte do svojho režimu iba aeróbne alebo nenáročné **naťahovacie cvičenia**. Môže to byť chôdza, jóga, jazda na bicykli. Pokiaľ ste nikdy necvičili, nesnažte sa hneď ubehnúť 5 km denne. Vaše telo na tú námahu nie je zvyknuté a zbytočne by ste bojovali s únavou a vyčerpaním. Začínajte zľahka. Zaradte prechádzky, pridajte prirodzený pohyb v rámci dňa, viď vyššie. Akákoľvek športová aktivita by vám mala prinášať iba príjemnú, ľahkú únavu. Vyhradte si potom dosť času aj na odpočinok a regeneráciu.

V 3. fáze už môžete do svojho režimu zaradiť aj posilňovanie s vlastnou váhou alebo závažím. Telo bude mať väčšie množstvo sacharidov, ktoré sú potrebné na následnú regeneráciu a nehrozia nepríjemné pocity ako vlčí hlad, vyčerpanie a váhová stagnácia.

4. PITNÝ REŽIM

Hlad je prezelečený smäd. Tiež to poznáte z detstva? Pite! Dodržiavanie pitného režimu by malo byť samozrejmosťou aj mimo diétny režim. Ľudské telo sa z 55 – 60 % skladá práve z vody. Tá funguje ako „dopravca“ pre živiny, elektrolyty, hormóny, krvné plyny a pod. Vytvára vhodné prostredie pre chemické reakcie v organizme. Zvlhčuje a chráni sliznice. Udržiava pružnosť a odolnosť kože. Bez jedla prežijete až 40 dní. Bez vody vydržíte sotva 2 – 3 dni.

Optimálny príjem vody je **25 – 30 ml vody na 1 kg** vašej optimálnej váhy. Voda by mala byť **neochutená, nesýtená**. Do pitného režimu v rámci programu Prodietix môžete zahrnúť aj bylinné čaje a tekutiny určené na prípravu proteínových jedál. Príjem tekutín upravujte podľa ročného obdobia a fyzických aktivít.

Tekutiny odporúčané v rámci programu Prodietix:



Voda
bez príchute



Bylinkové
čaje



Rooibos
bez príchute

Ak vás iba čistá voda neuspokojí, pridajte pár kvapiek citrónovej alebo limetkovej šťavy, lúhujte čerstvé bylinky – mäta, medovka.

TEKUTINY, KTORÉ POPIJAJTE OBMEDZENE A PRI VÝNIMOČNÝCH PRÍLEŽITOSTIACH:

- ✓ čierna káva bez mlieka a cukru – **2 šálky denne,**
- ✓ káva bez kofeínu – **bez obmedzenia,**
- ✓ zelená káva – **1 šálka denne,**
- ✓ čaj (čierny, zelený, biely) – **2 šálky denne,**
- ✓ matcha – **1 šálka denne,**
- ✓ mandľové a sójové mlieko bez pridaného cukru – **max. 150 ml denne,**
- ✓ suché víno – **iba od 2. fázy 150 ml 2x týždenne,**
- ✓ prosecco (dry, extra dry) – **iba od 2. fázy 150 ml 2x týždenne,**
- ✓ Bohemia Sekt (brut) – **iba od 2. fázy 150 ml 2x týždenne,**

- ✓ nízkosacharidové pivo Gambrinus Dry, Staropramen Déčko – **iba od 2. fázy 150 ml 2x týždenne,**
- ✓ zero nápoje sladené sladidlami namiesto cukru sú povolené,
- ✓ colové zero nápoje – **200 ml 2x týždenne.**

TEKUTINY, KTORÝM SA POČAS CHUDNUTIA URČITE VYHÝBAJTE:

- ✗ alkoholické nápoje (mimo vyššie uvedené),
- ✗ energetické nápoje,
- ✗ sladké nápoje a džúsy,
- ✗ karo, melta
- ✗ ovocný čaj (je možné piť v 3. fáze diéty),
- ✗ čaj z bobuľovitých plodov, zázvoru, rakytníka a šípkov.

5. ZELENINA AKO BONUS

Zelenina je zásadnou súčasťou vášho Prodietix jedálneho lístka. Ku každej fáze získate podrobný zoznam vhodnej zeleniny na obohatenie vášho jedálneho lístka. **Minimálna denná dávka zeleniny je 300 g.** Maximálna dávka pre program „S“ je 500 g, pre program „M“ 750 g, pre program „L“ 1000 g. Za surovú, varenú, dusenú, restovanú, pečenú zeleninu pridajte k proteínovým jedlám, alebo si ju užite medzi jedlami ako ľahkú a chrumkavú desiatu.

6. TUK JE KAMOŠ

A rovnako ako si vyberáte priateľov, vyberajte si aj kvalitné tuky. Chcete predsa pre svoje telo len to najlepšie. Tuky sú zdrojom nenasýtených mastných kyselín, vitamínov aj minerálov. Pravidelne ich konzumujte už od 1. fázy programu. Odporúčaná dávka sú 2 lyžice denne. **POZOR – myslíme tým aj tie tuky, ktoré použijete na prípravu jedál.**

- **Za studena si vychutnajte:**
olivový, ľanový, tekvicový, konopný, avokádový, sezamový olej.
- **Na varenie jedine:**
repkový, slnečnicový a rafinovaný olivový olej.
- **Vyhňte sa v kuchyni olejom typu:**
kokosový, palmový, arašidový, požitový a sójový olej, ghí, maslo, sadlo, stužené tuky.

7. KVALITNÉ VYPRÁZDNIENIE

Vláknina je nestráviteľná súčasť potravín rastlinného pôvodu. Na čo teda je, keď ju nemôžeme stráviť? Je na zlepšenie peristaltiky čriev, zmäkčenie stolice, zníženie krvného tlaku, skrátka je nevyhnutnou súčasťou nášho jedálnička. Hlavnými zdrojmi vlákniny sú v priebehu programu Prodietix zelenina, huby a ovocie. Zeleninu si dávajte hneď od 1. dňa zmeny vašich stravovacích návykov. V doplnkovom sortimente Prodietix nájdete ešte ďalšie **dva zdroje vlákniny**, ktoré vám môžu pomôcť prekonať hlad.



Psyllium - rozpustná vláknina, ktorá napomáha správne vyprázdňovaniu a zároveň navodzuje pocit sýtosti. Podporuje metabolizmus tukov a napomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu. Pri jeho konzumácii zvýšte príjem tekutín, inak vám hrozí zápcha.



