

premium
Hepashake

RECEPTÖTLETEK

Ízletes ételek a Hepashake májdiétához

17 recept +
részletes kalóriatáblázat



HEPASHAKE, ZÖLDSÉG ÉS EGYEBEK A MÁJBŐJT ALATT

Kedves Páciensek!

A máj zsírtalanításának fázisa alatt egy, illetve két HEPASHAKE adagot kiegészíthetnek zöldséggel.

Naponta összesen 200 kalória zöldség, tehát étkezésenként 100 kcal vagy egyszer 200 kcal engedélyezett.

Meg fog lepődni, hogy milyen sok zöldséget tud majd elfogyasztani: magas a víztartalmuk, alig tartalmaznak kalóriát. Rendkívül sok fontos vitaminnal, ásványi anyaggal és rostanyaggal látnak el.

A legjobb: magától értetődően **naponta szabadon választhat** párolt zöldség, leves, saláta, sült zöldség vagy szószos nyerskoszt között. Számtalan receptötletet találhat ebben a kis füzetben. Minden recept végén fel van tüntetve a tápérték. Kérem, figyeljen arra, hogy a 200 kalóriát két étkezésre ossza.

Tipp: használjon lehetőség szerint friss fűszereket, azoknak még aromás az íze.

Ideális esetben **először a zöldséget fogyassza el, aztán a HEPASHAKE tápszert.** Ne teljen el a zöldséges étel és a HEPASHAKE elfogyasztása között 1 óránál több. **A májbőjt alatt a napi három étkezés között 4 óra szünetet kell tartani,** amikor semmit sem szabad enni, viszont bőséges folyadékot kell inni pl. ásványvizet vagy teát (cukor nélkül).

A receptfüzetben található képek csak illusztrációk.

Üdvözlettel:

Dr. med. Hardy Walle

Jó étvágyat és kellemes főzőcskézést kíván a Premium Kft.!

VÁLASZTÁS A SZÍNES ÉLVEZETEK KÖZÖTT

Zöldségfajta	Mennyiség (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Rostanyag (g)
Padlizsán	600	15	6	18
Karfiol	400	10	10	12
Zeller	700	8	7	18
Brokkoli	400	10	14	12
Gomba	700	4	18	14
Uborka	800	16	4	4
Sárgarépa	400	20	4	14
Karalábé	400	14	8	6
Tök	400	18	4	8
Paprika	500	15	5	18
Retek	800	20	10	10
Spárga	600	12	12	9
Paradicsom	600	15	6	6
Fejes káposzta	400	16	6	12
Cukkini	600	12	12	9

A különböző zöldségfajták megadott mennyisége 100 kalóriának felel meg. Ez egy adag ételt jelent a napi két étkezésből a HEPASHAKE adag mellé.

Természetesen kívánság szerint lehet ezeket kombinálni.

Ha két zöldségfajtát szeretne kombinálni, akkor értelemszerűen a megadott mennyiségek felét kell venni.

Példa (100 kcal):

Vagy 600 g paradicsom

vagy 400 g sárgarépa

vagy 300 g paradicsom és 200 g sárgarépa.



A képek csak illusztrációk

NYERSKOSZT:

Okosan kombinálva

Zöldségfajta	Mennyiség (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Rostanyag (g)
200 g paradicsom + 130 g sárgarépa + 330 g retek	660	18	8	7
130 g sárgarépa + 130 g karalábé + 160 g paprika	420	17	4	13
230 g zeller + 160 g paprika + 200 g paradicsom	590	12	9	15

Egy étkezés kiegészítéseként (100 kcal).



Joghurt, túró stb.

Élelmiszer	Mennyiség (g)	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)
Joghurt (1,5% zsír)	100	50	5	3	1,5
Szemcsés friss krémsajt (20% zsírtartalom a szárazanyagban)	100	92	1	13	4
Túró(< 10% zsírtarta- lom a szárazanyagban)	100	70	3	13	0
Túró (20% zsírtarta- lom a szárazanyagban)	100	110	3	13	5
Olaj (pl. repceolaj, olívaolaj)	1 tk.	45	0	0	5

Ecet, citromlé, gyógynövények, fűszerek (kivéve cukor!) kívánság szerint. Ezeknek az energiataralma elhanyagolható. Az optimális siker érdekében figyeljen a kalóriaszegény elkészítésre, naponta maximum 1 teáskanál olajjal (pl. olívaolaj).



