

+



ACTION
STARTER



BOXMinceur[®] STARTER

Průvodce hubnutím



Použití průvodce

Tato brožura Vás provede celým programem Box Minceur.

Najdete zde všechny informace potřebné ke správnému sžití s produkty **BOX**Minceur®.



DIETNÍ PROGRAM

Obsah

Představujeme BOX Minceur [®]	str. 4
Než začnete	str. 5
Průběh programu Starter	str. 6
Rady a doporučení	str. 8
Pokrmy	str. 10
Snacky	str. 20
Ukončení programu Starter	str. 22
Kontrola váhy	str. 23

Metoda Nutrisaveurs

Tento specifický program snižuje příjem glycidů a tuků. Váš organizmus je tak donucen čerpat energii z přebytečných kil. K úbytku tukových zásob dochází již za 48 – 72 hodin.

Poté, co začnete s programem, budete pozorovat, jak se vaše postava den ode dne mění k lepšímu. Díky vysokému obsahu bílkovin Vám naše produkty umožní hubnout efektivně, aniž byste trpěli pocitem hladu nebo ztráceli svalovou hmotu.

Pro dokonalé skloubení programu s Vaším životním stylem nabízíme celou řadu produktů, které jsou připraveny rovnou ke konzumaci.

Představujeme **BOXMinceur®**

Tento program pro redukci hmotnosti se skládá ze dvou fází, kterým odpovídají jednotlivé produkty **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 jak 3 měsíce.

Je důrazně doporučeno vypít minimálně 1,5 až 2 litry vody denně a doplňovat během diety všechny potřebné vitamíny a minerály.

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

Průběh programu



+



Snídaně

- Thé Minceur nebo káva bez cukru
- 1 tvaroh 0% tuku nebo jedno vejce
- 1 balíček sušenek P'tit nutri

Oběd

- 1 jídlo z řady **STARTER**
- 1 porce povolené zeleniny (150g)
- 1 krémový desert Nutrisaveurs **STARTER**

Svačina (16 h)

- Thé Minceur
- 1 tvaroh 0% tuku



Večeře

- 1 jídlo z řady **STARTER**
- 1 porce povolené zeleniny (150g) **STARTER**

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

Rady a doporučení

Během programu Starter je povoleno konzumovat následující potraviny:

Tvaroh s 0% tuku ráno a jako svačina v 16 h. Ryby, krevety, libové maso mohou být konzumovány za předpokladu správné tepelné úpravy, která je popsána níže.

Zelenina uvedená níže by měla být konzumována jako dodatečný zdroj vitamínů a minerálů. Může být konzumována syrová nebo vařená, ve formě teplých polévek ideálních do zimního počasí nebo podávaná za studena v období léta.



Povolené druhy zeleniny: Salát (rukola, polníček...), artyčoky, sója, chřest, celer, ředkvičky, žampiony, fenykl, zelená paprika, čekanka, zelí, brokolice, salátová okurka, kyselá okurka, cuketa, špenát, lilek, květák, řeřicha, zelené fazolky, kedlubny, šťovík, pórek, kozí brada, rajčata, dýně.

Povolené druhy ovoce: žádné.

Kořenění jídel: Kávová lžička rostlinného oleje (řepkového, olivového...). Bylinky, koření, hořčice, česnek, cibule, ocet nebo citronová šťáva na dochucení a ozdobení jídel mohou být použity bez omezení. Přinášejí do jídel svěžest a rozmanitost.

+

Doporučená úprava jídel

v páře, wok, dušením, bez tuku

Blahodárné účinky vajec



Vejsce jsou bohatá na vitamín A, B a obsahují velké množství bílkovin. Konzumujte je vařená ve vodě (naměkko, nahniličku, natvrdo).

Vařená vejce se tráví velmi pomalu a potlačují chuť k jídlu. Nevaří se déle jak 10 minut.



Hodně pijte!

Při hyperproteinové dietě je doporučeno vypít minimálně 2 litry denně. Čaj „Thé Minceur“ můžete navíc pít bez omezení, stejně jako kávu, šťávy a sodovky bez kalorií.

Další doporučení

- Nevynechávejte jídla.
- Jezte pravidelně a hlavně v klidu.
- Jezte pomalu!
- Vyvarujte se snackingu.



