

## Povolené druhy zeleniny

V priebehu bielkovinovej diéty musíte k zakúpeným prípravkom *Dr.SLIM* jesť iba **povolené druhy zeleniny**:

**Brokolica, Zeler, Čakanka, Fazuľové struky, Fenikel, Čerstvé huby, Špargľa, Kel, Karfiol, Baklažán, Uhorka, Patizón, Pór, Red'kovky, Žerucha, Šalát, Sója, Špenát, Rukola, Tekvica, Cuketa, Kapusta,**

V priebehu 1.fázy bielkovinovej diéty sú **zakázané**: zemiaky, mrkva, artičoky, kukurica, cibuľa, ryža.

Povolené druhy zeleniny môžu byť konzumované **surové**, alebo **varené** alebo **dusené** (vo vode bez pridania tuku)

**Zeleninu môžete dochutiť**: soľou, čiernym korením a ďalšími druhmi korenia či bylín, 1 polievkovou lyžicu panenského olivového oleja, 2 strúčkami cesnaku (nie cibuľu).

**MUSÍTE SA VYVAROVAŤ** všetkých ostatných potravín, aj keby ste si o nich mysleli, že sú tzv. „diétne“ či „zdravé“!

**Príklady zakázaných potravín rušiacich efekt bielkovinovej diéty**: chlieb, pečivo, sucháre, cereálie, ovocie, všetky typy ovocných džúsov, všetky typy obilnín, syrov a jogurtov, alkohol (vrátane piva a vína) a pod. **ALKOHOL, OVOCIE, CUKOR – NIE!**

Počas dňa je potrebné pravidelne piť! Najlepšie sú neperlivé minerálne vody s vysokým obsahom minerálnych látok. V priebehu 1.fázy je nutné **vypiť denne aspoň 2 litre tekutín!**

**Odporúčané nápoje**: neperlivá minerálna voda (Fatra, Magnézia), čistá voda slabší čaj (bylinkový, zelený, čierny) alebo káva.

## Vzorový jedálny lístok 1. fázy proteínovej diéty

*Dr. Slim*

### Raňajky okolo 7.00 hod

- 1x SLADKÉ diétne jedlo *Dr.SLIM*

### Desiata okolo 10.00 hod

- Povolená ZELENINA (viď informácie vľavo) + tyčinka *Dr.SLIM*

### Obed okolo 12.00 hod

- 1x polievka *Dr.SLIM* + ZELENINA (viď informácie vľavo)

### Olovrant okolo 15.00-16.00 hod

- 1x SLADKÉ diétne jedlo *Dr.SLIM*

### Prvá večera okolo 18.00- 19.00 hod

- 1 tuhé diétne jedlo *Dr.SLIM* (omeleta, cestoviny) + ZELENINA

### Druhá večera okolo 21.00 hod

- 1x polievka *Dr.SLIM*

**V prípade hladu, chuti, potreby kedykoľvek:**  
proteínová tyčinka *Dr.Slim*, sušienky *Dr.Slim*

**Príprava proteínových jedál *Dr.SLIM* :**

**Sladké jedlo** : do 180 ml studenej vody, rozmiešať v šejkri, preliať do pohára a nechať postáť cca 3 min ideálne v chladničke.

(vždy si pozorne prečítajte návod konkrétnej príchute a dodržujte presné množstvo vody odporúčanej na prípravu konkrétneho instantného pokrmu)

**Polievka** : do 200 ml studenej vody, rozmiešať, dať na 1 min.do MIKROVLNKY a po vybratí pomiešať a nechať odstáť cca 3 min.

**Slané jedlá**: do šejkra do studenej vody. Zamiešajte, prelejte do misky a vložte do mikrovlnky na 1 min. Premiešajte, ochuťte soľou, korením a konzumujte s predpísanou zeleninou. Nechajte postáť cca 3 min. (vždy si pozorne prečítajte návod konkrétnej príchute a dodržujte presné množstvo vody odporúčanej na prípravu konkrétneho pokrmu)

**Omelety** sa pripravujú na rozpálenej panvici, s kvapkou olivového oleja. Pred konzumáciou nechajte bielkovinový prípravok niekoľko minút postáť. Umožníte tak dokonalú hydratáciu bielkovín.

V priebehu bielkovinovej diéty *Dr.SLIM* je nevyhnutný dostatočný prísun soli. **Vaše pokrmy, hlavne zeleninu dostatočne soľte !** Organizmus v ketóze stráca minerály (draslík, sodík, atď. ) v ďaleko väčšej miere ako za normálneho stavu. Ich dostatočný externý prísun predchádza niektorým nepríjemným telesným pocitom (bolesti hlavy)

## RADY „ČO ROBIŤ, KEĎ SA OBJAVÍ ...“

Vo výnimočných prípadoch sa môžu vyskytnúť nasledovné príznaky:

### Zápcha

Môže sa objaviť v prípade, ak podceníte konzumáciu zeleniny alebo nedodržiavate **pitný režim**. Ak taký prípad nastane, upravte si stravovanie tak, aby ste jedli dostatočné množstvo **povolenej zeleniny** (hlavne vo varenej podobe) a pili dostatočné množstvo tekutín. Pokiaľ patríte k typom ľudí, ktorý trpia na zápchu aj mimo diéty, potom môžete použiť laxatívum.

### Intenzívny pocit hladu

Pokiaľ je bielkovinový diétny režim správne dodržiavaný, potom prvotné pocity hladu spontánne ustúpia **do 48 hodín** po zahájení diéty. Ak sa u vás intenzívny pocit hladu objaví, zjedzte ľubovoľné množstvo povolenej zeleniny a vypite veľké množstvo vody. Inou možnosťou je pridať si jedno sladké diétne jedlo *Dr.SLIM* navyše.

Ďalšou možnosťou ako zahnať hlad je konzumácia bielka z vajec, uvarených na tvrdo.

### V žiadnom prípade nevynechávajte žiadne z proteínových jedál!

Nie je možné „preskočiť“ olovrant a to ani v prípade že nemáte hlad! Pokiaľ budete dodržiavať všetky odporúčania, výskyt intenzívneho pocitu hladu sa stane od tretieho dňa po nasadení 1. fázy bielkovinovej diéty výnimočným javom.

#### HLAD :

Tyčinka *Dr.SLIM*, šunka 100g , Mozarella light, Cottage syr, Activia BIELA JOGURT (bez ovocnej zložky), Tuniak vo vlastnej šťave.

### Bolesti hlavy

Patria k možným prejavom a môžu sa prejaviť primárne na samotnom začiatku 1. fázy bielkovinovej diéty. Je potrebné piť **dostatočné množstvo tekutín**. Zvyčajne rýchlo ustupujú po podaní bežných analgetík (liekov proti bolesti). Nezabúdajte konzumovanú zeleninu **dostatočne soliť**! Ak bolesti hlavy pretrvávajú alebo sú intenzívne či migrenózneho charakteru, konzultujte s centrom SlimTeam.

**Prvé 3 dni bielkovinovej diéty obmedzte telesnú námahu!**

**Do najbližšej kontroly NECVIČTE, NEBEHAJTE!**

**Kontakt:**

**info@slimteam.sk 0918 409 702**

**Pondelok-Štvrtok: 09:00-18:00**

**Prosíme klientov o objednanie sa vopred na konkrétny termín.**

**www.slimteam.sk**