

Ako schudnúť s Prodietix

Pre život s ľahkosťou...



Vitajte v Prodietix svete. 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? Teší nás, že ste si za spoločníka vybrali práve Prodietix.

Chceme byť vaším sprievodcom počas celej vašej cesty. Kedykoľvek budete mať pochybnosti, budete potrebovať radu či podporu, vždy sme tu pre vás. Naši výživoví poradcovia sú k dispozícii telefonicky, e-mailom aj na sociálnych sieťach.

info@prodietix.sk
+421 277 27 00 23

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.

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

VÁŠ TÍM
PRODIETIX



AKO JE MOŽNÉ, ŽE PRODIETIX DIÉTNY PROGRAM SKUTOČNE FUNGUJE?

Ide o premyslený diétny systém postavený na princípe nízkosacharidovej, vysokoproteínovej a nízkotučnej diéty. Jej princípy sú totožné s tzv. ketogénnou alebo keto diétou. K nastoleniu stavu, ktorý sa nazýva ketóza, teda využíva spaľovanie tukov v tele.

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. 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, ale nie 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 keto diéty 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 ktorého sa naše telo vyrovnáva s nedostatkom sacharidov v strave. Telo následne získava energiu zo svojich tukových zásob. Pri dodržaní minimálneho príjmu sacharidov sa telo dostane do stavu ketózy, v ktorom využíva svoju energetickú zásobu, čiže štípe vlastné tukové zásoby a vytvára ketolátky (ketóny). Pri tomto procese sa uvoľňuje energia, ktorá dorovnáva denný príjem na požadovanú hodnotu, ktorú telo potrebuje. Ak udržiavate optimálny udržujete optimálny príjem bielkovín, nedochádza k úbytku svalovej hmoty a telo spracováva podkožný aj viscerálny tuk, ktorý obklopuje dôležité orgány. 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 štípe cukry a vyvoláva chuť na niečo sladké. Počas ketózy by ste hlad pociťovať nemali. Do ketózy sa organizmus zvyčajne dostane po 2–4 dňoch nízkosacharidového stravovania. Ketózu si ľahko skontrolujete pomocou testovacích prúžkov Ketophan, ktoré kúpite v našom e-shope.

PRE KOHO JE DIÉTA PRODIETIX 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 svojim ošetrojúcim lekárom. Konzultujte s ním diétu aj v prípade, ak 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, fenyl ketonúria a ďalšie),
- diagnostikovali vám diabetes 1. stupňa,
- máte precitlivosť, intoleranciu alebo alergiu na niektorú zo zložiek Prodietix sortimentu,
- trpíte poruchou príjmu potravy (anorexia, bulímia),
- diagnostikovali vám nejaké psychiatrické ochorenie,
- ste tehotná (s diétou je vhodné začať viac ako 6 mesiacov po pôrode),
- dojčíte (s diétou je vhodné začať až po ukončení dojčenia s pauzou 3 mesiacov, alebo viac ako 6 mesiacov od pôrodu, ak 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, ak:

- máte kardiovaskulárne ochorenie v akútnej fáze,
- utrpeli ste cievnou mozgovú príhodu,
- 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, keď zapnete nohavice, ktoré máte v skrini pripravené na obdobie potom, „keď schudnem“. 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.

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. Nieкто s diétou začne v sobotu ráno, pretože prvé dva dni diéty bývajú najnáročnejšie. Cez víkend máte čas sa s diétou v pokoji zoznámiť. Iní zase radi vbehnú do nového režimu s pondelkovým pracovným dňom. Odvedú tak pozornosť od náročnejších chvíľ spojených so začiatkom diéty.

2. ŠŤASTIE 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 povoleným variantom. Nakúpte povolenú zeleninu. Nech ju máte stále po ruke. Doplníte zásoby kvalitného oleja. Ideálne olivového. Myslíte na to, že **panenský olivový 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 **zvážite a zmerajte**. Výsledky si zaznamenajte do Denníka úspechov. Vyfotíte sa **spred, zozadu a z boku**. Váha často neodráža úspechy dostatočne. Motivujte sa tým, čo vidíte. Máte doma džínsy, ktoré máte pripravené na obdobie, na obdobie po schudnutí? Teraz je čas ich vyložiť z hĺbín skrine a použiť ako meradlo vášho úspechu.

