



# JAK ZHUBNOUT S PRODIETIX

Pro život s lehkostí...

## Vítejte ve světě Prodietix. Ve světě, kde pomáháme plnit vaše sny.

Rozhodli jste se ve svém životě učinit zásadní změny a vydat se na cestu zdraví, psychické pohody a krásy? Vážíme si toho, že jste si jako společníka vybrali právě Prodietix.

Váš dietní plán je vytvořený přímo vám na míru. Stejně jako je unikátní každý z nás, je unikátní i každý Prodietix plán. Vycházíme z vašich potřeb a fyzických parametrů. Je pro nás zásadní, aby každý náš klient dosáhl svých vytoužených cílů.

Nákupem jídla to však nekončí. V průběhu vaší cesty jsme i průvodci. Kdykoliv budete mít pochybnosti, budete potřebovat poradit, podpořit, vždy jsme tu pro vás. Naši výživoví poradci jsou k dispozici na telefonu, e-mailu i sociálních sítích.

Máte před sebou další nástroj k dosažení vašeho cíle – manuál k dietním programům Prodietix. Sepsali jsme všechna důležitá doporučení, návody a recepty. Navíc můžete jednoduše sledovat svůj pokrok. Na zadní straně dokumentu najdete prostor, kam si můžete zapsat počáteční váhu a míry. Můžete průběžně sledovat svůj pokrok a získat motivaci vydržet.

Pust'te se do toho!  
Jsme v tom s vámi.  
Hodně štěstí,

**VÁŠ TÝM**  
**PRODIETIX**



# OBSAH

## CO JE TO KETÓZA 3

Jak je možné, že Prodietix opravdu funguje? 4

Pro koho je KETO dieta určená? 5

Jak to bude probíhat? 7

Jak uspět? 13

Jak si ještě obohatit jídelníček? 19

Jak se v tom jídle vyznat? 21

## CO NAJDETE V BALÍČKU PRODIETIX SLIM 25

### 1. FÁZE 27

Recepty pro 1. fázi 29

### 2. FÁZE 35

Recepty pro 2. fázi 39

### 3. FÁZE 45

Recepty pro 3. fázi 49

## A CO DÁL? 55



# JAK JE MOŽNÉ, ŽE PRODIETIX OPRAVDU FUNGUJE?

Jedná se o promyšlený dietní systém postavený na principu ketogenní diety. Jistě jste už někdy slyšeli:

- BÍLKOVINOVÁ DIETA
- CYKlickÁ KETOGENNÍ DIETA
- KETONOVÁ DIETA
- PROTEINOVÁ DIETA
- KETO DIETA

Pojem ketóza poprvé identifikoval před více než 50 lety harvardský profesor, lékař a mezinárodně uznávaný odborník na výživu a obezitu MUDr. George L. Blackburn, Ph.D. Ten zjistil, že když tělo nemá dostatek sacharidů ve stravě, začne jako náhradní zdroj energie využívat vlastní tukovou zásobu. To vede k celkové redukci tělesného tuku, nikoliv svalů.

Při špatně nastavené redukční dietě můžete přijít o jistý podíl svalové hmoty, která je hlavním spalovačem tuků. Jakmile se vrátíte na svůj běžný kalorický příjem, tělo nemá, čím energii spalovat, zpomalí se metabolismus a nastává jojo efekt. Hlavní výhodou ketodiety je to, že při jejím správném nastavení o svaly nepřicházíte. Riziko jojo efektu je tak naprosto minimální.

## CO JE KETÓZA...

Ketóza je přirozený fyziologický stav. Pomocí něho se naše tělo vyrovnává s nedostatkem sacharidů ve stravě. Tak naši předci přežívali chudá zimní období. My na rozdíl od nich žijeme v hojnosti a to často paradoxně vede k obezitě. Ketózu si však snadno umíme navodit a s nadváhou si poradíme.

Ketóza nastává při minimálním příjmu sacharidů. Tělo pak energii získává ze svých tukových zásob. Při dodržení minimálního příjmu sacharidů se tělo dostane do stavu ketózy, ve kterém využívá svoji energetickou zásobu, tedy štěpí vlastní tukovou zásobu a vytváří ketolátky (ketony). Při tomto procesu se uvolňuje energie, které dorovnává denní příjem na požadovanou hodnotu, kterou tělo potřebuje. Ve chvíli, kdy udržujete optimální příjem bílkovin, nedochází k úbytku svalové hmoty a tělo zpracovává podkožní i viscerální tuk, který obklopuje důležité orgány a jeho nadbytek představuje pro naše zdraví nebezpečí.

V ketóze tělo přirozeně snižuje hladinu cholesterolu a produkci inzulínu. To je hormon vylučovaný slinivkou břišní. Za normálních okolností štěpí cukry a vyvolává chuť na sladké. Během ketózy byste hladu pocítovat neměli. Do ketózy se organismus obvykle dostane po 2 – 4 dnech nízkosacharidového stravování. Ketózu si snadno zkontrolujete pomocí testovacích proužků Ketophan, které zakoupíte na našem e-shopu.

A vibrant, low-angle photograph of three women laughing and dancing on a beach. The woman on the right is in the foreground, wearing a white bikini top and white bottoms, with her mouth wide open in a joyful laugh. The woman in the middle is wearing a white tank top and has her hair blowing in the wind. The woman on the left is wearing a pink and white striped bikini top. The background is a bright, hazy sky over the ocean.

## PRO KOHO JE KETO DIETA URČENÁ?

Pro každého zdravého člověka. Je určena i pro ty, kteří mají diagnostikovanou obezitu, cukrovku 2. typu, případně vysoký tlak. V těchto případech ovšem **své rozhodnutí konzultujte se svým ošetřujícím lékařem**. S ním dietu konzultujte i v případě, že vám diagnostikovali, léčíte se nebo jste prodělali:

- diabetes 2. stupně (nutná úprava léků ze strany diabetologa),
- onemocnění kardiovaskulárního systému v neakutní a léčené fázi,
- onkologická onemocnění po úspěšné léčbě (časový odstup určí onkolog),
- porucha činnosti nebo absence štítné žlázy,
- onemocnění trávicího ústrojí (celiakie, Crohnova choroba, divertikulóza a další),
- onemocnění žlučníku,
- reflux jícnu,
- poruchy krevní srážlivosti a krvetvorby,
- psychická onemocnění,
- užívání léků IMAO (antidepresiva – inhibitory monoaminoxidázy).
- máte metabolické onemocnění (např. dna, ateroskleróza, fenylketonurie a další),
- diagnostikovali vám diabetes 1. stupně,
- máte přecitlivělost, intoleranci a alergii na některou ze složek jídel Prodietix sortimentu,
- trpíte poruchou příjmu potravy (anorexie, bulimie),
- diagnostikovali vám nějaké psychiatrické onemocnění,
- jste těhotná (s dietou je vhodné začít více jak 6 měsíců od porodu),
- kojíte (s dietou je vhodné začít až po ukončení kojení s pauzou 3 měsíců, nebo více jak 6 měsíců od porodu, pokud nekojíte),
- procházíte procesem umělého oplodnění (IVF) s hormonální léčbou,

**Jsou i případy, kdy dieta není tím správným krokem. Nevhodná je především v případech, že:**

- máte kardiovaskulární onemocnění v akutní fázi,
- utrpěli jste cévní mozkovou příhodu,
- máte probíhající onkologické onemocnění,
- trpíte onemocněním ledvin,
- trpíte onemocněním jater,
- trpíte onemocněním střev (ulcerózní kolitida apod.),
- jste mladší 18 let,
- prodělali jste bandáž žaludku nebo jiný zákrok v oblasti žaludku v období posledních 6 měsíců,
- prodělali jste chirurgický zákrok nebo operaci v období posledních 3 měsíců,
- máte 3 měsíce a méně před plánovanou operací,
- užíváte léky na léčbu obezity nebo omezení chuti k jídlu.

## JAK TO BUDE PROBIHAT?

Až budete mít chvíli, zavřete oči a představte si, jak úžasně budete vypadat, jak se budete cítit. Představte si pocit, kdy zapnete kalhoty, které máte ve skříni připravené na to, „až zhubnete“. Představte si, že vyrazíte s dětmi na kolo, že vystačíte s dechem na svižné procházce v parku. Své pocity si zapište do zadní části manuálu. Na konci programu se podívejte, co všechno se vám povedlo. Teď pro vás máme pár tipů, jak vaši proměnu zvládnout s lehkostí a v pohodě.

Než vůbec začnete, **doporučujeme se změřit, zvážit a ideálně i vyfotit**, abyste měli porovnání na konci programu. Všechna čísla si zaznamenejte do zadní části manuálu. Není nic lepšího než vidět změny před sebou.



