

vánoční vydání

Dietalegre®

Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 4. číslo / PROSINEC 2014

PF 2015

Tým Dietalegre®



Abyste si svátky opravdu užili bez výčitek a vstoupili do nového roku bez nechtěných kilogramů navíc, nechejte se inspirovat našimi tipy pro čas sváteční. Nezapomeňte, že u nás v Dietalegre® i dietní přípravek představuje gurmánský pokrm, proto s námi dietní program není utrpení ani o Vánocích. Poskytne Vám nevšední chuťový zážitek, při kterém můžete hubnout a přitom si beztrně dopřávat.

OBSAH

Vánoční tipy pro chronické dietáře	2
A ještě několik tipů na silvestrovské občerstvení	4
ANKETA „Nejoblíbenější hyperproteinová tyčinka“	5
Novinky v sortimentu Dietalegre®	6
Dárky k Vaším nákupům	7
Vánoční provoz skladu a expedice	8

Vánoční tipy pro chronické dietáře

Advent – lze jej přežít i bez cukroví, vánočky, smaženého kapra a bramborového salátu?

Nenechejte se ani v tomto čase ošálit dobře znějícími radami, které tvrdí, že během Vánoc není třeba si žádné jídlo zakazovat a že ke stabilní hmotnosti vede jediné pohoda. Jestli už jste si navykli na racionální stravovací režim, tak se od něj neodchylujte ani během Vánoc, jinak riskujete, že několikátýdenní či měsíční snaha přijde vniveč. Proto náš tip na stravování během vánočních svátků bude v tomto roce prostý - **vytrvat a pokračovat** v nastaveném způsobu stravování, které vede k celkovému snížení energetického příjmu, **vyhýbat se tukům** a potravinám s jejich vysokým obsahem (včetně tučných druhů mas a ryb), **mléčným výrobkům** obecně (sýrům, jogurtům a krémům), nemluvě o **zákuscích a sladkostech**. A arašídy, lískové ořechy, mandle, kešu, vlašské ořechy? Jen velmi disciplinovaní jedinci, mezi které věční dietáři rozhodně nepatří, se zastaví u jejich konzumace v minimálním množství... A pokud dlouhodobě vyřazujete sladkosti z jídelníčku, pak dobře děláte, takže ani o Vánocích se nevymlouvejte, že to nejde vydržet. Za nejhorší kombinaci jídel lze rozhodně považovat tučné a sladké (což je skoro všechno cukroví).

Opravdu se bez něho na Vánoce neobejdete? Zkuste jej nahradit např. na menší kousky nakrájenými proteinovými tyčinkami nebo pátrejte po proteinových pamlscích a svačinkách („snacky“). Ty se na Vaší postavě rozhodně negativně neprojeví. A co takový bramborový salát ve sváteční večer? Dá se udělat i jiným způsobem z vhodnějších potravin...

Recept na odlehčený bramborový salát:

Pokud rodině děláte na Vánoce bramborový salát a nechcete z něj sama přibrat, zkuste si zvlášť udělat porci dietního bramborového salátu.



Ingredience:

*povařené brambory nakrájené na kostičky,
povařený celer nakrájený na kostičky,
DIA kyselé okurky pokrácené na kostičky,
řecký jogurt, sůl, pepř,
dle chuti: cibule nakrájená na kostičky, citro-
nová šťáva.*

Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 4. číslo / PROSINEC 2014

V míse dobře promíchejte brambory, celer a kyselé DIA okurky. Přidejte řecký jogurt, zhruba tolik, abyste dosáhly konzistence „klasického“ bramborového salátu. Osolte, opepřete.

Pokud chcete být důsledná, můžete nahradit tradiční bramborový salát salátem zeleninovým. Ale i ze zeleninového se stane energetická nálož, pokud ho vydatně zalijete tučným dresinkem, zasypete strouhaným tučným sýrem a rádobý zdravými semínky. Nezapomeňte, že majonéza zůstává majonézou a ani označení „light“ Vám ji úplně neodlehčí. Zvažte spíše použití pár lžiček jogurtu nebo nekalorických octových zálivek.

