**Преди да започнете Хранителната програма ProLon®**

регистрирайте се в уебсайта[**www.prolon.bg,**](http://www.prolon.bg,)за да получавате препоръки от нас.

ХРАНИТЕЛНА ПРОГРАМА

**ЗАКУСКА**

**ОБЯД**

**СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА**

**ВЕЧЕРЯ**

**ПРЕЗ ЦЕЛИЯ**

**ДЕН**

**ДЕН**

# 1

L-Bar Барче

с ядки

Билков чай

Масло от водорасли (1)

Доматена супа

NR-3 (2)

Крекери Маслини

Билков чай L-Bar Барче

с ядки

Супа “Минестроне”

L-Bar Шоколадово барче

**ДЕН**

# 2

L-Bar Барче с ядки

Билков чай

Гъбена супа с печурки

NR-3 (2)

Маслини

Билков чай Маслини

Супа “Минестроне” с киноа

L-Bar

Шоколадово барче

L-Drink

**ДЕН**

# 3

L-Bar Барче с ядки

Билков чай

Доматена супа

NR-3 (2)

Крекери

Билков чай

Супа “Минестроне”

L-Drink

**ДЕН**

# 4

L-Bar Барче с ядки

Билков чай

Зеленчукова супа

NR-3 (2)

Маслини

Билков чай Маслини

Супа “Минестроне” с киноа

L-Bar

Шоколадово барче

 L-Drink

**ДЕН**

# 5

L-Bar Барче с ядки

Билков чай

Масло от водорасли (1)

Доматена супа

NR-3 (2)

Крекери

Билков чай

Супа “Минестроне”

L-Drink

**Преходна диета *(НЕ Е ВКЛЮЧЕНА В КОМПЛЕКТА)*** В края на 5-дневната хранителна програма, на 6-ия ДЕН и за 12 последователни часа приеманите хранения трябва да са леки и малки като количества. Възобновете постепенно нормалния си здравословен хранителен режим, като започнете с течни храни като супи и плодови сокове, последвани от леки хранения като ориз, макаронени изделия и малки порции месо, риба и/или боб. След това възобновете нормалния си хранителен режим

на 7-ия ДЕН. Тъй като хранителните нужди на всеки човек са различни, Ви препоръчваме да ги обсъдите с лекаря си, за да се потвърди коя е подходящата за Вас преходна диета.

ХРАНИТЕЛНА ПРОГРАМА PROLON®

**Комплектът съдържа 5 опаковки - всяка от тях е етикетирана за един от 5-те дни на хранителната програма. Трябва да ядете и пиете това, което се намира в кутията за съответния ден.**

**Може да променяте поредността, с която приемате продуктите през деня, но НЕ МОЖЕ да променяте компонентите от един ден с тези за друг ден.**

|  |  |
| --- | --- |
| **СУПИ** | Прочетете инструкциите, посочени върху опаковките, за да разберете как да приготвите добавката.Супа “Минестроне” и Супа “Минестроне” с киноа **НЕ МОЖЕ ДА СЕ СЛАГАТ В МИКРОВЪЛНОВА ПЕЧКА.** Следователно Ви препоръчваме да ги приготвяте, когато имате котлон на разположение. |
| **ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ** | Приемайте заедно с храната. |
| **ДОБАВКА NR-3** | 2 капсули дневно заедно с храна. Капсулите с хранителна добавка NR-3 са пакетирани в пликче. |
| **L-DRINK**Изсипете вбутилка от950 mlВашето теглоИзхвърлете | **НЕ ПИЙТЕ ОТ ШИШЕНЦЕТО, БЕЗ ДА РАЗРЕДИТЕ СЪДЪРЖАНИЕТО.**Количеството L-Drink, което може да приемате, зависи от теглото Ви. Изсипете една порция от концентрата L-Drink в бутилката 950 ml, доставена като част от комплекта, така че останалият в шишенцето концентрат да съответства на теглото Ви върху етикета.**ИЗХВЪРЛЕТЕ ОСТАНАЛИЯ КОНЦЕНТРАТ.**Напълнете бутилката със студена вода и се насладете на напитката си.Ако желаете, добавете еквивалента на 1-2 пакетчета чай от хибискус или на 1 пакетче чай от мента и лимон или листа от мента, и оставете да престои на студено, колкото желаете. Пийте напитката през целия ден - не цялата наведнъж. |
| **ЧАЙ** | За приготвянето на чая прочетете инструкциите върху опаковките. |