MÁRTOGATÓSOK:

Nyerskoszt finoman

A változatosságról és a nyers zöldségek ízletes kiegészítéséről gondoskodik a mártogatós. Mutatunk néhány 100 kalóriás receptet. Ha naponta kétszer egészíti ki zöldséggel a HEPA-SHAKE tápszt, akkor osszuk el a 100 kcal-t két étkezésre.

Hozzávalók	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)
100 g szemcsés friss sajt (20% zsírtartalom a szárazanyagban) + 1 teáskanál mustár (8 g) + 1 evőkanál metélőhagyma	100	2	13	4
150 g joghurt (1,5% zsír) + 1 teáskanál Erős Pista (8 g)	100	10	6	3
125 g túró (<10% zsírtartalom a szárazanyagban) + 1 fokhagymagerezd + 50 g kígyóuborka +1 csipet só	100	4	18	0
100 g szemcsés friss sajt (20% zsírtartalom a szárazanyagban) +1 teáskanál ajvár	100	1	13	14
125 g joghurt (1,5 % zsír) + 1 teáskanál olívaolaj + 1 teáskanál petrezselyem + 1 teáskanál metélőhagyma + 1 csipet só	100	1	13	14
100 g túró (< 10 % zsírtartalom a szárazanyagban) + 1 teáskanál kapor + 1 teáskanál olívaolaj +1 csipet só	100	1	13	14

SALÁTÁK

Ropogós, friss variációk

Uborkás-paradicsomos saláta

Hozzávalók:

- 200 g kígyóuborka
- 100 g paradicsom
- 1 mogoróhagyma (25 g)
- 50 g szemcsés friss sajt
(20% zsírtartalom a szárazanyagban)
- 1 teáskanál balsamecet
- 1 teáskanál citromlé
- só, bors



Elkészítés:

Mossuk meg a paradicsomot és az uborkát, majd finoman kockázzuk fel. Tegyük ezt a mogoróhagymával is, majd vágjuk apróra. A szemcsés friss sajtot ízesítsük a balsamecettel, citromlével, valamint sóval és borssal.

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	11
Fehérje (g)	15
Zsír (g)	4
Rostanyag (g)	2

Langyos káposztasaláta furfangos joghurt-öntettel

Hozzávalók:

- 300 g fejes káposzta
- 100 g sárgarépa
- 100 g joghurt (1,5% zsír)
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 teáskanál citromlé
- 2 evőkanál metélőhagyma
- só, bors
- chili-pehely ízlés szerint

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	22
Fehérje (g)	9
Zsír (g)	2
Rostanyag (g)	13

Elkészítés:

A káposztát pároljuk meg hirtelen egy edényben. A répát hámozzuk meg és reszeljük finomra. A joghurtot, olívaolajat, citromlevet és a metélőhagymát keverjük össze a dresszinghez. A párolt káposztát tegyük egy tálba és sózzuk meg. Adjuk hozzá a répát és öntsük le a dresszinggel. Sóval, borssal és a chili-pehellyel ízlés szerint ízesítsük. Langyosan a legjobb.

Tabulé

Hozzávalók:

- 150 g karfiol
- 50 g uborka
- 50 g paradicsom
- 20 g vörös hagyma
- 2 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál olívaolaj
- 2 evőkanál petrezselyem
- só, bors, menta ízlés szerint

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	10
Fehérje (g)	9
Zsír (g)	6
Rostanyag (g)	10

Elkészítés:

Mossuk meg a karfiolt, tisztítsuk meg és reszeljük, illetve konyhagéppel aprítsuk. Az uborkát és a paradicsomot mossuk meg, pucoljuk meg és finomra kockázzuk. A hagymát hámozzuk meg és vágjuk finomra. A zöldségeket keverjük össze. A maradék hozzávalót keverjük össze a dresszinghez és öntsük a salátára. A legjobb ha előző este elkészítjük és hagyjuk kicsit pihenni.

