

TIP ZDARMA: TAJEMSTVÍ BÍLKOVIN PŘI HUBNUTÍ



MOŽNÁ JÍTE ZDRAVĚ, ALE
STÁLE SE VÁM NEDAŘÍ
ZHUBNOUT NEBO MÁTE VEČER
NEODOLATELNÉ CHUTĚ.

BÍLKOVINY POMÁHAJÍ:

- Zasytit na delší dobu
- Podporují spalování tuků
- Stabilizují hladinu cukru v krvi
- Snižují chutě na sladké






WWW.RADKADROBNA.CZ
NUTRIČNÍ TERAPEUT





DOPORUČENÍ:

Pro začátek přidejte ke každému hlavnímu jídlu (snídaně, oběd, večeře) alespoň 25 g kvalitních bílkovin.

KDE NAJDETE 25 G BÍLKOVIN?

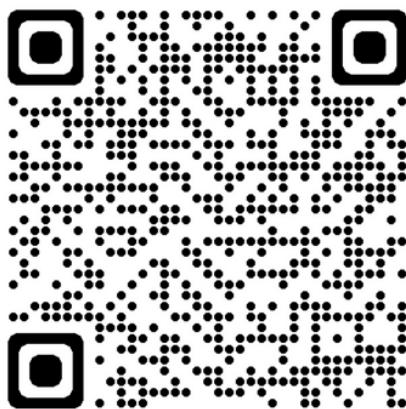
-  ve 100 g kuřecích prsou
-  ve 3 vejcích + 30 g sýra
-  ve 200 g polotučného tvarohu
-  v 1 odměrka proteinu + 100 ml mléka
-  ve 100 g vařených luštěnin + 100 g kuskusu + zelenina

CHCETE VÍC PRAKTICKÝCH TIPŮ, RECEPTŮ A INSPIRACE?

-  Sleduj mě na Instagramu: @radkadrobnacz
-  Nebo mi napište zprávu – ráda poradím osobně!

Chcete jít víc do hloubky?

Můžeme se spojit na on-line konzultaci.



WWW.RADKADROBNA.CZ
NUTRIČNÍ TERAPEUT