AKO SA SPRÁVNE VÁŽIŤ A MERAŤ?

Vážte sa vždy v rovnakom dennom čase. Ideálne ráno, nalačno, po rannej toalete, v spodnej bielizni. **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 stehná. Môže sa to- tiž veľmi ľahko stať, že váha zdantlivo stagnuje, ale objem máte menší. To platí najmä pre ženy, ktorým sa váha často mení v súvislosti s menštruačným cyklom. Dôležité je zachovať chladnú hlavu a s programom pokračovať.

Váhový úbytok sa pri jednotlivých 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** diétnego 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 Prodielix s partnerom, neporovnávajte svoje výsledky. Je to nefér. Na druhú stranu, ženy žijú v priemere dlhšie ako muži, takže kto je na tom lepšie?

AKO 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, nezadržávajú 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 na sledovanie úspechu pre ženy zásadnejšie obvody ako váha.

NA ČO SA TREBA PRIPRAVIŤ?

Hneď na začiatku vám môžeme sľúbiť, že to nebude prechádzka ružovou záhradou. Zažijete stavy, ktoré pre vás budú úplne nové, často aj náročné. Ozvite sa nám. **Dajte nám vedieť, čím si prechádzate.** Zdieľajte. Je to 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 si prechádzate. Vieme vám pomôcť, aby ste úspešne schudli. Ak sa cítite slabí, hladní a ste bezradní, určite sa nám ozvite. Spoločne to vyriešime.



S čím sa môžete na začiatku aj v priebehu chudnutia stretnúť?

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. Vela pite, ideálne čistú neperlivú vodu, prípadne bylinkové čaje. Hlad vyriešite tak, 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.

NAŠ TIP

Ak 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.

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.
- Chuť na sladkosti.

Ako sa s príznakmi vysporiadať?

- Dostatočne a pravidelne **pite**.
- Odpočívajte.
- Vyhnite sa náročnému cvičeniu. Krátka prechádzka na čerstvom vzduchu vám naopak pomôže.
- **Dostatočne spite!**
- Nevynechávajte jedlo!
- Zvýšte príjem horčička.

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. **Ak vaša váha stagnuje dlhodobejšie, určite nás kontaktujte.** Pomôžeme vám s odhalením príčiny a poskytneme odporúčania, ako situáciu napraviť.

CHCETE SI UŽIŤ ČO NAJLEPŠIE VÝSLEDKY PRODIETIX DIÉTY?

Postupujte podľa tipov našich výživových poradcov:

1. DOSTATOČNE SPITE

Vyspite sa na to. Spánok zohráva zásadnú úlohu vo všetkých diétnych programoch a v našich životoch. V roku 2008 sa uskutočnila štúdia zameraná 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 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, či 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. PRAVIDELNE JEDZTE

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?

Pri jedle 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 zvyčajne, zjete aj väčšie množstvo jednotlivých jedál. V nasledujúci deň, ktorý venujete odpočinku, bude počet jedál menší. Keby vám počty jedál nevychádzali, kontaktujte nás, ďalšie jedlá doobjednáme.

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 hýbať**, 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 zháňať domov činky a behacie topánky. **Vráťte pohyb do svojho života** nenásilne. Zaparkujte auto ďalej od domu. Vystúpte z MHD o zastávku skôr a chodte pešo. Zamávajte výťahom a chodte po schodoch. Vypnite televíziu, počítač, odložte telefón a vyrazte na prechádzku po okolí. Pobyť na čerstvom vzduchu prospieva imunitnému systému.



Cvičenie

Počas 1. a 2. fázy zaradte do svojho režimu iba aeróbne alebo nenáročné natahovacíe cvičenia. Môže to byť ľahká chôdza, pomalá joga, alebo natahovacíe cvičenia. 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. 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. Bez jedla prežijete až 40 dní. Bez vody vydržíte sotva 2–3 dni.

