



# MANUÁL PRODIETIX PROTEINOVÉ DIETY

- O proteinové dietě
- Pravidla proteinové diety
- Tipy do diety
- Vaše pokroky
- Rejstřík dotazů
- Recepty
- Návodů na přípravu

Vážený zákazníku,

Děkujeme, že jste si zakoupil dietní program / fázi dietního programu Prodietix proteinové diety.

V této příručce vám vysvětlíme, co je to ketóza, co je proteinová dieta a jak probíhá. Dozvíte se, jaké potraviny můžete jíst, a protože nám záleží na tom, aby byl pro Vás proces hubnutí co možná nejpříjemnější a jeho průběh měl pozitivní vliv na stravování i po ukončení programu, přichystali jsme si pro Vás také několik tipů, jak si jídla chutně připravit.

Proteinová dieta má na českém trhu kvůli mnoha nepravdivým informacím špatnou reputaci. Věříme, že když vám vysvětlíme její princip a zodpovíme všechny dotazy, dokážeme společnými silami tyto mýty vyvrátit. Chceme vás pomocí argumentů přesvědčit o tom, že ketogenní dieta je rychlý, zdravý a velmi šetrný způsob, jak se zbavit přebytečných kil.

V naší firmě Prodietix se snažíme o individuální přístup ke každému zákazníkovi a zároveň chceme, aby bylo hubnutí maximálně komfortní a zdravotně nezávadné, čehož lze dosáhnout poctivým dodržováním všech pravidel a našich doporučení. Nezapomněli jsme ani na to, že sledování vlastních pokroků je tou nejlepší motivací. Rozšířili jsme proto příručku o tabulku, do které si své výsledky můžete zapisovat a těšit se ze svých hubnoucích úspěchů.

Závěrem bychom Vám rádi připomněli, že v případě dotazů jsme vám k dispozici na e-mailu **info@prodietix.cz** a telefonním čísle +420 **281 86 26 86**.

Neváhejte se ozvat, ať už s dietou začínáte, máte část za sebou, zrovna jste skončili nebo potřebujete jakkoliv jinak poradit.

Přejeme hodně štěstí!

# Obsah

<b>O proteinové dietě .....</b>	<b>5</b>
Prodietix proteinová dieta.....	5
Co je to ketóza.....	5
Co jsou to proteinová jídla.....	6
Jak proteinová dieta probíhá.....	6
<b>Pravidla proteinové diety.....</b>	<b>8</b>
Tři základní podmínky Prodietix diety.....	8
Seznam povolené zeleniny.....	9
Jak jíst povolenou zeleninu.....	10
Suroviny pro přípravu normálních jídel.....	11
<b>Tipy do diety .....</b>	<b>12</b>
<b>Vaše pokroky (tabulka) .....</b>	<b>16</b>
<b>Rejstřík dotazů.....</b>	<b>20</b>
<b>Recepty .....</b>	<b>36</b>
Brokolicové muffiny.....	36
Proteinový „Mug Cake“.....	37
Valašská kyselice.....	38
Bramborový salát.....	39
Suchary s květákovou pomazánkou.....	40
Asijské nudle s hovězím masem.....	40
Wrap se zeleninou a žampiony.....	41
<b>Návody na přípravu jídel.....</b>	<b>43</b>

# O proteinové dietě

## Prodietix proteinová dieta

Proteinová dieta, známá také jako „bílkovinová“, „cyklická ketogenní“, „ketonová“ či „ketodieta“, je lékařskou vědou uznávaná metoda, která už po několika týdnech přináší skvělé výsledky v hubnutí. Metodu vynalezl harvardský profesor Georg L. Blackburn, jenž zkoumal, jak lidský organismus spaluje uložené tuky. Při běžných formách hubnutí nebo redukčních dietách může tělo redukovat až 40 % hmotnosti ze svalů. Svaly jsou ale hlavními spalovači tuků, a když dieta skončí, metabolismus se neumí vypořádat se stejným množstvím energie ve stravě jako před dietou a nastává jo-jo efekt. Profesorovi Blackburnovi se podařilo identifikovat stav zvaný ketóza a stanovit, za jakých podmínek jej lze v organismu navodit. Na tomto základě také vznikl termín „ketogenní dieta“, později známá také jako „keto dieta“, „bílkovinová“ či „proteinová“. Její hlavní výhodou je, že redukce hmotnosti probíhá především na úkor tukových zásob a svalová hmota zůstává zachována, čímž se riziko jo-jo efektu minimalizuje.

## Co je to ketóza

Ketóza je organismu přirozený biologický stav. Nastává, když se tělu ve stravě pravidelně dodává dostatečné množství proteinů (bílkovin) a zároveň je na minimum snížen příjem sacharidů a tuků. V ketóze se pak začínají tvořit „ketolátky“. Vznikají štěpením tukových tkání a mají schopnost plnohodnotně nahradit sacharidy, které jsou primárním zdrojem naší energie. V důsledku toho dochází k úbytku nejen podkožního tuku, ale také tuku útrobního neboli viscerálního, který obklopuje důležité orgány. Snižuje se hladina cholesterolu v krvi a klesá produkce hormonu inzulínu, který štěpí cukry

a vyvolává chuť na sladké. Ketózu neprovází hlad, chutě ani špatná nálada. Naopak! Člověk se cítí plný energie a místy má až euforickou náladu. Ketóza je také skvělý detoxikační prostředek. Tělo totiž spaluje i usazené toxické látky, prostě vyloučí vše, co nepotřebuje. Do ketózy se organismus dostává po 2-3 dnech proteinové diety. Proteinovou dietu je velmi náročné až nemožné si denně připravovat z běžných potravin, proto je tu Prodietix proteinová dieta, jejíž základ představují speciální proteinová jídla.

### Co jsou to proteinová jídla

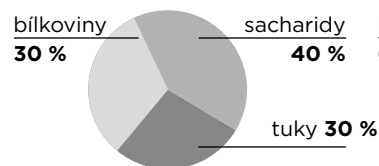
Prodietix proteinová dieta vám přináší širokou škálu speciálních proteinových jídel, která dokážou plnohodnotně nahradit běžnou denní stravu člověka. Na výběr máte z několika desítek sladkých či slaných potravin. Polévky, omelety, těstoviny, pečivo, krekry, studené nápoje, teplé nápoje, palačinky, smoothies, krémy, koláče a další nejen chutné, ale i zdravé pokrmy. Vyráběny jsou ve Francii, pouze z přírodních zdrojů nejvyšší kvality s vysokým obsahem proteinů. Tedy například z mléka, vaječných bílků, sóji, syrovátek a dalších. Obsahují celou řadu vitamínů a minerálů, které lidský organismus denně potřebuje. Legislativně splňují podmínky zákonů nejen pro Českou republiku, ale i pro celou Evropskou unii. Vlastní certifikáty ISO 22000 a FSSC 22000. Prodietix proteinové potraviny se snadno připravují a disponují širokou nabídkou receptů, pomocí kterých si protinovou dietu vychutnáte.

### Jak proteinová dieta probíhá

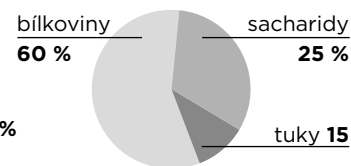
Existuje několik typů proteinové diety. Nazývají se dietní programy. Délka jednotlivých programů je závislá na věku, pohlaví, aktuální hmotnosti, a především na cíli v hubnutí. Tudiž na počtu kilogramů, který zákazník chce či potřebuje zhubnout. Čím je váhová redukce větší, tím jsou dietní

programy delší. Každému zákazníkovi je tedy individuálně doporučen vhodný typ proteinové diety tak, aby dosáhl své vysněné váhy. Každý dietní program má tři fáze, jejichž délka je stejná. Rozdíl mezi jednotlivými fázemi je pouze v počtu proteinových jídel denně. Ve fázi první dochází ke kompletnímu nahrazení běžného jídelníčku zákazníka za jídelníček složený pouze z proteinových potravin a povolené zeleniny. Tato fáze ne nadarmo nese název „váhová redukce“, protože dochází k navození ketózy a úbytek kilogramů je nejvíce znatelný. Druhá a třetí fáze se jmenují „stabilizace“ a „fixace“. Z jejich názvů je patrné, že cílem těchto fází je především prevence jo-jo efektu. Kdyby byla dieta ukončena už po první fázi, kdy ještě organismus není zvyklý na sacharidy a tuky, nastala by v těle hromadná produkce inzulínu, organismus by začal ukládat energii „na horší časy“ a nastoupil by jo-jo efekt. Druhá a třetí fáze plní funkci pozvolného návratu k běžnému jídelníčku pomocí postupného zahrnování sacharidů a tuků do stravy. Zpravidla je ve druhé fázi jedno proteinové jídlo (oběd nebo večeře) denně nahrazeno za jídlo běžné neboli „normální“. Ve třetí fázi jsou „normální“ jídla už dvě (nejčastěji oběd a večeře). Prodietix proteinová dieta je efektivní a zdravý způsob hubnutí s garantovanými výsledky. Existuje však několik podmínek, které je nutné dodržovat, aby správně fungovala.

### Běžná redukční dieta



### Proteinová dieta



# Pravidla proteinové diety

## Tři základní podmínky Prodietix diety:

1



**Pitný režim:** denně nejméně 2-3 l neochucené vody, případně zeleného, bylinkového či černého čaje bez cukru. (Bílý, zelený a černý čaj omezit na dva šálky denně.) Pokud holdujete kávě, je možná dvakrát denně konzumace pouze černé zrnkové kávy (turecká káva či espresso) bez mléka a cukru. Vhodná je také káva bez kofeinu, který může zpomalovat ketózu.

2



**Konzumace zeleniny:** nejméně 300 g-500 g vybraných druhů „povolené“ zeleniny, nejvíce však 1000 g denně. Povolená zelenina se pro každou fázi proteinové diety liší. Podrobný seznam povolené zeleniny naleznete níže v kapitolách věnujícím se podrobně každé fázi. Zeleninu lze konzumovat jako přílohu k proteinovým jídlům, „normálním“ jídlům nebo mezi jídly.

3



**Pravidelnost v jídle:** odstup mezi jednotlivými proteinovými jídly by měl být přibližně 3-4 hodiny. Liší se podle dietního programu. První jídlo dne by mělo být konzumováno do půl hodiny po probuzení a poslední maximálně dvě hodiny před spaním. V průběhu proteinové diety by měl být také vyvážený poměr mezi sladkými a slanými jídly.

## Seznam povolené zeleniny

Všechny uvedené druhy zeleniny pro 2. fázi diety je možné konzumovat v rámci jednoho dne. Ideálně pokud se rovnoměrně rozdělí do celého dne.

