

ZEN8[®] project 8



fáza
1

REŠTART

ZEN8 project 8



BLAHOŽELÁME!

Urobili ste dôležitý krok na ovládanie svojho zdravia a transformovanie svojho tela. Začnete 7-dňovým reštartom.

Reštartovanie je ako správna výmena oleja pre vaše telo. Predstavte si, že by ste vymenili olej vo svojom aute, no nevymenili by ste olejový filter. Preto by bolo úplne jedno, aký typ nového oleja by ste naliali do motora, stále by prechádzal cez špinavý filter. Rovnako je to s vaším telom. Konzumovať zdravé jedlo bez reštartovania je ako výmena oleja bez výmeny vášho filtra. Reštartovaním si prečistíte filtre svojho tela, aby sa tak stalo dobre naolejovaným strojom!

Počas tejto fázy sa okrem iného dozviete, prečo je dôležité „Ješť systémom 3“ – konzumovať kombináciu proteínov, tukov a sacharidov každé 3 hodiny. Nazývame to „PTS každé 3 hodiny“ Tento vyvážený prístup k stravovaniu bude kľúčom k vášmu úspechu.

** Dôležitá poznámka: Produkt ZEN Fuze* bol navrhnutý s rovnováhou proteínu, tuku a sacharidov. Vždy, keď vypijete proteínový nápoj ZEN Fuze, budete prirodzene konzumovať PTS každé 3 hodiny.

Je načase, aby ste to rozbehli! O 7 dní sa budete cítiť lepšie a budete mať viac energie. A pokrok, ktorý dosiahnete počas tejto fázy, bude hybnou silou zvyšku vašej transformácie!

MARK MACDONALD

Mark, spoluzakladateľ programu ZEN Project 8™ a ambasádor značky ZEN BODI™ je medzinárodný odborník na výživu a fitness, osobnosť TV obrazovky a najlepšie predávaný autor *New York Times*.

VÝKONNÝ SYSTÉM KTORÝ SA ZAMERIAVA NA TRI FÁZY REDUKCIE TUKU.

fáza
1 | REŠTART
ZBAVTE SA NADÚVANIA

1 TÝŽDEŇ • 7 dní

tri kroky ▶ VYRADENIE
▶ OČISTENIE
▶ PREPLÁCHNUTIE

DOPLNKY PRE FÁZU 1
ZEN Fuze™
ZEN Prime™

fáza
2 | ROZPÁLENIE
ROZPUSTITE BRUŠNÝ TUK

2 AŽ 4 TÝŽDNE • 21 dní

tri kroky ▶ SPAĽOVANIE
▶ TVAROVANIE
▶ OBNOVENIE

DOPLNKY PRE FÁZU 2
ZEN Fuze
ZEN Shape™

fáza
3 | PROSPEROVANIE
ŽITE SI SVOJ ŽIVOT

5 AŽ 8 TÝŽDŇOV • opakovane 28 dní

tri kroky ▶ PREPROGRAMOVANIE
▶ SPESTRENIE
▶ OŽIVENIE

DOPLNKY PRE FÁZU 3
ZEN Fuze
ZEN Shape
(ak je cieľom spáliť tuk)
ZEN Fit™



PRED ZAČATÍM VYKONAJTE TIETO 3 KROKY!

krok
1

SPRAVTE SI FOTOGRAFIE „PRED“ A ZAPÍŠTE SI MIERY

Svoje fotografie a miery pošlite na emailovú adresu: eumarketing@JeunesseHQ.com



CHOĎTE NA TO DIGITÁLNE

Použite digitálny fotoaparát alebo mobilný telefón a pošlite nám fotografie vo vysokom rozlíšení. Jednofarebné pozadie bez akéhokoľvek odrazu je najlepšie!