Odporúčaný príjem vody je **25–30 ml vody na 1 kg** vašej 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:



Čistá voda



Bylinkové čaje



Rooibos
bez príchute

Ak vám čistá voda nestačí, pridajte pár kvapiek citrónovej alebo limetkovej šťavy, lúhujte čerstvé bylinky – mäta, medovku, alebo nádchovník, ktorý si pestujete na okne.

TEKUTINY V OBMEDZENOM MNOŽSTVE A LEN 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,
- ✓ mandľový a sójový nápoj 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 – 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 VYHÝBATE:

- ✗ alkoholické nápoje (okrem vyššie uvedených),
- ✗ energetické nápoje,
- ✗ sladké nápoje a džúsy,
- ✗ karo, melta
- ✗ ovocný čaj (je možné piť v 3. fáze diéty),
- ✗ čaj z bobulovitých plodov, zázvoru, rakytníka a šípok

5. ZELENINA AKO BONUS

Zelenina je zásadnou súčasťou vášho Prodietix jedálnička. Ku každej fáze získate podrobný zoznam vhodnej zeleniny na obohatenie vášho jedálnička. **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. V surovom stave, varenú, dusenú, restovanú, pečenú zeleninu pridajte k proteínovým jedlám, alebo si ju užite medzi jedlami ako ľahkú a chrumkavú desiatu.

6. TUK JE KAMOŠ

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 a minerálnych látok. Pravidelne ich konzumujte už od 1. fázy programu. Odporúčaná dávka predstavuje 2 lyžice denne. **POZOR – myslíme tým aj tie tuky, ktoré použijete na prípravu jedla.**

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

7. KVALITNÉ VYPRÁZDŇOVANIE

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, je jednoducho nevyhnutnou súčasťou nášho jedálnička. Hlavnými zdrojmi vlákniny sú v priebehu programu Prodietix zelenina, huby a ovocie. Zeleninu si doprajte 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 pomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu. Pri jej konzumácii zvýšte príjem tekutín, inak vám hrozí zápcha.



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

AKO SI OBOHATIŤ JEDÁLNIČEK?

Dochucujte

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 Prodielix vás začne naozaj baviť.

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

V množstve 1 polievkovej lyžice denne si vychutnajete:



Sóiovú omáčku
(bez cukru)



Dijonskú horčicu
(bez cukru)



Umeocot

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 minerálnych látok. Sol' telu dodá potrebný sodík. Množstvo soli počas diéty je možné navýšiť až na 10 g denne. Vyberajte kvalitnú sol'. Napríklad ružovú himalájsku alebo morskú. Zvážte aj suplementáciu pomocou minerálnych vôd či doplnkov stravy. Po skončení programu sa vráťte na odporúčanú dennú dávku soli 5 g.

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, majorán	1. a 2. fáza ½ čajovej lyžičky (čl), bežné koreniny 1x denne	Dochucovadlá typu maggi, Podravka, 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), umeocot	

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 ochorení, podporuje zápalové procesy v tele a spôsobuje kolísanie hormónov. Je preto lepšie sa mu v klasickej podobe vyhýbať aj po skončení diétnego programu.

Povolené bez obmedzenia	V obmedzenom množstve	Vynechajte úplne
Stévia, erythritol, maltitol	Prodietix Proteináda 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	Nutrinella V 1. fáze – 2 čl denne Od 2. fázy – 4 čl denne	Med
	Čekankový sirup V 1. fáze – 1 čl denne Od 2. fázy – 2 čl denne	Xylitol
	Holandské kakao Od 2. fázy – 1× za 3 dni 1 polievková lyžica	Granko a pod.
	Kokos V 3. fáze – 2 lyžice denne	Krabie tyčinky
	Žuvačky bez cukru 4 dražé denne	Mlieko

Doplňky stravy

Všetky doplnky stravy, ktoré používate v priebehu diétného programu Prodietix, 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 minerálne látky 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		

Trvanlivosť hotových jedál

Všetko, čo miešate **v šejkri** so studenou alebo teplou vodou, je nutné skonzumovať **do 20 minút od prípravy**. Jedlá, ktoré **upravujete tepelne** varením, pečením, vyprášaním, si môžete vopred pripraviť 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 pre vás vymeníme za jedlo, ktoré oceníte. Výmenu môžete urobiť do 3 mesiacov od nákupu. Návod, ako postupovať pri výmene, nájdete na webovej stránke <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 (viscerálneho) 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 **dodržiavajte pitný režim**.