Színes salátatál

Hozzávalók:

- 50 g saláta (pl. Lollo Rosso)
- 100 g koktélpáradicsom
- 50 g paprika
- 1/2 vöröshagyma
- 1 evőkanál balzsamecet
- 1 evőkanál tej (1,5% zsír)
- 1 evőkanál víz
- 1 teáskanál mustár (közepesen erős)
- 1 teáskanál sűrített paradicsom
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 evőkanál salátafűszer
- 1 teáskanál metélőhagyma
- só, bors



Elkészítés:

Mossuk és tisztítsuk meg a salátát, töröljük szárazra, tépkedjük falatnyi darabokra. A paradicsomot és a paprikát mossuk meg és vágjuk apróra. A hagymát pucoljuk meg és vágjuk vékony karikákra. A maradék hozzávalót összedolgozzuk a dresszinghez és a salátára öntjük.

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	6
Fehérje (g)	5
Zsír (g)	6
Rostanyag (g)	6

Paprikás-retek-saláta

Hozzávalók:

- 100 g paprika
- 4 retek (60 g)
- 50 g salátauborka
- 1 mogoróhagyma (25 g)
- 1 teáskanál olívaolaj
- 2 teáskanál fűszeres ecet
- 1 teáskanál közepesen erős mustár
- 1/2 teáskanál sűrített paradicsom
- 1 evőkanál salátafűszer
- 1 evőkanál tej (1,5% zsír)
- só, bors

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	9
Fehérje (g)	5
Zsír (g)	6
Rostanyag (g)	7

Elkészítés:

A paprikát, a reketet és az uborkát mossuk meg, tisztítsuk meg és kicsire vágjuk fel. A mogoróhagymát pucoljuk meg és apróra kockázzuk. A maradék hozzávalót keverjük össze a dreszszinghez, és öntsük a salátára.

Mezei saláta könnyű joghurt-öntettel

Hozzávalók:

- 50 g mezei saláta
- 50 g koktélpáradicsom
- 1 gyöngyhagyma
- 2 evőkanál joghurt (1,5% zsír)
- 1 teáskanál közepesen erős mustár
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 evőkanál fűszeres ecet
- 1 evőkanál salátafűszer
- 1 teáskanál metélőhagyma
- só, bors

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	6
Fehérje (g)	4
Zsír (g)	5
Rostanyag (g)	4

Elkészítés:

Mossuk meg a salátát és tisztítsuk meg. A paradicsomot vágjuk négy részre. A gyöngyhagymát pucoljuk meg és vágjuk finomra. A maradék hozzávalóból készítsünk öntetet és öntsük a salátára.

SERPENYŐBEN KÉSZÍTETT ÉTELEK:

Meleg zöldségvariációk

Ratatoulli

A mediterrán klasszikus

Hozzávalók:

- 150 g padlizsán
- 150 g cukkini
- 50 g piros paprika + 50 g sárga paprika
- 50 g hagyma
- 200 g darabolt paradicsom (1 konzerv)
- 1 teáskanál ételízesítő
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 evőkanál sűrített paradicsom
- 1/2 teáskanál őrölt paprika (édesnemes)
- 1/2 teáskanál csipős őrölt paprika
- 1 teáskanál oregánó + 1 teáskanál kakukkfű
- 1 ág friss rozsmaring vagy 1 evőkanál szárított rozsmaring
- só, bors



Elkészítés:

A padlizsánt, a cukkinit és a paprikát mossuk meg, tisztítsuk meg és falatnyi darabokra vágjuk fel. A hagymát pucoljuk meg és vágjuk csíkokra. A fokhagymagerezdet pucoljuk meg és aprítsuk finomra.

Az olívaolajat forrósítsuk fel, és pároljuk rajta a hagymát. Adjuk hozzá a sűrített paradicsomot és pároljuk kicsit. Adjuk hozzá a zöldségeket és kb. 5 percig fedő alatt pirítsuk. A darabolt paradicsomot, az ételízesítőt, a fűszereket adjuk hozzá és 10-15 percig pároljuk.