### 1. fáze

brokolice, květák, cuketa, čekanka, ředkvičky, ředkev, okurka, špenát, mangold, fazolové lusky, zelí, kapusta, celer řapíkatý i bulva, fenykl, čerstvé houby, chřest, lilek, patison, řeřicha, artyčok tuřín, všechny druhy salátu, všechny bylinky

### 2. fáze

brokolice, květák, cuketa, čekanka, ředkvičky, ředkev, okurka, špenát, mangold, fazolové lusky, zelí, kapusta, celer řapíkatý i bulva, fenykl, čerstvé houby, chřest, lilek, patison, řeřicha, artyčok tuřín, všechny druhy salátu, všechny bylinky

pórek, sójové klíčky, mungo klíčky, kedluben (1/2 denně), paprika (1ks denně), rajče (1ks denně), avokádo (1/2 denně), dýně (1/4 denně)

### 3. fáze

brokolice, květák, cuketa, čekanka, ředkvičky, ředkev, okurka, špenát, mangold, fazolové lusky, zelí, kapusta, celer řapíkatý i bulva, fenykl, čerstvé houby, chřest, lilek, patison, řeřicha, artyčok tuřín, všechny druhy salátu, všechny bylinky

pórek, sójové klíčky, mungo klíčky, kedluben (1/2 denně), paprika (1ks denně), rajče (1ks denně), avokádo (1/2 denně), dýně (1/4 denně)

červená řepa (1/2 denně), mrkev (3 polévkové lžice denně), kukuřice (3 polévkové lžice denně), hrášek (3 polévkové lžice denně), petržel (3 polévkové lžice denně)

## Jak jíst povolenou zeleninu?

- Povolenou zeleninu je možné konzumovat jak v syrovém, tak v tepelně upraveném stavu (dušením, restováním či pečením). Může se stát přílohou proteinových jídel, přílohou normálních jídel nebo také samostatným jídlem či více jídlů (přikusování po dobu celého dne).
- K úpravě zeleniny, ale i „normálních“ jídel používejte denně dvě polévkové lžíce za studena lisovaného oleje (olivový, řepkový, sezamový, lněný, konopný). Dochucovat je možné pomocí 1 lžičky sójové omáčky, 1 lžičky citronové šťávy, 1 lžičky dijonské hořčice (neslazené), octa (bez omezení množství) a druhu s výjimkou jablečného rýžového a balsamica) a náhradního rostlinného sladidla ze stévie. Od druhé fáze Prodietix diety lze sladit čekankovým sirupem.
- Normální jídla je od třetí fáze diety vhodné rozšířit o „sacharidové přílohy“ z níže uvedeného seznamu: 2 lžíce celozrnné rýže (před tepelnou úpravou), 2 lžíce brambor, 2 lžíce luštěnin (čočka, fazole, hrách, cizrna), 3 lžíce zeleniny s vysokým obsahem sacharidů (mrkev, kukuřice, hrášek, petržel).
- Od třetí fáze diety je také možné zpestřit si jídelníček pomocí: 1 lžičky nepražených semínek (slunečnicová, dýňová, chia atd.), 1 lžičky nepražených a nesolených ořechů, 100 g ovoce (s výjimkou banánů, datlí, fíků, třešní, višní, švestek, sušeného ovoce či kandovaného ovoce).

## Suroviny pro přípravu normálních jídel

### 2. fáze

2 vejce, 100 g telecího masa, 100 g libového hovězího masa, 150 g kuřecího masa bez kůže, 150 g krůtího masa bez kůže, 100 g libové zvěřiny, 100 g drůbežích jater, 100 g hovězích jater, 150 g pstruha, 150 g candáta, 150 g cejna, 100 g halibuta, 120 g mořského vlka, 150 g mořského řasa, 120 g pangasia, 150 g platýse, 150 g tresky, 100 g krabiho masa, 120 g krevet, 200 g slávek, 100 g kalamárů

### 3. fáze

2 vejce, 100 g telecího masa, 100 g libového hovězího masa, 150 g kuřecího masa bez kůže, 150 g krůtího masa bez kůže, 100 g libové zvěřiny, 100 g drůbežích jater, 100 g hovězích jater, 150 g pstruha, 150 g candáta, 150 g cejna, 100 g halibuta, 120 g mořského vlka, 150 g mořského řasa, 120 g pangasia, 150 g platýse, 150 g tresky, 100 g krabiho masa, 120 g krevet, 200 g slávek, 100 g kalamárů

150 g lososa, 100 g tuňáka, 150 g kapra, 100 g nízkotučného tvarohu, 120 g Šmakouna, 100 g tofu natural, 150 g sýra Cottage, 100 g tvarůžků, 100 g šunky s min. 95 % masa

# Tipy do diety

## Kdy začínat?

Doporučujeme začínat v sobotu ráno. První dva dny diety bývají nejnáročnější a o víkendu budete mít prostor řádně a v klidu se s dietou seznámit.

## Můžu si upravit délku diety?

Představme si situaci, že je vaším cílem např. zhubnout 6 kg. Začnete s 1. fází a vytrváte v ní do té doby, než zhubnete nejméně 3 kg, což je 50% úbytku váhy. Poté přejdete do 2. fáze a v té budete stejně dlouho jako v 1. fázi. Pokud 1. fáze trvala např. 8 dní, 2. fáze bude stejně dlouhá. Až zhubnete další 2 kg, přejdete do 3. fáze. Dříve do poslední fáze nepřecházejte. Poslední fáze bude tak dlouhá, jako přechází 2. fáze. Příklad: Podařilo se vám zhubnout 2 kg a stalo se tak 11. den. Tudíž 3. fáze bude trvat také 11 dní. V poslední fázi zhubnete poslední zbývající kilogram podle původního cíle.

## Jak často se vážit a měřit?

Vážení a měření doporučujeme maximálně dvakrát týdně, aby nedošlo k případné demotivaci. Nezapomeňte, že psychika hraje při hubnutí velkou roli. Sledování výsledku na denní bázi nemá smysl, protože běžná váhová oscilace může činit až 2 kg.

## Jak si nejlépe ověřovat výsledky?

Výsledky samozřejmě lze ověřovat pouhou domácí vahou. Často však zákazníci mají potřebu znát podrobnější informace a hledají sofistikovanější metody. Nevhodné jsou domácí bioimpedační váhy, které elektrický proud pouští pouze z jedné nohy do druhé a nedokážou zohlednit trup. Lepší už jsou váhy, kdy je nutné se elektrod i držet. Ovšem i zde

nalezneme celou řadu nekvalitních přístrojů. Ty kvalitnější se řádově pohybují ve stovkách tisíc a bohužel i v této kategorii některé značky nabízí nevalitní výrobky. Navíc měření na těchto váhách má svá specifická pravidla. Musíte se měřit ráno, na lačno, za udržení maximálně suchých ploch, den až dva před měřením vynechat sport a další podmínky. Každé nedodržení těchto podmínek může výsledky zkreslit. To opět potvrzuje, že není dobré se měřit denně. Nejspolehlivější metodou, kterou můžete provádět i doma, je kombinace obyčejné domácí váhy, krejčovského metru a kaliperu. Krejčovský metr a kaliper si můžete koupit na našich stránkách za pár desítek korun. Své výsledky si pak můžete zaznamenávat do tabulky „vaše pokroky“ tohoto návodu.

## Jaká je hranice konzumace maximálního množství sacharidů?

Zákazníci nám tuto otázku často pokládají, aby si hranici hlídali. Bohužel takový limit nelze paušálně stanovit, protože je pro každého jiný. Záleží na tělesných parametrech, životním stylu, stavu metabolismu a dalších. Nesmíme také zapomenout, že existuje více druhů sacharidů a jejich vliv na dietu se liší. Existují poly, mono, oligo sacharidy a ty nadále dělíme. Nejkritičtější jsou pro ketózu především cukry, ale i ty se chovají v organismu různě. Fruktóza ovlivní dietu úplně jinak než například glukóza.

### **Jak jíst zeleninu?**

Zeleninu lze konzumovat prakticky kdykoliv. Ať už jako přílohu proteinových jídel, k celodennímu „přikusování“ nebo jedno větší zeleninové jídlo. Budete-li jíst zeleninu, docílíte zkrácení případného intervalu mezi jídly a snížíte riziko hladu v prvních dnech. Doporučujeme konzumovat 500 gramů až 1 kilogram zeleniny denně.

### **Jak jíst fusilli?**

Ideálně se syrovou či restovanou zeleninou. Například si můžete připravit salát a doplnit 1–2 vaječnými bílky, přidat zálivku z olivového oleje, neslazené dijonské hořčice, vinného octa a sušeného česneku. Od 2. fáze lze přidávat každý třetí den 20g parmezán.

### **Jak jíst krutony?**

Krutony jsou považovány za samostatné jídlo, není je tedy dobré přidávat k ostatním proteinovým jídlům, ale můžete je jíst například se zeleninovým vývarem z povolené zeleniny, krémovou polévkou z povolené zeleniny (cuketová, květáková, brokolicevá), nebo dokonce si lze udělat polévku z libového kuřecího masa (kuřecí prso bez kůže) a povolené zeleniny. Dávejte však pozor na koření, viz sekce *Koření* tohoto návodu.

### **Jak konzumovat olej?**

Olej je možný konzumovat buď za studena k povolené zelenině, nebo je na něm možné povolenou zeleninu orestovat (pozor ale na přepalování!). Vhodné je používat za studena lisované oleje, ideálně z prvního lisu. Kokosový a palmový olej nejsou povoleny.

### **Jak lépe připravit jídla?**

Po promíchání směsí (například krémy, nápoje či polévky)

v shakeru či jinde nechávejte vždy déle odstát. Na návodech se často setkáte s minutou či dvěma, ale lepší je až 5 min. Snížíte proteinovou texturu jídla.

### **Jak lépe dochutit jídla?**

Sůl, pepř a další koření (viz kategorie *Koření* tohoto návodu) můžete přidávat už do směsí na přípravu slaných jídel, jako jsou omelety či polévky.

### **Jak si dietu zpestřit?**

Kombinujte normální a povolené jídlo od 2. fáze. Například omeleta slaninová a 100 g libového masa. Jídlo si rozdělte na dvě porce a snězte na dvakrát. Dosáhnete příjemného zpestření.

### **Nevíte si rady? Máte dotaz?**

V případě jakýchkoliv nejasností nás neváhejte okamžitě kontaktovat. K dispozici jsme vám v po–pá na telefonních číslech uvedených na internetu. Během víkendu vyřizujeme vaše psané dotazy formou e-mailu, online poradny, kontaktního formuláře a dalších.



# Vaše pokroky

datum	čas	váha	obvody	
			hrudnik	pas

obvody		% tělesného tuku	poznámka
boky	stehna		

# Vaše pokroky

datum	čas	váha	obvody	
			hrudník	pas

obvody		% tělesného tuku	poznámka
boky	stehna		

# Rejstřík dotazů

**Absence oleje:** Vynechání oleje jednoznačně nedoporučujeme. Olej obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro normální fungování organismu nezbytné. Vhodné pro denní konzumaci v dietě i mimo ni jsou především za studena lisované oleje. Denně doporučujeme 2–3 lžíce. Množství oleje se může měnit v závislosti na fungování zákazníka Prodietix diety.

**Absence zeleniny:** Vynechání zeleniny je poměrně vážná chyba, která se často vyskytuje u jiných konceptů proteinové diety. Nedoporučujeme ji kopírovat pro případ Prodietix diety. Zelenina obsahuje kromě vitaminů a minerálů také kvalitní komplexní sacharidy a vlákninu. Zároveň je zelenina dobrým pomocníkem v prevenci proti hladu, který se především v prvních dvou dnech diety může objevit. Viz odkaz rejstříku *Hlad*.

**Acetonový dech:** Jedná se o méně častý, ale normální jev, který potvrzuje přítomnost ketolátek. Zmírnit jej lze pomocí žvýkaček bez cukru (například Orbit) v počtu maximálně 5 ks drazé denně. Nápomocný by mohl být také mátový čaj nebo psyllium.