Množstvo povolenej zeleniny pre keto diétu:

Množstvo zeleniny si rozložte na celý deň. Všetky druhy zeleniny kombinujte počas jedného dňa.

- **Začali ste s programom S?**
Doprajte si **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?**
Skonzumujte **750–1000 g** zeleniny denne.

Akú zeleninu si môžete vychutnať v 1. fáze:

- reďkovky
- špenát
- šalátová uhorka
- biela paprika
- špargľa
- zeler stopkový
- cuketa
- biela reďkovka
- kaleráb
- všetky druhy zelených šalátov (rukola, valeriánka, ľadový šalát, rímsky šalát a i.)
- kapusta (biela, červená, čínska pak choi, pekingská, kapusta čínska)
- bylinky – všetky druhy

Huby čerstvé, mrazené, sušené (do 200 g denne)

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)

NÁŠ TIP

Uvarte si čistý vývar z kostí alebo z povolenej zeleniny. Polievky a omelety Prodietix ich použitím získajú úplne inú chuť. Vývar z kostí ochutený soľou môžete popíjať počas celého dňa. Inšpiráciu nájdete v receptoch pre 1. fázu alebo na webovej stránke www.prodietix.sk.

- ocot kvasný liehový bez obmedzenia
- náhradné sladidlá – stévia, erytritol

Zelenina, pri ktorej je potrebné si množstvo strážiť:

- cesnak (**1 ks menšieho strúčika denne**)
- cibuľa (**¼ menšej cibule**)
- zelená paprika (**1 ks denne**)
- zeler (**100 g denne**)
- zelené fazuľové struky (**100 g denne**)
- baklažán (**100 g denne**)
- karfiol (**100 g denne**)
- brokolica (**150 g denne**)
- kyslá kapusta bez pridaného cukru (**300 g denne**)

Ovocie

- jahody (**40 g denne**)
- maliny (**40 g denne**)
- čučoriedky (**40 g denne**)

Zoznam bielkovinových surovín

- nízkotučný tvaroh (**50 g denne**)
- syr cottage (**50 g denne**)
- slepačie vajcia (**1 ks denne**) alebo bielok (**2 ks denne**)

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 potrebný vitamín C, a hlavne zasýti. Dajte si ju na obed, večeru alebo aj na raňajky



Čo potrebujete:

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

Ako na to:

Na rozohriatu panvicu s neprilnavým povrchom nalejte pár kvapiek oleja a 5 lyžíc vody. Pridajte pokrúpané huby a restujte, kým huby nezmäknú. Ak 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. Dochuťte rascou, soľou a čiernym korením a zmiešajte s Prodietix šampiňónovou polievkou, pripravenou podľa návodu na etikete. Ozdobte podľa chuti. Dochuťte rascou, soľou, čiernym korením a zmešajte 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 chutné.



Čo potrebujete:

- 1 porcia **Prodielix Koktejlových párkov**
- 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 nutrientov. 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 **párikami Prodielix**.



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. Toto je zásadný krok, **aby ste zabránili nežiadúcemu jojo efektu**.

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

Zoznam povolenej zeleniny

Zeleninu určite nevynechávajte. Je dokonalým zdrojom vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a ďalších dôležitých látok. Množstvo zeleniny na deň je limitované veľkosťou diétno program, ktorý ste zakúpili na základe odporúčania našej kalkulačky. Všetky druhy zeleniny **kombinujte počas jedného dňa**. Množstvo si do celého dňa rozložte.