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	26
Fehérje (g)	14
Zsír (g)	9
Rostanyag (g)	18

Fűszeres serpenyős gomba

Hozzávalók:

- 225 g barna champignon gomba
- 1 vöröshagyma + 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál repceolaj
- 1/2 teáskanál ételízesítő
- 1 evőkanál petrezselyem
- 1 evőkanál metélőhagyma
- só, bors

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	5
Fehérje (g)	7
Zsír (g)	5
Rostanyag (g)	6

Elkészítés:

Pucoljuk meg a gombát és felezzük, illetve negyedeljük. A hagymát és a fokhagymát pucoljuk meg és vágjuk finomra. Melegítsük fel az olajat egy serpenyőben, a hagymát pirítsuk meg rajta, majd adjuk hozzá a gombát és a fokhagymát is, és fedő alatt pároljuk. Ételízesítővel, borssal és fűszerekkel ízesítsük.

Sárgarépa és paprika serpenyőben

Hozzávalók:

- 150 g sárgarépa
- 30 g póréhagyma
- 1 kis fokhagymagerezd
- 100 g paprika
- 1 teáskanál repceolaj
- 1 késhegynyi őrölt édesnemes paprika
- 1 késhegynyi csípős őrölt paprika
- 1 evőkanál petrezselyem
- 1 evőkanál metélőhagyma
- só, bors

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	22
Fehérje (g)	8
Zsír (g)	5
Rostanyag (g)	18

Elkészítés:

A répát pucoljuk meg és vágjuk karikákra. A paprikát és a póréhagymát mossuk meg és tisztítsuk meg. A paprikát csíkokra, a póréhagymát pedig karikákra vágjuk. Pucoljuk meg a fokhagymát és aprítsuk. Forrósítsuk fel az olajat és tegyük rá a sárgarépát. A fokhagymát, paprikát és póréhagymát adjuk hozzá. 5 percig fedő alatt pirítsuk.

További 5-10 percig fedő nélkül alacsonyabb lángon pároljuk. Végül fűszerekkel ízesítsük.

Cukkini-tészta paradicsomszószban

Hozzávalók:

- 400 g darabos vagy sűrített paradicsom (dobozos v. konzerv)
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1,5 teáskanál ételízesítő (házilag szárított a legjobb)
- 1 teáskanál oregánó
- 1 ág friss rozmaryn vagy 1 evőkanál szárított rozmaryn
- 5 levél friss bazsalikom
- 300 g cukkini
- só, bors



Elkészítés:

A fokhagymát pucoljuk meg és aprítsuk. Az olajat hevítsük fel és tegyük rá a fokhagymát. A paradicsomot, az ételízesítőt és a fűszereket adjuk hozzá. Forraljuk fel és hagyjuk forni 10 percig.

A cukkinit reszeljük vékony csíkokra. Sós vizet forraljunk fel, majd tegyük bele a cukkinit és főzzük 30-60 másodpercig. Vegyük ki és egy szűrőn csepegtessük le, majd keverjük hozzá a paradicsomszószhoz.

Tipp: A cukkini-tésztát nyersen is lehet fogyasztani vagy egy edényben gőzölve. Így még ropogósabb marad.

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	35
Fehérje (g)	10
Zsír (g)	7
Rostanyag (g)	11

SÜTŐBEN KÉSZÜLT ÉTELEK

Meleg zöldségvariációk

Töltött gomba

Hozzávalók:

- 250 g nagy champignon gomba
- 1 hagyma (30 g)
- 100 g szemcsés friss sajt
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1/2 teáskanál ételízesítő
- 1 evőkanál metélőhagyma
- 2 evőkanál petrezselyem
- só, bors
- 1/4 teáskanál édesnemes őrölt paprika



Elkészítés:

A sütőt melegítjük elő 180 fokra (légkeveréssel 160°). A gombákat pucoljuk meg, a szárakat távolítsuk el és tegyük félre. A gombafej lemezeit egy kanállal kaparjuk ki és tegyük egy kis tálba. A szárak végét vágjuk le (kb. 0,5 cm-t), és a maradék szárat apróra vágjuk fel és tegyük a tálba a többihez.