ORIENTÁLNÍ TAJINE

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, se sladidlem, 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	301	813
kcal	71	192
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	11,5	31
Sacharidy (g)	3,5	9,3
z toho cukry (g)	0,8	2,1
Tuky (g)	0,9	2,4
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,2	0,4
Vláknina (g)	2,7	7,2
Sůl (g)	0,62	1,66

Složení: Kuřecí kousky 37 % (kuře, sůl); cuketa 28 %; voda; mrkev 6 %; paprika; vláknina; rajčatový protlak; cibule; modifikovaný škrob; mléčné bílkoviny; olivový olej; koření; sůl; aromatické bylinky; sladidlo: sukralóza.

Alergeny: Mléko.

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 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.

„startovní fáze“ – cílem je redukce hmotnosti
při současném zachování svalové hmoty



TĚSTOVINOVÝ SALÁT S OLIVAMI

Hotový pokrm s vysokým obsahem bílkovin, s nízkým obsahem cukrů a tuků, se sladidlem, 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	364	982
kcal	87	236
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	10,6	28,6
Sacharidy (g)	3,5	9,5
z toho cukry (g)	1,1	3,1
Tuky (g)	2,9	7,9
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,1	0,3
Vláknina (g)	2,4	6,4
Sůl (g)	0,89	2,4

Složení: Kuře 37 % (kuřecí stehenní maso 97,5 %, sůl, dextróza, stabilizátor: E451); voda; cuketa; mrkev; rajčata; rajčatové pyré; hyperproteínové těstoviny 4 % (rostlinné bílkoviny: sója, hrášek, mouka z tvrdé pšenice, vaječný bílek, želírující látka: alginát sodný, aminokyseliny); ocet; cibule; koncentrovaná citrónová šťáva (voda, koncentrovaná šťáva z citrónu a pomeranče, citrónová dužina, kyselina: kyselina citrónová, přírodní citrónové aroma); vláknina; olivy 1%; olivový olej; aromatické bylinky; sůl; přírodní paprikové aroma; zahušťovadlo: xantánová guma; sladidlo: sukralóza.

Alergeny: Sója, lepek (pšenice), vejce.

Návod na přípravu: Dobře protřepejte. Konzumuje se nejlépe chlazené. Určeno k okamžité konzumaci.

Upozornění: Výrobek obsahuje lepek a není vhodný pro osoby na bezlepkové dietě. Nepoužívat jako jediný zdroj potravy. Nevýhnutelnou součástí výživy spotřebitele mají být i běžné pokrmy a potravinový 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.



KUŘE S RATATOUILLE

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	309	833
kcal	73	197
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	11,8	31,9
Sacharidy (g)	3,1	8,2
z toho cukry (g)	1,1	2,9
Tuky (g)	1,1	2,8
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,2	0,4
Vláknina (g)	2,5	6,8
Sůl (g)	0,89	2,40

Složení: Kuřecí filet 37 % (kuře, sůl); zelenina 37 % (rajčata, cuketa, lilek, paprika, cibule); drcená rajčata (rajčata 60 %, rajčatová šťáva 40 %); voda; vláknina; rajčatový protlak; mléčné bílkoviny; modifikovaný kukuřičný škrob; olivový olej; aromatické bylinky; sůl; přírodní paprikové aroma; koření.

Alergeny: Mléko.

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.

„startovní fáze“ – cílem je redukce hmotnosti
při současném zachování svalové hmoty



KUŘE PO MEXICKU

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	317	857
kcal	75	203
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	11,8	31,9
Sacharidy (g)	3,5	9,5
z toho cukry (g)	1,2	3,3
Tuky (g)	0,8	2,2
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,2	0,4
Vláknina (g)	2,8	7,7
Sůl (g)	0,65	1,76

Složení: Kuřecí filet 37 % (kuře, sůl); rajčata; voda; vláknina; drcená rajčata (rajčata 60 %, rajčatová šťáva 40 %); kukuřice 3 %; vláknina; rajčatový protlak; cibule 1 %; modifikovaný kukuřičný škrob; koření; mléčné bílkoviny; aromatické bylinky; slunečnicový olej; sůl; přírodní paprikové aroma; zahušřovač: xantanová guma, guarová guma.

Alergeny: Mléko.