- **Začali ste s programom S?**
Doprajte si **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?**
Skonzumujte **750–1000 g** zeleniny denne.



Akú zeleninu si môžete vychutnať v 2. fáze:

- reďkovky
- špenát
- šalátová uhorka
- biela paprika
- špargľa
- zeler stopkový
- cuketa
- biela reďkovka
- všetky druhy zelených šalátov (rukola, valeriánka, ľadový šalát, rímsky šalát a i.)
- kapusta (biela, červená, čínska pak choi, pekingská, kapusta čínska)
- bylinky – všetky druhy

Zelenina, pri ktorej je potrebné množstvo kontrolovať:

- cesnak **(1 ks menšieho strúčika)**
- cibuľa **(¼ ks menšej cibule denne)**
- tekvica **(150 g denne)**
- paprika zelená, žltá, červená **(1 ks denne)**
- cherry paradajky **(1 ks denne)**
- chilli papričky **(5 ks denne)**
- chilli papričky **(30 g denne)**
- chilli papričky **(50 g denne)**
- olivy zelené bez náplne **(5 ks denne)**
- zeler **(100 g denne)**
- zelené fazuľové struky **(100 g denne)**
- karfiol **(100 g denne)**
- baklažán **(100 g denne)**
- kaleráb **(150 g denne)**
- pór **(150 g denne)**
- brokolica **(150 g denne)**
- kyslá kapusta bez pridaného cukru **(300 g denne)**

Huby čerstvé, mrazené, sušené
(do 200 g denne)

Ovocie

- jahody, maliny, čučoriedky
(50 g denne)
- avokádo (90 g dužiny denne)

Orechy

pekanové, vlašské, lieskové orechy,
mandle, konopné semienka, mak,
sezamová semienka (30 g denne)

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 obmed-
zenia

- **Náhradné sladidlá** – stévia,
erytritol

Zoznam bielkovinových surovín:

- nízkotučný tvaroh (50 g denne)
- syr cottage (50 g denne)
- pstruh (100 g denne)
- hydinová pečeň (100 g denne)
- hovädzia pečeň (100 g denne)
- zverina (100 g denne)
- kuracie mäso (100 g denne)
- hovädzie mäso (100 g denne)
- teľacie mäso (100 g denne)
- tofu natural (100 g denne)
- tuniak vo vlastnej šťave
(100 g denne)
- šunka (100 g denne)
- tvarôžky (100 g denne)
- krevety, morský vlk, pangasius
(120 g denne)
- platýs, treska, zubáč, pleskáč
(150 g denne)
- slepačie vajcia (2 ks denne)

NÁŠ TIP

K bielkovinovým potravinám si môžete pridať ktorékoľvek konjakové
cestoviny s 0 g sacharidov.



PÓROVÁ POLIEVKA

Pór je zelenina, ktorá za málo peňazí narobí veľa parády. Pred spracovaním ho nezabudnite dôkladne očistiť. Odrežte koreňky a odstráňte zvädnutú vňau. Pór rozrežte v miestach, kde končí biela časť a začína zelená. Bielu časť stačí len opláchnuť. Zelenú je potrebné list po liste rozobrať a dôkladne opláchnuť. V záhyboch zelených vrstiev sa totiž často skrýva hĺina a drobné kamienky.

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, čierne korenie

TIP
Nechajte si pár kúskov orestovaného póru bokom. Poslúži ako ozdoba.



Ako na to:

Očistený pór podusíme na rozohriatom oleji, pridáme biele víno, prepasírovaný cesnak a ideálne čerstvý tymian. Po niekoľkých minútach zalejeme zeleninovým, alebo kuracím vývarom, privedieme do varu a na miernom plameni povaríme cca 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:

- 1 porcia **Prodietix cestoviny**
- 2 lyžice oleja
- 3 stredne veľké šalotky
- 200 g cherry paradajok
- 250 g cukety
- 200 g baklažánu
- 1 lyžička sušeného tymianu
- 1 lyžička sušeného oregana
- 40 g strúhaného parmezánu (10 g jedna porcia)
- soľ, čierne korenie

Ako na to:

Rúru zohrejte na 190 °C. Očistite a na kocky nakrájajte šalotky. Cuketu a baklažán nakrájajte na kocky a cherry paradajky rozkrojte na polovičky. 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 je dosť na 4 porcie), posypte hoblinkami parmezánu, ozdobte bazalkou alebo rukolou a podávajte.