Shirataki nudle - vyrobené z koreňa rastliny konjak, s vysokým obsahom rozpustnej vlákniny glukomanan. Vzhľadom k nízkym nutričným hodnotám, vysokému podielu vlákniny a vody je možné konzumovať v diéte bez obmedzenia v priebehu celého dňa.



AKO SI EŠTE OBOHATIŤ JEDÁLNIČEK?

Dochutte si to

Po vynechaní cukru a celkovom znížení sacharidov zistíte, že zrazu rozoznávate aj iné chute ako sladkú a slanú, prípadne kyslú a horkú. Čím pestrejšie chute si pridáte do svojho jedálnička, tým viac si ho užijete a Prodietix vás začne naozaj baviť.

Na úpravu jedál je možné použiť až **2 lyžice oleja** na deň, viď kapitola **Tuk je kamoš**. Dochucovať ďalej môžete stéviou, erytritólom a citrónovou šťavou z ½ citróna denne.

V množstve **1 polievková lyžica denne** si vychutnajte:



Sójovú omáčku
(bez cukru)



Dijonskú horčicu
(bez cukru)



Umeocet

Klasický ocot si môžete dať v neobmedzenom množstve. Vyhnite sa jablčnému a balzamikovému octu.

Sol' nad zlato

Vplyvom degradácie uložených tukov a detoxikácie rastie spotreba minerálov. Soľ telu dodá potrebný sodík. Množstvo soli počas diéty je možné navýšiť až na 10 g denne. Vyberajte kvalitnú soľ. Napríklad ružovú himalájsku alebo morskú. Zvážte aj suplementáciu ďalšími minerálmi pomocou minerálnych vôd či doplnkov stravy. Minerály do vody sú bežne dostupné napr. v obchodných reťazcoch alebo lekární. Po skončení programu sa vráťte na odporúčanú dennú dávku soli 5 g.



AKO SA V TOM JEDLE VYZNAŤ?

Pripravili sme pre vás základný prehľad povolených, obmedzených aj nepovolených potravín a doplnkov stravy. Detailné vysvetlivky nájdete na webe v sekcii [Poradňa](#).

Dochucovadlá, bylinky a korenie

Jedlo nemusí chutiť stále rovnako. Dajte si šalát napríklad s čerstvou bazalkou a olivovým olejom. Korenie je základ kvalitnej kuchyne. V priebehu vášho diétnego programu s niektorými druhmi korenia a dochucovadlami však zaobchádzajte opatrne.

Povolené bez obmedzenia	V obmedzenom množstve	Vynechajte úplne
Byliny čerstvé aj sušené, bazalka, oregano, majoránka	2. a 3. fáza ½ čajovej lyžičky (čl), 1 druh, 1× denne Kari, kurkuma, sladká paprika, chilli, zázvor, škoric, badián, klinčeky	Dochucovadlá typu maggi, Podravka, Kucharik, priemyselne spracované masoxy, všetky omáčky s pridaným cukrom, nadbytkom soli, emulgátorov i sušenej zeleniny
Klasický ocot	1 lyžica denne Sójová omáčka bez pridaného cukru a pšenice, dijonská horčica (bez cukru), umeocet	

Sladkosti a ostatné pochutiny

Cukor nás životom sprevádza od narodenia. Sladkú chuť máme spojenú obvykle s príjemným zážitkom. Cukor je však pôvodcom vzniku väčšiny civilizačných chorôb, podporuje zápalové procesy a spôsobuje kolísanie hormónov, preto je lepšie sa mu v klasickej podobe vyhýbať aj po skončení diétnego programu.

Povolené bez obmedzenia	V obmedzenom množstve	Vynechajte úplne
Stévia, erythritol	<u>Prodietix Proteináda</u> V 1. fáze - ¼ tabuľky počas dňa 2× týždenne Od 2. fázy - ½ tabuľky 2× týždenne	Biely a trstinový cukor vo všetkých podobách
Sukralóza, sacharín	<u>Nutrinella</u> V 1. fázi - 2 čl denne Od 2. fázy - 4 čl denne	Med
	Čakankový sirup V 1. fázi - 1 čl denne Od 2. fázy - 2 čl denne	maltitol, xylitol
	Holandské kakao Od 2. fázy diéty - 1× za 3 dni 1 poliev- ková lyžica	Granko apod.
	Arašidové maslo* V 1. fázi - 1 čl denne Od 2. fázy - 2 čl denne * Nekombinujte s Proteinádou a Nutrinellou. Pokiaľ kom- binovať potrebujete, znížte odporúčané množstvo na ½.	Krabie tyčinky
	Kokos V 3. fázi - 2 lyžice denne	Živočíšne mlieko
	Žuvačky bez cukru 4 dražé denne	

Suplementy

Všetky suplementy, ktoré používate v priebehu diétného programu Prodi-etix, by mali byť bez cukru a jeho ďalších foriem (glukózovo-fruktózový sirup, glukóza, med a pod.). Nie ste si istí, čo obsahuje váš suplement? Obráťte sa na našich výživových poradcov.

Povolené bez obmedzenia	V obmedzenom množstve	Vynechajte úplne
Vitamíny a minerály bez cukru	Chlorella podľa odporúčaného dávkovania	Spirulina, zelený (mladý) jačmeň.
Kolagén bez pridaného cukru	Colostrum 1-2 kapsule denne	Športové proteíny, aminokyseliny a BCAA
Kĺbová výživa bez cukru		Spaľovače
Vlasová výživa bez cukru		Preparáty na odvodnenie
Wobenzym		

Už je tých informácií veľa, čo? Chvíľu si oddýchnite. Ešte posledných pár pre vás zásadných informácií a môžete sa pustiť do chudnutia.



ČO NÁJDETE V BALÍČKU PRODIETIX SLIM

Konečne sme sa dostali k obsahu vášho balíčka Prodietix Slim. V balíčku nájdete sladké aj slané proteínové jedlá. **Sladké** jedlá si nechajte na **raňajky a desiaty**, **slané** na **obedy a večere**. Súčasťou vášho balíčka je aj prehľad všetkých kategórií a delenie jednotlivých jedál.

Trvanlivosť hotových jedál

Všetko, čo rozmiešavate **v shakeri** so studenou alebo teplou vodou, je nutné skonzumovať **do 20 minút od prípravy**.