**Antidepresiva:** V průběhu diety se v kombinaci s užíváním antidepresiv může vyskytnout zpomalení váhové redukce o 1/3 výsledné hmotnosti. Dochází také k deficitu minerálních látek vlivem jejich konzumace, který může dieta ještě umocnit. Doporučujeme antidepresiva v dietě doplnit konzumací nějakého multiminerálního komplexu.

**Avokádo:** Od druhé fáze dietního programu je povolena konzumace jedné poloviny avokáda denně.

**Batáty:** Povolena je konzumace 1 lžice batátů denně ve třetí fázi diety.

**Bezlaktózové mléko:** Bezlaktózové mléko není v průběhu diety povoleno. Důvodem je, že bezlaktózové mléko vzniká rozštěpením laktózy na glukózu a galaktózu. Mění se tedy jeho chemická struktura, ale cukry v něm zůstávají.

**Bílý jogurt:** Bílý jogurt je do dietního programu nevhodný. Co se týká ostatních mléčných výrobků, je možná konzumace 100g odtučněného tvarohu nebo 100g skyru natur ve třetí fázi diety.

**Bolest hlavy:** Pokud se v průběhu diety objeví bolest hlavy, s největší pravděpodobností jde o deficit minerálů, který dieta umocnila. Doporučujeme obohatit pitný režim o minerální vodu Magnesia a v lékárně koupit nějaké vhodné doplňky stravy s obsahem hořčičku a draslíku. Případně to lze řešit i nějakým komplexním výrobkem se všemi minerály.

**Bulgur:** Od třetí fáze diety je povolena konzumace 2 lžic bulguru denně.

**Bylinné čaje:** Bylinné čaje jsou povoleny. Nejsou povoleny šípkový, rakytníkový, zázvorový a ovocný čaj (s výjimkou Rooibosu).

**Cibule:** Doporučujeme především konzumaci sušené cibule. Syrová čerstvá cibule má zvýšený dráždivý efekt. V kombinaci s proteinovou dietou může vyvolávat nevolnost a nadýmání. V případě, že je zákazník ochoten podstoupit riziko nevolnosti, nedoporučujeme překračovat dávku čtvrtiny jedné malé cibule denně.

**Cigarety:** Ač je kouření zcela nepochybně zdraví škodlivé, cigarety dietu neovlivňují. Zákazníkům však nedoporučujeme zároveň hubnout a přestávat kouřit.

**Citron:** Je povolena konzumace šťávy z jedné poloviny menšího citronu denně

**Citrusové plody:** Povolena je konzumace šťávy z půlky limetky nebo citronu denně. Ostatní druhy ovoce mají vyšší podíl sacharidů, a proto je v první a druhé fázi diety nezařazujte. Zařazení ovoce je povoleno ve třetí fázi diety, konkrétně 100g ovoce na den. Viz kolonka „ovoce“ tohoto rejstříku.

**Coca-Cola Zero:** Není pro proteinovou dietu rizikem z nutričního hlediska. Dietu neovlivní. Vysloveně však její konzumaci nedoporučujeme z důvodu vysokého obsahu kyseliny fosforečné. Její přebytek způsobí vyvážení značného množství minerálů z metabolismu a následně pak velkou únavu poté, když tělo spotřebuje kofein. Tento stav může být v dietě velmi nekomfortní. Kofein zároveň ve vyšším množství může zpomalit ketózu. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Colostrum:** Je povoleno užívání 1 až 2 kapslí denně.

**Cukr:** je během celé diety zcela nevhodný.

**Čekankový sirup:** Je povolen od první fáze diety v množství jedné čajové lžičky denně, od druhé fáze dvě čajové lžičky denně. A od 2. fáze diety v množství dvou čajových lžiček. Jednou čajovou lžičkou lze osladit až dva hrnky kávy o velikosti lungo. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Červená řepa:** Povolena v syrové a vařené variantě od 3. fáze diety v množství 100g/den, což představuje asi polovinu menší bulvy.

**Česnek:** Doporučujeme především konzumaci sušeného česneku. Surový čerstvý česnek má zvýšený dráždivý efekt. V kombinaci s proteinovou dietou může vyvolávat nevolnost. V případě, že je zákazník ochoten podstoupit riziko nevolnosti, nedoporučujeme překračovat dávku půlky středního stroužku česneku denně do jedné porce jídla.

**Detoxikace v průběhu diety:** Proteinová dieta sama o sobě je poměrně výrazná detoxikace. Toxiny, jako třeba těžké kovy nebo mykotoxiny, uložené v těle, se odplavují v souvislosti se spalováním tukových zásob a vyšším pitným režimem. Další druh detoxikace nedoporučujeme. Přípravky na detoxikaci naopak můžou být v období diety kontraproduktivní a mohou snižovat její účinnost.

**Diabetes mellitus I. stupně:** Pro tento druh onemocnění není proteinová dieta vhodná. Následkem nižší hladiny inzulínu v krvi může hrozit ketoacidóza.

**Diabetes mellitus II. stupně:** Dietu je možné aplikovat, ale je nutná konzultace s ošetřujícím lékařem, který po dobu diety upraví dávky léků nebo inzulínu s přihlédnutím k vaší hladině cukru v krvi. Dieta úbytkem kilogramů umožní pacientovi zařazení pohybu, který je pro tento druh onemocnění velmi prospěšný až klíčový. Zároveň by měla být dieta nastavena na nejméně pět proteinových jídel v první fázi (programy M a L) kvůli kolísání hladiny glukózy v krvi.

**Droždí:** Droždí v průběhu diety nedoporučujeme.

**EMS:** Tento druh cvičení není v průběhu diety vhodný. Jedná se o anaerobní trénink.

**Energy drink:** Energetické nápoje v průběhu diety není možné konzumovat. Nevhodné jsou rovněž druhy bez cukru, kvůli vysokým dávkám taurinu a kofeinu.

**Euthyrox:** Tento medikament může zpomalovat váhovou redukci. Jedná se o velmi individuální faktor, ale při správném nastavení dietního programu lze vysněné váhy dosáhnout dle plánu.

**Grilovací směsi (koření):** Grilovací směsi a další podobné kořenící výrobky jsou nevhodné.

**HIIT:** Tento druh cvičení není v průběhu diety vhodný. Jedná se o vysoce anaerobní trénink.

**Hlad:** Hlad můžete pocítovat, a to především v prvních dvou dnech. Od nástupu ketózy by se měl začít vytrácet a zákazník by se měl cítit komfortně. Můžete ho kompenzovat tak, že:

- změníte frekvenci konzumace zeleniny a budete denně častěji přikusova nebo nebo si uděláte v kritických hodinách jedno či dvě větší zeleninová jídla denně
- budete střídát více druhů zeleniny
- přidáte k jídlům či zelenině dva vaječné bílky denně
- navýšíte příjem nějakého kvalitního za studena lisovaného oleje až na 3 polévkové lžíce denně

- budete konzumovat rozpustnou vlákninu (Psyllium, Inulin), kterou lze zakoupit v lékárnách, nebo přímo náš výrobek na našich stránkách: <https://www.prodietix.cz/prodietix-psyllium-100g>

- vyzkoušejte produkt Shirataki, což jsou vlastně zeleninové nudle z kořene rostliny konjac, více zde: <https://www.prodietix.cz/shirataki-nudle-360-g>

**Homeopatie:** Homeopatická léčiva jsou pro dietu nevhodná. Složení výrobků je založeno na laktóze a rýžovém škrobu.

**Houby:** V průběhu diety je povoleno konzumovat všechny druhy hub bez omezení od 1. fáze diety. Houby se započítávají do povoleného množství zeleniny.

**Chia a lněná semínka:** Jsou povolena pouze neprażená od 3. fáze diety v množství jedné čajové lžičky. Pokud nepřidáte do jídelníčku žádné další ořechy, je možné množství semínek navýšit až na dvě lžíce za den.

**Chilli:** Je možné konzumovat maximálně půl čajové lžičky chilli koření denně. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* a *Koření* tohoto návodu.

**Chilli paprička (surový stav):** Konzumace chilli papriček je povolena od 2. fáze diety v množství max. 30 g/den. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Chlorella:** Konzumace chlorelly je v zásadě povolena, je však nutné s výživovým poradcem konzultovat její množství, které se odvíjí od konkrétního výrobku a jeho denní dávky.

**Ibaldin:** Je povolen dle dávkování přípravku.

**Indikace ketózy:** Probíhající ketózu lze rozpoznat podle indikačních papírků, které je možné zakoupit na našem e-shopu nebo běžně v lékárnách (např. KetoPhan nebo HexaPhan). Na papírcích je možné sledovat množství ketolátek v moči. Měření však není 100% přesné, neboť indikační papírky dokážou identifikovat pouze jednu ze dvou ketolátek. Často určité procento papírků bývá nefunkčních, je třeba poté vícekrát opakovat test. Existuje skupina lidí, na které indikační papírky nefungují, zde je pak třeba pečlivě hlídat průběh diety. K tomu slouží tabulka v tomto návodu. V případě dietní chyby dochází ke zpomalení nebo ukončení ketózy, což záleží na druhu a množství konzumované suroviny mimo povolený dietní plán. Ketolátky, které tělo v době ketózy naštěpilo z Vaší tukové zásoby jsou nadále metabolizovány a indikovány v moči a nově se již vzniklou dietní chybou tvoří minimálně nebo je jejich tvorba zcela zastavena. Metabolity se mohou v moči vyskytovat ještě půl dne po dietní chybě. Z tohoto důvodu je vhodné kontrolní měření provádět s půldenním časovým odstupem. Pokud je kontrolní test negativní, doporučujeme opět ketózu navodit režimem 1. fáze diety po dobu 2 až 3 dnů.

Skutečnost, že se v ketóze znovu nacházíte, můžete ověřit nově provedeným testem moči po uplynutí výše uvedených dvou dnů.

**Jak často se vážit a měřit?:** Vážení a měření doporučujeme maximálně dvakrát týdně, aby nedošlo k případné demotivaci. Nezapomeňte, že psychika hraje při hubnutí velkou roli. Sledování výsledku na denní bázi nemá smysl, protože běžná váhová oscilace může činit až 2 kg.

**Jak jíst fusilli?** Můžete také kombinovat s „normálními“ jídly. Viz kategorie *Kombinace normálního a proteinového jídla od 2. fáze*

**Jak jíst krutony?** Krutony jsou považovány za samostatné jídlo, není je tedy dobré přidávat k ostatním proteinovým jídlům, ale můžete je jíst například se zeleninovým vývarem z povolené zeleniny, krémovou polévkou z povolené zeleniny (cuketová, květáková, brokoliceová), nebo dokonce si lze udělat polévku z libového kuřecího masa (kuřecí prso bez kůže) a povolené zeleniny. Dávejte však pozor na koření, viz sekce *Koření* tohoto návodu.

**Jak jíst zeleninu?** Zeleninu lze konzumovat prakticky kdykoliv. Ať už jako přílohu zeleninových jídel, celodenní „přikusování“, nebo jedno větší zeleninové jídlo, čímž docílíte zkrácení případného intervalu mezi jídly a snížíte riziko hladu v prvních dnech. Doporučujeme konzumovat 500 gramů až 1 kilogram zeleniny denně. Zeleninu lze konzumovat v syrovém stavu nebo tepelně upravenou, např. grilováním, pečením, vařením nebo dušením.