3. FÁZA KETO DIÉTY

Cieľová páska je na dohľad. Je načase „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 – zemiaky, strukoviny a pod. Rozšíril sa aj zoznam povolenej zeleniny. Určite dodržujte odporúčané dávky a ponechajte vo vašej strave vyšší podiel zeleniny. Robíte svojmu telu neuveriteľnú službu. 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 telo prirodzene zadržiava viac vody. To môže zvyšovať číslo na váhe. Nedeste sa, je to prirodzený proces jav, netreba sa stagnácie alebo ľahšieho váhového prírastku v tejto fáze obávať. Ide len o vodu.

Zoznam zeleniny, rozšírenie

1. a 2. fázy:

- reďkovky
- špenát
- šalátová uhorka
- biela paprika
- špargľa
- zeler
- cuketa
- baklažán
- karfiol
- biela reďkovka
- všetky druhy bylínok
- všetky druhy zelených šalátov (rukola, valeriánka, ľadový šalát, rímsky šalát a i.)
- kapusta (biela, červená, čínska pak choi, pekingská, kapusta čínska)

Ovocie

- čučoriedky, maliny, jahody **(100 g denne)**
- avokádo dužina **(1 ks denne)**

Orechy (30 g denne)

Huby čerstvé, mrazené alebo sušené **(do 200 g denne)**

Zelenina, ktorú konzumujte v obmedzenom množstve:

- červená repa **(1/2 ks denne)**
- menšia cibuľa **(1 ks denne)**
- strúčik cesnaku **(2 ks denne)**
- tekvica **(150 g denne)**
- paprika zelená, žltá, červená **(1 ks denne)**
- paradajky kríčkové **(1 ks denne)**
- cherry paradajky **(5 ks denne)**
- sójové klíčky **(50 g denne)**
- mungo klíčky **(50 g denne)**
- olivy zelené bez náplne **(5 ks denne)**
- zelené fazuľové struky **(100 g denne)**
- nakladané uhorky DIA **(100 g denne)**
- brokolica **(150 g denne)**
- kyslá kapusta bez pridaného cukru **(300 g denne)**

Zeleninu môžete používať aj ako mnisacharidové prílohy. V rámci týchto príloh je dovolené zjesť 3 lyžice hrášku ALEBO mrkvy ALEBO kukurice ALEBO petržlenu denne.

Zoznam proteínových surovín

Jednotlivé suroviny môžete kombinovať. Napríklad 30 g syra ementálskeho typu a 1 vajce, čo predstavuje dohromady **1 proteínové jedlo**. Uvedené množstvo je na **1 porciu v surovom stave**.

- hydinová pečeň (**100 g denne**)
- halibut (**100 g denne**)
- hermelín Figura (**100 g denne**)
- hovädzia pečeň (**100 g denne**)
- hovädzie mäso (**100 g denne**)
- jogurt biely 0 % tuku (**140 g denne**)
- kalamáre (**100 g denne**)
- kapor (**150 g denne**)
- krabie mäso (**100 g denne**)
- krevety (**120 g denne**)
- kuracie mäso bez kože (**150 g denne**)
- losos (**150 g denne**)
- morčacie mäso bez kože (**150 g denne**)
- morský čert (**150 g denne**)
- morský vlk (**120 g denne**)
- mozzarella light (**100 g denne**)
- pangasius (**120 g denne**)
- parmezán (**10 g denne**)
- platýz (**150 g denne**)
- pleskáč (**150 g denne**)
- pstruh (**150 g denne**)
- ricotta (**150 g denne**)
- Skyr natur (**140 g denne**)
- slávky vylúpané (**200 g denne**)
- syr cottage (**150 g denne**)
- syr ementálskeho typu – max. 30% (**60 g denne**)
- šunka s min. 95 % mäsa (**100 g denne**)
- teľacie mäso (**100 g denne**)
- tofu natural (**100 g denne**)
- treska (**150 g denne**)
- tuniak v konzerve vo vlastnej šťave (**100 g denne**)
- tvarôžky (**100 g denne**)
- tvaroh nízkotučný (**150 g denne**)
- vajcia (**2 ks denne**)
- zubáč (**150 g denne**)
- zverina (**100 g denne**)
- žervé (**150 g denne**)