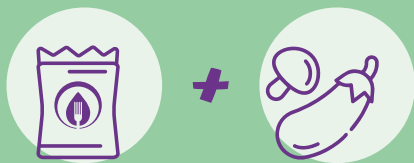
Jedlá, ktoré **upravujete tepelne** varením, pečením, vyprážaním, si môžete predpripraviť a uchovávať v chlade **až 24 hodín**.

Jedlá a pochutiny určené na priamu konzumáciu zjedzte hneď po rozbalení.

100 ľudí, 100 chutí

Objednali ste si niečo, čo vám nerobí dobre, čo vám nechutí? Radi to vymeníme za jedlo, ktoré oceníte. Výmenu môžete urobiť do 3 mesiacov od nákupu. Návod, ako postupovať pri výmene, nájdete na webových stránkach <https://www.prodietix.sk/vymena-jedal>.





1. FÁZA KETO DIÉTY

Najnáročnejšia a najprísnejšia fáza keto diéty. Jedálny lístok sa skladá z proteínových jedál, zeleniny a vody. Máme pre vás 2 dobré správy. **Nebude to trvať večne. Výsledky uvidíte veľmi rýchlo. Prichádza chvíľa, kedy sa telo prepne do ketózy** a začne čerpať z vlastných energetických zásob, podkožného a útrobného tuku.

Ketózu si pravidelne kontrolujte pomocou papierikov **Ketophan**. V tejto fáze sú **výsledky vášho stravovania viditeľné už po 5 až 7 dňoch**. Úbytok z celkového množstva tuku je **50 – 60 %**. V priebehu celej diéty **dodržujte pitný režim**.

Množstvo povolenej zeleniny pre ketodietu:

Zeleninu si dopriavajte a množstvo si do celého dňa rozložte. Všetky druhy zeleniny kombinujte počas jedného dňa.

- **Začali ste s programom S?**
Potom si užite **300 – 500 g** zeleniny denne.
- **Začali ste s programom M?**
Vaše denné množstvo je **500 – 750 g** zeleniny na deň.
- **Začali ste s programom L?**
Potom si doprajte **750 – 1000 g** zeleniny denne.

Akú zeleninu si môžete vychutnať v 1. fáze:

- artičok
- čakanka
- zeler stopkatý
- špargľa
- cuketa
- fenikel
- kel
- kvašáky
- karfiol
- baklažán
- mangold
- uhorka
- patizón
- reďkev
- reďkovky
- žerucha
- špenát
- kvaka
- všetky druhy bylín
- všetky druhy zelených šalátov (rukola, valeriánka, ľadový šalát, rímsky šalát a i.)
- kapusta (biela, červená, čínska pak choi, pekinská, kapusta čínska)

NÁŠ TIP

Uvarte si čistý kostný vývar alebo vývar z povolenej zeleniny. Polievky a omelety Prodietix potom získajú úplne inú chuť. Kostný vývar ochutený soľou môžete popíjať počas celého dňa. Inšpiráciu nájdete v receptoch pre 1. fázu alebo na webových stránkach www.prodietix.sk.

Zelenina, pri ktorej je potrebné množstvo kontrolovať:

- ½ strúčika cesnaku
- ¼ menšej cibule
- biela paprika (**2 ks denne**) alebo paprika zelená (**1 ks denne**)
- brokolica (max. 150 g denne)
- zeler buľvový (100 g denne)
- kyslá kapusta bez pridaného cukru (300 g denne)
- zelené fazuľové struky (100 g denne)

Huby čerstvé, mrazené, sušené.

Povolené oleje a dochucovadlá (dávka na 1 deň):

- **2 polievkové lyžice za studena lisovaného oleja** – olivový, repkový, sezamový, ľanový a ďalšie
- **1 lyžica** sójovej omáčky bez cukru
- **1 lyžica** citrónovej šťavy
- **1 lyžica** dijonskej horčice (bez cukru)
- Ocot kvasný liehový bez obmedzenia
- Náhradné sladidlo – stévia, erytritol



RECEPTY PRE 1. FÁZU

Keď sa vám nechce nič robiť, kombinujte pečivo vhodné pre 1. fázu s ďalšími jedlami z našej ponuky.

Varenie vás baví a chcete si jedálniček oživiť ešte viac? Inšpirujte sa našimi receptami.

REDKOVKOVÁ POMAZÁNKA

Nátierka, ktorá svojou sviežou a ľahkou chuťou pripomína jar. Stačí len pár ingrediencií a obyčajná desiata sa stane potešením a osviežením. Najlepšie nátierka chutí s proteínovým chlebom, krekrami, servírovaná ako jednohubky na krutónoch alebo s bagetkou. Ozdobte si jedlo čerstvými bylinkami, jedzte aj očami.



Čo potrebujete:

- 1 zväzok redkoviek
- 100 g nízkoúčného tvarohu (**tvaroh je povolené konzumovať až v 3. fáze**, na výrobu nátierky ho však výnimočne využijete aj vo fázach ostatných)
- 1 hrst čerstvého kôpru
- citrónová šťava (podľa chuti)
- soľ, korenie

Ako na to:

Redkovky nahrubo nastrúhajte, osolte a nechajte 5 minút odležať v miske. Medzitým najemno nasekajte kôpor. Zlejte všetku vodu z redkoviek, primiešajte nízkoúčný tvaroh a nasekaný kôpor. Premiešajte, osolte, okoreňte, ochutte citrónovou šťavou podľa vlastnej chuti. Nechajte v chladničke oddýchnuť aspoň 20 minút, ideálne do 2. dňa. Chuť aj vôňa kôpru sa rozleží a nátierka bude intenzívnejšia. Natierajte v tenkej vrstve na akékoľvek pečivo Prodielix.

VALAŠSKÁ KYSELICA

Predtým to bolo jednoduché jedlo Valachov. Dnes je z nej národný gastronomický poklad. V pravej valašskej kyselici by nemali chýbať zemiaky. Tie však obsahujú škroby a sacharidy, ktoré sa nám nehodia do 1. fázy diéty, preto ich v našom recepte vynecháme. Polievka to je výdatná a plná vitamínov. Zahreje, dodá toľko potrebný vitamín C a hlavne zasýti. Dajte si ju na obed, na večeru alebo aj na raňajky.