Pro udržení redukované hmotnosti je třeba držet se i nově osvojených návyků, týkajících se úpravy pokrmů a pravidelné pohybové aktivity. Místo smažení i během svátečních dní upřednostňujte vaření nebo dušení v páře a mějte na paměti, že přiměřená fyzická aktivita Vám pomůže potlačit chuť na jídlo. Případný zvýšený příjem si žádá zvýšený výdej, stačí jen dodržet tuto jednoduchou rovnici a nemusíte se o svá kila obávat.

Vánoce nemusejí nutně znamenat totální zničení Vaší snahy o zhubnutí. Udělejte místo klasického punče tuto lehčí variantu, která není tolik kalorická.

Recept na odlehčený Vánoční punč:



Ingredience:

černý čaj, dobře vyluhovaný,

stejně množství pomerančového džusu (bez přidaného cukru, nebo vyrobený z čerstvých pomerančů),

1x pomeranč nakrájený na kolečka,

1x citron nakrájený na kolečka,

šťáva z jednoho citronu,

DIA sladidlo, troška rumu / bílého vína ,

hřebíček, skořice, badyán (nejhorší ingredience v klasickém punči jsou cukr a přemíra alkoholu, proto je důležité omezit je v co největší míře).

1. Do ještě horkého černého čaje přidáme hřebíček, skořici a badyán. V hrnci zahřejeme pomerančový džus, do kterého přihodíme nakrájené kousky citronu a pomeranče.

2. Do džusu přilijeme čaj a šťávu z citronu. Přidáme náhradní sladidlo dle chuti a trošku rumu či bílého vína na dochucení.

A ještě několik tipů na silvestrovské občerstvení:

Dietní pomazánka



Ingredience:

1x balení tofu natural,
1 lžice olivového oleje,
2 lžice zakysané smetany light,
voda dle potřeby,
sušený česnek,
čerstvá pažitka,
sůl, pepř.

1. Tofu nakrájíme na kostičky a rozmixujeme spolu s olivovým olejem a zakysanou smetanou. Pokud se nám pomazánka zdá příliš tuhá, přidáme trochu vody.
2. Vmícháme sušený česnek, pepř a sůl dle chuti a nakonec vše posypeme čerstvou pažitkou.



Ingredience na chlebíček:

Použijeme buď klasický rohlík (pro rodinné příslušníky, kteří redukovat nepotřebují) nakrájený na kolečka nebo, pokud jsme právě na dietě, upečeme proteinový chléb Dietalegre® nebo chlebíček vytvoříme z těsta na proteinovou pizzu.

TIP: Z proteinového těsta vytvořte podlouhlý bochánek, vložte do předem vyhřáté trouby a pečte podle příbalové informace. Výsledný produkt bude mít ideální tvar pro nakrájení na kolečka.

Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 4. číslo / PROSINEC 2014

ANKETA “Nejoblíbenější hyperproteinová tyčinka”

Z 2.968 hlasů jste nejčastěji hodnotili jako nejlepší tyto tyčinky:

1.	Brusinková tyčinka s granátovým jablkem	735
2.	Tyčinka s hořkou čokoládou	723
3.	Kokosová tyčinka	392
4.	Citrónová tyčinka	166
5.	Arašídová tyčinka s karamellem	157
6.	Čokoládovo-arašídová tyčinka	108
7.	Jablková tyčinka s jogurtovou polevou	102
8.	Karamelová tyčinka	92
9.	Slaná tyčinka Pizza snack	85
10.	Čokodouble tyčinka	82
11.	Mandlová tyčinka s javorovým sirupem	70
12.	Čokoládová tyčinka	63
13.	Müesli tyčinka	58
14.	Slaná tyčinka se sýrem	51
15.	Skořicová tyčinka	47
16.	Tyčinka med - nugát	37

(V době vyhlášení ankety ovšem nebyly v nabídce zařazeny dnes asi nepřekonatelné proteinové vafle)

Nově jsme pro Vás vyhlásili anketu o **nejoblíbenější polévku / krém**. Budeme rádi, pokud se opět zapojíte a výsledky po čase zveřejníme. Zatím s přehledem vede a jako nejoblíbenější hodnotíte **Hráškový krém**.