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.



KUŘE V ŽAMPIONOVÉ OMÁČCE

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	333	898
kcal	79	213
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	12,7	34,4
Sacharidy (g)	3	8,1
z toho cukry (g)	0,2	0,5
Tuky (g)	1,7	4,5
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,8	2,2
Vláknina (g)	0,4	1,1
Sůl (g)	0,71	1,92

Složení: Kuřecí filet 37 % kuře, sůl; houby 34 %; voda; smetana 6 % (smetana, modifikovaný kukuřičný škrob, stabilizátor: E407, E331, E444, emulgátor: E471); cibule; modifikovaný kukuřičný škrob; koncentrovaná citronová šťáva (voda, citronová a pomerančová šťáva z koncentrátu, citronová dužina, kyselina: kyselina citronová, přírodní citronový extrakt); mléčné bílkoviny; aroma; aromatické bylinky; sůl; koření.

Alergeny: Mléko.

Návod na přípravu: : Dobře protřepejte, propíchejte víčko a ohřevte 2 minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu, nebo ohřevte 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 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.

„startovní fáze“ – cílem je redukce hmotnosti
při současném zachování svalové hmoty



KUŘE NA ESTRAGONU



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	352	951
kcal	83	225
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	12	32,3
Sacharidy (g)	3,7	9,9
z toho cukry (g)	0,5	1,3
Tuky (g)	1,8	4,9
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,8	2,2
Vláknina (g)	3,3	8,8
Sůl (g)	0,62	1,68

Složení: Kuřecí filet 37 % (kuře, sůl); zelené fazolky 22%; voda; mrkev 13%; smetana (smetana, modifikovaný kukuřičný škrob, stabilizátory: E407, E331, E444, emulgátor: E471); vláknina; cibule; mléčné bílkoviny; modifikovaný kukuřičný škrob; estragon 0,3%; slunečnicový olej; sůl; zahušťovadla: xantánová guma, guarová guma; aromatické bylinky; koření.

Alergeny: Mléko.

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 nízkooenergetické 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.

„startovní fáze“ – cílem je redukce hmotnosti
při současném zachování svalové hmoty

KUŘE SE ŠPENÁTEM A SMETANOU

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	353	952
kcal	84	227
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	11,6	31,4
Sacharidy (g)	3,4	9,2
z toho cukry (g)	0,4	1,2
Tuky (g)	2,3	6,2
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	1,3	3,5
Vláknina (g)	2,5	6,7
Sůl (g)	0,88	2,37

Složení: Kuřecí filet 37 % (kuře, sůl); špenát 26 %, voda; mrkev 9 %; smetana 6 % (smetana, modifikovaný škrob, stabilizátory: E407, E331, E444, emulgátor: E471); modifikovaný kukuřičný škrob; vláknina; máslo; mléčné bílkoviny; sůl.

Alergeny: Mléko.

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 nízkoenergické 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.

„startovní fáze“ – cílem je redukce hmotnosti
při současném zachování svalové hmoty

KUŘE V SLADKO KYSELÉ OMÁČCE



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

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

Energetická hodnota	100g	1 porce - 270 g
kJ	285	769
kcal	68	184
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	10,8	29,2
Sacharidy (g)	2,1	5,7
z toho cukry (g)	1,9	5,1
Tuky (g)	1	2,7
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	< 0,1	0,1
Vláknina (g)	3,6	9,7
Sůl (g)	1,12	3,03

Složení: Kuře 37 % (kuřecí prsa 99 %, sůl); cibule; bambusové výhonky 12 % (bambusové výhonky, voda); voda; mrkev 10 %; paprika 4 %; ocet; vláknina; mléčné bílkoviny; sůl; rajčatový protlak (rajčata, sůl); modifikovaný škrob tapioka; přírodní paprikové aroma; zahušťovadlo: xantanová a guarová guma; sladidlo: sukralóza; kari; barvivo: karamel.

Alergeny: Mléko.

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 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.