Čo potrebujete:

- 1 porcia Prodietix - **Šampiňónová polievka**
- 50 g kyslej kapusty (bez pridaného cukru – skontrolujte na etikete)
- 50 g čerstvých húb, hlivy ustricovej alebo šampiňónov
- 1 lyžica kvalitného oleja
- 5 lyžíc vody
- rasca
- soľ, korenie



Ako na to:

Na rozohriatu panvicu s nepriľnavým povrchom nalejte pár kvapiek oleja a 5 lyžíc vody. Pridajte pokrájané huby a restujte, kým huby nezmäknú. Pokiaľ sa všetka voda odparí, pridajte ďalšiu, aby sa zmes nepripaľovala. Po zmäknutí húb vložte do panvice kyslú kapustu a spoločne s hubovou zmesou nechajte prehriať. Dochutte rascou, soľou a čiernym korením a zmiešajte s Prodietix šampiňónovou polievkou, pripravenou podľa návodu na etikete. Ozdobte podľa chuti.

ZELEROVÉ PYRÉ S PÁRKAMI PRODIETIX

Keď ste boli deti, tiež ste si vyberali tie protivné biele kocky z ešte protivnejšej chuti polievky? Ochutnajte zeler inak. Chýbajú vám zemiaky? Urobte si zelerové pyrė. Je to jednoduché, rýchle a jednoducho dobré.



Čo potrebujete:

- ½ bulvy zeleru
- 100 ml sójovej light smotany (nesladenej)
- 1 až 2 lyžice oleja
- morská soľ

Ako na to:

Zeler očistite od koreňov a vonkajšej šupky. Nakrájajte ho na plátky tenké približne 4 mm alebo tenšie. Vložte ho do hrnca s minimom ľahko osolenej vody, tak aby ste ho mohli priklopený pokrievkou pomaly dusiť. Snažte sa dusiť zeler mierne a len ten najnutnejší čas, potom si zachová plnú chuť a mnoho nutričov. Uvarený zeler scedte, ale vývar z neho si nechajte bokom.

Zmäknutý zeler dajte do mixéra a pridajte olej, smotanu a rozmixujte na jemné pyrė. Podľa potreby pridajte trochu zelerového vývaru a dosolte. Podávajte s **párkami Prodielix**.

JARNÝ ŠALÁT

Rýchly, plný vitamínov a minerálov. Čerstvý, chrumkavý a plný energie.

Čo potrebujete:

- väčší zväzok redkoviek
- ½ balenia rukoly
- ½ balenia valeriánka

Dressing:

- 2 lyžice za studena lisovaného olivového oleja
- 1 lyžička dijonskej horčice (nesladenej)
- 1 lyžička čakankového sirupu
- soľ, korenie
- šťava z citróna (max. ½)



Ako na to:

Najprv si pripravíme zálievku. Zmiešame olej s dijonskou horčicou, soľou, čiernym korením, čakankovým sirupom a citrónovou šťavou. Najlepšie zálievku zmiešate v malom pohári s viečkom. Dajte do neho všetky ingrediencie, zavrite a pretrepávajte, pokiaľ sa prísady neprepoja do dresingu. Redkovky umyjeme a nakrájame na veľmi tenké plátky. Rukolu s poľníčkom v sitku prepláchneme a vložíme do misky, kde následne zmiešame s redkovkami a pripravenou zálievkou.

CITRÓNOVÝ FLAN

Ako dezert si vychutnajte **Prodietix citrónový flan** posypaný strúhanou **Proteinádou**. Výborný aj ako osviežujúca desiata v teplých letných dňoch. Nie je to nič zložité, len dodržte návod na prípravu.



Čo potrebujete:

- Prodietix citrónový flan
- Strúhanú Proteinádu
- Citrón alebo limetku na ozdobu

Ako na to:

Zmiešajte obsah balenia so 150 ml vody v shakeri, kým nie je úplne premiešaný a nalejte do formy alebo do misky. Nechajte 40 alebo 60 minút vychladiť v chladničke. Potom posypte Proteinádou a ozdobte citrónom či limetkou. Spotrebujte do hodiny po rehydratácii.



2. FÁZA KETO DIÉTY

V tejto druhej, **stabilizačnej fáze** diétného programu je ketóza slabšia ako v prvej fáze, napriek tomu ale stále aktívna. V jedálničku zostávajú **bielkoviny**, postupne sa do stravy začleňujú **zdravé tuky** a zvyšuje sa množstvo konzumovaných **sacharidov**. Jedno proteínové jedlo, najlepšie obed alebo večeru, **nahradíte bežným jedlom z povolených surovín**. Mali ste v 1. fáze 5 proteínových jedál denne? Teraz budú 4 + „normálne“ jedlo. Ketózu týmto spôsobom stále udržíte. Kontrolujte si ju pravidelne pomocou papierikov **Ketophan**.

Kilá síce ubúdajú pomalšie ako v 1. fáze, to je však v úplnom poriadku. V 2. fáze **venujte stravovaniu naozaj pozornosť**. Dbajte na zapojenie ďalších druhov zeleniny určených pre 2. fázu. To je zásadné **pre zabránenie nežiaducemu jojo efektu**.

Sacharidy postupne zavádzate pridaním nových druhov zeleniny. Kvalitné bielkoviny pridávajte podľa zoznamu nižšie. Nahradzujú teraz jedno proteínové Prodietix jedlo denne.

Akú zeleninu si môžete vychutnať v 2. fáze:

- artičok
- čakanka
- zeler stopkatý
- špargľa
- cuketa
- fenikel
- kel
- kvašáky
- karfiol
- baklažán
- mangold
- uhorka
- patizón
- reďkev
- reďkovky
- žerucha
- špenát
- kvaka
- všetky druhy byliniek
- všetky druhy zelených šalátov (rukola, valeriánka, ľadový šalát, rímsky šalát a i.)
- zelené fazuľové struky
- kapusta (biela, červená, čínska pak choi, pekinská, kapusta čínska)

Zelenina, pri ktorej je potrebné množstvo kontrolovať:

- avokádo **(1/2 denne)**
- chilli papričky (max. 30 g denne)
- tekvica **(1/4 denne)**
- kaleráb **(1/2 denne)**
- nakladané uhorky (DIA v množstve max. 100 g denne)
- paprika žltá alebo červená **(1 ks denne)**
- sójové klíčky a mungo klíčky (max. 50 g denne)
- 1/2 strúčika cesnaku
- 1/4 menšej cibule
- biela paprika **(2 ks denne)** alebo paprika zelená **(1 ks denne)**
- brokolica (max. 150 g denne)
- zeler buľvový (100 g denne)
- cherry paradajka **(5 ks denne)**
- kyslá kapusta bez pridaného cukru (300 g za deň)
- olivy **(5 ks zelených olív bez náplne denne v početnosti 2× do týždňa)**
- pór (150 g)
- paradajka kríčková **(1 ks)**

Huby čerstvé, mrazené, sušené.