# 1. NAČASOVÁNÍ JE ZÁSADNÍ

Začínat těsně před Vánoci, Velikonocemi, dovolenou nebo týden před svatbou nedává úplně smysl. Zbytečně se vystavíte vnitřnímu tlaku a hned na startu si velmi zkomplikujete rozběh. Někdo s dietou začne v sobotu ráno, protože první dva dny diety bývají nejnáročnější. O víkendu máte čas se s dietou v klidu seznámit. Jiní zase rádi vběhnou do nového režimu s pondělním pracovním dnem. Odvedou tak pozornost od náročnějších chvil spojených se začátkem diety.

# 2. ŠTĚSTÍ PŘEJE PŘIPRAVENÝM

Zbavte se lákadel. Tohle není lekce masochismu, je to změna životního stylu. Proč se mučit? Udělejte si doma místo na potraviny, které doporučujeme v rámci programu. Projděte lednici a spíž. Jestli tam je nějaké jídlo, které by vás mohlo lákat k hřešení, raději se ho zbavte a nahradte jej povolenou variantou. Nakupte povolenou zeleninu. Ať ji máte pořád po ruce. Doplňte zásoby kvalitního oleje. Ideálně olivového. Myslete na to, že **panenský olej se používá pouze pro studenou kuchyni**. Zásobte se i kvalitním olejem určeným pro teplou kuchyni. Pro tepelnou úpravu se dokonale hodí:



## Rafinovaný olivový olej

– na etiketách je označený pouze jako olivový.  
Je stabilní, při jeho zahřívání nevznikají škodlivé látky.



## Rafinovaný řepkový olej

– tepelně stabilní.  
Má neutrální chuť, hodí se tedy pro přípravu slaných i sladkých jídel.



## Avokádový olej

– lisovaný za studena a snese velmi vysoké teploty. Jeho jedinou nevýhodou je cena.

# 3. MĚŘENÍ A VÁŽENÍ

Na začátku programu se určitě **zvažte a změřte**. Výsledky si zaznamenejte do Deníku úspěchů. Vyfotťe se **zepředu, zezadu a z boku**. Váha často neodráží úspěchy dostatečně. Motivujte se tím, co vidíte. Máte doma džiny, které tam máte připravené až zhubnete? Teď je čas je vylovit z hlubin skříňe a použít je jako měřítko vašeho úspěchu.

## JAK SE SPRÁVNĚ VÁŽIT A MĚŘIT?

Vážete se vždy ve stejnou denní dobu. Ideálně ráno, nalačno, po ranní toaletě, ve spodním prádle. **Stačí 1x týdně.** Sledování výsledku na denní bázi nemá smysl, protože běžná váhová oscilace může činit až kolem 2 kg.

Změřte si **obvody** – pas, boky, prsa, případně ještě stehna. Může se totiž velmi snadno stát, že váha zdánlivě stagnuje, ale na objemu máte méně. To platí zejména pro ženy, kterým se váha často mění v souvislosti s menstruačním cyklem. Důležité je pak zachovat chladnou hlavu a s programem vydržet.

**„BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ A TRPĚLIVÍ.  
MNOŽSTVÍ SHOZENÝCH KIL JE VELMI  
INDIVIDUÁLNÍ.“**

### Váhový úbytek se v různých fázích liší.

- Týdenní váhový úbytek v **1. fázi** je obvykle v rozmezí **2 až 2,5 kg**.
- Ve **2. fázi** programu je váhová redukce **1 až 1,5 kg**.
- Tuková hmota ubývá i ve **3. fázi** dietního programu v množství **0,5 až 1 kg** za týden.

Váhový úbytek téměř nikdy není konstantní. Také je potřeba brát v potaz, že muži hubnou rychleji než ženy. Pokud se tedy rozhodnete jít do programu Prodietix s partnerem, neporovnávejte své výsledky. Je to nefér. Na druhou stranu, ženy žijí v průměru déle než muži, takže kdo je na tom lépe?

## JAK JE TO MOŽNÉ?



Muži mají vyšší podíl svalové hmoty, jejich metabolismus je rychlejší a lépe spalují.

Muži neznají cykličnost. Hladina mužských hormonů nelétá nahoru a dolů, nezadržují vodu a hormony redukci nezpomalují.



Ženy mají evolucí daný větší podíl tukové tkáně, energetickou zásobárnu pro období těhotenství a kojení.

Kolísání hormonů a střídání cyklu u žen výrazně ovlivňuje proces redukce. Proto jsou pro sledování úspěchu pro ženy zásadnější obvodů než váha.

### Jaké další nástroje můžete využít k měření?

- **Prodietix kaliper**  
Jednoduchý měřič tuku pro domácí použití. Zakoupíte ho na e-shopu Prodietix.
- **Test na ketolátky (Ketophan)**  
Diagnostické papírky určené ke stanovení množství ketolátek v moči.
- **Krejčovský metr Prodietix**

**„TEĎ UŽ MÁTE VŠE POTŘEBNÉ, ABYSTE  
VYKROČILI NA SVOU CESTU PROMĚNY.  
POJĎTE DO TOHO S NÁMI.“**

## NA CO JE POTŘEBA SE JEŠTĚ PŘIPRAVIT?

Hned na začátku vám můžeme slíbit, že to nebude procházka růžovou zahradou. Zažijete stavy, které pro vás budou zcela nové, často i náročné. Ozvěte se nám. **Dejte nám vědět, čím procházíte.** Sdílejte. Je to tak v pořádku. Kila jste nenabrali během jednoho týdne, ani dvou. Nemůžete je za pár dní lehce shodit. Taký vám ale můžeme slíbit, že **s námi to bude mnohem jednodušší.** Víme, čím procházíte. A víme, jak to udělat, abyste úspěšně zhubli. Jestli se cítíte slabí, hladoví a nevíte si rady, určitě se nám ozvěte. Společně to vyřešíme.

### S čím dalším se můžete na začátku i v průběhu hubnutí potýkat?

Než se tělo dostane do ketózy, mohou se u vás objevit pocity hladu, únavy a vyčerpání. Tyto projevy by do několika dnů měly vymizet. Častěji odpočívejte. Hodně pijte, ideálně čistou neperlivou vodu, případně bylinkové čaje. Hlad vyřešíte tím, že:

- porce zeleniny si rozdělíte do celého dne,
- vystřídáte během dne víc druhů zeleniny,
- přidáte k jídlu 2 vaječné bílky (1× denně),
- navýšíte příjem kvalitního, za studena lisovaného oleje až na 3 polévkové lžíce denně.



## NÁŠ TIP

Pokud před i během ketózy stále cítíte hlad, přidejte si ráno k jídlu rozpustnou vlákninu (psyllium, inulin). Případně obohatte svůj jídelníček o nudle z kořene rostliny konjak, Shirataki. Obojí najdete na našem e-shopu [www.prodietix.cz](http://www.prodietix.cz). Vlákninu seženete i v lékárně a konjak nudle ve vybraných supermarketech nebo obchodech se zdravou výživou.

## Tělo reaguje na snížení sacharidů

Ve chvíli, kdy tělo nemá dostatečný přísun sacharidů, začne s nedostatkem „bojovat“ po svém. Může se stát, že vás potká **tzv. sacharidová chřipka**. Je to nepříjemné, ale normální. Tělo se adaptuje a zbavuje se závislosti na cukru.

### Příznaky sacharidové chřipky:

- Nevolnost, závratě, zvracení
- Zácpa / průjem
- Bolest hlavy
- Podrážděnost a únava
- Svalové křeče, bolesti svalů
- Neschopnost se soustředit
- Bolest břicha
- Potíže se spánkem
- Chutě na sladké

### Jak se s příznaky vypořádat?

- Dostatečně a pravidelně **pijte**.
- Odpočívejte.
- Vyhněte se náročnému cvičení. Krátká procházka na čerstvém vzduchu vám naopak pomůže.
- **Dostatečně spěte**.
- Nevynechávejte jídlo!
- Zařadte do jídelníčku minerální vodu s hořčíkem, případně využijte potravinové doplňky s obsahem hořčíku a draslíku. **A VYDRŽTE!**

## Váhová stagnace

Po týdnu natěšeně stoupnete na váhu a čekáte, že číslo bude zase o něco menší. Čísla na váze jsou však stejná jako v předchozím týdnu. Nelekejte se. Krátkodobá stagnace váhy je zcela normální. Může to souviset třeba s menstruačním cyklem. Raději si změřte obvod pasu, hrudníku a boků. **Pokud vaše váha stagnuje dlouhodoběji, určitě nás kontaktujte.** Pomůžeme vám s odhalením příčiny a poskytneme doporučení, jak situaci napravit.