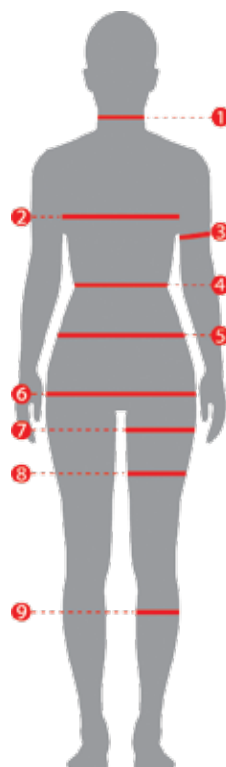
OBLEČTE SI ÚZKE OBLEČENIE

Plavky alebo príľnavé športové oblečenie najlepšie zvýraznia vaše výsledky. Každá fotografia musí obsahovať vašu tvár!



ZO VŠETKÝCH UHLŔOV

Odfotťe sa spredu, z boku a zozadu; zakaždým sa fotťe v týchto pózach, vďaka čomu bude jednoduchšie porovnať výsledky.



POZNAČTE SI SVOJE MIERY

Poznačenie mier kľúčových oblastí vášho tela je najlepší spôsob, ako sledovať spaľovanie tuku a budovanie svalovej hmoty. Zmerajte nasledujúce oblasti svojho tela každý deň v rovnaký čas, najlepšie ráno po prebudení. Zakaždým majte na sebe rovnaký typ tvarujúceho oblečenia.

1. KRK _____
2. HRUDNÍK _____
3. NADLAKTIE _____
4. PÁS _____
5. PODBRUŠKO _____
6. BOKY _____
7. HORNÁ ČASŤ STEHIEN _____
8. V POLOVICI STEHIEN _____
9. LÝTKO _____
10. HMOTNOSŤ _____



POŠLITE FOTOGRAFIE A MIERY

Svoje fotografie a miery pošlite na emailovú adresu: eumarketing@JeunesseHQ.com

krok
2

URČITE SI REALISTICKÉ CIELE

Porozmýšľajte nad jedným cieľom, ktorý chcete počas nasledujúceho týždňa splniť. Možno to bude dodržiavanie svojho stravovacieho plánu. Alebo to bude cieľ vypiť určité množstvo vody každý deň. Určite si realistický cieľ a držte sa ho. Už teraz si zapíšte svoje ciele.

CIELE PRE TÝŽDEŇ REŠTART:

krok
3

STAŇTE SA ČLENOM KOMUNITY NA FACEBOOKU

Štúdie dokazujú, že väčšie úspechy dosiahnete spoluprácou v skupine. Využite skupinu ZEN Project 8 na rady, recepty atď.! Navštívte nás na adrese facebook.com/groups/ZENproject8.



REŠTART USMERNENIA

DÔLEŽITÁ POZNÁMKA

Vaša fáza REŠTART je navrhnutá tak, aby očistila vaše telo a pomohla vám zbaviť sa nadúvania. Predĺžte si fázu REŠTART na 14 dní (namiesto 7), ak sa jedno alebo viac z nasledovného na vás vzťahuje:

- Máte schudnúť 22 kg alebo viac.*
- Pijete alkoholické nápoje viac než 3-krát do týždňa.*
- Fajčíte bežné cigarety, inhalujete elektronické cigarety alebo používate tabakové výrobky.*

USMERNENIA NA OPTIMALIZOVANIE VEĽKOSTÍ PORCIÍ

- Zabudnite na kalórie. Jednoducho dodržiavajte veľkosti porcií a stravovací plán navrhnutý pre vaše pohlavie.
- Svoje veľkosti porcií môžete merať váhou alebo rukami (dlaň, päst a palec). Používajte, čo je pre vás najjednoduchšie a najpraktickejšie.
- Ak budete potraviny merať vážením, vždy vážte v stave pred varením, pretože váha sa varením zmenší. Ak budete veľkosti porcií merať rukami, vždy merajte po uvarení.
- Pred každým jedlom musíte byť hladní (pripravení na jedenie, no nikdy nehladujúci) a po jedle musíte byť spokojní (no nikdy plní). Ak máte hlad pred uplynutím 3 hodín, jednoducho skonzumujte vyvážené jedlo pred uplynutím intervalu 3 hodín.