**Jak konzumovat olej?** Olej je možný konzumovat buď za studena k povolené zelenině, nebo je na něm možné povolenou zeleninu orestovat (pozor ale na přepalování!). Vhodné je používat za studena lisované oleje, ideálně z prvního lisu. Kokosový a palmový olej nejsou povoleny.

**Jak lépe dochutit jídla?** Sůl, pepř a další koření viz kategorie *Koření* tohoto návodu můžete přidávat už do směsí na přípravu slaných jídel, jako jsou omelety či polévky.

**Jak lépe připravit jídla?** Po promíchání směsí (především například krémy, nápoje či polévky) v shakeru či jinde nechávejte vždy déle odstát. Na návodech se často setkáte s minutou či dvěma, ale lepší je až 5 minut. Snížíte proteinovou texturu jídla.

**Jak si dietu zpestřit?** Kombinujte „normální“ a povolené jídlo od 2. fáze. Například omeleta slaničová a 100 g libového masa. Jídlo si rozdělte na dvě porce a snězte na dvakrát. Dosáhnete příjemného zpestření.

**Jak si nejlépe ověřovat výsledky?** Nejspolehlivější metodou, která lze aplikovat i z domácího prostředí je kombinace obyčejné domácí váhy, krejčovského metru a kaliperu. Druhé dvě jmenované položky naleznete na našich strán-

kách v ceně několika desítek korun. Své výsledky si pak můžete zaznamenávat do tabulky *Vaše pokroky* tohoto návodu. Další info viz strana 13 tohoto návodu.

**Jaká je hranice konzumace maximálního množství sacharidů?** Často tuto otázku dostáváme z důvodu, aby si zákazníci tu hranici hlídali. Tento limit však bohužel nelze poušálně stanovit. Liší se jedinec od jedince. Záleží na tělesných parametrech, životním stylu, stavu metabolismu a dalších. U různých druhů sacharidů se zároveň liší jejich vliv na dietu. Podle chemického složení rozlišujeme poly, mono, oligo sacharidy a ty nadále dělíme. Jinak dietu ovlivní fruktóza než například glukóza. Nejkritičtější jsou pro ketózu především cukry.

**Jiné proteinové tyčinky jsou povoleny?** Proteinové tyčinky Prodietix mají velice nízký obsah sacharidů a obsahují vícerozkladitelné bílkoviny. Jsou to výrobky určené přímo na ketogenní (proteinovou) dietu. Nenaruší tedy ketózu a zároveň mají vyvážené aminokyselinové skóre a bílkoviny v nich se snadno vstřebávají do těla. Klasické proteinové tyčinky tyto vlastnosti v drtivé většině případů nemají. Proto je nedoporučujeme v průběhu diety konzumovat.

**Jojo efekt:** Termín „jojo efekt“ nemá žádnou akademickou oporu, je to pouhý laický výraz zpětného nabírání kilogramů po zhubnutí. Je potřeba si uvědomit, že tento efekt se dostaví vždycky, když se po jakékoli váhové redukci (až už jde o hubnutí sportem, kvalitním jídelníčkem nebo proteinovou dietou) vrátíte zpět ke nesprávnému způsobu stravování. Tělo má svou metabolickou paměť. Tukovou i svalovou. Tak jako bývalý kulturista se dokáže dostat do ohromných svalů za pár měsíců, tak i člověk, který byl obézní, si dokáže obezitu opět přivodit. Zákazníci se nás často ptají: „Co se stane, když začnu jíst normálně?“ Problém je, že slovo „normálně“ si může každý člověk vysvětlovat jinak. Nabízíme našim zákazníkům zdarma službu (která je jinak placená) s názvem „výživové poradenství v kostce“, která pomůže v základní orientaci ve výživě, obsahuje vzorový jídelníček po dietě a celou řadu obecných doporučení, kterých je nutné se doživotně držet. Neváhejte nás kontaktovat.

**Kakao:** Od 2. fáze diety je povolena jednou za tři dny konzumace 1 polévkové lžice holandského kakaa. Pozor na výrobky typu Granko, kde se o kakao nedá říci. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Kaři:** Konzumaci kari koření nedoporučujeme. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* a *Koření* tohoto návodu.

**Káva:** Doporučené množství jsou 2 šálky zrnkové kávy denně bez přídavku mléka a cukru. Kávovinové nápoje (Caro apod.) nejsou pro dietu povoleny.

**Kdy začínat?** Doporučujeme začínat v sobotu ráno. První dva dny diety bývají

nejnáročnější a o víkendů budete mít prostor řádně a v klidu se s dietou seznámit.

**KetoPhan:** Jedná se o značku indikačních papírků, které vám potvrdí, že vylučujete ketolátky. Více v kategorii *Indikace ketózy* v tomto návodu.

**Kmín:** Od 2. fáze diety je povoleno konzumovat půl lžičky kmínu denně. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny a Koření* tohoto návodu.

**Kojení:** Dieta není vhodná pro kojící ženy. Pro tvorbu mateřského mléka je nutná plnohodnotná strava. Kojenec tak dostane potřebný komplex živin, včetně sacharidů, které jsou pro jeho správný vývoj nezbytné.

**Kokosový olej:** Kokosový olej během diety není povolen. Důvodem je, že obsahuje výrazně nevhodný poměr nasycených a nenasyčených mastných kyselin. Spolu s palmovým jsou to jediné dva rostlinné oleje s těmito parametry. V organismu se tedy chová podobně jako třeba máslo nebo sádlo.

**Kombinace normálního a proteinového jídla od 2. fáze:** Od druhé fáze je povoleno jíst tzv. „normální jídla“. Pokud si chcete jídelníček trochu zpestřit, je možné kombinovat polovinu proteinového a polovinu „normálního“ jídla. Například tedy půl pytlíčku šťouchaných brambor s 50g kuřecích prsou.

**Kombinování s konkurenčními výrobky:** Kombinování s konkurenčními výrobky na proteinovou dietu nedoporučujeme, protože koncepty se často liší, stejně tak nutriční složení. Případně nás kontaktujte, pokud přecházíte od konkurence k nám a zbyla vám přebytečná jídla. S vhodným nastavením pokračování vám pomůžeme.

**Konjac (Shirataki):** V době diety lze využít bez omezení. Má minimální kalorickou hodnotu a větší podíl vlákniny. Tento výrobek naleznete i na našem e-shopu. Více zde: <https://www.prodietix.cz/shirataki-nudle-360-g>

**Kontraindikace diety:** Dieta není vhodná pro děti, mladistvé, těhotné či kojící matky. Pro pacienty trpícími onemocněním jater a ledvin, metabolickými onemocněními (dna, ateroskleróza, fenylketonurie a další), cukrovkou 1. typu (2. typ je za určitých podmínek možný - viz sekce *Diabetes 2. typu* tohoto návodu), srdečními onemocněními, poruchami krevní srážlivosti, žlučnickovými kameny, mentální anorexií, bulimií. Pro alergiky na některou složku dietního přípravku, které jsou uvedeny v detailech produktů v e-shopu a na obalech. Uvedené kontraindikace automaticky neznamenají vyloučení Prodietix diety, ale je nezbytná konzultace s ošetřujícím lékařem, který vhodnost diety posoudí.

**Kortikoidy a kortizol:** Kortikoidy obecně vlivem kortizolu způsobují zvýšenou chuť k jídlu a tím i nárůst hmotnosti. Dochází k distribuci tuku v oblasti obličeje, krku a břicha. Pokud jsou do jídelníčku voleny nutričně nevhod-

né potraviny, může tento efekt způsobit problémy s nadváhou a obezitou. Ze stejného důvodu může tato skupina léků průběh diety zpomalit a deklarované výsledky jsou pak nižší. Dle našich zkušeností to může být až o třetinu.

**Koření:** Některé druhy koření je povoleno konzumovat, jiné nedoporučujeme. Povoleny jsou prakticky všechny druhy normálních druhů koření i bylinek v syrovém stavu (koriandr, oregano, bazalka atd.). Kmín je povolen od 2. fáze v množství maximálně půl lžičky denně. Povolené nejsou ani některé grilovací směsi a masoxy (tyto výrobky je lepší individuálně zasílat ke konzultaci). Pokud jde o sladké druhy koření (kari, kurkuma, sladká paprika, chilli, zázvor, skořice, badyán), jejich konzumaci doporučujeme až od 2. fáze v množství 1/3 čajové lžičky denně (pouze jeden druh, nikoliv dohromady).

**Králičí maso:** Králičí maso je povoleno od 2. fáze v množství 100g denně v maximální četnosti 2x týdně, jako součást „normálního“ jídla.

**Kuřecí stehno:** Kuřecí stehno není doporučeno k pravidelné konzumaci „normálních“ jídel ve stejné četnosti, jako kuřecí prso. Od 2. fáze ho lze konzumovat nejvýš 2x týdně v množství 150 g bez kůže za syrového stavu jako součást „normálních“ jídel.

**Kysané zelí:** Povolené je od 1. fáze diety neslazené kysané zelí v množství do 300g denně. Doporučujeme bílé zelí Lidl Chira (sauerkraut) nebo kysané zelí Efko. Obsah sacharidů u výrobku je do 2g / 100g výrobku. Jedná se o velmi kvalitní fermentovanou potravinu prospěšnou pro trávení.

**Kyselý okurky:** Jsou povoleny pouze kyselý okurky s označením „dia“, a to od 2. fáze a maximálně 100g denně. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Laktóza – alergie a intolerance:** Trpíte vyloženě intolerancí na laktózu nebo alergií na mléčnou bílkovinu kravského mléka? Pokud trpíte alergií na mléčnou bílkovinu, je téměř nemožné dietní program vytvořit, protože je součástí téměř všech našich jídel, ač v malých množstvích. U intolerance je situace trochu příznivější. Nachází se u produktů, které obsahují odstředěné kravské mléko, a její zastoupení je zde v minimálním množství. V praxi jsme se nesečkali se zákazníky, kterým by toto množství způsobilo závažnější komplikace. Přesto doporučujeme jídla nejprve vyzkoušet na konzumaci půlky Prodietix jídla obsahujícího laktózu a podle vlastních zkušeností se rozhodnout, zda budete v dietním programu pokračovat dále.

**L-arginin (navýšení v průběhu diety):** V průběhu diety L-arginin nedoporučujeme zařazovat. Tento doplněk stravy je často užívají sportovci kvůli zvýše-

ní výkonu. Technicky jej lze označit za spalovač. Jeho efekt může být v dietě kontraproduktivní a způsobit zpomalení váhové redukce.

**Laxativa:** Vyskytne-li se v době diety zácpa, pravděpodobně jste nedodrželi některou ze tří základních podmínek Prodietix diety (pitný režim, konzumace zeleniny a pravidelnost v jídlu). Pokud vás trápí zácpa, tak zcela jistě můžete užívat laxativa. Lepší je postupovat od přírodních k chemickým. Tedy od Šaraticy, listy Senny, až po Gutralax. Méně častá stolice u proteinové diety je poměrně normální jev. Může vám pomoci také rozpustná vláknina Psyllium (k dostání v našem e-shopu zde: <https://www.prodietix.cz/prodietix-psyllium-100g>), dále Inulin (k dostání v lékárnách) nebo navýšení příjmu zeleniny (speciálně kysané zelí má velmi dobrý účinek).