**Povolené oleje a dochucovadlá
(dávka na 1 deň):**

- **2 polievkové lyžice za studena lisovaného oleja** – olivový, repkový, sezamový, ľanový a ďalšie
- **1 lyžica** sójovej omáčky bez cukru
- **1 lyžica** citrónovej šťavy
- **1 lyžica** dijonskej horčice (bez cukru)
- Ocot kvasný liehový bez obmedzenia
- Náhradné sladidlo - stévia, erytritol

Zoznam bielkovinových surovín:

- hovädzia pečeň (100 g)
- kalamáre (100 g)
- krabie mäso (100 g)
- krevety (120 g)
- morčacie mäso bez kože (150 g)
- kuracie mäso bez kože (150 g)
- chudá zverina (100 g)
- chudé hovädzie mäso (100 g)
- morský čert (150 g)
- morský vlk (120 g)
- pangasius (120 g)
- platýz (150 g)
- pstruh (150 g)
- slávky vylúpané (200 g)
- šmakoun natural (120 g)
- šunka hydínová s min. 95% mäsa (100 g)
- teľacie mäso (100 g)
- tofu natural (100 g)
- treska (150 g)
- tuniak z konzervy vo vlastnej šťave (100 g)
- tvarôžky (100 g)
- vajcia slepačie (2 ks)
- Žabie stehienka (100 g)
- zubáč (150 g)
- pleskáč (150 g)
- hydínová pečeň (100 g)
- halibut (100 g)





RECEPTY PRE 2. FÁZU

Ak vás zaujali recepty z 1. fázy, určite ich použite aj vo fáze 2. Jedlá pre 2. fázu už dovoľujú väčšiu kreativitu. Inšpirujte sa. Dobrú chuť!

Keď chcete sladkú desiatu alebo dezert ku káve, vychutnajte si **Prodietix palacinku natural**, na ktorú naniesiete 1 lyžičku **Kokosovej nátierky s mandľami**.

BAKLAŽÁNOVÁ NÁTIERKA

Baklažán je stredomorská zelenina, ktorá si v našich kuchyniach už dávno našla svoje miesto. Jeho neutrálna chuť umožňuje široké využitie. Je vhodný na pečenie, vyprážanie, grilovanie. Vyskúšajte našu baklažánovú nátierku. Výborne chutí s **proteínovým chlebom**, krekrami, krutónmi, chrumkavými minibagetkami alebo bagetkou Prodietix.



Čo potrebujete:

- 1 menší baklažán
- 2 strúčiky cesnaku
- 100 g nízkotučného tvarohu (**tvaroh je povolené konzumovať až v 3. fáze**, na výrobu nátierky ho však výnimočne využijete aj vo fázach ostatných)
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- hrst čerstvej bazalky
- soľ, korenie

Ako na to:

Rúru predhrejte na 180 °C. Baklažán prepichajte na niekoľkých miestach vidličkou. Zabráňte tak tomu, aby v rúre vybuchol vplyvom tepla. Následne ho spolu so strúčikmi cesnaku zabaľte do alobalu a pečte v predhriatej rúre 45 – 50 minút. Po vybratí z rúry ho nechajte vychladnúť. Po vychladnutí ho rozpoľte, vydlabte dužinu a spolu s pečeným cesnakom zbaveným šupky ho rozmixujte do hladka. Pridajte tvaroh, citrónovú šťavu a dochuťte soľou a korením. Nakoniec primiešajte čerstvú bazalku.

PÓROVÁ POLIEVKA

Pór je zelenina, ktorá za málo peňazí narobí veľa parády. Než ho však začnete spracovávať, je potrebné ho dôkladne očistiť. Odrežte koreňky a odstráňte zvädnutú vňať. Pór potom rozrežte v miestach, kde končí biela časť a začína zelená. Bielu časť stačí len opláchnuť. Zelenú je potrebné list po liste rozobrať a poriadne opláchnuť. V záhyboch zelených vrstiev sa totiž často skrýva hlina a drobné kamienky. To v polievke nechcete.

Čo potrebujete:

- 1 pór
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 lyžice oleja
- 100 ml sójovej smotany
- 1,5 l kuracieho alebo zeleninového vývaru (z povolených druhov zeleniny)
- 1 dcl suchého bieleho vína
- tymian
- muškátový oriešok
- soľ, korenie

TIP

Nechajte si pár kúskov orestovaného póru na strane. Poslúži ako pekná ozdoba.



Ako na to:

Očistený pór podusíme na rozohriatom oleji, pridáme biele víno, prepasírovaný cesnak a ideálne čerstvý tymián. Po niekoľkých minútach zalejeme zeleninovým, alebo kuracím vývarom, privedieme do varu a na miernom plameni povaríme okolo 20 minút. Následne rozmixujeme tyčovým mixérom do hladkého krému. Na záver ochutíme soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom. Podľa potreby môžeme pridať až 100 ml sójovej smotany.

CESTOVINY S PEČENOU ZELENINOU

Počas diéty sa cestovín nemusíte vzdávať. Naopak, vychutnajte si proteínové cestoviny Prodietix s pečenou zeleninou.



Čo potrebujete:

- 2 lyžice oleja
- 3 stredné šalotky
- 200 g cherry paradajok
- 250 g cukety
- 200 g baklažánu
- 1 lyžička sušeného tymiánu
- 1 lyžička sušeného oregana
- 40 g strúhaného parmezánu (10 g jedna porcia)
- soľ, korenie

Ako na to:

Rúru predhrejte na 190 °C. Olúpte a na kocky nakrájajte šalotky. Cuketu a baklažán nakrájajte na kocky a cherry paradajky rozkrojte na pol. Všetku nakrájanú zeleninu zmiešajte v miske s 2 lyžicami olivového oleja, sušenými bylinkami, štipkou soli a korenia. Vyskladajte na plech vyložený papierom na pečenie a dajte na 20 - 25 minút piecť. Kým sa zelenina upečie, uvarte si v osolenej vode cestoviny Prodietix. Upečenú zeleninu zmiešajte s uvarenými cestovinami (zeleniny máte dosť na 4 porcie), posypte hoblíčkami parmezánu, ozdobte bazalkou, alebo rukolou a podávajte.

