

+

ACTION
CONTROL



BOXMinceur[®] CONTROL

Průvodce hubnutím

 **utrisaveurs[®]**



Použití průvodce

Tato brožura Vás provede celým programem **BOXMinceur**[®].

Najdete zde všechny informace potřebné ke správnému použití přípravků **BOXMinceur**[®].



DIETNÍ PROGRAM

Obsah

Představujeme BOX Minceur®	str. 4
Než začnete	str. 5
Průběh programu Control	str. 6
Rady a doporučení	str. 8
Další tipy	str. 10
Hotová jídla	str. 11
Snacky	str. 18
Ukončení programu CONTROL	str. 22
Po ukončení programu...	str. 23

Metoda Nutrisaveurs®

Metoda Nutrisaveurs® se skládá ze dvou fází.

První fáze STARTER snižuje příjem sacharidů a tuků a přinutí Váš organismus čerpat energii z přebytečných kil.

Druhá fáze CONTROL umožňuje pokračovat v hubnutí a současně vám pomůže dosaženou váhu udržet. Jejím úkolem je především zabránit vzniku jo-jo efektu tím, že vás naučí zdravému a vyváženému stravování.

Představujeme **BOXMinceur®**

Tento program pro redukci hmotnosti se skládá ze dvou fází, kterým odpovídají dva druhy přípravků **BOXMinceur®**.



1 **BOXMinceur® STARTER**

Spouští proces ketózy, díky kterému zhubnete rychle a efektivně.

Obsahuje:

14 jídel STARTER

- 1 krabičku čaje Thé Minceur
- 7 krémových dezertů
- 7 balíčků sušenek P'tit Nutri

2 **BOXMinceur® CONTROL**

Redukuje hmotnost a pomáhá kontrolovat její úbytek.

Obsahuje:

14 jídel CONTROL

- 1 krabičku čaje Thé minceur
- 7 krémových dezertů
- 7 balíčků sušenek P'tit Nutri

+

Než začnete

Chcete-li připravit své tělo a začít svůj program za těch nejlepších podmínek, můžete již několik dní před zahájením programu použít čaj Nutrisaveurs® pro odvodnění organismu.



ČTĚTE POZORNĚ

Tyto přípravky by neměly být použity jako jediný zdroj výživy.

Musí být konzumovány jako součást stravy, ve které je kontrolováno celkové množství přijatých kalorií.

Časté střídání období hubnutí a opětovného nabývání na váze je zdraví nebezpečné. Dieta by bez konzultace s lékařem neměla trvat déle než 3 měsíce.

V průběhu diety je důrazně doporučeno dodržovat pitný režim, to jest vypít minimálně 1,5 - 2 litry minerální vody za den a průběžně doplňovat vitamíny a minerály v podobě vhodných doplňků stravy.

Tato dieta se nedoporučuje dětem, adolescentům, těhotným a kojícím ženám, starším lidem a lidem s onemocněním srdce, ledvin a jater.

Průběh programu





Snídaně

- Čaj Minceur nebo káva bez cukru
- 1 přírodní nízkotučný jogurt
- 1 balíček sušenek P'tit nutri

Oběd

- 1 jídlo z řady ACTION CONTROL
- 1 porce povolené zeleniny (150g)
- 1 krémový desert Nutrisaveurs® CONTROL

Svačina (16 h)

- Čaj Thé Minceur
- 1 kus ovoce



Večeře

- 1 jídlo z řady ACTION CONTROL
- 1 porce povolené zeleniny (150g)

Jídla obsažená v BoXMinceur se mohou lišit v závislosti na dostupnosti produktů.

Rady a doporučení

Během programu CONTROL je povoleno konzumovat následující potraviny:

Ráno- jeden přírodní nízkotučný jogurt. Jako svačina v 16h je povolen jeden kus ovoce (podívejte se na seznam povolených druhů). Kdykoliv v průběhu dne jednu až dvě porce zeleniny jako dodatečný zdroj vitamínů a minerálů. Může být konzumována syrová nebo vařená nebo ve formě polévek – teplých či studených v závislosti na ročním období.