A hagymát pucoljuk meg és vágjuk finomra. Az olajat hevítjük fel egy edényben, pároljuk üvegesre a hagymát, és adjuk hozzá az apróra vágott gombadarabokat. Az ételízesítővel és a fűszerekkel ízesítjük. Vegyük le a tűzről a serpenyőt és adjuk hozzá a szemcsés friss sajtot. A gombafejeket fordítsuk fel és töltjük meg a hagymás-gombás-sajtos töltelékkel.

10 percre lefedve tegyük be a sütőbe. További 10 percig fólia nélkül süssük tovább, míg picit megbarnul. őrölt paprikával leszórva szervírozzuk.

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	5
Fehérje (g)	21
Zsír (g)	9
Rostanyag (g)	6

Mediterrán sült zöldségek

Hozzávalók:

- 150 g padlizsán
- 150 g cukkini
- 50 g sárga paprika
- 50 g paradicsom
- 1 hagyma (50 g)
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1/2 teáskanál édesnemes őrölt paprika
- 1/2 teáskanál csípős őrölt paprika
- 1 teáskanál oregánó
- 1 teáskanál kakukkfű
- 1 ág friss rozsmaring
- vagy egy evőkanál szárított rozsmaring
- só, bors



Elkészítés:

A sütőt melegítjük elő 200°-ra (légkeverésben 180°). A padlizsánt, a cukkinit, paprikát és paradicsomot mossuk meg, tisztítsuk meg és falatnyi darabokra vágjuk fel. A hagymát pucoljuk meg és vágjuk csíkokra. A fokhagymagerezdet pucoljuk meg és aprítsuk finomra. A zöldségeket tegyük hőálló tálba.

Az olívaolajat keverjük össze a fűszerekkel. A fűszeres olajat adjuk hozzá a zöldségekhez és keverjük jól el. Lefedve 20 percig süssük, majd további 15 percig miután levettük az alufóliát. Közben a zöldségeket fakanállal keverjük össze.

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	16
Fehérje (g)	8
Zsír (g)	6
Rostanyag (g)	11

Cukkini hajók

Hozzávalók:

- 250 g cukkini
- 150 g paprika
- 200 g champignon gomba
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 100 g darabolt paradicsom (konzerv)
- 1 teáskanál provence-i fűszer
- chili ízlés szerint
- 150 ml víz
- 50 g túró
- só, bors



Elkészítés:

A süttöt melegítsük elő 180°-ra (légkeveréses esetén 160°). A cukkinikat hosszában felezzük, és egy kanállal kivájjuk a belsejét kb. 1,5 cm peremet hagyva. A paprikát mossuk meg, tisztítsuk meg és finomra szeleteljük. A gombát és a fokhagymát is pucoljuk meg, majd aprítsuk.

Az olajat hevítsük fel egy serpenyőben, adjuk hozzá a paprikát és a fokhagymát, majd fedő alatt pároljuk. A cukkini belsejét, a gombát és a paradicsomot is adjuk hozzá és 5 percig hagyjuk sűrűsödni. A felezett cukkíniket egy tűzálló edénybe tegyük, sózzuk, és osszuk el rajta a zöldségmasszát. A vizet öntsük hozzá.

Lefedve 20 percig süssük a sütőben, majd a vége előtt 5 perccel a túrot is tegyük rá és hagyjuk elolvadni.

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	17
Fehérje (g)	17
Zsír (g)	10
Rostanyag (g)	18

LEVESEK:

Meleg zöldségvariációk

Villámgyors paradicsomleves

Hozzávalók:

- 400 g passzírozott paradicsom (dobozos vagy konzerv)
- 1,5 teáskanál ételízesítő
- 1 ág rozmaring vagy 1 evőkanál szárított rozmaring
- 4 levél bazsalikom
- só, bors
- chili ízlés szerint
- víz ízlés szerint
- 2 teáskanál joghurt (1,5% zsír) ízlés szerint



Elkészítés:

A paradicsomot melegítsük fel egy edényben és keverjük hozzá az ételízesítőt. Adjuk hozzá a fűszereket és 10 percig pároljuk. Ízlés szerint adjuk hozzá a joghurtot tálalás előtt.