GUACAMOLE

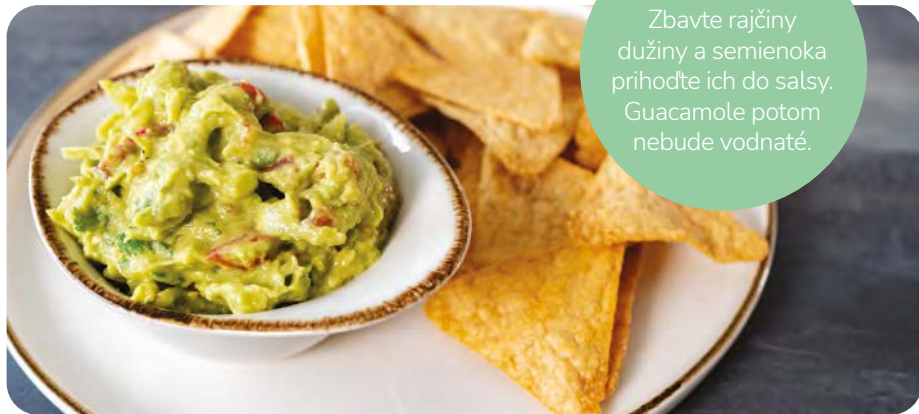
Už starí Aztékovia si vedeli vychutnať život. Preto jedli guacamole. Z uvedenej množstva pripravíte 2 porcie. Druhú si schovajte na ďalší deň alebo sa rozdeľte s priateľom. Na prípravu guacamole použite mäkké, dozreté, ideálne ready-to-eat avokádo. Podávajte s **Tortitos Prodietix**.

Čo potrebujete:

- 1 avokádo
- 2 paradajky
- ¼ cibule
- ¼ lyžičky chilli
- ¼ lyžičky sušeného cesnaku alebo ½ strúčika cesnaku
- hrst čerstvej vňate koriandra
- morská soľ a citrónová šťava podľa chuti
- Prodietix Tortitos

TIP

Zbavte rajčiny dužiny a semienka prihodte ich do salsy. Guacamole potom nebude vodnaté.



Ako na to:

Avokádo rozkrojte napoly a otočením od seba polovičky oddelte. Kôstku ľahko vyberiete tak, že do nej zaseknete nôž a otočíte. Ak je avokádo správne dozreté, pecka pôjde veľmi ľahko vybrať. Polky vydlabajte lyžičkou do misky a roztlačte vidličkou alebo štouchadlom na zemiaky. Paradajku nakrájajte na kocky, cibuľu nadrobno a koriander rozsekaajte nahrubo. Všetko pridajte k avokádu, zmiešajte a ochuťte, chilli, cesnakom. Pokvapkajte citrónom, osolte a dobre premiešajte. Citrón je dôležitý. Avokádo potom nezhnedne.

OSVIEŽUJÚCI ZELENÝ NÁPOJ

Osviežujúca chuť nápoja s príchutou ananásu vás nabudí ráno ako raňajky, alebo ako desiata počas dňa. Nápoj je vhodné podávať aj ako dezert.



Čo potrebujete:

- **Nápoj s príchutou ananásu Prodietix**
- 200 ml vody
- Lyžička limetkovej šťavy
- Hrst čerstvého špenátu
- ¼ lyžičky Chlorelly v prášku
- 2 – 4 kocky ľadu
- 1/4 avokáda

Ako na to:

Vyššie uvedené ingrediencie vložíme do mixéra alebo smoothie makeru a zmixujeme dohľadka. V prípade potreby pred konzumáciou precedíme. Nápoj je nutné konzumovať do 30 minút od jeho prípravy.



3. FÁZA KETO DIÉTY

Cieľová páska je na dohľad. Je načas „zafixovať“ váhu, aby nedošlo k jojo efektu. Množstvo sacharidov v jedálničku sa opäť zvyšuje oproti predchádzajúcim fázam diéty. Ďalšie proteínové jedlo nahrádzate „normálnym“ jedlom. Ak ste mali 5 proteínových jedál v 1. fáze, v 3. fáze už máte len 3. Na výber máte z rozsiahlejšieho zoznamu surovín a navyše môžete postupne pridávať ovocie a mini sacharidové prílohy – ryžu, zemiaky, strukoviny a pod. Rozšíril sa aj zoznam povolenej zeleniny. Určite dodržiajte odporúčané dávky a ponechajte vo vašej strave vyšší podiel zeleniny. Robíte svojmu telu neuveriteľnú službu. A verte, že sa vám to vráti v podobe väčšej energie, lepšieho spánku a skvelého pocitu zo stratených kíľ.

Majte prosím na pamäti, že **3. fáza diéty je prechodovým mostom do bežného stravovacieho režimu**. Navyšujete množstvo sacharidov v podobe mini sacharidových príloh a ovocia, ketóza teda postupne slabne, až vymizne. Vplyvom navýšenia sacharidov vedľa slabnúcej ketózy ide ruka v ruke dočerpánie zásobného glykogénu do svalov a pečene, ktorý bol vplyvom ketózy zredukovaný na minimum ako nutná rezerva. Zásobný glykogén viaže vodu, to sa prejaví na celkovej hmotnosti, či už možným spomalením úbytku, váhovou stagnáciou, prípadne aj ľahkým navýšením váhy. Telo počas 3. fázy tuky naďalej redukuje, ale proti tomu ide voda. To môže zvyšovať číslo na váhe. Nedeste sa, je to prirodzený proces a jav, preto nie je potrebné sa stagnácie alebo ľahšieho váhového prírastku v tejto fáze obávať. Rozhodne nie je na tuku, ale stojí iba na vode.