USMERNENIA NA OPTIMALIZOVANIE VLASTNÝCH VÝSLEDKOV

- Budete jesť systémom 3: budete jesť každé 3 hodiny s vyváženým rozložením proteínov, tukov a sacharidov.
- Svoje prvé jedlo skonzumujte počas jednej hodiny po zobudení a svoje posledné jedlo počas jednej hodiny pred spánkom.
- Ak zo svojho plánu ROZPÁLENIE alebo PROSPEROVANIE vypadnete na dlhšie než 3 dni, stačí plán obnoviť jednoduchým zopakovaním 7-dňovej fázy REŠTART.
- Ak na raňajky uprednostňujete nápoj, jednoducho vymeňte svoje raňajky s desiatou.
- Ak ste po večeri stále hladní, pridajte šieste jedlo: dajte si nápoj alebo jedlo s proteínom + sacharidom + tukom.

JEDZTE KAŽDÉ 3 HODINY



Na svojom tanieri dosiahnete vyváženie PTS.
Jedzte každé 3 hodiny.



*Tieto vyhlásenia neboli vyhodnotené Správou potravín a liečiv. Tento produkt nie je určený na diagnózu, liečbu, ako diéta, ani na prevenciu žiadnej choroby.

fáza 1 REŠTART

ZBAVTE SA NADÚVANIA

1 TÝŽDEŇ • 7 dní

1 VYRADENIE

ZAČNITE S VYRADENÍM JEDÁL,
KTORÉ SPÔSOBUJÚ NADÚVANIE.

ZBAVTE SA NADÚVANIA

Potraviny a nápoje, ktoré spôsobujú
zadržiavanie vody a nadúvanie:

- glutén
- sója
- syr a jogurt
- rafinovaný cukor
- sladidlá (okrem stévie)
- soľ
- Taktiež prerušte cvičenie (len počas fázy REŠTART)³
- obilniny (len počas fázy REŠTART)
- sóda (diétna aj bežná)
- alkohol¹
- káva a čaj²

¹ Počas fázy REŠTART a ROZPÁLENIE nekonzumujte alkohol.

² Ak pocítite bolesti hlavy, ráno si môžete dať šálku kávy alebo čaju. Bylinkový čaj bez kofeínu je v poriadku.

³ Cvičenie môže spôsobiť zápal. Vaším cieľom v 1. fáze (REŠTART) je očistiť telo a prepláchnuť systém odstránením čo najviac zápalu z tela. Najlepšie to dosiahnete tým, že NEBUDETE cvičiť počas 7-dňovej fázy REŠTART. Mierna záťaž srdca, ako je chôdza, je v poriadku.



2 OČISTENIE

OČISTITE SVOJE TELO ČISTÝMI SUROVINAMI

Očistite svoje telo čistými potravinami
a doplnkami, ako je ZEN Fuze a ZEN Prime.*

VZOROVÝ STRAVOVACÍ PLÁN

RAŇAJKY

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: vaječné bielky + arašidové maslo + banán

DESIATA

ZEN Prime

• 15 až 30 minút pred konzumáciou proteínového nápoja ZEN Fuze užite 1 tabletu s vodou.

Proteínový nápoj ZEN Fuze

• Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

OBED

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: kuracie prsia + extra panenský olivový olej + jahody

OLOVRANT

Proteínový nápoj ZEN Fuze

• Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

VEČERA

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: losos (počíta sa za proteín + tuk) + špargľa

NESKORÁ VEČERA

+ voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze

3 PREPLÁCHNUTIE

„VYPLÁCHNITE“ ZBYTOČNÉ TOXÍNY VODOU.

ZEN Prime a odporúčané množstvá vody.

ŽENY

2 až 4 litre
8 až 12 pohárov denne

MUŽI

3 až 5 litrov
12 až 16 pohárov denne

- S každým jedlom a medzi jedlami pite veľa vody.
- Pite toľko vody podľa odporúčania, koľko len môžete.
- Pridajte do vody aj ovocie na dosiahnutie obcerstvujúcej hydratácie.