Snídaně: Balíček sušenek P'tit Nutri můžete nahradit 50g celozrnného pečiva s 10g másla



Povolené druhy zeleniny: Salát (rukola, polníček ...), artyčok, sója, chřest, červená řepa, celer, ředkvičky, žampiony, fenykl, zelená paprika, čekanka, kapusta, brokolice, salátová okurka, nakládaná okurka (nálev bez přidaného cukru!), cuketa, špenát, lilek, květák, řeřicha, zelené fazolky, kedlubny, pórek, rajčata, dýně.

Povolené druhy ovoce: Ananas, mandarinka, červené ovoce, kiwi, meloun, pomeranč, grapefruit, vodní meloun, broskev, rebarbora.



Povolená dochucovadla:

Lžíce rostlinného oleje (řepkový, olivový ...).
Bylinky, koření, hořčici, česnek, cibuli, ocet nebo
citronovou šťávu můžete používat bez omezení.

Doporučená úprava jídel:

Dušení na vodě, vaření na páře, orestování na pánvi
bez přidaného tuku.

Další tipy

SPORTUJTE!

Sport podporuje spalování tuků a tvorbu svalové hmoty. Kromě toho jakákoliv fyzická aktivita zvyšuje výdej energie a zároveň bojuje proti stresu a únavě. Pravidelný pohyb je klíčem k udržení redukované hmotnosti a ke správnému vytvarování postavy.

Zapomeňte na výtah a místo toho chodte po schodech. Vystupte z metra nebo tramvaje jednu zastávku dřív a projděte se. Naučte se chodit pěšky nebo začněte jezdit na kole.

Udělejte si o víkendu výlet s rodinou nebo přáteli. Odvážnější jedinci se rovnou mohou zapsat do sportovního klubu.





KUŘECÍ RAGÚ

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 270g.
PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100g	1 porce - 270g
kJ	409	1104
kcal	98	264
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	7,3	19,7
Sacharidy (g)	10,5	28,4
z toho cukry (g)	0,9	2,4
Tuky (g)	2,2	5,9
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,9	2,5
Vláknina (g)	1,9	5,1
Sůl (g)	0,81	2,19

Složení: kuře 30% (kuře, voda, aroma, sůl, cukr); vařená rýže; voda; mrkev 10%; cibule; smetana (smetana, modifikovaný kukuřičný škrob, stabilizátory: E407, E331, E466, emulgátor: E471); odtučněné mléko; houby 3%; vláknina; modifikovaný kukuřičný škrob; aromatické bylinky; bílé víno; aroma; slunečnicový olej; koncentrovaná citronová šťáva (voda, citronová a pomerančová šťáva z koncentráту, citronová dužina, kyselina: kyselina citronová, přírodní citronové aroma); sůl.

Alergeny: Mléko, siřičitany.

Návod na přípravu: Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřívajte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřívajte ve vodní lázni po dobu 5 minut. Určeno k okamžité konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkoenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l / den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.



KRŮTÍ V HOŘČIČNÉ OMÁČCE S RÝŽÍ

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 270 g

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:



Energetická hodnota	100 g	1 porce - 270 g
kJ	436	1177
kcal	104	280
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	8,3	22,4
Sacharidy (g)	11,6	31,2
z toho cukry (g)	0,7	1,8
Tuky (g)	2,3	6,1
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,5	1,5
Vláknina (g)	2	5,3
Sůl (g)	0,73	1,96

Složení: Předvařená rýže 32 %; krůtí maso 28 % (krůtí maso, voda, aroma, cukr, sůl); voda; cibule; mrkev; hořčice 4 % (voda, hořčičná semínka, ocet, sůl, konzervační látka: hydrogensířičitan sodný); smetana (smetana, modifikovaný kukuřičný škrob, stabilizátory: E407, E331, E466, emulgátor: E471); vláknina; hrubozrná hořčice 1 % (voda, hořčičná semínka, sůl, ocet, cukr, kyselina: kyselina citronová, antioxidant: hydrogensířičitan draselný); modifikovaný kukuřičný škrob; slunečnicový olej; sůl; aromatické bylinky; koření.

Alergen: Mléko, hořčice, siřičitany.

Návod na přípravu: Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřívejte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřívejte ve vodní lázni po dobu 5 minut. Určeno k okamžité konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkoenenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l / den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.