**„NEPŘÍJEMNÉ VĚCI JSME UŽ VYJMENOVALI.  
TED' POKRAČUJTE NA NAŠE TIPY, JAK  
SI ZAJISTIT MAXIMÁLNÍ ÚSPĚCH.“**



# JAK USPĚT?

- ✓ SPÁNEK
- ✓ PRAVIDELNOST
- ✓ POHYB
- ✓ TEKUTINY
- ✓ ZELENINA
- ✓ TUKY
- ✓ VLÁKNINA

# 1. LIDÉ, SPĚTE

Vyspěte se na to. Spánek hraje zásadní roli ve všech dietních programech a v našich životech. V roce 2008 proběhla studie zaměřená na kvalitu spánku. Výsledkem, krom jiného, bylo i to, že **nedostatek kvalitního spánku výrazně zvyšuje riziko obezity**. U dospělých o 55 %, u dětí (a to je ještě děsivější) až o 89 %. Během spánku naše tělo regeneruje. Jak po fyzické, tak po duševní stránce. Co se s vaším tělem děje, když mu nedopřejete dostatek spánku?

Dochází ke zvýšení hladiny stresového hormonu kortizolu. Ten je zodpovědný za vysoký krevní tlak, blokuje tvorbu důležitých hormonů – leptinu a ghrelinu. Navíc nedostatek spánku zvyšuje inzulínovou rezistenci.

## Jak fungují hormony při hubnutí?

**Leptin** dává mozku signál, že má, či nemá hlad. Při nízké hladině máme hlad, při vysoké ne. Během spánku je hladina leptinu vysoká, vydržíme spát celou noc bez pocitu hladu. Pokud spíme málo, nestačí se hladina leptinu zvýšit. Budíme se hladoví a za den toho sníme mnohem více, než kdybychom byli dostatečně odpočatí. Hormon **ghrelin** podporuje chuť k jídlu. Čím vyšší hladina, tím větší chuť na kalorické bomby. Kvůli nedostatku spánku se může hladina ghrelinu zvýšit až o 30 %. Všimli jste si, že když jste unavení, máte větší chuť na sladká a kalorická jídla?

# 2. PRAVIDELNOST

Pravidelnost nám pomáhá ukotvit si základní návyky. Je jedno, jestli chcete začít cvičit, nebo zdravě jíst. Pokud cvičíte ve stejný čas, pokud jíte ve stejný čas, vaše tělo si bude o pozornost říkat samo. Vy to můžete pustit z hlavy. Na začátku je však potřeba změně návyků pomoci a věnovat jednotlivým úkonům vědomou pozornost.

**Dodržujte odstup mezi jednotlivými jídlý.** Doba se liší v závislosti na vašem dietním programu. Průměrně jsou to 3 – 4 hodiny. Nechcete na to myslet? Nařídte si na telefonu upomínku „NAJEZ SE“. Rozepište si svůj denní rozvrh a počítejte i s pauzou na jídlo. Existují také aplikace na telefon, které vám pomohou hlídat si rozestup mezi jídlý. Myslete také na to, že **1. jídlo dne byste si měli dávat do 30 minut od probuzení. Poslední jídlo dne si vychutnejte 2 – 3,5 hodiny před ulehnutím.**

## Jak udržet pravidelnost ve směnném provozu?

Jde to hůře. Společně to však zvládneme. Práce ve směnném provozu je velmi náročná a je těžší skloubit pravidelnou stravu a dostatečný spánek. Ale vy jste se rozhodli změnit svůj život, proto to dokážete. Myslete v první řadě na **dostatečný spánek**. Pokud musíte spát přes den, pořídte si domů zatemňovací závěsy, špunty do uší, cokoliv, co vám pomůže spát. Poslouchejte před usnutím uklidňující hudbu, věnujte se dýchacím cvičením, meditujte. Myslete na to, že spánek je jedním ze základních stavebních kamenů zdraví.

U jídla nezáleží na tom, kdy vstáváte nebo chodíte spát. **Důležité je, aby vaše 1. jídlo následovalo do 30 minut od probuzení.** Další jídla v intervalech 2,5 – 4 hodiny v závislosti na programu (S, M, L). Jíte, když bdíte. Máte-li delší den než obvykle, sníte i větší množství jednotlivých jídel. Následující den, který věnujete odpočinku, pak bude počet jídel menší. Kdyby počty jídel nevycházely, kontaktujte nás, další jídla doobjednáme.

## 3. FYZICKÁ A SPORTOVNÍ AKTIVITA

Pohyb je důležitou součástí jakékoliv redukce váhy a především zásadní součástí zdravého životního stylu. Lidské tělo je určené pro pohyb. Když se budete **přirozeně hýbat**, zlepší se vám nálada, kvalita spánku, podpoříte imunitní systém, bude vám to lépe myslet, prostě získáte ranec benefitů.

Nebojte, nemusíte si hned kupovat permanentku do fitness centra nebo shánět domů činky a běhací boty. **Vraťte pohyb do svého života** nenásilně. Zaparkujte auto dále od domu. Vystupte z MHD o zastávku dřív a jděte pěšky. Zamávejte výtahům a chodte po schodech. Vypněte televizi, počítač, odložte telefon a vyrazte na objevnou procházku po okolí. Pobyt na čerstvém vzduchu prospívá imunitnímu systému.

### Cvičení

**Během 1. a 2. fáze zařadte do svého režimu pouze aerobní nebo nenáročné protahovací cvičení.** Může to být chůze, jóga, jízda na kole. Pokud jste nikdy necvičili, nesnažte se hned uběhnout 5 km denně. Vaše tělo na tu náhamu není zvyklé a zbytečně byste bojovali s únavou a vyčerpáním. Začnějte zlehka. Zařadte procházky, přidejte přirozený pohyb v rámci dne, viz výše. Jakákoliv sportovní aktivita by vám měla přinášet pouze příjemnou, lehkou únavu. Vyhradte si poté dost času i na odpočinek a regeneraci.



**Ve 3. fázi už můžete do svého režimu zařadit i posilování s vlastní vahou nebo závažím.** Tělo bude mít větší množství sacharidů, které jsou nutné pro následnou regeneraci a nehrozí nepříjemné pocity jako vlčí hlad, vyčerpání a váhová stagnace.

## 4. PITNÝ REŽIM

*Hlad je převlečená žízeň.* Taky to znáte z dětství? Pijte! Dodržování pitného režimu by mělo být samozřejmostí i mimo dietní režim. Lidské tělo se z 55 – 60 % skládá právě z vody. Ta funguje jako „dopravce“ pro živiny, elektrolyty, hormony, krevní plyny apod. Vytváří vhodné prostředí pro chemické reakce v organismu. Zvlhčuje a chrání sliznice. Udržuje pružnost a odolnost kůže. Bez jídla přežijete až 40 dní. Bez vody vydržíte sotva 2 – 3 dny.

Optimální příjem vody je **25 – 30 ml vody na 1 kg** vaší optimální váhy. Voda by měla být **neochucená, nesycená**. Do pitného režimu v rámci programu Prodi-etix můžete zahrnout i bylinné čaje a tekutiny určené pro přípravu proteinových jídel. Příjem tekutin upravujte podle ročního období a fyzických aktivit.

### Tekutiny doporučené v rámci programu Prodi-etix:



**Voda  
bez příchutě**



**Bylinné  
čaje**



**Rooibos  
bez příchutě**

Jestli vás pouze čistá voda neuspokojí, přidejte pár kapek citronové nebo limetkové šťávy, louhujte čerstvé bylinky – mátu, meduňku.

## TEKUTINY, KTERÉ POPÍJEJTE OMEZENĚ A PŘI VÝJIMEČNÝCH PŘÍLEŽITOSTECH:

- ✓ černá káva bez mléka a cukru – **2 šálky denně**,
- ✓ káva bez kofeinu – **bez omezení**,
- ✓ zelená káva – **1 šálek denně**,
- ✓ čaj (černý, zelený, bílý) – **2 šálky denně**,
- ✓ matcha – **1 šálek denně**,
- ✓ mandlové a sójové mléko bez přidaného cukru – **max. 150 ml denně**,
- ✓ suché víno – **pouze od 2. fáze 150 ml 2× týdně**,
- ✓ prosecco (dry, extra dry) – **pouze od 2. fáze 150 ml 2× týdně**,
- ✓ Bohemia Sekt (brut) – **pouze od 2. fáze 150 ml 2× týdně**,

- ✓ nízkosacharidové pivo Gambrinus Dry, Staropramen Děčko – **pouze od 2. fáze 150 ml 2× týdně**,
- ✓ zero nápoje slazené sladidly místo cukru **jsou povoleny**,
- ✓ colové zero nápoje – **200 ml 2× týdně**.

## TEKUTINY, KTERÝM SE BĚHEM HUBNUTÍ URČITĚ VYHÝBEJTE:

- ✗ alkoholické nápoje (mimo výše uvedené),
- ✗ energetické nápoje,
- ✗ sladké nápoje a džusy,
- ✗ karo,
- ✗ melta,
- ✗ ovocný čaj (lze pít ve 3. fázi diety),
- ✗ čaj z bobulovitých plodů, zázvoru, rakytníku a šípků.