Zoznam zeleniny, rozšírenie 1. a 2. fázy:

- artičok
- čakanka
- zeler stopkový
- špargľa
- cuketa
- fenikel
- kel
- kvašáky
- karfiol
- baklažán
- mangold
- uhorka
- patizón
- redkev
- redkovky
- žerucha
- špenát
- kvaka
- všetky druhy byliniek
- všetky druhy zelených šalátov (rukola, valeriánka, ľadový šalát, rímsky šalát a i.)
- zelené fazuľové struky
- kapusta (biela, červená, čínska pak choi, pekingská, kapusta čínska)

Zelenina, ktorú konzumujte v obmedzenom množstve:

- ½ strúčika cesnaku
- ¼ menšej cibule
- avokádo **(1/2 denne)**
- biela paprika **(2 ks denne)**
- brokolica (max. 150 g denne)
- zeler buľvový (100 g denne)
- cvikla **(1/2 denne)**
- chilli papričky (max. 30 g denne)
- tekvica **(1/4 denne)**
- kaleráb **(1/2 denne)**
- kimchi (200 g za deň)
- kyslá kapusta bez pridaného cukru (300 g za deň)
- nakladané uhorky (DIA v množstve max. 100 g denne)
- olivy **(5 ks zelených olív bez náplne denne v početnosti 2× do týždňa)**
- paprika zelená **(1 ks denne)**
- paprika žltá alebo červená **(1 ks denne)** alebo cherry paradajka **(5 ks denne)**
- pór (150 g)
- sójové klíčky a mungo klíčky (max. 50 g denne)

Huby čerstvé, mrazené, sušené.

Zeleninu môžete používať aj ako minisacharidové prílohy. V rámci týchto príloh je dovolené jesť 3 lyžice hrášku alebo mrkvy alebo kukurice alebo petržlenu denne.

Zoznam proteínových surovín

Jednotlivé suroviny nekombinujte. Uvedené množstvo je na **1 porciu v surovom stave**.

- zubáč (150 g)
- pleskáč (150 g)
- hydinová pečeň (100 g)
- halibut (100 g)
- hermelín Figura (100 g)
- hovädzia pečeň (100 g)
- jogurt biely Milko grécky 0 % tuku (140 g)
- jogurt biely proteín Olma (140 g)
- kalamáre (100 g)
- kapor (150 g)
- krabie mäso (100 g)
- krevety (120 g)
- morčacie mäso bez kože (150 g)
- kuracie mäso bez kože (150 g)
- chudá zverina (100 g)
- chudé hovädzie mäso (100 g)
- losos (150 g)
- morský čert (150 g)
- morský vlk (120 g)
- mozzarella light (100 g)
- nízkotučný tvaroh (100 g)
- pangasius (120 g)
- parmezán (20 g – 2× týždenne)
- platýz (150 g)
- pstruh (150 g)
- Ricotta (150 g)
- Skyr natur (140 g)
- slávky vylúpané (200 g)
- šmakoun (120 g)
- šunka hydinová s min. 95 % mäsa (100 g)
- šunka hovädzia / bravčová s minimálnym obsahom 95 % mäsa (100 g)
- syr cottage (150 g)
- syr ementálskeho typu – max. 30% (60 g)
- teľacie mäso (100 g)
- tofu natural (100 g)
- treska (150 g)
- tuniak v konzerve vo vlastnej šťave (100 g)
- tvarôžky (100 g)
- vajcia (2 ks)
- žabie stehienka (100 g)
- žervé (150 g)

Ovocie

✓ **ANO:** 100 g ovocia denne ideálne s raňajkami alebo desiatou.

✗ **NIE:** banány, datle, figy, čerešne, slivky, sušené ovocie, kandizované ovocie.

Mini sacharidové prílohy

2 polievkové lyžice (v suchom stave) denne v rámci jednej mini sacharidovej prílohy:

- celozrnné varianty ryže
- bulgur
- kuskus
- pohánka
- strukoviny
- quinoa
- zemiaky
- batáty
- topinambur
- Prodietix cestoviny
- Prodietix tortilla ½ porcie

Orechy a semená

2 polievkové lyžice nepražených a nesolených denne:

- pekanové
- vlašské
- lieskové
- mandle
- kešu
- arašidy
- ľanové drvené semená
- konopné
- chia
- mak



RECEPTY PRE 3. FÁZU

Uľahčili sme vám prácu, aby ste recepty nemuseli zložito hľadať. Nájdete ich tu aj na našom webe v sekcii Recepty pre tretiu fázu. Sledujte nás aj na sociálnych sieťach **Facebook** a **Instagram**.

NÁTIERKA Z ČERVENEJ REPY S TVAROHOМ, VLAŠSKÝMI ORECHMI A RUKOLOU

*Tak mačka zavolala myš. Myš sa chytila mačky, mačka psíka, psík vnučky, vnučka babky, babka dedka, dedko repy a tiahli, tiahli a zrazu repa urobila „rup“ a bola vonku... Vytiahnite repu zo špajze a pripravte si delikátnu nátierku, ktorá zachutí. Servírujte na **proteínovom pečive Prodietix**.*

Čo potrebujete:

- 150 g uvarenej červenej repy
- 100 g tvarohu
- 2 lyžice vlašských orechov
- 1 lyžica gréckeho alebo vysoko proteínového jogurtu
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžička vínneho octu
- soľ, korenie
- rukola



Ako na to:

Olúpanú repu uvarte vo vode so štipkou soli. Po vychladnutí ju nastrúhajte nahrubo. Zmiešajte s tvarohom, jogurtom a dochuťte soľou, korením, octom a prepasírovaným strúčikom cesnaku. Vlašské orechy sekáčikom nasekajte na menšie kúsky a opražte nasucho na panvici. Po vychladnutí vmiešajte do nátierky. Natierajte v tenkej vrstve na Prodietix slané pečivo, dozdobte rukolou alebo klíčkami.

TEKVICOVO - MRKVOVÁ POLIEVKA

Tekvica a mrkva sú ideálnou kombináciou pre chladné jesenné a zimné dni. Bude vám však chutiť aj v lete. Oranžová farba je symbolom optimizmu, radosti a chuti do života. Radujte sa s nami. Uvarte si polievku. Množstvo surovín vystačí na 2 porcie.



Čo potrebujete:

- ½ tekvica hokkaido
- 2 menšie mrkvy
- 1 menšia cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžice oleja
- 0,5 až 0,75 l zeleninového vývaru (z povolených druhov zeleniny)
- ½ lyžičky rímskej rasce
- ½ lyžičky koriandra
- štipka chilli
- soľ, korenie
- šťava z citróna
- 100 ml sójovej smotany

Ako na to:

Rúru predhrejte na 180 °C. Tekvicu opláchnite, rozkrojte napoly a pomocou lyžice ju zbavte semienok. Nie je nutné ju lúpať. Nakrájajte ju na menšie kúsky, dajte na plech vyložený papierom na pečenie, osolte a zľahka pokvapkajte olejom. Nejaký si pošetríte na neskôr. Pečte do zmäknutia cca 30 minút. Na zvyšku oleja orestujte cibuľu a cesnak, prisypťte korenie, pridajte upečenú tekvicu a premiešajte. Zmes zalejte vývarom a povarte cca 10 minút. Na záver rozmixujte dohľadka tyčovým mixérom, dochuťte soľou a citrónovou šťavou. Polievku môžete zjemniť až 100 ml sójovej smotany.