KUŘECÍ KOUSKY PO KREOLSKU

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 270 g
PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100 g	1 porce - 270 g
kJ	435	1175
kcal	104	281
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	7,4	19,9
Sacharidy (g)	11,5	31,1
z toho cukry (g)	0,8	2,2
Tuky (g)	2,5	6,7
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	1,5	4
Vláknina (g)	1,9	5,1
Sůl (g)	0,75	2,03

Složení: kuře 31 % (kuře, voda, aroma, sůl, cukr); bílá vařená rýže; voda; červená vařená rýže; ananas 3%; vláknina; sušené kokosové mléko 2%; paprika; cibule; modifikovaný kukuřičný škrob; smetana (smetana, modifikovaný škrob, stabilizátory: E407, E331, E466, emulgátor: E471); slunečnicový olej; sůl; kari 0,2% (hořčice); koření.

Alergeny: Mléko, hořčice.

Návod na přípravu: Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřívajte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřívajte ve vodní lázni po dobu 5 minut. Určeno k okamžité konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l / den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.



BULGUR S HOVĚZÍM A KUŘECÍM MASEM

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 270g

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:



Energetická hodnota	100 g	1 porce - 270 g
kJ	369	996
kcal	88	238
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	7,3	19,8
Sacharidy (g)	6	16,2
z toho cukry (g)	1	2,6
Tuky (g)	3,2	8,6
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	1,1	2,8
Vláknina (g)	3	8,1
Sůl (g)	0,70	1,89

Složení: Předvařený bulgur 23%; kuřecí maso 22% (kuřecí stehno 98%, sůl, dextróza, stabilizátor: E451); mrkev; voda; kuličky z hovězího masa 9% (hovězí maso 60%, texturované bílkoviny a sojový koncentrát, cibule, sůl, hovězí aroma, petržel, pepř); cuketa 3%; hrášek 2%; vláknina; rajčatový protlak; cibule; slunečnicový olej; modifikovaný kukuřičný škrob; sůl; koření; aroma, aromatické bylinky.

Alergeny: Lepek, sója.

Návod na přípravu: Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřívajte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřívajte ve vodní lázni po dobu 5 minut. Určeno k okamžitě konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkoenergické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušeností v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.

HOVĚZÍ PO BURGUNDSKU



Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 280 g

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100 g	1 porce - 280 g
kJ	404	1132
kcal	97	271
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	8,9	25
Sacharidy (g)	7,7	21,5
z toho cukry (g)	0,4	1
Tuky (g)	2,2	6,1
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,7	1,9
Vláknina (g)	3,1	8,6
Sůl (g)	0,96	2,68

Složení: Brambory; hovězí maso 25 % (hovězí maso, voda, aroma, cukr, sůl); mrkev 16 %; voda; červené víno 9 %; vláknina; cibule 2 %; modifikovaný kukuřičný škrob; aroma; mléčné bílkoviny; slunečnicový olej; sůl; aromatické bylinky 0,2 %; koření; barvivo: karamel.

Alergeny: Mléko, siřičitany.

Návod na přípravu: Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřívajte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřívajte ve vodní lázni po dobu 5 minut. Určeno k okamžité konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkoenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.



MINI PENNE BOLOŇSKÉ

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.



Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 270g

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100 g	1 porce - 270g
kJ	407	1099
kcal	97	261
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	7,7	20,8
Sacharidy (g)	10	26,9
z toho cukry (g)	0,6	1,7
Tuky (g)	2,7	7,2
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	1	2,6
Vláknina (g)	2,6	7
Sůl (g)	0,77	2,07

Složení: Voda; rajčata 19% (rajčata 60%, rajčatová šťáva 40%); hovězí maso 18% (hovězí maso 76%, voda, bramborový škrob, sůl, koncentrovaná glukóza, dextróza, emulgátor: E450, přírodní aroma, antioxidant: E300); těstoviny penne 11% (voda, mouka z tvrdé pšenice, vaječný bílek), rajčatový protlak; bílkoviny ze sóji; cibule; vláknina; přírodní paprikové aroma; slunečnicový olej; aromatické bylinky; sůl; koření.

Alergeny: lepek (pšenice), vejce, sója

Návod na přípravu: Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřívejte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřívejte ve vodní lázni po dobu 5 minut. Určeno k okamžité konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkoeenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.