## 5. ZELENINA JAKO BONUS

Zelenina je zásadní součástí vašeho Prodietix jídelníčku. Ke každé fázi získáte podrobný seznam vhodné zeleniny k obohacení vašeho jídelníčku. **Minimální denní dávka zeleniny je 300 g.** Maximální dávka pro program „S“ činí 500 g, pro program „M“ 750 g, pro program „L“ 1000 g. Za syrova, vařenou, dušenou, restovanou, pečenou zeleninu přidejte k proteinovým jídlům, nebo si ji užijte mezi jídly jako lehkou a křupavou svačinu.

## 6. TUK JE KÁMOŠ

A stejně jako si vybíráte přátele, vybírejte si i kvalitní tuky. Chcete přece pro své tělo jen to nejlepší. Tuky jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, vitamínů i minerálů. Pravidelně je konzumujte již od 1. fáze programu. Doporučená dávka jsou 2 lžičky denně. **POZOR – myslíme tím i ty tuky, které použijete k přípravě jídel.**

- **Za studena si vychutnejte:**  
olivový, lněný, dýňový, konopný, avokádový, sezamový olej.
- **Na vaření jediňe:**  
řepkový, slunečnicový a rafinovaný olivový olej.
- **Vyhňte se v kuchyni olejům typu:**  
kokosový, palmový, arašídový, světlíkový a sójový olej, ghí, máslo, sádlo, ztužené tuky.

## 7. KVALITNÍ VYPRÁZDNĚNÍ

Vláknina je nestravitelná součást potravin rostlinného původu. Na co tedy je, když ji nemůžeme strávit? Je na zlepšení peristaltiky střev, změkčení stolice, snížení krevního tlaku, zkrátka je nezbytnou součástí našeho jídelníčku. Hlavními zdroji vlákniny jsou v průběhu programu Prodietix zelenina, houby a ovoce. Zeleninu si dávejte hned od 1. dne změny vašich stravovacích návyků. V doplňkovém sortimentu Prodietix najdete ještě další **dva zdroje vlákniny**, které vám mohou pomoci překonat hlad.



**Psyllium** - rozpustná vláknina, která napomáhá správnému vyprazdňování a zároveň navozuje pocit sytosti. Podporuje metabolismus tuků a napomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu. Při jeho konzumaci zvyšte příjem tekutin, jinak vám hrozí zácpa.



**Shirataki nudle** - vyrobené z kořene rostliny konjak, s vysokým obsahem rozpustné vlákniny glukomanan. Vzhledem k nízkým nutričním hodnotám, vysokému podílu vlákniny a vody lze konzumovat v dietě bez omezení v průběhu celého dne.



## JAK SI JEŠTĚ OBOHATIT JÍDELNÍČEK?

Dochutte si to

Po vynechání cukru a celkovém snížení sacharidů zjistíte, že na jednou rozeznáváte i jiné chutě než sladkou a slanou, případně kyselou a hořkou. Čím pestřejší chutě si přidáte do svého jídelníčku, tím víc si ho užijete a Prodietix vás začne opravdu bavit.

K úpravě jídel je možné použít až **2 lžíce oleje** na den, viz kapitola **Tuk je kámoš**. Dochucovat dále můžete stévií, erythritolem a citronovou šťávou z ½ citrону denně.

V množství **1 polévková lžíce denně** si vychutnejte:



**Sojovou omáčku**  
(bez cukru)



**Dijonskou hořčici**  
(bez cukru)



**Umeocet**

Klasický ocet si můžete dát v neomezeném množství. Vyhněte se jablečnému a balzamikovému octu.

### **Sůl nad zlato**

Vlivem degradace uložených tuků a detoxikace roste spotřeba minerálů. Sůl tělu dodá tolik potřebný sodík. Množství soli během diety lze navýšit až na 10 g denně. Vybírejte kvalitní sůl. Třeba růžovou himálajskou nebo mořskou. Zvažte i suplementaci dalšími minerály pomocí minerálních vod či doplňků stravy. Minerály do vody jsou běžně dostupné např. obchodních řetězcích nebo lékárně. Po skončení programu se vraťte na doporučenou denní dávku soli 5 g.



# JAK SE V TOM JIDLE VYZNAT?

Připravili jsme pro vás základní přehled povolených, omezených i nepovolených potravin a doplňků stravy. Detailní vysvětlivky najdete na webu v sekci [Poradna](#).

## Dochucovadla, bylinky a koření

Jídlo nemusí chutnat pořád stejně. Dejte si salát třeba s čerstvou bazalkou a olivovým olejem. Koření je základ kvalitní kuchyně. V průběhu vašeho dietního programu s některými druhy koření a dochucovadly však zacházejte opatrně.

Povoleno bez omezení	V omezeném množství	Vynechte úplně
Byliny čerstvé i sušené - bazalka, oregano, majoránka	<b>2. a 3. fáze</b> <b>½ čajové lžičky (čl),</b> <b>1 druh, 1x denně</b> Kari, kurkuma, sladká paprika, chilli, zázvor, skořice, badyán, hřebíček	Dochucovadla typu maggi, Podravka, Kuchárek, průmyslově zpracované masoxy, všechny omáčky s přidaným cukrem, nadbytkem soli, emulgátorů i sušené zeleniny
Klasický ocet	<b>1 lžice denně</b> Sójová omáčka bez přidaného cukru a pšenice, dijonská hořčice (bez cukru), umeocet	

## Sladkosti a ostatní pochutiny

Cukr nás životem provází od narození. Sladkou chuť máme spojenou obvykle s příjemným prožitkem. Cukr je však původcem vzniku většiny civilizačních chorob, podporuje zánětlivé procesy a způsobuje kolísání hormonů, proto je lepší se mu v klasické podobě vyhýbat i po skončení dietního programu.

Povoleno bez omezení	V omezeném množství	Vynechte úplně
Stévie, erythritol	<b><u>Prodietix Proteináda</u></b> <b>V 1. fázi</b> - ¼ tabulky během dne 2x týdně <b>Od 2. fáze</b> - ½ tabulky 2x týdně	Bílý a třtinový cukr ve všech podobách
Sukralóza, sacharin	<b><u>Nutrinella</u></b> <b>V 1. fázi</b> - 2 čl denně <b>Od 2. fáze</b> - 4 čl denně	Med
	<b><u>Čekankový sirup</u></b> <b>V 1. fázi</b> - 1 čl denně <b>Od 2. fáze</b> - 2 čl denně	maltitol, xylitol
	<b>Holandské kakao</b> <b>Od 2. fáze</b> - 1x za 3 dny 1 polévková lžice	Granko apod.
	<b>Arašídové máslo*</b> <b>V 1. fázi</b> - 1 čl denně <b>Od 2. fáze</b> - 2 čl denně * Nekombinujte s Proteinádou a Nutrinellou. Pokud kombinovat potřebujete, snižte doporučené množství na ½.	Krabí tyčinky
	<b>Kokos</b> <b>Ve 3. fázi</b> - 2 lžice denně.	Živočišné mléko
	Žvýkačky bez cukru 4 dražé denně	



## Suplementy

Všechny suplementy, které používáte v průběhu dietního programu Prodietix, by měly být bez cukru a jeho dalších forem (glukózovo-fruktózový sirup, glukóza, med apod.). Nejste si jisti, co obsahuje váš suplement? Obratťe se na naše výživové poradce.

Povoleno bez omezení	V omezeném množství	Vynechte úplně
Vitamíny a minerály bez cukru	Chlorella dle Doporučeného dávkování	Spirulina, zelený (mladý) ječmen.
Kolagen bez přidaného cukru	Colostrum 1-2 kapsle denně	Sportovní proteiny, aminokyseliny a BCAA
Kloubní výživa bez cukru		Spalovače
Vlasová výživa bez cukru		Preparáty na odvodnění
Wobenzym		

Už je těch informací hodně, co? Chvíli si odpočiňte. Ještě posledních pár pro vás zásadních informací a můžete se pustit do hubnutí.



## CO NAJDETE V BALÍČKU PRODIETIX SLIM

Konečně jsme se dostali k obsahu vašeho balíčku Prodietix Slim. V balíčku najdete sladká i slaná proteinová jídla. **Sladká jídla** si nechte na **snídaně a svačiny**, **slaná** na **obědy a večere**. Součástí vašeho balíčku je i přehled všech kategorií a dělení jednotlivých jídel.

## Trvanlivost hotových jídel

Vše, co rozmícháváte v **shakeru** se studenou nebo teplou vodou, je nutné **zkonzumovat do 20 minut od přípravy**.

Jídla, které **upravujete tepelně** vařením, pečením, smažením, si můžete předpřipravit a uchovávat v chladu **až 24 hodin**.

Jídla a pochutiny určené k přímé konzumaci snězte hned po rozbalení.