**Letrox:** Tento medikament může zpomalovat váhovou redukci. Jedná se o velmi individuální faktor, ale při správném nastavení dietního programu lze vysněné váhy dosáhnout dle plánu.

**Magnesium a doplňky stravy z něj:** V průběhu diety je možné užívat magnesium a výrobky z něj, ale doporučujeme konzultovat konkrétní výrobky s naším výživovým poradcem kvůli nutričním parametrům.

**Mák:** Konzumace máku je povolena od 3. fáze diety. Viz kategorie *Ořechy a semínka* tohoto návodu.

**Malátnost:** Během prvních tří dnů diety (než se tělo dostane do ketózy) se může dostavit pocit malátnosti. Pokud přetrvává déle, je pravděpodobně způsobena nepřiměřenou fyzickou aktivitou, hladem či únavou. Doporučujeme přidat do jídelníčku jednu lžičku oleje denně (celkem tedy 3 lžičky) a dva míchané vaječné bílky. Pokud pocity malátnosti přetrvávají i nadále, neváhejte nás kontaktovat za účelem zaslání dotazníku. Preventivně lze zařadit multivitamin GS Extra Strong.

**Mandle (nepražené a nesolené):** Mandle jsou povoleny od 3. fáze v množství dvou polévkových lžic. Viz kategorie *Ořechy a semínka* tohoto návodu.

**Masox:** Masox má často nevhodné složení. Pokud se bez něj neobejdete, konzultujte konkrétní výrobek s naším výživovým poradcem.

**Máta:** Máta peprná je do diety vhodná.

**Matcha:** Matcha tea je pro doplnění pitného režimu povolen v množství 1 čajové lžičky denně. Čaj v pitném režimu nesmí dominovat. Doporučujeme maximálně 2 šálky čaje nebo kávy denně.

**Med:** Med není v dietě povolen a bohužel není doporučován ani po dietě k pravidelné konzumaci. Ač se o něm traduje, že je to skoro superpotrava, z nutričního hlediska příliš dobrý není. Jedná se prakticky o čistou fruktózu, kterou

jako jediný cukr umí metabolizovat pouze játra, a její častou konzumací vzniká takzvaný útrobní tuk obklopující orgány. Vyzkoušejte čekankový sirup, který má velmi podobný vzhled i sladivost, ale obsahuje pouze 4g cukrů na 100g výrobku. Zakoupit jej můžete v některých obchodech nebo na našich stránkách.

**Menstruace:** Během diety se může stát, že se průběh vašeho menstruačního cyklu může trochu změnit. Děje se to především u citlivějších žen. Je to reakce na rychlejší úbytek tuků. Po dietě se cyklus urovná. Váhový úbytek také v průběhu menstruace může stagnovat, v některých případech se může tělesná hmotnost krátkodobě nepatrně zvýšit. Jedná se však o zavodnění organismu, které po menstruaci odeznívá.

**Methionin (suplementace):** Suplementace Methioninem se s proteinovou dietou se nevylučuje.

**Migréna:** Proteinová dieta může zvýrazňovat symptomy migrény. Během diety tedy doporučujeme navýšit příjem minerálů a vitamínů například formou nějakého kvalitního doplňku stravy. Další variantou je začít s dietou opatrněji. Začít na určitou dobu (například týden) druhou fází a poté začít dietu standardně od první fáze. Pokud by potíže přetrvávaly, pak by bylo vhodné zvážit ukončení diety. Průběh by měl být pro zákazníka komfortní, nikoliv trápení.

**Mléčné výrobky obecně:** Vybrané druhy mléčných výrobků je povoleno konzumovat od 3. fáze diety. Konkrétně se jedná o odtučněný tvaroh, skyr natur, olomoucké tvarůžky a sýr cottage.

**Mléko do kávy:** Pokud si kávu bez mléka nedokážete představit, můžete nahradit klasické mléko neslazeným mandlovým či sójovým neslazeným mlékem.

**Můžu si upravit délku diety?** Úprava délky dietního programu je možná. O tom, jak je možné délku upravit se dočtete na straně 12 tohoto návodu.

**Nadstandardní suroviny:** Nadstandardní suroviny a doplňkový sortiment by se měly v průběhu jednoho dne kombinovat pouze při optimálním průběhu diety s rozložením do jednotlivých dnů týdne. Kombinováním se rozumí například nekonzumovat v jeden den olivy a parmezán.

**Nemoci a virózy:** Pokud je nemoc krátkodobá, nachlazení či viróza bez horečnatých onemocnění, lze v dietě pokračovat a konzumovat běžné dostupné léky a preparáty z lékárny bez přidaného cukru. Pitný režim lze obohatit o šťávu z půlky citrónu nebo limetky. Zároveň se vyvarujte konzumaci šípku, rakytníku a zázvoru, které obsahují větší podíl sacharidů. V případě, že se jedná o horečnaté a zánětlivé onemocnění, např. angínu, je vhodné dietní program ukončit a přejít k běžnému jídelníčku, aby mělo tělo dostatek všech živin pro uzdravení a následnou rekonvalescenci. Po ukončení nemoci je třeba

ba po dobu 3 až 4 dnů nastavit režim 1. fáze diety, aby se znovu navodila ketóza. Dále pokračujete v započatém dietním plánu.

**Nevíte si rady? Máte dotaz?** V případě jakýchkoliv nejasností nás neváhejte okamžitě kontaktovat. K dispozici jsme vám po-pá na telefonních číslech uvedených na internetu. Během víkendů vyřizujeme vaše psané dotazy formou e-mailu, online poradny, kontaktního formuláře a dalších.

**Ocet:** V průběhu diety není vhodné konzumovat rýžový, jablečný a balsamico ocet. Ostatní druhy octů jsou povoleny.

**Olivy:** Od poloviny druhé fáze diety je povoleno konzumovat 5 ks zelených oliv bez náplně. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Opakování diety:** Doporučujeme dietu opakovat po stejné době, jako je délka dietního programu, který zákazník absolvoval. Pokud tedy například zákazník absolvoval program, který trvá 9 týdnů, po dalších 9 týdnech může absolvovat další dietní program. V nutných případech lze dietu opakovat, již po polovině této doby (ne dříve), což je v tomto případě zhruba měsíc.

**Ořechy a semínka:** Ořechy a semínka lze konzumovat až od 3. fáze diety v množství 2 lžíc. Lze použít všechny druhy, ale neměly by být solené a pražené.

**Ovoce:** Od třetí fáze diety je povolena konzumace 100 g ovoce denně. Doporučujeme začít s ovocem s nižším glykemickým indexem a postupně zařazovat i ovoce s vyšším glykemickým indexem. Viz následující hodnoty: Grapefruity 25; Jablka 37; Hrušky 38; Švestky 39; Jahody 40; Borůvky 40; Maliny 41; Třešně 42; Broskve 42; Nektarinky 42; Pomeranče 42; Mandarinky 44; Mango 46; Banány 52; Kiwi 53; Meruňky 57; Ananas 59; Hrozny 59; Meloun vodní 72.

**Paprika (koření):** Paprika obsahuje poměrně vysoké množství sacharidů, proto je povolena konzumace maximálně půl lžičky mleté papriky denně od 2. fáze. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny a Koření* tohoto návodu.

**Paralen:** V době diety je užívání Paralenu povoleno.

**Parmezán:** Od 2. fáze diety je povolena konzumace 20g parmezánu, a to každý třetí den. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Pauza mezi fázemi:** Dietu není vhodné přerušovat. V případě, že k přerušení dojde, doporučujeme absolvovat 2 dny v 1. fázi diety a následně pokračovat v dietě v tom bodě, který byl před přerušením. Viz kategorie *Přerušení diety* tohoto návodu.

**Perlivá/neperlivá voda:** Pro dietu není problém neperlivá ani perlivá minerální voda. Navíc spotřeba minerálů je v průběhu diety vyšší než obvykle, takže doporučujeme střídat pramenitou (neminerální) vodu a nějakou minerální

vodu (například Magnesii) rovným dílem.

**Pivovarnické kvasnice (doplněk stravy):** Konzumaci pivovarnických kvasnic konzultujte přímo s naším výživovým poradcem. Ten na základě přesného složení a dávkování určí, zda jsou přímo vaše tablety pro dietu vhodné, či ne.

**Po operaci:** Dietní program doporučujeme začít zhruba 3-4 měsíce po operaci, podle náročnosti rekonvalescence. O úmyslu aplikovat proteinovou dietu doporučujeme informovat ošetřujícího lékaře.

**Po porodu:** Doporučujeme počkat nejméně 6 měsíců od porodu. Pro kojící ženy dieta vhodná není. Viz kategorie *Kojení* tohoto návodu.

**Pravidelnost:** U Prodietix proteinové diety je pravidelnost naprostou podmínkou. První jídlo je nutné konzumovat půl hodiny až hodinu od probuzení. Poslední jídlo dne nejpозději 2-3 hodiny před spaním. Jídla dne je pak vhodné rovnoměrně rozdělit, aby interval mezi jídly byl vždy zhruba stejný (3 až 4 hodiny).

**Prodlužování fázi:** Prodlužování fázi je možné, ale bohužel není dobré mít předcházející fázi delší než jakoukoli následující. Vždycky musí být nejméně stejně dlouhé všechny tři fáze diety. Prodlužovat lze jen následující fázi, a to maximálně na dvojnásobek. Můžete mít například 2 - 3 - 3 týdnů dlouhý program nebo 3 - 6 - 12 týdnů, ale nemůžete mít 3 - 2 - 2 týdny ani 3 - 3 - 2.

**Průjem:** viz sekce *Zažívací potíže* tohoto návodu

**Průměrné úbytky váhy v jednotlivých fázích:** Obecně lze tvrdit, že v době 1. fáze diety je týdenní váhový úbytek v rozmezí 2 až 2,5 kg. Pro 2. fázi diety 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. Nemá proto smysl sledovat váhové úbytky na denní bázi. Krátkodobé stagnace váhy jsou zcela normální. Pokud vaše váha stagnuje dlouhodoběji, neváhejte nás kontaktovat. Zašleme vám k vyplnění dotazník, který nám pomůže s odhalením problému.

**Přerušení diety:** Porušení dietního plánu by mohlo způsobit ukončení ketózy. Zda se Vaše tělo nachází v ketóze můžete ověřit. Pomocí diagnostických proužků Ketophan (případně Diaphan, Hexaphan), které se dají zakoupit na našem e-shopu nebo v lékárně, si můžete ověřit, zda se vaše tělo nachází v ketóze. Pokud se nadále nacházíte v ketóze, můžete nadále pokračovat v dietním plánu, jako by se nic nestalo. Pokud vaše porušení diety způsobilo porušení ketózy, doporučujeme vrátit se na dva dny do první fáze diety a poté pokračovat tam, kde jste skončil/a.

**Příprava den dopředu:** Některá jídla Prodietix je možné připravit předem. Kon-



krétné se jedná o palačinky, chléb, omelety, koláče, nugety a těstoviny. Zkonsumovat byste tato jídla měl/a do 24 hodin od přípravy. Ostatní jídla je nutné sníst do hodiny po přípravě. Připravená jídla skladujte vždy v chladničce. Na našich stránkách naleznete skvělý recept na přípravu dopředu s názvem „Wrap“.

**Rozpustná vláknina:** V rámci diety je možná a prospěšná konzumace rozpustné vlákniny – například Psyllium můžete zakoupit na našem e-shopu [www.prodietix.cz](http://www.prodietix.cz)

**Řecký jogurt:** Klasický řecký jogurt není pro dietu vhodný. Od 3. fáze diety však můžete konzumovat výrobek skyr natur.