KEFTA MASOVÉ KULIČKY S RÝŽÍ A LILKEM



Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 270g
PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100g	1 porce - 270g
kJ	419	1132
kcal	100	270
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	8,4	22,7
Sacharidy (g)	9,8	26,5
z toho cukry (g)	1,4	3,9
Tuky (g)	2,5	6,9
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,8	2,3
Vláknina (g)	2,8	7,5
Sůl (g)	0,81	2,18

Složení: Kuličky z hovězího masa 30 % (hovězí masa 51 %, pšeničná bílkovina a pšeničný lepek; vaječný bílek; strouhanka; cibule; bylinky; sůl; koření; vláknina z hrášku; bramborový škrob; stabilizátory: E450, E451 a E452); předvařená rýže 22 %; rajčatový protlak; grilovaný lilek 15 %; cuketa; rajčata (rajčata 60 %, rajčatová šťáva 40 %); vláknina; slunečnicový olej; sůl, koření.

Alergeny: Lepek, vejce.

Návod na přípravu: Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřívejte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřívejte ve vodní lázni po dobu 5 minut. Určeno k okamžitě konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníků se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.



PUDING S ČOKOLÁDOVOU PŘÍCHUTÍ

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, se sladidly, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 125 g

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:



Energetická hodnota	100 g	1 porce - 125 g
KJ	330	413
kcal	79	99
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	11,5	14,4
Sacharidy (g)	2	2,5
z toho cukry (g)	1,1	1,4
Tuky (g)	2,1	2,6
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	1,3	1,6
Vláknina (g)	3,3	4,1
Sůl (g)	0,15	0,19
Vápník (mg)	230	280 (35% DDD*)

* = % doporučené denní dávky

Složení: Koncentrované odtučněné mléko; voda; mléčné bílkoviny (emulgátor: sójový lecitin); smetana; plnidlo: polydextróza; kakao v prášku 2,5%; čokoláda v prášku 1%; modifikovaný kukuřičný škrob; aroma; zahušťovadla: karobová guma, karagenany, guarová guma; emulgátor: mono- a diglyceridy mastných kyselin; regulátor kyselosti: hydroxid draselný; sladidla: acesulfam K a sukralóza.

Alergeny: Mléko a sója.

Návod na přípravu: Určeno k přímé konzumaci

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chráňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.



PUDING S VANILKOVOU PŘÍCHUTÍ

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, se sladidly, s nízkým obsahem cukrů a tuků, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 125 g

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100 g	1 porce - 125 g
kJ	314	393
kcal	75	94
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	11,1	14
Sacharidy (g)	2,5	3,1
z toho cukry (g)	< 0,5	0,5
Tuky (g)	1,7	2,1
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	1,1	1,4
Vláknina (g)	2,5	3,1
Sůl (g)	0,15	0,19
Vápník (mg)	220	280 (35% DDD*)

*= % doporučené denní dávky

Složení: Koncentrované odtučněné mléko; voda; mléčné bílkoviny (emulgátor: sójový lecitin); smetana; plnidlo: polydextróza; modifikovaný kukuřičný škrob; maltodextriny; emulgátor: mono- a diglyceridy mastných kyselin; aroma; barvivo: beta karoten; zahušťovač: karagenany, guarová a xantánová guma; regulátor kyselosti: hydroxid draselný; sladidla: acesulfam K a sukralóza.

Alergeny: Mléko a sója.

Návod na přípravu: Určeno k přímé konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chráňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.

SUŠENKY

Sušenky s vysokým obsahem bílkovin, se sladidly, s nízkým obsahem cukrů, vhodné jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost 1 porce: 28g (4 sušenky)

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:



Energetická hodnota	100g	1 porce - 28g
KJ	1718	481
kcal	411	115
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	32	9
Sacharidy (g)	33,9	9,5
z toho cukry (g)	2,7	0,8
z toho polyoly (g)	9,9	2,8
Tuky (g)	16	4,5
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	7,5	2,1
Vláknina (g)	9,6	2,7
Sodík (g)	0,53	0,15

Složení: Pšeničná mouka; mléčné bílkoviny; vláknina z pšenice; sladidla: maltitol, sukralóza; máslo (8,2%); bílkoviny z hrášku; lepek z pšenice; rostlinný tuk (řepkový olej, emulgátor: mono a diglyceridy mastných kyselin); glycerol; aroma; emulgátory: sójový lecitin, cukroester mastných kyselin; minerály z mléka; kokos v prášku; sůl; extrakt z droždí s vitamíny (B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9, B12); kypřicí látky: hydrogenuhličitan sodný; difosforečnan sodný, hydrogenuhličitan amonný; vitamíny (B1, B2, B3 a B9); železo; barvivo: beta karoten.

