

Váha do 80 kg

Raňajky okolo 8.00 (1 jedlo z ponuky)

1 SLADKÝ prípravok DrSLIM napr.: kaša, musli, croissant DrSLIM (raňajky vždy ešte doma pred odchodom do práce)

Desiata okolo 10.00 : povolená zelenina ev. + 100 g šunky, Mozzarella light, Cottage syr v prípade hladu.

Obed okolo 12.00 (1 jedlo z ponuky)

POLIEVKA DrSLIM + povolené druhy zeleniny (v surovom, varenom, či pečenom stave), **alebo** tuhé jedlo DrSLIM

Olovrant okolo 15.00 - 16.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ instantný prípravok DrSLIM.

Tyčinka DrSLIM / BROWNIES / proteínová SUŠIENKA DrSLIM okolo 17.00 ako doplnok

Večera okolo 18.30 - 19.00 (1 jedlo z ponuky)

SLANÝ prípravok DrSLIM (tuhé slané jedlo Dr.SLIM – omeleta, cestoviny Dr.SLIM) + povolená zelenina (v surovom, varenom, či pečenom stave) do sýtosti

Tyčinka DrSLIM okolo 20.30 - 21.00 ak nebola okolo 17.00

Váha 80 kg až 100 kg

Raňajky okolo 8.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ prípravok DrSLIM napr.: kaša, musli, croissant DrSLIM (raňajky vždy ešte doma pred odchodom do práce)

Desiata okolo 10.00 : povolená zelenina ev. 100 g šunky, TOFU, Mozarella light, Cottage syr v prípade hladu.

Obed okolo 12.00 (1 jedlo z ponuky)

POLIEVKA DrSLIM + pri pocite hladu či po fyzickej námahe ev. trocha šunky, tofu či vajce + povolené druhy zeleniny (v surovom, varenom, či pečenom stave), **alebo** tuhé jedlo DrSLIM

Olovrant okolo 15.00 - 16.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ instantný prípravok DrSLIM

Tyčinka DrSLIM / BROWNIES / proteínová SUŠIENKA DrSLIM okolo 17.00 ako doplnok

1. Večera okolo 18:30 - 19.00 (1 jedlo z ponuky)

SLANÝ prípravok Dr.SLIM (tuhé slané jedlo Dr.SLIM – omeleta, cestoviny Dr.SLIM) + povolená zelenina (v surovom, varenom, či pečenom stave) do sýtosti

Tyčinka DrSLIM okolo 20.30 - 21.00 ak nebola okolo 17.00

Sladké jedlá rozmiešať šejkri v 180 ml studenej vody a po rozmiešaní v šejkri, preliať do skleneného pohára a nechať postáť cca 3 min.

Polievky rozmiešať v šejkri v 200 ml studenej vody, preliať do vhodnej nádoby a uložiť na 1 min.do mikrovlnky. Po vybratí ešte v miske miešať 3 min.

2. Večera okolo 21:00 - 21:30 (1 jedlo z ponuky)

POLIEVKA Dr.SLIM - **alebo** SLADKÉ jedlo po dohode s pracovníkmi DrSLIM

Váha 100 kg až 120 kg

Raňajky okolo 8.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ prípravok DrSLIM napr.: kaša, musli, croissant DrSLIM (raňajky vždy ešte doma pred odchodom do práce).

Desiata okolo 10.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ prípravok DrSLIM (vhodný riedky nápoj DrSLIM)

Obed okolo 12.00 (1 jedlo z ponuky)

POLIEVKA DrSLIM + pri pocite hladu či po fyzickej námahe ev. trocha šunky, tofu či vajce + povolené druhy zeleniny (v surovom, varenom, či pečenom stave) **alebo** tuhé jedlo DrSLIM

Olovrant okolo 15.00 - 16.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ prípravok DrSLIM. (vhodný riedky nápoj DrSLIM).

Tyčinka DrSLIM / BROWNIES / proteínová SUŠIENKA DrSLIM okolo 17.00 ako doplnok

1. Večera okolo 18:30 - 19.00 (1 jedlo z ponuky)

SLANÝ prípravok DrSLIM (tuhé slané jedlo DrSLIM – omeleta, cestoviny Dr.SLIM) + povolená zelenina (v surovom, varenom, či pečenom stave) do sýtosti

2. Večera okolo 21:00 - 21:30 (1 jedlo z ponuky)

Polievka DrSLIM **alebo** SLADKÉ jedlo DrSLIM po dohode s pracovníkmi centrály DrSLIM

Tyčinka DrSLIM / BROWNIES / proteínová SUŠIENKA DrSLIM ak nebola okolo 17.00

Sladké jedlá rozmiešať šejkri v 180 ml studenej vody a po rozmiešaní v šejkri, preliať do skleneného pohára a nechať postáť cca 3 min.

Polievky rozmiešať v šejkri v 200 ml studenej vody, preliať do vhodnej nádoby a uložiť na 1 min.do mikrovlnky. Po vybratí ešte v miske miešať 3 min.

Váha nad 120 kg

Raňajky okolo 8.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ prípravok DrSLIM napr.: kaša, musli, croissant DrSLIM (raňajky vždy ešte doma pred odchodom do práce).

Desiata okolo 10.00 (1 jedlo z ponuky)

Sladké jedlo DrSLIM.

cca o 30 min. po sladkom jedle **Nápoj z čiernych ríbezlí DrSLIM na potlačenie hladu.**

Obed okolo 12.00 (1 jedlo z ponuky)

Polievka DrSLIM + zelenina + diétne mäso 200g (ev. namiesto mäsa šunka, TOFU, Mozzarella, alebo Tuniak RIO Mare) + povolené druhy zeleniny **alebo** tuhé jedlo DrSLIM

Olovrant okolo 16.00 (1 jedlo z ponuky)

SLADKÝ prípravok DrSLIM (vhodný dezert alebo puding DrSLIM).

cca o 30 mi. po jedle **Nápoj z čiernych ríbezlí DrSLIM na potlačenie hladu.**

1. Večera okolo 18.30 - 19.00 (1 jedlo z ponuky)

SLANÝ prípravok DrSLIM (tuhé slané jedlo DrSLIM – omeleta, cestoviny Dr.SLIM) + povolená zelenina (v surovom, varenom, či pečenom stave) do sýtosti

2. Večera okolo 20:00 - 21:00 (1 jedlo z ponuky)

Polievka DrSLIM **alebo** sladké jedlo DrSLIM po dohode s centrálou DrSLIM
V prípade hladu možno ešte pridať tyčinku.

Sladké jedlá rozmiešať šejkri v 180 ml studenej vody a po rozmiešaní v šejkri, preliať do skleneného pohára a nechať postáť cca 3 min.

Polievky rozmiešať v šejkri v 200 ml studenej vody, preliať do vhodnej nádoby a uložiť na 1 min.do mikrovlnky. Po vybratí ešte v miske miešať 3 min.