Novinky v sortimentu Dietalegre®:

Do nabídky e-shopu jsme zařadili užitečného pomocníka při přípravě proteinových pokrmů - nový typ šejkru. Pokud jej chcete objednat, naleznete ho v on-line objednávkce, sekci "Doplňkový sortiment".



Již brzy si budete moci objednat v e-shopu 3 nové příchutě:

HOUBOVÉ RIZOTO



a FAZOLKY CHILLI (v kategorii slaných jídel), které se připravují obdobně jako velmi oblíbené špagety nebo parmentier.

SOJOVÉ KULIČKY S ARAŠÍDOVOU PŘÍCHUTÍ
najdete v kategorii Ready-to-eat svačinek (snacků).



SHAKE S JAHODOVOU PŘÍCHUTÍ - protein do kabelky
z řady Express drinků.

Všechny novinky jsou zatím k dispozici v kamenných centrech Dietalegre® a u výživových poradců, kteří s proteinovou dietou Dietalegre® běžně pracují nebo v referenční prodejně PROTICARE® v Praze, v pasáži Lucerna. První ohlasy na naše novinky jsou velmi pozitivní.

Sledujte Aktuality & akce, jakmile budou nové příchutě k dispozici pro e-shop, budeme Vás informovat.



Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 4. číslo / PROSINEC 2014

Dárky k Vaším nákupům:

Dietalegre® Stop Hunger v AKCI 1+1

Dietní režim (nejen o Vánocích) by Vám mohl usnadnit přípravek DIETALEGRE® Stop Hunger z podúrné řady Dietalegre®, pomáhající potlačit pocit hladu a chuť nekontrolovatelně stále něco uzobávat. Při zakoupení jednoho balení od nás dostanete druhé zdarma.



RYBÍ KULIČKY

Od poloviny října dostáváte k nákupu nad 2.000,-Kč rybí kuličky, které lze jinak zakoupit pouze v kamenných centrech. Připravíte je tak, že obsah sáčku rozmícháte s 50 ml vlažné vody a připravíte těsto, ze kterého vytvoříte 3 kuličky; ty pečete v troubě předehřáté na 200°C po dobu cca 10–15 min.



Energetická a výživová hodnota 1 porce (31,2 g)

Energie
468 kJ
111 kcal

Bílkoviny
18,0 g

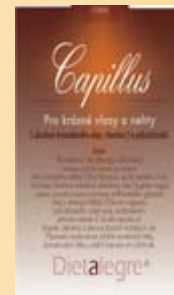
Sacharidy
4,6 g

Tuky
1,8 g

DÁREK K NÁKUPU - Dietalegre® CAPILLUS – přípravek pro kvalitní vlasy, nehty a pokožku

Pokračujeme v odměňování našich věrných zákazníků z "kuchyně" nutriční medicíny. Pokud Vaše strava není z jakéhokoliv důvodu optimálně vyvážená nebo je příliš jednostranná, mohou Vám chybět některé důležité nutrienty, což se může projevit zhoršenou kvalitou vlasů, nehtů a pokožky. Při nákupu nad 3.000,- Kč Vám přibalíme dárkem právě Dietalegre® CAPILLUS, který:

- vyživuje vlasy, podporuje jejich růst a zlepšuje jejich vzhled
- chrání vlasy proti agresivním vlivům prostředí, zvyšuje jejich odolnost a lesk
- posiluje a zpevňuje nehty
- regeneruje pokožku



Vánoční provoz skladu a expedice

Všem našim klientům přejeme klidné prožití vánočních svátků a šťastný vstup do roku 2015.

Dovolujeme si Vás informovat o provozu skladu a oddělení expedice v průběhu svátků:

Poslední objednávky budou vyřizovány v pondělí 22.12. 2014 a následný den budou expedovány. Objednávky přijaté po tomto datu budou vyřízeny 29.12. 2014. Od 2.1.2015 pak naběhne normální, pravidelný provoz.

Referenční prodejna proteinových přípravků PROTICARE® v pasáži Lucerna v Praze 1 zůstává otevřena i v pracovních dnech 23.12. a 29.-30.12. 2014.

Děkujeme za Vaši přízeň v roce 2014.

Tým Dietalegre®