PEČENÝ LOSOS V ORIEŠKOVÝ-BYLINKOVEJ KRUSTE

Losos patrí v SR medzi najpredávanejšie ryby. Aby nie, keď nemá takmer žiadne kosti a jeho príprava je taká jednoduchá, že ju zvládne aj kuchár začiatočník. Na tento recept môžete použiť lososa s kožou aj bez kože. Ako to máte radi. Uvedené množstvo vystačí na 2 porcie.

Čo potrebujete:

- 200 g filé z lososa
- 30 g mletých mandlí
- 30 g mletých vlašských orechov
- 40 g strúhaného parmezánu
- 2 lyžice nasekaného petržlenu
- 1 lyžica čerstvého rozmarínu nakrájaného najemno
- 2 lyžice nasekanej bazalky
- 30 g rozpusteného masla
- soľ, korenie



Ako na to:

Rúru predhrejte na 180 °C a plech vyložte papierom na pečenie. Filet lososa položte na plech a pripravte si bylinkovú krustu. V miske zmiešajte mandle, vlašské orechy, parmezán a nasekané bylinky. Pridajte rozpustené maslo, pol lyžičky soli a štvrt lyžičky korenia a dobre premiešajte. Všetky ingrediencie by sa mali prepojiť a obaliť v masle. Bylinkovú krustu navrstvite na filet a vložte do rúry. Pečte 12-15 minút, kým nebude ryba prepečená, strážte si, aby ste ju nepresušili.

VIEDENSKÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

Tento luxusný šalát bez majonézy dokonale doplní lososa v kruste. Aj bez majonézy vykúzlite krémový šalát, ktorý si budete chcieť pridať. Nezabudnite však, že stále ešte držíte diétu. Uvedené množstvo surovín vystačí na 2 porcie.



Čo potrebujete:

- 4 menšie šalátové zemiaky
- 2 hrsti čerstvého baby špenátu
- 1 kus menšej červenej cibule
- 2 lyžice bieleho vínneho octu
- 100 ml vývaru (najlepšie hovädzieho)
- 2 lyžice za studena lisovaného oleja (najlepšie slnečnicový)
- 1 polievková lyžica nadrobno nakrájanej pažitky
- soľ, korenie

Ako na to:

Zemiaky uvarte v šupke. Nechajte ich vychladnúť tak, aby sa dali lúpať. Ešte veľmi teplé zemiaky nakrájajte na kolieska. Dajte ich do misy a pridajte cibuľu pokrájanú na jemné kolieska. Zemiaky s cibuľou zalejte octom a olejom. Pridajte horúci vývar. Dôležité je, aby zemiaky boli stále teplé. Len tak do seba vsiaknu všetky tekutiny. Nakoniec pridajte hrst baby špenátu a čerstvo namleté korenie a soľ. Všetko dobre premiešajte, prípadne doladte chute. Pred podávaním ozdobte baby špenátom.

ZMRZLINA Z PRODIETIX KRÉMU

Tiež ste si mysleli, že keď držíte diétu, zmrzlina je pre vás zakázaná? Máme pre vás prekvapenie, keď si urobíte zmrzlinu z krému Prodietix, diétu vám to nijako nenaruší. Uvedené množstvo surovín vystačí na 3 porcie.

Čo potrebujete:

- 1 balenie **Prodietix krému**
- 250 g nízkoťučného tvarohu
- 6 lyžičiek čakankového sirupu
- stévia

TIP

Použite nanukové formičky. Budete mať väčší prehľad, koľko zmrzliny ste zjedli.



Ako na to:

Prodietix krém vami vybranej chuti pripravte podľa návodu a pridajte 250 g nízkoťučného tvarohu (rozmixujte do hladka). Pridajte čakankový sirup. Pokiaľ máte radšej sladšiu chuť, pridajte jednu tabletку stévie rozpustenú v troške vody. Celú hmotu dobre spracujte a vložte na 60 minút do mrazničky. Zmrzlinu môžete ozdobiť 100 g ovocia a 2 lyžicami nepražených a nesolených orieškov.

A JE KONIEC...

Gratulujeme, práve ste úspešne skončili svoj diétny program. Ako sa cítite? Zdieľajte s nami svoje úspechy na [Facebooku](#), [Instagrame](#) alebo nám napíšte referenciu. Radujeme sa z úspechov našich zákazníkov.

A ČO ĎALEJ?

Naším cieľom nie je len to, aby ste schudli. Naším cieľom je to, aby ste sa vo svojom tele cítili dobre, aby ste sa mohli venovať činnostiam, v ktorých vám naďváža predtým bránila. A v neposlednom rade nám ide o to, aby ste v zdravom stravovaní našli zalúbenie, aby sa pre vás zdravá výživa stala zábavou a nástrojom, ktorý zvýši kvalitu vášho života.

Kvalitný spánok, dostatok tekutín, pravidelnosť v jedle, dostatok zeleniny, minimum priemyselne spracovaných potravín a minimum rafinovaného cukru, to všetko vám pomôže si získanú váhu udržať. Niekedy sa samozrejme môže stať, že to nie je tak ideálne, ako by ste si predstavovali. Nestíhate. Dostatočne sa nevyspíte. Napríklad si na oslave dáte niečo, čo ste z jedálňička vyradili. Dôležité je vrátiť sa k správnym stravovacím návykom. Potom vám stratené kilá nenasákaču späť.

NEVIETE SI RYBY SO STRAVOVANÍM PO SKONČENÍ DIÉTNEHO PROGRAMU?

Radi vám ZADARMO **poradíme**.

ČO OD NÁS ZÍSKATE?

- Všeobecné pravidlá stravovacích návykov po diéte.
- Vypočítame vám denný príjem živín na základe vašich fyzických parametrov.
- Rady, ako poskladať jedálňiček z bežne dostupných potravín a z produktov radu Prodietix.

VAŠE POKROKY

Dátum / čas	Váha	Obvody	% telesného tuku	Poznámky

PRODIETIX s.r.o.

U Výstaviště 138/3,
170 00, Praha 7,
Česká republika

E: info@prodietix.sk

T: 277 27 00 23

www.prodietix.sk

