

Potravinový program ProLon®

Jedno balenie ProLon obsahuje päť malých krabičiek - jedna na každý z 5 dní stravy. Je potrebné jesť a piť všetko, čo je v denných boxoch. Je možné zmeniť poradie jednotlivých produktov rámcami jedného dňa, ale nie zamieňať jednotlivé dni.

Polievky

Prečítajte si pokyny uvedené na štítku. Ministrone a Ministrone s Quinoe sa musia konzumovať po uvarení a nemôžu sa pripravovať v mikrovlnnej rúre.

Výživový doplnok NR-3

Užívať po hlavných jedlách.
Každý deň užiť 2 kapsule NR-3, najlepšie po jedle.

L-DRINK

Nepite nikdy nápoj priamo zo sklenej fľaštičky! L-Drink určený pre dni 2, 3, 4 a 5. Deň 1 neobsahuje L-Drink.

Množstvo nápoja L-Drink závisí od vašej telesnej hmotnosti. Odlejte podľa štítku uvedeného na sklenenej fľaštičke množstvo nápoja L-Drink zodpovedajúce vašej hmotnosti do priloženej 950ml ProLon® plastovej fľaše.



Nalejte do 950ml fľašky
Vaša hmotnosť
Vyhodte

Potom doplňte plastovú fľašu studenou vodou až povrch a obsah konzumujte v priebehu celého dňa. V žiadnom prípade nepite celý obsah fľaše naraz. **Vyhodte zvyšný koncentrát zo sklenenej fľaštičky.**

Mätovo citrónový čaj, ľbištekový čaj

Čítajte informácie na štítku. Čaj je možné použiť aj na ochutenie nápoja L-Drink.

VLOŽTE DIÉTNU KARTIČKU DO KRABIČKY PROLON®, KTOREJ OBSAH PRÁVE KONZUMUJETE A MAJTE JU VŽDY PORUKE.

Tipy ako kombinovať jedlá PROLON®

- Paradajková polievka s "krutónmi" z kelových krekrov.
- Hríbová a zeleninová polievka s nakrájanými zelenými olivami.
- Citrónový a mäťový čaj s orechovou muesli tyčinkou

Navštívte www.proregen.sk



@proregen.sk



@proregen.sk

	1. Deň**	2. Deň	3. Deň
RAŇAJKY	Citrónovo-mätový čaj Orechová tyčinka Olej z morských rias	Citrónovo-mätový čaj Orechová tyčinka	Citrónovo-mätový čaj Orechová tyčinka
OBED	Paradajková polievka Olivy Slané kelové krekry	Ibištekový čaj Hubová polievka Olivy Mätový čaj	Ibištekový čaj Paradajková polievka Slané kelové krekry
OLOVRANT	Mätový čaj Orechová tyčinka	Olivy s cesnakom Ibištekový čaj	Mätový čaj
VEČERA	Minestrone zmes zeleniny Čokoládová tyčinka 1 NR-3 (2 kapsuly)	Minestrone s quinoe Čokoládová tyčinka 1 NR-3 (2 kapsuly) Nápoj L-Drink	Ibištekový čaj Minestrone zmes zeleniny 1 NR-3 (2 kapsuly) Nápoj L-Drink
	4. Deň	5. Deň	6. Deň
RAŇAJKY	Citrónovo-mätový čaj Orechová tyčinka	Citrónovo-mätový čaj Orechová tyčinka Olej z morských rias	Začnite s jemným jedlom: polievky/krémové polievky, zeleninové a ovocné šťavy/smoothies. Lahké jedlá: ryža, malé porcie strukovín a celozrnných cestovín, kaše, ľahké ryby. Navráťte sa k bežnému zdravému stravovaniu od siedmeho dňa. Pre ďalšie podrobnosti si prečítajte všetky inštrukcie alebo sa spýtajte svojho lekára alebo výživára.
OBED	Ibištekový čaj Zeleninová polievka Olivy s morskou soľou	Ibištekový čaj Paradajková polievka Slané kelové krekry	
OLOVRANT	Mätový čaj Olivy s cesnakom	Mätový čaj	
VEČERA	Ibištekový čaj Minestrone s quinoe Čokoládová tyčinka 1 NR-3 (2 kapsuly) Nápoj L-Drink	Ibištekový čaj Minestrone zmes zeleniny 1 NR-3 (2 kapsuly) Nápoj L-Drink	

*Denne 2 kapsule doplnku NR-3, najlepšie po jedle

** Nápoj L-Drink sa nenachádza v 1.dni