Mini sacharidové prílohy

- batáty (100 g denne)
- pohánka (30 g denne)
- strukoviny (30 g denne)
- topinambur (100 g denne)
- zemiaky (100 g denne)

Orechy a semená

2 polievkové lyžice nepražených
a nesolených orechov denne:

- konopné semenka
- lieskové orechy
- mak
- mandle
- pekanové orechy
- sezamové semenka
- vlašské orechy



ZMRZLINA Z PRODIETIX KRÉMU

Aj vy ste si mysleli, že ak držíte diétu, zmrzlina je pre vás tabu? Máme pre vás prekvapenie. Keď si urobíte zmrzlinu z krému Prodietix, vašu diétu to nijako nenaruší. Uvedené množstvo surovín vystačí na 3 porcie.

Čo potrebujete:

- 1 balenie **Prodietix krému**
- 250 g nízkočučného tvarohu
- lyžičiek čakankového sirupu (príp. stéviu)

TIP

Použite formičky na nanuky. Budete mať väčší prehľad o tom, koľko zmrzliny ste zjedli.



Ako na to:

Prodietix krém pripravte podľa návodu na obale, pridajte 250 g nízkočučného tvarohu a rozmixujte dohľadka. Pridajte čakankový sirup. Ak máte radšej sladšiu chuť, pridajte jednu tabletku stévie rozpustenú v troške vody. Celú hmotu dôkladne spracujte a vložte na 60 minút do mrazničky zamraziť. Zmrzlinu môžete ozdobiť 100 g povoleného ovocia a 2 lyžicami nepražených, nesolených orieškov.

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
- trošku chilli
- soľ, čierne korenie
- citrónovú šťavu
- 100 ml sójovej smotany

Ako na to:

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

A JE TU 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, aby ste sa vo svojom tele cítili dobre, aby ste sa mohli venovať činnostiam, pri ktorých vám nadváha predtým bránila. A v neposlednom rade nám ide o to, aby ste v zdravom stravovaní našli záľubenie, aby sa pre vás zdravá výživa stala zábavou a nástrojom, ktorý zvýši kvalitu vášho života.

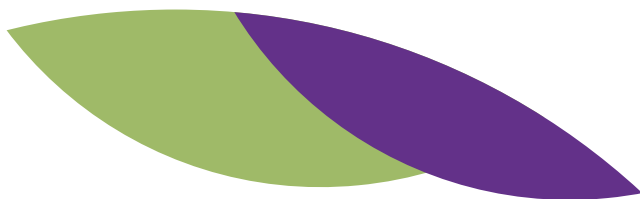
Kvalitný spánok, dostatok tekutín, pravidelnosť v jedle, dostatok zeleniny, minimum priemyselne spracovaných potravín a minimum rafinovaného cukru, to všetko vám pomôže si získanú váhu udržať. Niekedy sa samozrejme môže stať, že to nie je tak ideálne, ako by ste si predstavovali. Nestíhate? Dostatočne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

NEVIETE SI RADI SO STRAVOVANÍM PO SKONČENÍ DIÉTNEHO PROGRAMU?

Radi vám **ZADARMO** poradíme.

ČO OD NÁS ZÍSKATE?

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



PRODIETIX s.r.o.
U Výstaviště 138/3,
170 00, Praha 7,
Česká republika

info@prodietix.sk
+421 277 27 00 23
www.prodietix.sk

