



# PLAN ISHRANE

---

[www.dietx.rs](http://www.dietx.rs)

---

**ZA PRAVE  
REZULTATE!**



**Da li želiš telo kao  
Tamara?**



**DietX ZAMENA ZA OBROKE  
+ DietX SmartPlan Ishrane**



**Naravno da želim,  
ali ne mogu da držim  
rigorozne dijete!**

# Ne trebaš da držiš nikakve rigorozne dijetе!

Potrebno je da pratiš naš DietX SmartPlan ishrane koji traje 14 ili 28 dana i da zameniš jedan ili dva obroka sa DietX preparatom.

## Lako je kao 1, 2, 3

1. Svakog dana ćeš moći da jedeš jedan veći obrok koji sadrži meso i hleb.
2. Jedan ili dva obroka dnevno zamenićeš sa DietX preparatom koji je veoma lepog ukusa!  
Nećeš osećati glad nekoliko sati, pružiće ti energiju i sve potrebne vitamine.
3. Tokom dana ćeš između obroka pojesti tri lagane grickalice da bi zadovoljila glad.

Kada pojedeš jedan DietX obrok unećeš u organizam samo 108 kalorija, što je dosta manje nego kada bi pojela na primer malu voćnu salatu.

Ipak, taj obrok će ti pružiti onoliko hranljivih i korisnih materija koliko se nalazi u pola kilograma ribe.

**Svako DietX pakovanje sadrži 500g, od kojih ćeš napraviti 20 obroka.**



23 vitamina i minerala ✓

Sadrži dijetetska vlakna ✓

Bez glutena ✓

Bez soje ✓

Dobar za dijabetičare ✓

Dobar za vegetarijance ✓

Malo kalorija ✓

Bez šećera ✓

# Pratite ovaj nedeljni DietX SmartPlan ishrane tokom 14 dana

DORUČAK

UŽINA

RUČAK

UŽINA

VEČERA

UŽINA

PONEDELJAK



UTORAK



Mafin od borovnice

SREDA



ČETVRTAK



Štanglica energetskih žitarica

PETAK



SUBOTA



Grčki jogurt

NEDELJA



Engleski doručak



1 jabuka



Štapići šargarepe



1 kruška



1 paprika babura



1 banana



Štapići krastavca



2 mandarine



Obrok po izboru  
250 kalorija



Obrok po izboru  
400 kalorija



Obrok po izboru  
300 kalorija



Obrok po izboru  
400 kalorija



Štapići celera



Štanglica čokolade



2 kivija



Tortilja čips



1 parče integralnog hleba sa krem sirom



1 breskva



Čeri paradajz



Obrok po izboru  
250 kalorija



Obrok po izboru  
300 kalorija



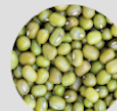
Obrok po izboru  
250 kalorija



Tortilja čips



Štanglica čokolade



Soja pasulj



1 parče integralnog hleba sa krem sirom



# Pratite ovaj nedeljni DietX SmartPlan ishrane tokom 28 dana

DORUČAK

UŽINA

RUČAK

UŽINA

VEČERA

UŽINA

PONEDELJAK



Štapići ananasa



Štanglica čokolade



Štapići celera



Obrok po izboru  
450 kalorija



Tortilja čips

UTORAK



Mafin od borovnice



Štapići šargarepe



Štanglica čokolade



Obrok po izboru  
350 kalorija



1 parče integralnog  
hleba sa krem sirom

SREDA



1 grejpfрут



Štanglica  
energetskih žitarica



2 kivija



Obrok po izboru  
450 kalorija



Štanglica čokolade

ČETVRTAK



Palačinke sa džemom



1 paprika babura



Tortilja čips



Obrok po izboru  
400 kalorija



Belo grožđe

PETAK



Borovnice



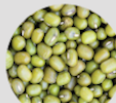
Štanglica čokolade



1 parče integralnog  
hleba sa krem sirom



Obrok po izboru  
450 kalorija



Soja pasulj

SUBOTA



Grčki jogurt



Štapići krastavca



1 breskva



Obrok po izboru  
300 kalorija



Tortilja čips

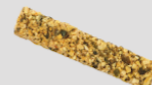
NEDELJA



Engleski doručak



2 mandarine



Štanglica  
energetskih žitarica



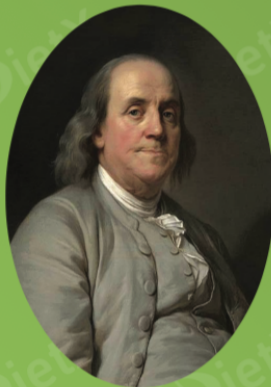
Čeri paradajz



Obrok po izboru  
350 kalorija



1 parče integralnog  
hleba sa krem sirom



**Bendžamin Frenklin**  
*američki naučnik i političar*

**"Da bi produžili život, smanjite obroke."**

*B. Franklen*