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	16
Fehérje (g)	5
Zsír (g)	1
Rostanyag (g)	2

Brokkoli krémleves

Hozzávalók:

- 200 g brokkoli
- 2 teáskanál ételízesítő
(háziilag szárított a legjobb)
- 300 ml víz
- 175 ml tej
- só, bors
- 1 evőkanál metélőhagyma
- 1 kis darab gyömbér ízlés szerint

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	30
Fehérje (g)	14
Zsír (g)	1
Rostanyag (g)	8

Elkészítés:

A tejet és a vizet egy edénybe öntjük, elkeverjük benne az ételízesítőt és tegyük fel a tűzre. A brokkoli-rózsákat főzzük al-dente kb. 5-7 percig. 3 rózsát tegyünk félre, a maradékot pedig pürésítsük és adott esetben még adjunk hozzá vizet. Sóval, borssal és a gyömbérrel ízlés szerint ízesítsük. Tálaljuk a félretett rózsákkal és metélőhagymával megszórva.

Gyors zöldségleves

Hozzávalók:

- 200 g leveszöldség (friss vagy fagyasztott)
- adott esetben 1 teáskanál sűrített paradicsom
- 300 ml víz
- 1 teáskanál ételízesítő
- 1 evőkanál petrezselyem
- 1 evőkanál metélőhagyma

Energiatartalom (kcal)	100
Szénhidrát (g)	19
Fehérje (g)	9
Zsír (g)	1
Rostanyag (g)	2

Elkészítés:

Mossuk meg a leveszöldségeket, tisztítsuk meg és vágjuk össze. 300 ml vizet kezdünk el felforralni egy edényben és oldjuk fel benne az ételízesítőt. Ha forr a víz, a leveszöldségeket adjuk hozzá és kb. 5 percig főzzük. Ízlés szerint sűrített paradicsomot is keverhetünk hozzá. Petrezselyemmel és metélőhagymával megbolondíthatjuk.

Gombakrémleves

Hozzávalók:

- 300 g champignon gomba
- 2 gyöngyhagyma
- 1 teáskanál repceolaj
- 150 ml víz
- 100-150 ml tej
- 1 teáskanál ételízesítő
(háziilag szárított a legjobb)
- 2 evőkanál petrezselyem
- 1 evőkanál metélőhagyma
- bors



Elkészítés:

Tisztítsuk meg a gombát és aprítsuk finomra. A gyöngyhagymát pucoljuk meg és vágjuk finomra. A repceolajat hevítsük fel, egy edényben pároljuk meg a hagymát, majd adjuk hozzá a gombát is és fedő alatt pároljuk. Öntsünk hozzá vizet, és kb. 10-15 percig főzzük. Ha kész a gomba, pürésítsük, adjuk hozzá a tejet és az ételízesítőt, majd ízesítsük borssal. Apróra vágott petrezselyemmel és metélőhagymával szórjuk meg a kész levest.

Energiatartalom (kcal)	200
Szénhidrát (g)	16
Fehérje (g)	13
Zsír (g)	6
Rostanyag (g)	8

A recepteket írta: Dr. med. Hardy Walle

A Hepashake csomagban elérhető a Premium Tanácsadóknál!

www.premiumdiet.hu/premium-tanacsadok/

- 3 db **Hepashake** speciális gyógyászati célra szánt tápszer
- 1 db **Premium Goodcare D3|2000** étrend-kiegészítő:
Hozzájárul a kalcium és a foszfor normál felszívódásához,
az egészséges fogazat és csontozat,
egészséges izomfunkció fenntartásához.
- 1 db **Premium Goodcare Flora 10|20**
baktériumkultúrákat tartalmazó
étrend-kiegészítő: 20 milliárd CFU,
10 vékony- és vastagbél specifikus törzsszel,
ellátja a bélhámot energiával,
és felveszi a harcot a káros baktériumokkal.
- 1 db haskörfogatmérő
- 1 db pohár
- 1 db shaker

A Premium Diet Hepashake csomagot forgalmazza:

PREMIUM HEALTH CONCEPTS KFT.

H-9400 Sopron, Verő József u. 1.

office@premiumhealth.hu

www.majdieta.hu, www.premiumdiet.hu

06-30 / 229 21 9

