

Dieta 7-dniowa DRENANAT D&N



LIDERZY W DZIEDZINIE
ZDROWEGO ODŻYWIANIA I ŻYCIA
www.naturhouse.pl



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Weź 1 fiolkę DRENANAT D&N- Formuła na dzień						
	- Kawa lub herbata z mlekiem 2% i bez cukru 2 jajka sadzone z pieczarkami i szczypiorkiem 1 kromka chleba pełnoziarnistego	Owsianka gotowana na wodzie lub mleku 2%, łyżeczka masła orzechowego i plasterki zielonego banana.	- Kawa lub herbata z mlekiem 2% i bez cukru 2 kromki chleba pełnoziarnistego z twarogiem (lub pastą warzywną), ogórkiem i szczypiorkiem	- Kawa lub herbata z mlekiem 2% i bez cukru 2 jajka na twardo z awokado 1 kromka chleba pełnoziarnistego	Smoothie z jogurtem naturalnym, bananem, szpinakiem, nasionami chia i łyżką masła orzechowego	- Kawa lub herbata z mlekiem 2%, bez cukru - Omlet z 2 jajkami, pomidorami i ziołami	Płatki owsiane (50 g), banan, orzechy włoskie i cynamon
II ŚNIADANIE	- Owoce do wyboru, np. jabłko, zielony banan, kiwi, ananas 2 łyżki masła orzechowego lub garść orzechów	- Jogurt naturalny (150 g) z garścią migdałów - Owoce, np. kiwi, mandarynka, banan	Garść orzechów laskowych i owoców (np. mandarynki)	- Jogurt naturalny lub migdałowy (150 g) - z kawałkami owoców, np. ananasa	Garść suszonych owoców (na przykład śliwek) i orzechów włoskich.	1 owoc, np. jabłko, gruszka i 2 łyżki masła orzechowego	Jogurt naturalny lub migdałowy (150 g) z łyżeczką miodu i nasionami chia
OBİAD	- Gotowana pierś z kurczaka (150 g) - Pieczone ziemniaki (100 g) z ziołami - Salatka mieszana z pomidorkami koktajlowymi, ogórkiem i dressingiem z naturalnego jogurtu	- Pieczona ryba (np. łosoś, dorsz) z koperkiem i cytryną (150 g) - Kasza jaglana (100 g) - Salatka z kiszzonej kapusty	- Kotlet z indyka (150 g) smażony na patelni teflonowej - Kasza gryczana (100 g) z duszoną cebulą i papryką - Salatka z rukoli z pomidorami i oliwą z oliwek	- Grillowany łosoś (150 g) z koperkiem - Komosa ryżowa (100 g) - Warzywa gotowane na parze (marchewka, brokuły, kalafior)	- Gotowane mięso z indyka (150 g) - Puree z kalafiora (100 g) - Surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka	- Filet z dorsza (150 g) pieczony w piekarniku z cytryną i koperkiem - Bulgur (100 g) - Salatka mieszana z oliwą z oliwek i octem balsamicznym	- Grillowana pierś z kurczaka (150 g) - Pieczone ziemniaki (100 g) - Salatka z marchewki, selera i jabłka
PODWIEC-ZOREK	Jogurt naturalny lub migdałowy (150 g) z łyżeczką miodu i pestkami słonecznika	1 marchewka, 1 ogórek – pokrojone w słupki	Owoce według własnego wyboru: np. jabłko, banan, kiwi, ananas	1 jabłko i garść pestek dyni lub orzechów włoskich	Jogurt naturalny lub migdałowy (150 g) z łyżeczką miodu i pestkami słonecznika	Owoce według własnego wyboru: np. jabłko, banan, kiwi, ananas	Garść orzechów włoskich i 1 kiwi
KOLACJA	Weź 1 fiolkę DRENANAT D&N- Formuła na noc						
	Grillowana cukinia lub papryka z ryżem basmati (100 g) i sosem tzatziki	Salatka z tuńczyka (w sosie), jajko na twardo, ogórek, pomidor i oliwa z oliwek.	Tofu (100 g) smażone na patelni z warzywami (cukinia, papryka, cebula)	Krem pomidorowy z bazylią i łyżką jogurtu naturalnego	Salatka z jajkiem, pomidorem lub ogórkiem, cebulą, rukolą i oliwą z oliwek	Salatka z grillowanej piersi kurczaka, awokado, pomidorem, cebulą i oliwą z oliwek	Krem dyniowy z łyżeczką jogurtu naturalnego

Dieta 7-dniowa

DRENANAT D&N

UTRATA WAGI

DRENANAT D&N	DZIAŁANIE	ZAWARTOŚĆ	CZAS STOSOWANIA
	DRENANAT D&N to dwufazowy suplement diety. We fiolkach na dzień zawarte są ekstrakty z czarnego bzu, rozmarynu, kopru włoskiego, kolcorośli, L-karnityna i koenzym Q10 oraz kompleks witamin. Dzięki nim produkt stanowi doskonałe uzupełnienie diety osób, które chcą stracić nadmiar kilogramów, jednocześnie włączając dodatkową aktywność fizyczną. Fiolki na noc zostały dodatkowo wzbogacone o lipę i melisę, aby pomóc się zrelaksować.	14 SZT.	7-DNIOWA. Wstrząsnąć przed użyciem. Rozcieńczyć zawartość fiolki w szklance wody lub soku i wypić przed posiłkiem. Stosować 2 fiolki dziennie: 1 (oznaczoną słoneczkiem) rano, 1 (oznaczoną księżycem) wieczorem.



LIDERZY W DZIEDZINIE
ZDROWEGO ODŻYWIANIA I ŻYCIA
www.naturhouse.pl