*Tieto vyhlásenia neboli vyhodnotené Správou potravín a liečiv. Tento produkt nie je určený na diagnózu, liečbu, ako diéta, ani na prevenciu žiadnej choroby.

PORCIE JEDÁL A ČISTÉ SUROVINY

Program ZEN Project 8 využíva jednoduchý systém merania (1 proteín, 1 tuk, 1 sacharid) pre každé jedlo. Tento návod pripravený podľa pohlaví zabezpečí konzumáciu správnych porcií jedál, aby ste dosiahli svoje fitness ciele.

DENNÝ STRAVOVACÍ PLÁN

RAŇAJKY DESIATA	1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid ZEN Prime + proteínový nápoj ZEN Fuze
OBED OLOVRANT	1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid Proteínový nápoj ZEN Fuze
VEČERA NESKORÁ VEČERA	1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid Voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze

PFC
EVERY
3



Na svojom tanieri dosiahnete vyváženie PTS.
Jedzte každé tri hodiny.

PROTEÍN



ŽENY
1 dlaň
(asi 85 g)

MUŽI
1½ až 2 dlane
(asi 140 g)

VELKOSŤ PORCIE

Chudý proteín

- Kuracina
- Vaječné bielky
- Chudá rybacina (nie mäkkýše)
- Losos (pri tejto možnosti nepridávajte žiadny tuk)
- Tofu
- Morčacie mäso
- Srnčie mäso
- Proteínové nápoje ZEN Fuze
- Len čerstvé nespracované mäso okrem hovädzieho, bravčového či jahňacieho mäsa. Môže sa pridať vo fáze ROZPÁLENIE.
- Počas fázy REŠTART sa vyhnite všetkým proteínovým tyčinkám.

TUK



ŽENY
1 palec

MUŽI
1 veľký palec

VELKOSŤ PORCIE

- Avokádo
- Oleje
 - Avokádový
 - Repkový
 - Kokosový
 - Makadamový
 - Olivový
 - Arašidový
 - Iné rastlinné oleje
- Surové orechy a prírodné orechové maslá
- Semená
 - Chia
 - Tekvicové
 - Slnčnicové

Podľa možností si čo najčastejšie vyberajte čerstvé, organické ovocie a zeleninu. Ktorýkoľvek proteín, sacharid alebo tuk možno vymeniť za iný proteín, sacharid alebo tuk; stačí vymeniť v zozname.

Mierny kalorický príjem, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita majú byť súčasťou zdravého programu na kontrolu hmotnosti.

SACHARID



ŽENY
1 päsť
(asi 85 g)

MUŽI
2 päste
(asi 140 g)

VELKOSŤ PORCIE

Ovocie

- Jablká
- Banány
- Bobuľové plody
 - černice
 - čučoriedky
 - maliny
 - jahody
- Čerešne
- Hrozno
- Grapefruit
- Mango
- Melón
 - kantalup
 - medový melón
 - dyňa červená
- Pomaranče
- atď.

Zelenina

- Repa
- Ružičkový kel
- Mrkva
- Baklažán
- Cibuľa
- Hrášok
- Tekvica
- Cuketa
- Vo fáze REŠTART sa vyhnite zelenine s vysokým obsahom kalórií, ako je fazuľa, kukurica, zemiaky, atď.
- Vo fáze REŠTART sa vyhnite sacharidom s vysokým obsahom kalórií a obilninám, ako sú quinoa, kuskus, ovos, chlieb a cestoviny.

ĽUBOVOLNÉ

NEOBMEDZENÁ
VEĽKOSŤ PORCIE

VELKOSŤ PORCIE

Bylinky

- Bazalka
- Bobkový list
- Koriander
- Petržlen
- Rozmarín
- Tymian
- atď.

Koreniny

- Škorica
- Cesnak
- Zázvor
- Muškátový oriešok
- Celé korenie
- Šafran
- atď.