**Sauna:** Saunování v průběhu diety nedoporučujeme. Důvodem je vyšší výdej tekutin a tím i minerálů, které jsou v rámci proteinových jídel nastaveny na konstantní množství.

**Skořice:** Konzumace skořice je možná od 2. fáze v množství 1/3 čajové lžičky denně. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny a Koření* tohoto návodu.

**Skyr:** Od třetí fáze diety si jako „normální jídlo“ můžete dopřát 120g skyru natur.

**Slazení:** Kromě stévie a erythritolu je od 1. fáze diety v množství jedné čajové lžičky denně povoleno slazení čekankovým sirupem. Více v kategorii Čekankový sirup tohoto návodu.

**Směnný provoz:** Pokud pracujete na směny, je třeba dietu řešit flexibilně. Nejedná se pak o fixní počet proteinových jídel denně, ale spíš o plovoucí. Jde o to, aby interval mezi jídly byl v delší dny maximálně cca 4 hodiny, ne více. Pokud jste tedy na např. celý den vzhůru a pak jdete na noční směnu, můžete sníst 6 proteinových jídel za den. Dá se pak očekávat, že máte i kratší dny, kdy dospíváte. Tyto dny si dáte naopak o jedno jídlo méně. Pokud takové dny nemíváte a nedospíváte, dodržujete opět pouze interval max. cca 4 hodiny a jíte takový počet jídel, který vám předepisuje dietní program. Zároveň je dobré si na delší dny zakoupit nějaká jídla navíc, protože s tímto režimem jich můžete sníst více, než máte v balíčku dietního programu. Záleží na počtu takto dlouhých dní a délce zvoleného dietního programu.

**Sodovka:** Sodovka je povolena. Viz kategorie *Perlivá/neperlivá voda* tohoto návodu.

**Sójové maso:** Sójové maso (či jinou rostlinnou náhradu masa) do diety nedoporučujeme kvůli často nevhodnému nutričnímu složení. Existují však výjimky, které jsou svými parametry v pořádku. Takové případy je však nutné konzultovat s našim týmem výživových poradců. Ideálně prostřednictvím e-mailu.

**Spalovače:** Konzumaci doplňků stravy známých jako „spalovače“ během diety nedoporučujeme. Jejich účinek může být dokonce kontraproduktivní.

Dieta Prodietix počítá s určitým energetickým příjmem. Pokud sportovní aktivitou způsobíte energetický deficit a podpoříte ho ještě spalovacím doplňkem stravy, organismus může vyhodnotit stav jako podvýživu a začne to řešit šetřením na horší časy. Váhový úbytek tedy může stagnovat.

**Sportovní proteiny:** Prodietix jídla jsou nastavena tak, aby pokryla doporučenou denní dávku proteinů a zároveň obsáhla celé spektrum aminokyselin. Konzumace sportovních proteinů nad rámec diety nedoporučujeme, může negativně ovlivnit výsledky diety. Pokud pociťujete hlad, doporučujeme konzumaci 2 vaječných bílků nebo například jednoho Prodietix proteinového jídla denně. Více o hladu v kategorii *Hlad* v tomto návodu.

**Stévie:** Konzumace stévie v průběhu diety povolena. Pozornost je ale třeba věnovat etiketám. Nevhodné jsou produkty s příměsí fruktózy, a zvláště pak ty, které ji mají na 1. místě ve složení.

**Sucho v ústech:** Pokud vás v průběhu diety trápí sucho v ústech, doporučujeme zvýšit příjem tekutin a žvýkat žvýkačky bez cukru, ale v maximálním množství 5 dražé. Více v kategorii *Acetonový dech* tohoto návodu.

**Sůl:** Používání soli je povoleno. Dokonce je možné používat více soli, než je obecné doporučení zdravého stravování. V proteinové dietě roste spotřeba minerálů vlivem degradace uložených tuků a detoxikace, kterou dieta poskytuje. Sůl přináší sodík. Od věci není ani suplementace dalšími minerály pomocí minerálek či doplňků stravy s obsahem minerálů a vitamínů. Po ukončení diety je ale zvýšené dávkování soli z několika důvodů pro zdraví nevhodné. Doporučujeme dávkování soli omezit na doporučených 5g denně, protože sůl se vyskytuje i v běžných potravinách.

**Surimi:** Surimi není vhodné konzumovat během proteinové diety.

**Sušené maso (Jerky apod.):** Je potřeba zaslat název konkrétního výrobku ke konzultaci. V případě, že bude povolena konzumace, pak jej zařadte jako náhradu Prodietix jídla od 2. fáze diety 2x týdně.

**Šmakoun:** Výrobek Šmakoun klasik lze do diety zařadit od 3. fáze. Povoleno množství je 100 g.

**Štitná žláza:** V průběhu diety se v rámci medikace může vyskytnout zpomalení redukce o 1/3 výsledné hmotnosti, ale o kontraindikaci se nejedná a dietu je možné nasadit.

**Těhotenství:** Užívání Prodietix diety v těhotenství je nevhodné.

**Topinambur:** Topinambur (nutriční ekvivalent brambory) lze zařadit do jídelníčku od třetí fáze diety jako rozšíření sacharidové přílohy „normálního“ jídla v množství 2 lžic.

**Třtinový cukr:** Rozdíl mezi bílým a třtinovým cukrem spočívá ve způsobu zpracování, kdy u bílého cukru dochází k chemické rafinaci a přichází tak o minerály, stopové prvky, vitamíny, enzymy a vlákninu. Z tohoto úhlu pohledu je tedy třtinový cukr zdravější. Pokud ale vezmeme v úvahu nutriční složení, jedná se u obou variant o stejné množství sacharidů, kdy základ tvoří sacharóza, tedy disacharid. Oba druhy jsou v průběhu proteinové diety naprosto nevhodné.

**Tvarůžky:** Tvarůžky a další syrovátkové sýry jsou od 3. fáze proteinové diety povoleny v množství 100 g jako „normální“ jídlo. Pozor na sýry typu romadúr a pívni sýr, které syrovátkovými nejsou.

**Váhová stagnace:** Máte pocit, že váha stagnuje? Viz kategorie *Průměrné úbytky váhy v jednotlivých fázích*.

**Vaječné bílky:** V průběhu diety je možné zařadit dva vaječné bílky za den, nejlépe v kombinaci se zeleninou, jako další proteinové jídlo dne, pro případ většího hladu, při zvýšené tělesné aktivitě nebo v případě potřeby snížení intervalu mezi jídly.

**Vegetariánství:** Ačkoliv některá proteinová jídla obsahují kolagen i masovou složku, je dieta Prodielix vhodná i pro vegetariány. Seznam produktů obsahujících tyto složky vám na vyžádání rádi poskytneme.

**Víno:** Povolena je konzumace 2 dl kvalitního suchého vína 2-3× za týden od 2. fáze dietního programu. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny* tohoto návodu.

**Vitamíny a minerály:** Suplementace vitamíny a minerály dietě nevedí, naopak je vhodná, protože spotřeba minerálních látek v dietě je větší než v obvyklém stravovacím režimu.

**Výměny zboží:** Výměnu jídel našim zákazníkům umožňujeme. Pokud společně s výměnou vytvoří další objednávku v minimální hodnotě 500 Kč, bude mít zákazník výměnu jídla zdarma. Bližší informace naleznete na stránce <https://www.prodielix.cz/vymena-jidel>.

**Vysoký krevní tlak:** Vysoký krevní tlak není pro dietu omezující - naopak. V důsledku snížení cholesterolu v krvi a zlepšení kondice cév po absolvování dietního programu dochází u mnohých jedinců k snížení krevního tlaku.

**Vyšší věk:** Starší lidé jsou obecně náchylnější na některé rizikové faktory, ale když je jedinec zdravý, dieta nijak neškodí a věk je jenom číslo. Avšak osobám starším 70 let doporučujeme úmysl aplikovat proteinovou dietu konzultovat s lékařem.

**Vzorový jídelníček:** Vzorové jídelníčky naleznete na našich webových stránkách v sekci *Vzorové jídelníčky*.

**Warfarin:** V proteinové dietě můžete užívat lék Warfarin, ale je potřeba snížit

příjem potravin, které obsahují vysoký a zároveň nestabilní obsah vitamínu K, nazývaného také kyselina listová. Jde zejména o listovou, košťálovou zeleninu a zelené čaje. Neznačená to, že byste měli úplně vyloučit tuto zeleninu ze svého jídelníčku, ale je třeba se stravovat stabilně, tj. konzumovat každý den stejné množství zeleniny. Pokud bude vaše strava obsahovat stejné množství vitamínu K, tělo se s tím vyrovná. Dietní chybou by bylo jeden týden konzumovat velké množství této zeleniny a druhý týden ji nekonzumovat vůbec. Ideální je konzumovat potraviny, které mají nižším a stabilním obsahem tohoto vitamínu. Příklady zeleniny bohaté na vitamín K (konzumovat méně): zelí, brokolice, špenát, kedlubny, tuřín, hlávkový salát (kromě ledového salátu, který je na vitamín K chudý), růžičková kapusta, čekanka, kedlubny, kapusta, květák (ačkoli má bílou barvu, patří do stejné čeledi jako brokolice). Příklady zeleniny a luštěnin s nízkým obsahem vitamínu K (konzumovat ve stabilních denních dávkách): fazole, hrách, karotka (mrkev), brambory, celer, kukuřice, okurka, lilek, rajče, paprika, cuketa, ledový salát.

**Wobenzym:** Užívání přípravku Wobenzym je v době diety povoleno.

**Zaživací potíže:** Pokud se u vás objeví zaživací potíže (zvracení, průjem) konzultujte je s našimi výživovými poradci.

**Začátek diety:** Dietu lze začít kterýkoliv den. Ideální je začít ve dni volna (o víkend), kdy máte více času se s jídlý lépe seznámit.

**Zázvor:** Zázvor je povolen pouze v sušené formě v množství 1/3 lžičky denně od 2. fáze. Další info viz sekce *Nadstandardní suroviny a Koření* tohoto návodu.

**Zelená káva:** Doporučujeme maximálně 1 šálek zelené kávy denně, z důvodu vysokého obsahu kofeinu. Přemíra kofeinu může mít negativní vliv na ketózu. V případě zelené kávy už dále nedoporučujeme konzumovat kávu černou.

**Zelený ječmen:** Zelený ječmen je pro proteinovou dietu nevhodný z důvodu nutričních hodnot.

**Zkrácení intervalu mezi jídly:** Režim jídel lze zkrátit rozdělením proteinových jídel na polovinu (například toasty, krecky a těstoviny) a udělat si tak o jedno denní jídlo více, nebo udělat jedno větší zeleninové jídlo navíc a obohatit ho dvěma vaječnými bílky. Vhodné je také jídla doplnit o adekvátní porci zeleniny.