Alergeny: Lepek, sója a mléko.

Návod na přípravu: Určeno k přímé konzumaci. Zapijte sklenicí vody.

Upozornění: Výrobek obsahuje lepek a není vhodný pro osoby na bezlepkové dietě. Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkoenenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chraňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.

ČAJ PRO ŠTÍHLou LINII



Čaj se sladidlem, vhodný jako součást diety k regulaci tělesné hmotnosti.

Celková hmotnost/hmotnost: 50g (25 sáčků)

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100g	1 porce – 1 sáček (2g)
kJ	1227	25
kcal	294	6
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	17,7	< 0,5
Sacharidy (g)	32,7	0,7
z toho cukry (g)	7,5	< 0,5
Tuky (g)	2,7	< 0,5
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	-	-
Vláknina (g)	33,9	0,7
Sůl (g)	stopy	stopy

Složení na 100 g (na 2g): zelený čaj (*Camelia sinensis*-listy): 58g (1,16g); černý čaj (*Camelia sinensis*-listy): 10g (0,20g); čekanka (*Cichorium intibus* - kořen): 10g (0,2g); lékořice (*Glycyrrhiza glabra* – kořen): 10g (0,20g); trubkovec (*Orthosiphon stamineus* benth – listy): 5g (0,10g); bříza (*Betula* – listy): 5g (0,10g); medové aroma; sladidlo přírodního původu: rhabdulosid A (*Stevia rebaudiana*).

Návod na přípravu: Určeno k přímé konzumaci.

Upozornění: Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevyhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potraviny a zdravý životní styl. Výrobek je určený pro osoby starší 18 let. Nevhodné pro těhotné a kojící ženy. Pokud je výrobek konzumován jako součást nízkenergetické diety, řiďte se doporučeními odborníka se zkušenostmi v oblasti výživy lidí. Během užívání výrobku dodržujte dostatečný příjem tekutin (min. 1,5l/den). Nepřekračujte doporučené dávkování!

Šarže a minimální trvanlivost do konce: Údaj uveden na obalu.

Skladování: Skladujte v temnu a suchu při teplotě 15 – 22 °C, chráňte před přímým slunečním zářením.

Země původu: Belgie.



Ukončení programu CONTROL

Chcete-li v redukci ještě pokračovat, zopakujte stejný postup, to jest pořídte si další balení **BOXMinceur[®]CONTROL.**

Čím větší je vaše redukce, tím delší čas potřebuje organismus na stabilizaci a na to, aby se na novou hmotnost adaptoval.

Pro více informací
navštivte webové stránky
www.protissimo.com



Po ukončení programu...

- Udržujte si své návyky. Časem se omezení a pravidla, která byla stanovena v jednotlivých fázích, stanou součástí vašeho životního stylu.
- Všechna dietní jídla jsou povolena, pouze nepřekračujte množství a dodržujte stravovací režim.
- Vyvarujte se pouze jídel, která jsou tučná a sladká.
- Hranolky, pečivo, sladké pekařské výrobky, maso, alkohol, zmrzlina, sladkosti, sušenky, si schovejte jen pro příležitostné potěšení.
- Pokud si jednou dopřejete větší porci, uberte na té příští.
- Jednou týdně se zvažte.
- Na nákup chodte vždy až po jídle. Nebudete pak zbytečně kupovat jídlo navíc. Jednoduše si udělejte nákupní seznam a držte se ho.

Nezapomínejte ani na jednotlivá jídla Nutrisaveurs[®], která vám pomohou nejen při redukci hmotnosti, ale i při její stabilizaci.

Dietní program



Zkonzumujte do data spotřeby
uvedeném na obale



 utrisaveurs®