Zelenina s nízkym obsahom sacharidov

- Špargľa
- Paprika
- Pak choi
- Brokolica
- Karfiol
- Zeler
- Kapusta
- Uhorka
- Zelená fazuľa
- Kel
- Hlávkový šalát (všetky typy)
- Špenát
- Paradajka
- atď.

Prírodné sladidlo

- Stévia




FÁZA REŠTART ODPORÚČANÝ STRAVOVACÍ PLÁN

Tento stravovací plán opakujte každý deň počas **JEDNÉHO TÝŽDŇA (7 dní)**.

Mierny kalorický príjem, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita majú byť súčasťou zdravého programu na kontrolu hmotnosti.

STRAVOVACÍ PLÁN PRE FÁZU REŠTART PRE ŽENY

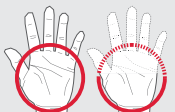

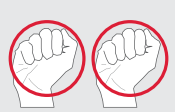
S každým jedlom a medzi jedlami pite vodu. Odporúčané množstvo: 2 až 4 litre/8 až 12 pohárov denne.

EVERY PFC 3	 ŽENY 1 dlaň (približne 85 g) VELKOSŤ PORCIE	 ŽENY 1 palec VELKOSŤ PORCIE	 ŽENY 1 päšť (približne 85 g) VELKOSŤ PORCIE	NEOBMEDZENÁ VELKOSŤ PORCIE VELKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
Raňajky	3 vaječné bielky	1 polievková lyžica arašidového masla	½ banánu	Škorica (na dochutenie)
Desiata	ZEN Prime • 15 až 30 minút pred konzumáciou proteínového nápoja ZEN Fuze užite 1 tabletu s vodou. Proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Obed	Približne 85 g kuracích prs	1 polievková lyžica extra panenského olivového oleja	Približne 85 g jahôd	Mleté korenie (na dochutenie)
Olovrant	ZEN Prime • 15 až 30 minút pred konzumáciou proteínového nápoja ZEN Fuze užite 1 tabletu s vodou. Proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Večera	Približne 85 g lososa	*Proteín a tuk v tomto jedle pochádza z lososa.	Približne 85 g špargle	Cesnak, citrónová šťava a mleté korenie
Neskorá večera	+ Voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			



STRAVOVACÍ PLÁN PRE FÁZU REŠTART PRE MUŽOV

S každým jedlom a medzi jedlami pite vodu. Odporúčané množstvo: 3 až 5 litrov/12 až 16 pohárov denne.

EVERY PFC 3	 MUŽI 1½ až 2 dlane (približne 140 g) VELKOSŤ PORCIE	 MUŽI 1 veľký palec VELKOSŤ PORCIE	 MUŽI 2 päste (približne 140 g) VELKOSŤ PORCIE	NEOBMEDZENÁ VELKOSŤ PORCIE VELKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
Raňajky	5 vaječných bielkov	2 polievkové lyžice arašidového masla	1 celý banán	Škorica (na dochutenie)
Desiata	ZEN Prime • 15 až 30 minút pred konzumáciou proteínového nápoja ZEN Fuze užite 1 tabletu s vodou. Proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Obed	Približne 140 g kuracieho mäsa	1 polievková lyžica extra panenského olivového oleja	Približne 140 g jahôd	Mleté korenie (na dochutenie)
Olovrant	ZEN Prime • 15 až 30 minút pred konzumáciou proteínového nápoja ZEN Fuze užite 1 tabletu s vodou. Proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Večera	Približne 140 g lososa	*Proteín a tuk v tomto jedle pochádza z lososa.	Približne 140 g špargle	Cesnak, citrónová šťava a mleté korenie
Neskorá večera	+ Voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			