**Žampiony:** Konzumace žampionů je povolena už od 1. fáze. Viz kategorie „houby“ tohoto návodu.

**Zvracení:** viz sekce *Zaživací potíže* tohoto návodu

**Žvýkačky bez cukru:** Doporučujeme max 5ks draže žvýkaček bez cukru denně.

# Recepty

## BROKOLICOVÉ MUFFINY

Recept je vhodný pro:

**1. fázi, 2. fázi, 3. fázi**

### **Ingredience na 2 porce**

- 4 vejce  
(v první fázi použijeme pouze bílky)
- 250 g cukety
- 200 g brokolice
- od 2. fáze 20 g strouhaného parmezánu
- sušený česnek
- sůl • pepř

### **Postup přípravy**

Nejprve si předehřejeme troubu na 180 °C a připravíme silikonové formičky na muffiny. Na toto množství by nám mělo stačit přibližně 16 formiček. Použití silikonových formiček je výhodnější než použití klasické kovové formy, protože silikonové formy nemusíme vymazávat tukem.

V další fázi oddělíme žloutky od bílků a z bílků vyšleháme klasický tuhý sníh. Žloutky odložíme stranou pro pozdější využití (v 1. fázi žloutky již používat nebudeme). Po vyšlehání sněhu nastrouháme omytou cuketu i brokolici na jemném struhadle. Brokolice vám pravděpodobně nepůjde nastrouhat dokonale, ale to vůbec nevadí. Důležité je nastrouhat košťál, menší růžičky mohou zůstat vcelku. Nastrouhanou zeleninu dáme do cedníku a necháme okapat. Pokud připravujete pokrm pro 1. fázi, tedy bez žloutků, zbavte zeleninu přebytečné vody opravdu pečlivě.

Poté vložíme okapanou zeleninu do mísy, přidáme žloutky (ne v 1. fázi), sušený česnek dle chuti, sůl, pepř a od druhé fáze



i nastrouhaný parmezán. Vše pečlivě promícháme. Jako poslední přidáme vyšlehaný sníh a zlehka vpracujeme do zbylé zeleninové směsi.

Těsto rozdělíme do připravených formiček a vložíme do trouby na cca 20–25 minut, dokud vše neztuhne a nezíská barvu.

V 1. fázi můžete polovinu této dávky (8 muffinů) sníst kdykoliv během dne v rámci povolené zeleniny nebo jako jídlo navíc.

Od 2. fáze vydá jedna porce (8 muffinů) za normální jídlo a sníst je můžete jak samotné, tak například s dýňovým pyré. Můžete však toto jídlo využít i jako „přílohu“, a to tak, že využijete pouze polovinu dávky bílkovin v tomto jídle a sníte 4 muffiny a zbylou poloviční porci bílkovin vyberete ze seznamu „normálních“ jídel. Tedy například: 70g pečeného pstruha se 4 muffiny (které obsahují 1 vejce).

## PROTEINOVÝ „MUG CAKE“

Recept vhodný pro

**1. fázi, 2. fázi, 3. fázi**

### **Ingredience na 1 porci**

- 1ks Prodietix ovesná kaše  
libovolné příchuti
- 1ks vaječný bílek
- ½ lžičky jedlé sody nebo kypřicího prášku
- ½ lžičky Prodietix psyllia
- voda
- máta na ozdobení

### **Postup přípravy**

Prodietix ovesnou kaši vysypeme do hrníčku, ve kterém budeme „hrníčkový koláč“ připravovat. Přilijeme 80–90 ml studené vody a pečlivě promícháme, aby se celý obsah sáčku spojil s vodou a vytvořil hustší hmotu, kterou necháme zhruba minutu odstát, aby ovesné vločky nabobtnaly. Dále



přidáme bílek z jednoho vajíčka, půl lžičky psyllia a půl lžičky jedlé sody nebo kypřicího prášku. Celou směs důkladně promícháme a necháme odstát dvě minuty, aby hmota dostatečně zhoustla. Mikrovlnnou troubu nastavíme na střední výkon a 2-4 minuty necháme „péct“. Že je koláček hotový poznáme tak, že se lehce odlepuje od stěn hrníčku a směs není na povrchu lepivá. Od 3. fáze diety můžete navíc dozdobit např. 100 g povoleného ovoce a oříšky.

## VALAŠSKÁ KYSELICE

Polévka je vhodná pro:

**1. fázi, 2. fázi, 3. fázi**

### Ingredience na 1 porci

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

### Postup přípravy

Na rozehrátou pánvičku s nepřilnavým povrchem nalijeme pár kapek oleje a 5 lžic vody, přidáme pokrájené houby a restujeme, dokud houby nezměknou. Pokud se všechna voda odpaří, můžete přidat další, aby se směs nepřipalovala. Po změknutí hub vložíme do pánve kysané zelí a společně s houbovou směsí necháme prohřát. Dochutíme kmínem, solí a pepřem a smícháme se žampionovou polévkou, kterou připravíme podle návodu na etiketě.



## BRAMBOROVÝ SALÁT

Recept je vhodný pro: **3. fázi**

### Ingredience na 2 porce

- 4 menší salátové brambory
- 200g celeru (bulvy)
- 50g pórků
- 2 řapíky z řapíkatého celeru
- 2 hrsti čerstvého salátu (polníček, hlávkový nebo jakýkoliv jiný)
- 2 lžice dijonské hořčice (neslazené)
- 2 lžice bílého vinného octa
- 100 ml vývaru dle receptu
- 2 lžice za studena lisovaného oleje (nejlépe slunečnicový)
- sůl • pepř

### Postup přípravy

Brambory uvaříme ve slupce v osolené vodě. Po uvaření je ještě horké oloupeme, nakrájíme na kostky a vložíme do misky. Takto připravené brambory zalejeme teplým vývarem a octem. Vše lehce promícháme a odložíme stranou. Celer nakrájíme na stejně velké kostky jako brambory a dáme uvařit. Po uvaření jej scedíme a necháme vychladnout. Mezitím nakrájíme na malé kostičky řapíkatý celer a také najemno nakrájíme pórek. Tuto nakrájenou zeleninu smícháme s vychladlými bramborami. Přidáme dijonskou hořčici a olej. Olej je nejlepší použít slunečnicový, kvůli jeho neutrální chuti. Nemáme-li však k dispozici za studena lisovaný slunečnicový olej, můžeme použít i jiný (olivový, řepkový). Vše ještě dosolíme a opepříme, znovu lehce promícháme a necháme v lednici alespoň 2 hodiny odležet. Až těsně před podáváním vmícháme do salátu opatrně také omyté salátové listy. Skvěle se hodí jako příloha k rybám nebo jiným masům. Takže například lze servírovat na štědrovečerní večeři k na přírodno smaženému kaprovi.



## SUCHARY S KVĚTÁKOVOU POMAZÁNKOU

Recept je vhodný pro:

**1. fázi, 2. fázi, 3. fázi**

### Ingredience na 1 porci

- 1 balení Prodietix sucharů
- 70 g květáku
- 1 uvařený bílek
- 1 lžice sójové omáčky
- olivový olej
- sůl • pepř

### Postup přípravy

Květák uvaříme doměkka a necháme vychladnout. Po vychladnutí jej v misce rozmačkáme vidličkou a přidáme najejno nastrohaný bílek. Vše ochutíme sójovou omáčkou, případně solí a pepřem a přidáme olivový olej. Promícháme. Tato pomazánka se hodí k Prodietix sucharům nebo křupavým toastům.



- lžice sezamového oleje (může být i jiný)
- sůl • pepř

### postup přípravy

Maso nakrájíme na velmi tenké nudličky přes vlákno, osolíme, opepříme a odložíme stranou. Až budeme maso vkládat na pánev, mělo by mít pokojovou teplotu, myslete tedy na to a vyndejte jej z lednice včas.

Na větší kousky si nakrájíme veškerou zeleninu a houby. Shirataki nudle propláchneme horkou vodou a necháme okapat. Při menším hladu bude stačit polovina balení nudlí, větší jedlíci jistě zvládnou sníst celé.

Do rozpáleného woku nalijeme lžici oleje, pro výraznější asijskou chuť je nejlepší použít olej sezamový. Pokud jej však nemáte, použijte jakýkoliv jiný za studena lisovaný. Na olej přidáme maso a zeleninu a zprudka rychle orestujeme, aby zelenina zůstala křupavá a maso se ze všech stran zatáhlo. Poté přidáme lžici sójové omáčky a okapané nudle. Osolíme, opepříme a můžeme podávat.

Při podávání posypeme nasekaným koriandrem.

## WRAP SE ZELENINOU A ŽAMPIONY

Recept je vhodný pro:

**1. fáze, 2. fáze, 3. fáze**

### ingredience na 1 porci

- 1 Prodietix Žampionová omeleta
- pár listů baby špenátu nebo mangoldu
- 50 g větších žampionů
- 2 malé ředkvičky
- 1 lžička dijonské hořčice (neslazené)
- lžice olivového oleje
- bylinky dle chuti (např. kopr, bazalka, pažitka...)
- sůl • pepř



## ASIJSKÉ NUDLE S HOVĚZÍM MASEM

Recept je vhodný pro: **2. fázi, 3. fázi**

### Ingredience na 1 porci

- 100 g libové hovězí roštěné
- 1 balení shirataki nudlí
- 100 g pak choi
- 100 g hlívy ústříčné
- 50 g pórku
- hrst koriandru
- lžice sójové omáčky



## Postup přípravy

Nejdříve připravíme omeletu a před rolováním necháme vychladnout. Lépe se nám s ní tak bude pracovat. Směs připravíme dle návodu na etiketě a poté vlijeme na rozehřátou pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Opékáme z jedné strany po dobu cca 2-3 minut (dokud směs neztuhne).

Žampiony pokrájíme na plátky o tloušťce asi 7 mm a orestujeme na pánvi s trochou olivového oleje z obou stran. Po orestování je osolíme a opepříme. Ředkvičky pokrájíme na tenké plátky.

Připravenou omeletu potřeme z neopečené strany lžičkou hořčice, na ni rozložíme listy špenátu nebo mangoldu. Na ten ještě poklademe restované žampiony a plátky ředkviček. Můžeme přidat oblíbené čerstvé bylinky, k této kombinaci doporučujeme například kopr nebo pažitku. Náplň klademe tak, že necháme 1/3 omelety prázdnou, bude se vám tak lépe rolovat. Omeletu otočíme prázdnou částí od sebe a zarolujeme.

Pro přípravu tohoto jídla můžete použít samozřejmě i kteroukoliv jinou omeletu Prodielix. Experimentovat můžete také s náplněmi wrapu.

# Návody na přípravu našich jídel

## KRÉMY

**Čokoládový krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Vanilkový krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Krém s příchutí cappuccino:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Krém s příchutí crème brûlée:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Karamelový krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Meruňkový krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů. Pro přípravu konzistence pudingu: Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně syptejte do 115 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 15 - 30 minuty ztuhnout v lednici.

**Jahodový krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů. Pro přípravu konzistence pudingu: Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně syptejte do 115 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 15 - 30 minuty ztuhnout v lednici.

**Banánový krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů. Pro přípravu konzistence pudingu: Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně syptejte do 115 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 15 - 30 minuty ztuhnout v lednici.

**Stracciatella krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů. Pro přípravu konzistence pudingu: Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně syptejte do 115 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 15 - 30 minuty ztuhnout v lednici.

**Krém s příchutí dulce de leche:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Krém s příchutí jogurtu a lesního ovoce:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml

studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Krém s příchutí tiramisú:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Krém s tvarohovo-meruňkovou příchutí:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Vaječný krém:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Rýžový pudink:** Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně sypejte do 115 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 15 - 30 minuty ztuhnout v lednici.