## 100 lidí, 100 chutí

Objednali jste si něco, co vám nedělá dobře, co vám nechutná? Rádi je vyměníme za jídlo, které oceníte. Výměnu můžete učinit do 3 měsíců od nákupu. Návod jak postupovat při výměně najdete na webových stránkách <https://www.prodietix.cz/vymena-jidel>.





# 1. FÁZE KETO DIETY

Nejnáročnější a nejpřísnější fáze keto diety. Jídelníček se skládá z **proteinových jídel**, zeleniny a vody. Máme pro vás 2 dobré zprávy. **Nebude to trvat věčně. Výsledky uvidíte velmi rychle.** Přichází chvíle, kdy se tělo přepne do ketózy a začne čerpat z vlastních energetických zásob, podkožního a útrobního tuku.

Ketózu si pravidelně kontrolujte pomocí papírků **Ketophan**. V této fázi jsou **výsledky vašeho stravování viditelné již po 5 až 7 dnech**. Úbytek z celkového množství tuku je **50 – 60 %**. V průběhu celé diety **dodržujte pitný režim**.

## Množství povolené zeleniny pro ketodietu:

Zeleninu si dopřávejte a množství si do celého dne rozložte. Všechny druhy zeleniny kombinujte během jednoho dne.

- **Začali jste s programem S?**  
Pak si užijte **300 - 500 g** zeleniny denně.
- **Začali jste s programem M?**  
Vaše denní množství je **500 - 750 g** zeleniny na den.
- **Začali jste s programem L?**  
Pak si dopřejte **750 - 1 000 g** zeleniny denně.

## Jakou zeleninu si můžete vychutnat v 1. fázi:

- artyčok
- čekanka
- celer řapíkatý
- chřest
- cuketa
- fenykl
- kapusta
- kvašáky
- květák
- lilek
- mangold
- okurka
- patison
- ředkev
- ředkvičky
- řeřicha
- špenát
- tuřín
- všechny druhy bylinek
- všechny druhy zelených salátů (rukola, polníček, ledový salát, římský salát aj.)
- zelí (bílé, červené, čínské pak choi, pekingské, brukev čínská)

## Zelenina, u které je potřeba množství hlídat:

- ½ stroužku česneku
- ¼ menší cibule
- bílá paprika (**2 ks denně**) nebo paprika zelená (**1 ks denně**)
- brokolice (max. 150 g denně)
- celer bulvový (100 g denně)
- kysané zelí bez přidaného cukru (300 g denně)
- zelené fazolové lusky (100 g denně)

**Houby** čerstvé, mražené nebo sušené.

## Povolené oleje a dochucovadla (dávka na 1 den):

- **2 polévkové lžíce za studena lisovaného oleje** – olivový, řepkový, sezamový, lněný a další
- **1 lžíce** sójové omáčky bez cukru
- **1 lžíce** citronové šťávy
- **1 lžíce** dijonské hořčice (bez cukru)
- Ocet kvasný lihový bez omezení
- Náhradní sladidlo – stévie, erythritol

## NÁŠ TIP

Uvařte si čistý kostní vývar nebo vývar z povolené zeleniny. Polévky a omelety Prodietix pak získají úplně jinou chuť. Kostní vývar ochucený solí můžete popíjet během celého dne. Inspiraci najdete v receptech pro 1. fázi nebo na webových stránkách [www.prodietix.cz](http://www.prodietix.cz).



## RECEPTY PRO 1. FÁZI

Když se vám nechce nic dělat, kombinujte pečivo vhodné pro 1. fázi s dalšími jídly z naší nabídky.

Vaření vás baví a chcete si jídelníček oživit ještě víc? Inspirujte se našimi recepty.

## ŘEDKVIČKOVÁ POMAZÁNKA

Pomazánka, která svou svěží a lehkou chutí připomíná jaro. Stačí jen pár ingrediencí a obyčejná svačina se stane potěšením a osvěžením. Nejlépe pomazánka chutná s proteinovým chlebem, krekry, servírovaná jako jednohubky na krutonech nebo s bagetkou. Ozdobte si jídlo čerstvými bylinkami, jezte i očima.



### Co potřebujete:

- 1 svazek ředkviček
- 100 g nízkotučného tvarohu (**Tvaroh je povoleno konzumovat až ve 3. fázi,** pro výrobu pomazánky ho však výjimečně využijete i ve fázích ostatních.)
- 1 hrst čerstvého kopru
- citronová šťáva (podle chuti)
- sůl a pepř

### Jak na to:

Ředkvičky nahrubo nastrouhejte, osolte a nechte 5 minut odležet v misce. Mezitím najemno nasekejte kopr. Slejte všechnu vodu z ředkviček, přimíchejte nízkotučný tvaroh a nasekaný kopr. Promíchejte, osolte, opepřete, ochuťte citronovou šťávou dle vlastní chuti. Nechte v lednici odpočinout alespoň 20 minut, ideálně do 2. Dne. Chuť i vůně kopru se rozleží a pomazánka bude intenzivnější. Natírejte v tenké vrstvě na jakékoliv pečivo Prodietix.

# VALAŠSKÁ KYSELICA

Dříve to bylo prosté jídlo Valachů. Dnes je z ní národní gastronomický poklad. V pravé valašské kyselici by neměly chybět brambory. Ty však obsahují škroby a sacharidy, které se nám nehodí do 1. fáze diety, proto je v našem receptu vynecháme. Polévka to je vydatná a plná vitamínů. Zahřeje, dodá tolik potřebný vitamín C a hlavně zasytí. Dejte si ji k obědu, k večeři nebo i k snídani.

## Co potřebujete:

- 1 porce Prodietix - **Žampionová polévka**
- 50 g kysaného zelí (bez přidaného cukru – zkontrolujte na etiketě)
- 50 g čerstvých hub, hlívy ústříčné nebo žampionů
- 1 lžice kvalitního oleje
- 5 lžic vody
- kmín
- sůl a pepř



## Jak na to:

Na rozehrátou pánev s nepřilnavým povrchem nalijte pár kapek oleje a 5 lžic vody. Přidejte pokrájené houby a restujte, dokud houby nezměkknou. Pokud se všechna voda odpaří, přidejte další, aby se směs nepřipalovala. Po změknutí hub vložte do pánve kysané zelí a společně s houbovou směsí nechte prohřát. Dochutěte kmínem, solí a pepřem a smíchejte Prodietix žampionovou polévkou, připravenou podle návodu na etiketě. Ozdobte dle chuti.



## CELEROVÉ PYRÉ S PÁRKY PRODIETIX

Taky jste jako děti vyndávali ty protivné bílé kostičky s ještě protivnější chutí z polévky? Ochutnejte celer jinak. Chybí vám brambory? Udělejte si celerové pyrė. Je to jednoduché, rychlé a jednoduše dobré.



### Co potřebujete:

- 1/2 bulvy celeru
- 100 ml sójové light smetany (neslazené)
- 1 až 2 lžice oleje
- mořská sůl

### Jak na to:

Celer očistěte od kořenů a vnější slupky. Nakrájejte ho na plátky tenké přibližně 4 mm nebo tenčí. Vložte ho do hrnce s minimem lehce osolené vody, tak abyste jej mohli přiklopený poklicí pomalu dusit. Snažte se dusit celer mírně a jen ten nejnnutnější čas, pak si zachová plnou chuť a mnoho nutrientů. Uvařený celer scedte, ale vývar z něj si nechte stranou.

Změklý celer dejte do mixeru a přidejte olej, smetanu a rozmixujte na jemné pyrė. Podle potřeby přidejte trochu celerového vývaru a dosolte. Podávejte s **párky Prodiētix**.

# JARNÍ SALÁTEK

Rychlé, nabašené vitamíny a minerály. Čerstvé, křupavé a plné energie.

## Co potřebujete:

- větší svazek ředkviček
- ½ balení rukoly
- ½ balení polníčku

## Dresink:

- 2 lžíce za studena lisovaného olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice (neslazené)
- 1 lžička čekankového sirupu
- sůl a pepř
- šťáva z citrónu (max. ½)



## Jak na to:

Nejprve si připravíme zálivku. Smícháme olej s dijonskou hořčicí, solí, pepřem, čekankovým sirupem a citrónovou šťávou. Nejlépe zálivku smícháte v malé sklenici s víčkem. Všechny ingredience do ní dejte, zavřete a protřepávejte, dokud se přísady nepropojí do dresinku. Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na velmi tenké plátky. Rukolu s polníčkem v cedníku propláchneme a vložíme do mísy, kde následně smícháme s ředkvičkami a připravenou zálivkou.

## CITRONOVÝ FLAN

Jako dezert si vychutnejte **Prodietix citronový flan** sypaný strouhanou **Proteinádou**. Výborný i jako osvěžující svačinka v teplých letních dnech. Není to nic složitého, jen dodržte návod k přípravě.