ZDRAVÉ PALACINKY

-  PRÍPRAVA: 3 min
-  VARENIE: 2 min
-  CELKOM: 5 min

INGREDIENCIE

Vaječné bielky
Arašidové maslo
Banán
Škorica

PRÍPRAVA

1. V mixéri vymiešajte všetky ingrediencie.
2. Na panvicu nalejte požadované množstvo cesta.
3. Palacinky dôkladne upečte.

fáza
1

REŠTART
SCHVÁLENÉ

FÁZA REŠTART VZOROVÝ RECEPT NA RAŇAJKY

ŽENY	 1 dľaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päšť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	3 vaječné bielky	1 polievková lyžica arašidového masla	½ banánu	Škorica (na dochutenie)
JEDNA PORCIA	14 g	8 g	21 g	215 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

MUŽI	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	5 vaječných bielkov	2 polievkové lyžice arašidového masla	1 celý banán	Škorica (na dochutenie)
JEDNA PORCIA	22 g	16 g	34 g	360 kalórií



JAHODOVO ŠPENÁTOVÝ ŠALÁT

 PRÍPRAVA: 5 min

 VARENIE: 15 min

 CELKOM: 20 min

INGREDIENCIE

Kuracie prsia bez kosti a kože
Extra panenský olivový olej
Jahody
Špenát
Mleté korenie

PRÍPRAVA

1. Kuracie mäso grilujte 12 až 15 minút.
2. Nakrájajte jahody.
3. Do stredne veľkej misky pridajte jahody a špenát. Pokvapkajte extra panenským olivovým olejom a posypte mletým čiernym korením.
4. Kuracie mäso nakrájajte na plátky a vložte do misky.

fáza
1

REŠTART
SCHVÁLENÉ

FÁZA REŠTART VZOROVÝ RECEPT NA OBED

ŽENY	 1 dlaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päsť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 85 g kuracieho mäsa	½ polievkovej lyžice extra panenského olivového oleja	Približne 85 g jahôd	1 až 1½ šálky špenátu Mleté korenie (na dochutenie)
JEDNA PORCIA	20 g	8 g	7 g	220 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

MUŽI	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 140 g kuracieho mäsa	1 polievková lyžica extra panenského olivového oleja	Približne 140 g jahôd	2 až 3 šálky špenátu Mleté korenie (na dochutenie)
JEDNA PORCIA	33 g	14 g	10 g	350 kalórií



LOSOS S CESNAKOM A ŠPARGLOU

 PRÍPRAVA: 10 min

 VARENIE: 30 min

 CELKOM: 40 min

INGREDIENCIE

Losos
Špargľa
Mleté korenje
½ hlavičky cesnaku
1 čajová lyžička
citrónovej šťavy




PRÍPRAVA

1. Rúru predhrejte rúru na 190 °C.
2. Špargľu poukladajte na hliníkovú fóliu a na vrch poukladajte kúsky lososa.
3. V miske zmiešajte zvyšné ingrediencie a vytvorte pastu.
4. Pastu natrite na vrch lososa.
5. Všetko zabaľte druhým kusom fólie; boky ohnite nahor.
6. Položte na pekáč a pečte 30 minút.

fáza
1

REŠTART
SCHVÁLENÉ

FÁZA REŠTART VZOROVÝ RECEPT NA VEČERU

ŽENY	 1 dlaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päšť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 85 g lososa	*Proteín a tuk v tomto jedle pochádza z lososa.	Približne 85 g špargle	½ hlavičky cesnaku 1 čajová lyžička citrónovej šťavy Mleté korenje
JEDNA PORCIA	19 g	6 g	3,5 g	156 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

MUŽI	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 140 g lososa	*Proteín a tuk v tomto jedle pochádza z lososa.	Približne 140 g špargle	½ hlavičky cesnaku 1 čajová lyžička citrónovej šťavy Mleté korenje
JEDNA PORCIA	31 g	10 g	5,5 g	300 kalórií

ZEN⁸ project 8

ZENPROJECT8.COM



JEUNESSE

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Všetky práva vyhradené.

Jeunesse je ochranná známka spoločnosti Jeunesse Global Holdings, LLC.

Revidované: 05-08-2017