## OVESNÉ KAŠE

**Ovesná kaše natural:** Obsah sáčku vsypte do 160 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 1 minutu na střední výkon. Před konzumací nechte 2 až 3 minuty odpočinout. Pro přípravu v hrnci vložte obsah sáčku do 160 - 170ml vroucí vody. Za občasného míchání vařte 2 minuty. Před konzumací nechte 2 až 3 minuty odpočinout.

**Ovesná kaše s příchutí javorového sirupu:** Obsah sáčku vsypte do 160 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 1 minutu na střední výkon. Před konzumací nechte 2 až 3 minuty odpočinout. Pro přípravu v hrnci vložte obsah sáčku do 160 - 170ml vroucí vody. Za občasného míchání vařte 2 minuty. Před konzumací nechte 2 až 3 minuty odpočinout.

**Ovesná kaše s příchutí jablek a skořice:** Obsah sáčku vsypte do 160 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 1 minutu na střední výkon. Před konzumací nechte 2 až 3 minuty odpočinout. Pro přípravu v hrnci vložte obsah sáčku do 160 - 170ml vroucí vody. Za občasného míchání vařte 2 minuty. Před konzumací nechte 2 až 3 minuty odpočinout.

**Ovesná kaše s příchutí čokolády:** Obsah sáčku vsypte do 160 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 1 minutu na střední výkon. Před konzumací nechte 2 až 3 minuty odpočinout.

## TEPLÉ NÁPOJE

**Teplý nápoj s čokoládovou příchutí:** Obsah sáčku vsypte do 180 - 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 minuty na střední výkon (bez víka shakeru). Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Teplý nápoj s příchutí cappuccino:** Obsah sáčku vsypte do 180 - 200 ml

studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 minuty na střední výkon (bez víka shakeru). Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Teplý nápoj s příchutí bílé čokolády:** Obsah sáčku vsypte do 180 - 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 minuty na střední výkon (bez víka shakeru). Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Ledová káva:** Obsah sáčku vsypte do 220 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů. Podávejte s ledem.

## STUDENÉ NÁPOJE

**Nápoj s pomerančovou příchutí:** Obsah sáčku vsypte do 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Nápoj s příchutí exotického ovoce:** Obsah sáčku vsypte do 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Nápoj s příchutí lesního ovoce:** Obsah sáčku vsypte do 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Nápoj s příchutí ananasu a pomeranče:** Obsah sáčku vsypte do 230 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Nápoj s příchutí grapefruit:** Obsah sáčku vsypte do 200 - 240 ml studené vody. Pečlivě protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

## SMOOTHIES

**Smoothie malina - banán:** Obsah sáčku vsypte do 150 - 180 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Smoothie ananas - banán:** Obsah sáčku vsypte do 150 - 180 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Smoothie broskev - mango:** Obsah sáčku vsypte do 150 - 180 ml studené vody. Protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

**Smoothie kiwi - banán:** Obsah sáčku vsypte do 140 - 170 ml studené vody. Pečlivě protřepejte v shakeru, aby se prášek s vodou spojil. Před konzumací nechte 2 minuty odstát, dojde tak k hydrataci proteinů.

## POLÉVKY

**Zeleninová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protře-

pejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 minuty na střední výkon. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Rajčatová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 minuty na střední výkon. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Žampionová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 minuty na střední výkon. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Drůbeží polévka:** Obsah sáčku vsypte do 150 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 minuty na střední výkon. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Cibulová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 180 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 1–2 minuty na střední výkon. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Chřestová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 230 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout. V mikrovlnné troubě: Obsah sáčku vsypte do 230 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2–3 minuty na střední výkon. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Brokolicová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 230 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout. V mikrovlnné troubě: Obsah sáčku vsypte do 230 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2–3 minuty na střední výkon. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Hrachová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 230 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout. V mikrovlnné troubě: Obsah sáčku vsypte do 230 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2–3 minuty na střední výkon. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Thajská polévka:** Obsah sáčku vsypte do 230 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout. V mikrovlnné troubě: Obsah sáčku vsypte do 230 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mi-

krovlnné troubě 2–3 minuty na střední výkon. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Polévka Minestrone:** Obsah sáčku vsypte do 200 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout. V mikrovlnné troubě: Obsah sáčku vsypte do 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 - 3 minuty na střední výkon. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Pórková polévka:** Obsah sáčku vsypte do 200 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout. V mikrovlnné troubě: Obsah sáčku vsypte do 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 - 3 minuty na střední výkon. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

**Dýňová polévka:** Obsah sáčku vsypte do 200 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout. V mikrovlnné troubě: Obsah sáčku vsypte do 200 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě 2 - 3 minuty na střední výkon. Dochutěte solí a pepřem. Před konzumací nechte chvíli odpočinout.

## OMELETY

**Omeleta s bylinkami:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Nalijte do misky nebo mělkého talíře a ohřejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 2 minut. Pro přípravu na pánvi použijte pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Odstátou směs vlijte do pánve a opékejte z jedné strany po dobu cca 2–3 minut (dokud směs neztuhne).

**Žampionová omeleta:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Nalijte do misky nebo mělkého talíře a ohřejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 2 minut. Pro přípravu na pánvi použijte pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Odstátou směs vlijte do pánve a opékejte z jedné strany po dobu cca 2–3 minut (dokud směs neztuhne).

**Omeleta s příchutí slaniny:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Nalijte do misky nebo mělkého talíře a ohřejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 2 minut. Pro přípravu na pánvi použijte pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Odstátou směs vlijte do pánve a opékejte z jedné strany po dobu cca 2–3 minut (dokud



směs neztuhne).

**Omeleta s příchutí sýra:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Nalijte do misky nebo mělkého talíře a ohřívejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 2 minut. Pro přípravu na pánvi použijte pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Odstátou směs vlijte do pánve a opékejte z jedné strany po dobu cca 2-3 minut (dokud směs neztuhne).

**Středozemní omeleta:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Nalijte do misky nebo mělkého talíře a ohřívejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 2 minut. Pro přípravu na pánvi použijte pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Odstátou směs vlijte do pánve a opékejte z jedné strany po dobu cca 2-3 minut (dokud směs neztuhne).

**Chřestová omeleta:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Nalijte do misky nebo mělkého talíře a ohřívejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 2 minut. Pro přípravu na pánvi použijte pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Odstátou směs vlijte do pánve a opékejte z jedné strany po dobu cca 2-3 minut (dokud směs neztuhne).

**Rajčatovo-pepřová omeleta:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Nalijte do misky nebo mělkého talíře a ohřívejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 2 minut. Pro přípravu na pánvi použijte pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Odstátou směs vlijte do pánve a opékejte z jedné strany po dobu cca 2-3 minut (dokud směs neztuhne).

## BRAMBORÁK

**Bramborák:** Obsah sáčku vsypte do 75 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Odstátou směs vlijte do pánve s nepřilnavým dnem a opékejte z po dobu cca 2 - 3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obraťte.

## SMĚS

**Štouchané brambory:** Obsah sáčku vsypte do 100 ml studené vody. V misce promíchejte metličkou nebo vidličkou, aby se prášek s vodou spojil. Ohřejte v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 1 minuty. Před podáváním promíchejte a nechte 2 minuty odstát.

**Šunkové nugety:** Přehřejte troubu na 180° C. Obsah sáčku vsypte do 40 ml studené vody. Promíchejte vidličkou a nechte 10 minut odstát. Vytvořte ze směsi 4 kuličky a umístěte je na plech s pečicím papírem. Plech vložte do

trouby. Pečte 15 minut.

**Kuřecí nugety:** Přehřejte troubu na 180° C. Obsah sáčku vsypte do 40 ml studené vody. Promíchejte vidličkou a nechte 10 minut odstát. Vytvořte ze směsi kuličky a umístěte je na plech s pečicím papírem. Plech vložte do trouby. Pečte 15 minut.

## TĚSTOVINY

**Fusilli:** Obsah sáčku vsypte do 1 litru vroucí osolené vody. Vařte 20 minut, poté těstoviny slijte.

**Risoni:** Obsah sáčku vsypte do 1 litru vroucí osolené vody. Vařte 10 minut, poté těstoviny slijte.

**Tagliatelle:** Obsah sáčku vsypte do 1 litru vroucí osolené vody. Vařte 10 minut, poté těstoviny slijte.

**Čínské nudle:** Obsah sáčku vsypte do 1 litru vroucí osolené vody. Vařte 10 minut, poté těstoviny slijte.

## PALAČINKY

**Palačinka:** Obsah sáčku vsypte do 50 ml studené vody. Protřepejte v shakeru nebo v misce promíchejte metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Nechte 1 minutu odstát. Odstátou směs vlijte do pánve s nepřilnavým dnem a opékejte z po dobu cca 2-3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obraťte.

**Palačinka s příchutí jablka a karamelu:** Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně sypejte do 70 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 1-3 minuty odstát. Odstátou směs vlijte do pánve s nepřilnavým dnem a opékejte z po dobu cca 2-3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obraťte.

**Palačinka s příchutí čokolády:** Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně sypejte do 50 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 1-3 minuty odstát. Odstátou směs vlijte do pánve s nepřilnavým dnem a opékejte z po dobu cca 2-3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obraťte.

**Palačinka s příchutí vanilky:** Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně sypejte do 50 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 1-3 minuty odstát. Odstátou směs vlijte do pánve s nepřilnavým dnem a opékejte z po dobu cca 2-3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obraťte.

**Palačinka s příchutí kokosu:** Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně sypejte do 50ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 1-3 minuty odstát. Odstátou směs vlijte do pánve s nepřilnavým dnem a opékejte z po dobu cca 2-3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obraťte.

**Palačinka s příchutí citronu:** Obsah sáčku za stálého míchání metličkou postupně sypejte do 50 ml studené vody dokud se prášek s vodou nespojí. Nechte 1-3 minuty odstát. Odstátou směs vlijte do pánve s nepřilnavým dnem a opékejte z po dobu cca 2-3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obraťte.

činku obraťte.

## KOLÁČE

**Čokoládový koláč (směs na pečení):** Obsah sáčku vsypte do misky a pomalu za stálého míchání vidličkou přelévejte 55 ml studené vody. Vymíchejte dohladka. Nalijte do formy (použijte nejlépe silikonovou formu na muffiny - 2 - 3ks). Pečte v předehřáté troubě na 180 °C 15-20 minut nebo v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 1,5 - 2 minut.

**Jahodovo malinový koláč (směs na pečení):** Obsah sáčku vsypte do misky a pomalu za stálého míchání vidličkou přelévejte 60 ml studené vody. Vymíchejte dohladka. Nalijte do formy (použijte nejlépe silikonovou formu na muffiny - 2 - 3ks). Pečte v předehřáté troubě na 180 °C 15-20 minut nebo v mikrovlnné troubě na nejvyšší stupeň po dobu 1,5 - 2 minut.

## CHLĚB

**Chléb (směs na pečení):** Předehřejte troubu na 180° C. Obsah sáčku vsypte do 17 ml studené vody. Promíchejte nejprve vidličkou a poté hnětte rukou, dokud se směs nespojí v hladkou kouli. Kuličku umístěte na plech s pečícím papírem a vložte do trouby. Pečte 15 minut. Po upečení počkejte 10 minut, dokud chléb nevychladne. Návody na přípravu našich jídel



**Prodietix s.r.o.**

Bubenská 43  
170 00 Praha 7  
Česká republika

 281 86 26 86

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

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