### Co potřebujete:

- Prodietix citronový flan
- Strouhanou Proteinádu
- Citron nebo limetku na ozdobu

### Jak na to:

Smíchejte obsah balení se 150 ml vody v shakeru, dokud není zcela promíchán a nalijte do formy nebo do misky. Nechte 40 nebo 60 minut vychladit v lednici. Poté zasypejte Proteinádou a ozdobte citronem či limetkou. Spotřebujte do hodiny po rehydrataci.



## 2. FÁZE KETO DIETY

V této druhé, **stabilizační fázi** dietního programu je ketóza slabší než v první fázi, přesto stále aktivní. V jídelníčku zůstávají **bílkoviny**, postupně se do stravy začleňují **zdravé tuky** a zvyšuje se množství konzumovaných **sacharidů**. Jedno proteinové jídlo, nejlépe oběd nebo večeři, **nahradíte běžným jídlem z povolených surovin**. Měli jste v 1. fázi 5 proteinových jídel denně? Teď budou 4 + „normální“ jídlo. Ketózu tímto způsobem pořád udržíte. Kontrolujte si ji pravidelně pomocí papírků **Ketophan**.

Kila sice ubývají pomaleji než v 1. fázi, to je však v naprostém pořádku. Ve 2. fázi **věnujte stravování opravdu pozornost**. Dbejte na zapojení dalších druhů zeleniny určených pro 2. fázi. To je zásadní pro **zabránění nežádoucímu jojo efektu**.

Sacharidy postupně zavádíte přidáním nových druhů zeleniny. Kvalitní bílkoviny přidávejte dle seznamu níže. Nahrazují teď jedno proteinové Prodietix jídlo denně.

## Seznam povolené zeleniny pro ketodietu

Zeleninu si dopřávejte. Je dokonalým zdrojem vitamínů, minerálů, vlákniny a dalších důležitých látek. Množství zeleniny na den je limitováno velikostí dietního programu, který jste zakoupili na základě doporučení naší kalkulačky. Všechny druhy zeleniny **kombinujte během jednoho dne**. Množství si do celého dne rozložte.

- **Začali jste s programem S?**  
Pak si užijte **300 - 500 g** zeleniny denně.
- **Začali jste s programem M?**  
Vaše denní množství je **500 - 750 g** zeleniny na den.
- **Začali jste s programem L?**  
Pak si dopřejte **750 - 1 000 g** zeleniny denně.



## Jakou zeleninu si můžete vychutnat v 2. fázi:

- artyčok
- čekanka
- celer řapíkatý
- chřest
- cuketa
- fenykl
- kapusta
- kvašáky
- květák
- lilek
- mangold
- okurka
- patison
- ředkev
- ředkvičky
- řeřicha
- špenát
- tuřín
- všechny druhy bylinek
- všechny druhy zelených salátů (rukola, polníček, ledový salát, římský salát aj.)
- zelené fazolové lusky
- zelí (bílé, červené, čínské pak choi, pekingské, brukev čínská)

## Zelenina, u které je potřeba množství hlídat:

- avokádo (**1/2 denně**)
- chilli papričky (max. 30 g denně)
- dýně (**1/4 denně**)
- kedluben (**1/2 denně**)
- nakládané okurky (DIA v množství max. 100 g denně)
- paprika žlutá nebo červená (**1 ks denně**)
- sójové klíčky a mungo klíčky (max. 50 g denně)
- ½ stroužku česneku
- ¼ menší cibule
- bílá paprika (**2 ks denně**) nebo paprika zelená (**1 ks denně**)
- brokolice (max. 150 g denně)
- celer bulvový (100 g denně)
- cherry rajče (**5 ks denně**)
- kysané zelí bez přidaného cukru (300 g za den)
- olivy (**5 ks zelených oliv bez náplně denně v četnosti 2× do týdne**)
- pórek (150 g)
- rajče keřkové (**1 ks**)

**Houby** čerstvé, mražené nebo sušené.

### **Povolené oleje a dochucovadla (dávka na 1 den):**

- **2 polévkové lžíce za studena lisovaného oleje** – olivový, řepkový, sezamový, lněný a další
- **1 lžíce** sójové omáčky bez cukru
- **1 lžíce** citronové šťávy
- **1 lžíce** dijonské hořčice (bez cukru)
- Ocet kvasný lihový bez omezení
- Náhradní sladidlo – stévie, erythritol

### **Seznam bílkovinových surovin:**

- candát (150 g)
- cejn (150 g)
- drůbeží játra (100 g)
- halibut (100 g)
- hovězí játra (100 g)

- kalamáry (100 g)
- krabí maso (100 g)
- krevety (120 g)
- krůtí maso bez kůže (150 g)
- kuřecí maso bez kůže 150 g
- libová zvěřina (100 g)
- libové hovězí maso (100 g)
- mořský ďas (150 g)
- mořský vlk (120 g)
- pangasius (120 g)
- platýz (150 g)
- pstruh (150 g)
- slávky vyloupané (200 g)
- šmakoun natural (120 g)
- šunka drůbeží s min. 95 % masa (100 g)
- telecí maso (100 g)
- tofu natural (100 g)
- treska (150 g)
- tuňák z konzervy ve vlastní šťávě (100 g)
- tvarůžky (100 g)
- vejce slepičí (2 ks)
- Žabí stehýnka (100 g)





## RECEPTY PRO 2. FÁZI

Jestli vás zaujaly recepty z 1. fáze, určitě je použijte i ve fázi 2. Jídla pro 2. fázi už dovolují větší kreativitu. Inspirujte se. Dobrou chuť!

Když chcete sladkou svačinu nebo dezert ke kávě, vychutnejte si **Prodietix palačinku natural**, na kterou nanese 1 lžičku **Kokosové pomazánky s mandlemi**.



## LILKOVÁ POMAZÁNKA

Lilek je středomořská zelenina, která si v našich kuchyních už dávno našla své místo. Jeho neutrální chuť umožňuje široké využití. Je vhodný na pečení, smažení, grilování. Vyzkoušejte naši lilkovou pomazánku. Výborně chutná s **proteinovým chlebem**, krekry, krutony, křupavými minibagetkami nebo bagetkou Prodietix.



### Co potřebujete:

- 1 menší lilek
- 2 stroužky česneku
- 100 g nízkotučného tvarohu (**Tvaroh je povoleno konzumovat až ve 3. fázi**, pro výrobu pomazánky ho však výjimečně využijete i ve fázích ostatních.)
- 1 lžíce citronové šťávy
- hrst čerstvé bazalky
- sůl a pepř

### Jak na to:

Troubu předehřejte na 180 °C. Lilek propíchejte na několika místech vidličkou. Zabráníte tak tomu, aby v troubě vlivem tepla vybuchnul. Následně ho spolu se stroužky česneku zabalte do alobalu a pečte v předehřáté troubě 45 – 50 minut. Po vyjmutí z trouby ho nechte vychladnout. Po vychladnutí ho rozpulte, vydlabejte dužinu a spolu s pečeným česnekem zbaveným slupky ho rozmixujte do hladka. Přidejte tvaroh, citronovou šťávu a dochutte solí a pepřem. Nakonec přimíchejte čerstvou bazalku.

# PÓRKOVÁ POLÉVKA

Pórek je zelenina, která za málo peněz nadělá hodně parády. Než ho však začnete zpracovávat, je potřeba ho důkladně očistit. Odřízněte kořínky a odstraňte zvadlou nať. Pórek pak rozřízněte v místech, kde končí bílá část a začíná zelená. Bílou část stačí jen opláchnout. Zelenou je potřeba list po listu rozebrat a pořádně opláchnout. V záhybech zelených vrstev se totiž často skrývá hlína a drobné kamínky. To v polévce nechcete.

## Co potřebujete:

- 1 pórek
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce oleje
- 100 ml sójové smetany
- 1,5 l kuřecí nebo zeleninový vývaru (z povolených druhů zeleniny)
- 1 dcl suchého bílého vína
- tymián
- muškátový oříšek
- sůl a pepř



**TIP**  
Nechte si pár kousků orestovaného pórků na straně. Poslouží jako pěkná ozdoba.

## Jak na to:

Očištěný pórek podusíme na rozehřátém oleji, přidáme bílé víno, propasírovaný česnek a ideálně čerstvý tymián. Po několika minutách zalijeme zeleninovým, nebo kuřecím vývarem, přivedeme do varu a na mírném plameni povaríme kolem 20 minut. Následně rozmixujeme tyčovým mixérem do hladkého krému. Na závěr ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Dle potřeby můžeme přidat až 100 ml sójové smetany.

## TĚSTOVINY S PEČENOU ZELENINOU

Během diety se těstovin nemusíte vzdávat. Naopak, vychutnejte si proteinové těstoviny Prodietix s pečenou zeleninou.