„startovní fáze“ – cílem je redukce hmotnosti
při současném zachování svalové hmoty

HOVĚZÍ MEDAJLONKY SE ZELENINOU



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	374	1010
kcal	89	241
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	10,9	29,4
Sacharidy (g)	2,6	7,1
z toho cukry (g)	1	2,8
Tuky (g)	3,6	9,7
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0,8	2,1
Vláknina (g)	3,2	8,5
Sůl (g)	0,62	1,68

Složení: Hovězí steak 33% (hovězí maso 75%, voda, zelenina, bílkoviny, sůl); zelené fazolky 23%; voda; mrkev 11%; mléčné bílkoviny; aromatické bylinky; smetana (smetana, modifikovaný kukuřičný škrob, stabilizátory: E407, E331, E444, emulgátor: E471); vláknina; rajčatový protlak; aroma; slunečnicový olej; zahušťovadla: xantánová guma, guarová guma; koření.

Alergeny: Mléko.

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.

PUDING S ČOKOLÁDOVOU A 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	100g		1 porce - 125g	
	čokoládová příchut'	vanilková příchut'	čokoládová příchut'	vanilková příchut'
kJ	330	413	314	393
kcal	79	99	75	94
Výživové hodnoty				
Bílkoviny (g)	11,5	14,4	11,1	14
Sacharidy (g)	2	2,5	2,5	3,1
z toho cukry (g)	1,1	1,4	< 0,5	0,5
Tuky (g)	2,1	2,6	1,7	2,1
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	1,3	1,6	1,1	1,4
Vláknina (g)	3,3	4,1	2,5	3,1
Sůl (g)	0,15	0,19	0,15	0,19
Vápník (mg)	230	280 (35% DDD*)	220	280 (35% DDD*)

*= % doporučené denní dávky

Složení s čokoládovou příchutí: 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.

Složení s vanilkovou příchutí: 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; zahušťovadla: 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, chraňte 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	100 g	1 porce - 28 g
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); kypřící 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: 50 g (25 sáčků)

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100 g	1 porce – 1 sáček (2 g)
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): 58 g (1,16g); černý čaj (*Camelia sinensis*-listy): 10 g (0,20g); čekanka (*Cichorium intibus* - kořen): 10 g (0,2g); lékořice (*Glycyrrhiza glabra* – kořen): 10 g (0,20g); trubkovec (*Orthosiphon stamineus* benth – listy): 5 g (0,10g); břiza (*Betula* – listy): 5 g (0,10g); medové aroma; sladidlo přírodního původu: rbebaudiosid 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. Výrodek 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.



Ukončení programu ⁺ STARTER

NEDOSÁHLI JSTE SVÉ IDEÁLNÍ VÁHY

Pokud jste nedosáhli Vámi vytyčené váhy, necítíte se unavení a cítíte-li se být celkově v dobré kondici, můžete pokračovat s druhým **BOXMinceur®STARTER**.

Za 3 týdny doporučujeme vyhledat lékaře a požádat ho o radu ohledně dalšího pokračování v programu **BOXMinceur®STARTER**.

DOSÁHLI JSTE SVÉ IDEÁLNÍ VÁHY

Pokud jste dosáhli vytyčené váhy, můžete pokračovat s **BOXMinceur®CONTROL**, který Vám ji pomůže stabilizovat a udržet.

Pro více informací navštivte webové stránky www.protissimo.com

+



Kontrola váhy

Zaznamenejte si svůj denní váhový úbytek během program Starter.

Napiště svou váhu předtím, než jste začali s programem **BOXMinceur[®]STARTER**.

1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den

Vaše váha po skončení s **BOXMinceur[®]STARTER**.

Je možné, že na konci program Starter se Vám bude zdát, že jste nedosáhli očekávaného úbytku hmotnosti. Přesto se ale Vaše postava viditelně změnila, Vaše tělo je posíleno a vy se ve svém oblečení cítíte mnohem lépe. Nebud'te zklamaní, naopak! Každý organismus reaguje na dietní program odlišně a úbytek na hmotnosti není jediným ukazatelem úspěchu.

Pouze to znamená, že Vaše tělo snížilo zásoby tuku, a zároveň nabylo na svalové hmotě. Tuková hmota se ztratila a byla nahrazena hmotou svalovou, která je sice méně objemná, ale těžší.



Dietní program



Zkonzumujte do data spotřeby



 **utrisaveurs**
A logo for 'utrisaveurs' featuring a stylized 'u' with a green and yellow swoosh, followed by the brand name in a grey sans-serif font with a green and yellow swoosh underneath.