### Co potřebujete:

- 2 lžíce oleje
- 3 střední šalotky
- 200 g cherry rajčat
- 250 g cukety
- 200 g lilku
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička sušeného oregana
- 40 g strouhaného parmazánu (10 g jedna porce)
- sůl a pepř

### Jak na to:

Troubu přehřejte na 190 °C. Oloupejte a na kostičky nakrájejte šalotky. Cuketu a lilku nakrájejte na kostičky a cherry rajčata rozkrojte napůl. Všechnu nakrájenou zeleninu smíchejte v misce se 2 lžícemi olivového oleje, sušenými bylinkami, špetkou soli a pepře. Vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem a dejte na 20 – 25 minut péct. Než se zelenina upeče, uvařte si v osolené vodě těstoviny Prodietix. Pečenou zeleninu smíchejte s uvařenými těstovinami (zeleniny máte dost na 4 porce), posypejte hoblinkami parmazánu, ozdobte bazalkou nebo rukolou a podávejte.

# GUACAMOLE

Už staří Aztékové si uměli vychutnat život. Proto jedli guacamole. Z uvedeného množství připravíte 2 porce. Druhou si schovejte na další den nebo se rozdělte s přítelem. K přípravě guacamole použijte měkké, dozrálé, ideálně ready-to-eat avokádo. Podávejte s **Tortitos Prodietix**.

## Co potřebujete:

- 1 avokádo
- 2 rajčata
- ¼ cibule
- ¼ lžičky chilli
- ¼ lžičky sušeného česneku nebo ½ stroužku česneku
- hrst čerstvé natě koriandru
- mořská sůl a citronová šťáva podle chuti
- Prodietix Tortitos



### TIP

Zbavte rajčata jádřinců a přihodte je do salsy. Guacamole pak nebude vodnaté.

## Jak na to:

Avokádo rozkrojte napůl a otočením od sebe půlky oddělte. Pecku snadno vyndáte tak, že do ní zaseknete nůž a otočíte. Je-li avokádo správně dozrálé, pecka půjde velmi snadno vyndat. Půlky vydlabejte lžičkou do misky a rozmačkejte vidličkou nebo štouchadlem na brambory. Rajče nakrájejte na kostičky, cibuli nadrobno a koriandr rozsekejte nahrubo. Vše přidejte k avokádu, smíchejte a ochuťte, chilli, česnekem. Pokapejte citronem, osolte a dobře promíchejte. Citron je důležitý. Avokádo pak nezahnědne.

## OSVĚŽUJÍCÍ ZELENÝ NÁPOJ

Osvěžující chuť nápoje s příchutí ananasu vás nabudí po ránu jako snídaně, nebo jako svačina během dne. Nápoj je vhodné podávat i jako dezert.



### Co potřebujete:

- **Nápoj s příchutí ananasu Prodietix**
- 200 ml vody
- Lžička limetkové šťávy
- Hrst čerstvého špenátu
- ¼ lžičky Chlorelly v prášku
- 2 – 4 kostky ledu
- 1/4 avokáda

### Jak na to:

Výše uvedené ingredience vložte do mixéru, nebo smoothie makeru a umixujte dohladka. Pokud vám vadí kousky v koktejlu, procedte ho. Nápoj zkonzumujte do 30 minut od přípravy.



## 3. FÁZE KETO DIETY

Cílová páska je na dohled. Je načase „zafixovat“ váhu, aby nedošlo k jojo efektu. Množství sacharidů v jídelníčku se opět zvyšuje oproti předchozím fázím diety. Další proteinové jídlo nahrazujete „normálním“ jídlem. Jestli jste měli 5 proteinových jídel v 1. fázi, ve 3. fázi už máte jen 3. Na výběr máte z rozsáhlejšího seznamu surovin a navíc můžete postupně přidávat ovoce a mini sacharidové přílohy – rýži, brambory, luštěniny apod. Rozšířil se i seznam povolené zeleniny. Určitě dodržujte doporučené dávky a ponechte ve vaší stravě vyšší podíl zeleniny. Děláte svému tělu neuvěřitelnou službu. A věřte, že se vám to vrátí v podobě větší energie, lepšího spánku a skvělého pocitu ze ztracených kil.

Mějte prosím na paměti, že **3. fáze diety je přechodovým mostem do běžného stravovacího režimu**. Navyšujete množství sacharidů v podobě mini sacharidových příloh a ovoce, ketóza tedy postupně slábne, až vymizí. Vlivem navýšení sacharidů vedle slábnoucí ketózy jde ruku v ruce dočerpání zásobního glykogenu do svalů a jater, který byl vlivem ketózy zredukován na minimum jako nutná rezerva. Zásobní glykogen váže vodu, to se projeví na celkové hmotnosti, ať už možným zpomalením úbytku, váhovou stagnací, případně i lehkým navýšením váhy. Tělo během 3. fáze tuky nadále redukuje, ale proti tomu jde voda. To může zvyšovat číslo na váze. Neděste se, je to přirozený proces a jev, proto není potřeba se stagnace nebo lehčího váhového přírůstku v této fázi obávat. Rozhodně není na tuku, nýbrž stojí pouze na vodě.

## Seznam zeleniny, rozšíření

### 1. a 2. fáze:

- artyčok
- čekanka
- celer řapíkatý
- chřest
- cuketa
- fenykl
- kapusta
- kvašáky
- květák
- lilek
- mangold
- okurka
- patison
- ředkev
- ředkvičky
- řeřicha
- špenát
- tuřín
- všechny druhy bylinek
- všechny druhy zelených salátů (rukola, polníček, ledový salát, římský salát aj.)
- zelené fazolové lusky
- zelí (bílé, červené, čínské pak choi, pekingské, brukev čínská)

## Zelenina, kterou konzumujte v omezeném množství

- ½ stroužku česneku
- ¼ menší cibule
- avokádo **(1/2 denně)**
- bílá paprika **(2 ks denně)**
- brokolice (max. 150 g denně)
- celer bulvový (100 g denně)
- červená řepa **(1/2 denně)**
- chilli papričky (max. 30 g denně)
- dýně **(1/4 denně)**
- kedluben **(1/2 denně)**
- kimchi (200 g za den)
- kysané zelí bez přidaného cukru (300 g za den)
- nakládané okurky (DIA v množství max. 100 g denně)
- olivy **(5 ks zelených oliv bez náplně denně v četnosti 2× do týdne)**
- paprika zelená **(1 ks denně)**
- paprika žlutá nebo červená **(1 ks denně)** nebo cherry rajče **(5 ks denně)**
- pórek (150 g)
- rajče keříkové **(1 ks)**
- sójové klíčky a mungo klíčky (max. 50 g denně)

**Houby** čerstvé, mražené nebo sušené.

Zeleninu můžete používat i jako minisacharidové přílohy. V rámci těchto příloh je dovoleno jíst 3 lžice hrášku NEBO mrkve NEBO kukuřice NEBO petržele denně.

## Seznam proteinových surovin

Jednotlivé suroviny nekombinujte. Uvedené množství je na **1 porci v syrovém stavu**.

- candát (150 g)
- cejn (150 g)
- drůbeží játra (100 g)
- halibut (100 g)
- hermelín Figura (100 g)
- hovězí játra (100 g)
- jogurt bílý Milko řecký 0 % tuku (140 g)
- jogurt bílý protein Olma (140 g)
- kalamáry (100 g)
- kapr (150 g)
- krabí maso (100 g)
- krevety (120 g)
- krůtí maso bez kůže (150 g)
- kuřecí maso bez kůže (150 g)
- libová zvěřina (100 g)
- libové hovězí maso (100 g)
- losos (150 g)
- mořský đas (150 g)
- mořský vlk (120 g)
- mozzarella light (100 g)
- nízkotučný tvaroh (100 g)
- pangasius (120 g)
- parmezán (20 g – 2× týdně)
- platýz (150 g)
- pstruh (150 g)
- Ricotta (150 g)
- Skyr natur (140 g)
- slávky vyloupané (200 g)
- šmakoun (120 g)
- šunka drůbeží s min. 95 % masa (100 g)
- šunka hovězí / vepřová s minimálním obsahem 95 % masa (100 g)
- sýr cottage (150 g)
- sýr ementálského typu – max. 30% (60 g)
- telecí maso (100 g)
- tofu natural (100 g)
- treska (150 g)
- tuňák v konzervě ve vlastní šťávě (100 g)
- tvarůžky (100 g)
- vejce (2 ks)
- žabí stehýnka (100 g)
- žervé (150 g)



## Ovoce

✓ **ANO:** 100 g ovoce denně ideálně se snídaní nebo svačinou.

✗ **NE:** banány, datle, fíky, třešně, švestky, sušené ovoce, kandované ovoce.

## Minisacharidové přílohy

2 polévkové lžíce (v suchém stavu) denně v rámci jedné mini sacharidové přílohy:

- celozrnné varianty rýže
- bulgur
- kuskus
- pohanka
- luštěniny
- quinoa
- brambory
- batáty
- topinambur
- Prodietix těstoviny
- Prodietix tortilla ½ porce

## Ořechy a semena

2 polévkové lžíce nepražených a nesolených denně:

- pekanové
- vlašské
- lískové
- mandle
- kešu
- buráky
- lněná drcená semena
- konopná
- chia
- mák



## RECEPTY PRO 3. FÁZI

Uspadnili jsme vám práci, abyste recepty nemuseli složitě hledat. Najdete je tady i na našem webu v sekci [Recepty pro třetí fázi](#). Sledujte nás také na sociálních sítích [Facebook](#) a [Instagram](#).

# POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY S TVAROHEM, VLAŠSKÝMI OŘECHY A RUKOLOU

*Tak kočka zavolala myš. Myš se chytla kočky, kočka psíka, psík vnučky, vnučka babky, babka dědka, dědek řepy a táhli, táhli a najednou řepa udělala „rup“ a byla venku... Vy vytáhněte řepu ze spíže a připravte si delikátní pomazánku, která zachutná celé rodině. Servírujte na **proteinovém pečivu Prodietix**.*

## Co potřebujete:

- 150 g uvařené červené řepy
- 100 g tvarohu
- 2 lžíce vlašských ořechů
- 1 lžíce řeckého nebo vysokoproteinového jogurtu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička vinného octa
- sůl a pepř
- rukola



## Jak na to:

Oloupanou řepu uvařte ve vodě se špetkou soli. Po zchladnutí ji nastrouhejte nahrubo. Smíchejte s tvarohem, jogurtem a dochutte solí, pepřem, octem a propasírovaným stroužkem česneku. Vlašské ořechy sekáčkem nasekejte na menší kousky a opražte nasucho na pánvi. Po vychladnutí vmíchejte do pomazánky. Natírejte v tenké vrstvě na Prodietix slané pečivo, dozdobte rukolou nebo klíčky.

## DÝŇOVO – MRKVOVÁ POLÉVKA

Dýně a mrkev jsou ideální kombinací pro chladné podzimní a zimní dny. Budou vám však chutnat i v létě. Oranžová barva je symbolem optimismu, radosti a chuti do života. Radujte se s námi. Uvařte si polévku. Množství surovin vystačí na 2 porce.



### Co potřebujete:

- ½ dýně hokkaido
- 2 menší mrkve
- 1 menší cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce oleje
- 0,5 až 0,75 l zeleninového vývaru (z povolených druhů zeleniny)
- ½ lžičky římského kmínu
- ½ lžičky koriandru
- špetka chilli
- sůl a pepř
- šťáva z citronu
- 100 ml sójové smetany

### Jak na to:

Troubu předehřejte na 180 °C. Dýni opláchněte, rozkrojte napůl a pomocí lžice ji zbavte semínek. Není nutné ji loupat. Nakrájejte ji na menší kousky, dejte na plech vyložený pečicím papírem, osolte a lehce pokapejte olejem. Nějaký si ušetřete na později. Pečte do změknutí cca 30 minut. Na zbytku oleje orestujte cibuli a česnek, přisypte koření, přidejte upečenou dýni a promíchejte. Směs zalijte vývarem a povařte cca 10 minut. Na závěr rozmixujte dohladka tyčovým mixérem, dochuťte solí a citronovou šťávou. Polévku můžete zjemnit až 100 ml sójové smetany.

## PEČENÝ LOSOS V OŘIŠKOVÝ-BYLINKOVÉ KRUSTĚ

Losos patří v ČR mezi nejprodávanější ryby. Aby ne, když nemá téměř žádné kosti a jeho příprava je tak jednoduchá, že ji zvládne i kuchař začátečník. Na tento recept můžete použít lososa s kůží i bez kůže. Jak to máte rádi... Uvedené množství vystačí na 2 porce.

### Co potřebujete:

- 200 g filé z lososa
- 30 g mletých mandlí
- 30 g mletých vlašských ořechů
- 40 g strouhaného parmazánu
- 2 lžice nasekané petržele
- 1 lžice čerstvého rozmarýnu nakrájeného najemno
- 2 lžice nasekané bazalky
- 30 g rozpuštěného másla
- sůl a pepř



### Jak na to:

Troubu předehřejte na 180 °C a plech vyložte pečicím papírem. Filet lososa položte na plech a připravte si bylinkovou krustu. V misce smíchejte mandle, vlašské ořechy, parmazán a nasekané bylinky. Přidejte rozpuštěné máslo, půl lžičky soli a čtvrt lžičky pepře a dobře promíchejte. Všechny ingredience by se měly propojit a obalit v másle. Bylinkovou krustu navrstvěte na filet a vložte do trouby. Pečte 12–15 minut, dokud nebude ryba propečená. Hlídejte si, abyste ji nepřesušili.

## VIDEŇSKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

Tenhle luxusní salát bez majonézy dokonale doplní lososa v krustě. I bez majonézy vykouzlíte krémový salát, který si budete chtít přidat. Nezapomeňte však, že pořád ještě držíte dietu. Uvedené množství surovin vystačí na 2 porce.



### Co potřebujete:

- 4 menší salátové brambory
- 2 hrsti čerstvého baby špenátu
- 1 kus menší červené cibule
- 2 lžíce bílého vinného octa
- 100 ml vývaru (nejlépe hovězího)
- 2 lžíce za studena lisovaného oleje (nejlépe slunečnicový)
- 1 polévkové lžíce nadrobno nakrájené pažitky
- sůl a pepř

### Jak na to:

Brambory uvařte ve slupce. Nechte je vychladnout tak, aby se daly loupát. Ještě hodně teplé brambory nakrájejte na kolečka. Dejte do mísy a přidejte cibuli pokrájenou na jemná kolečka. Brambory s cibulí zalijte octem a olejem. Přidejte horký vývar. Důležité je, aby brambory byly stále teplé. Jen tak do sebe vsáknou všechny tekutiny. Nakonec přidejte hrst baby špenátu a čerstvě namletý pepř a sůl. Vše dobře promíchejte, případně doladte chutě. Před podáváním ozdobte baby špenátem.

## ZMRZLINA Z PRODIETIX KRÉMU

Taky jste si mysleli, že když držíte dietu, zmrzlina je vám zapovězena? Máme pro vás překvapení. Když si uděláte zmrzlinu z krému Prodietix, dietu vám to nijak nenaruší. Uvedené množství surovin vystačí na 3 porce.

### Co potřebujete:

- 1 balení **Prodietix krému**
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 6 lžičky čekankového sirupu
- stévie

**TIP**  
Použijte nanuková tvořítka. Budete mít větší přehled, kolik zmrzliny jste snědli.



### Jak na to:

Prodietix krém vámi vybrané chuti připravte podle návodu a přidejte 250 g nízkotučného tvarohu (rozmixujte do hladka). Přidejte čekankový sirup. Pokud máte raději sladší chuť, přidejte jednu tabletku stévie rozpuštěnou v trošce vody. Celou hmotu dobře zpracujte a vložte na 60 minut do mrazáku. Zmrzlinu můžete ozdobit 100 g ovoce a 2 lžícemi nepražených a nesolených oříšků.

# A JE KONEC...

Gratulujeme, právě jste úspěšně skončili svůj dietní program. Jak se cítíte? Sdílejte s námi své úspěchy na **Facebooku**, **Instagramu**, napište nám referenci. Radujeme se z úspěchů našich zákazníků.

## **A CO DÁL?**

Naším cílem není jen to, abyste zhubli. Naším cílem je, abyste se ve svém těle cítili dobře, abyste se mohli věnovat činnostem, ve kterých vám nadváha dříve bránila. A v neposlední řadě nám jde o to, abyste ve zdravém stravování našli zalíbení, aby se pro vás zdravá výživa stala zábavou a nástrojem, který zvýší kvalitu vašeho života.

Kvalitní spánek, dostatek tekutin, pravidelnost v jídle, dostatek zeleniny, minimum průmyslově zpracovaných potravin a minimum rafinovaného cukru, to vše vám pomůže si získanou váhu udržet. Někdy se samozřejmě může stát, že to není tak ideální, jak byste si představovali. Nestíháte. Dostatečně se nevyspíte. Třeba klopytnete. Třeba si na oslavě dáte něco, co jste z jídelníčku vyřadili. Důležité je se vrátit ke správným stravovacím návykům. Pak vám ztracená kila nenaskáčou zpět.

## **NEVÍTE SI RADY SE STRAVOVÁNÍM PO SKONČENÍHO DIETNÍHO PROGRAMU?**

Rádi vám ZDARMA **poradíme**.

## **CO OD NÁS ZÍSKÁTE?**

- Obecná pravidla stravovacích návyků po dietě.
- Vypočítáme vám denní příjem a živin na základě vašich fyzických parametrů.
- Rady, jak poskládat jídelníček z běžně dostupných potravin a z produktů řady Prodietix.





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

**E:** [info@prodietix.cz](mailto:info@prodietix.cz)

**T:** 281 86 26 86

**[www.prodietix.cz](http://www.prodietix.cz)**

