

28.T	PO	UT	ST	ŠT	PIA
U1					
U2					
U3					
U4					
U5					
U6					
U7					
U8					
U9					
U10					
U11					
U12					
U12	Celý týždeň:				
U13					
U14					
U15					

	PO	UT	ST	ŠT	PIA	SO	NE
U16							
U16	Celý týždeň:						
U17							
U17	Celý týždeň:						
U18							
U18	Celý týždeň:						

Meno	
Adresa	
Som novým objednávateľom	<input type="checkbox"/>
Mobil	
Email	
<input type="checkbox"/> Súhlasím so spracovaním osobných údajov	
<input type="checkbox"/> Súhlasím s použitím na marketingové účely	

### Ohľadom objednávok volajte príslušné distribučné miesta!

Distribučné miesta	Zákaznícka linka	e-mail
Bratislava - Ružinov	0905 895 354	bratislava.drienova@update1sk.sk
Dunajská Streda	031/3810 203	dunajskastreda@update1sk.sk
Galanta	0905 244 682	galanta@update1sk.sk
Kolárovo	0915 291 902	updatekolarovo@gmail.com
Nové Zámky	0905 214 066	novezamky@update1sk.sk
Šamorín	0918 964 975	samorin@update1sk.sk
Veľký Meder	0908 969 617	velkymeder@update1sk.sk

**Jedlá môžu obsahovať alergény:** 1. Obilniny obsahujúce lepok (t.j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody); 2. Kôrovce a výrobky z nich; 3. Vajcia a výrobky z nich; 4. Ryby a výrobky z nich; 5. Arašidy a výrobky z nich; 6. Sójové zrná a výrobky z nich; 7. Mlieko a výrobky z neho; 8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich; 9. Zeler a výrobky z neho; 10. Horčica a výrobky z nej; 11. Sezamové semená a výrobky z nich; 12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l; 13. Vlič bôb a výrobky z neho; 14. Mäkkýše a výrobky z nich.

### Čo treba vedieť o update menu

**Update1 kód:** Tento typ stravovania odporúčame počas celého dňa, ale vo vyrovnej a rozumnej miere. Hotové jedlá neobsahujú pridaný cukor. K príprave zákuskov, rôznych druhov pečiva a cestovín používame Update 1 náhradu múky so zníženými sacharidmi, ktoré sú nahradené rastlinnými proteínmi a cennou vlákninou. Charakterizuje ich nízky glykemický index, spôsobujú pocit nasýtenia. Ich vysoký obsah vlákniny čistí tráviaci trakt, napomáhajú chudnutiu, ale sú vhodné aj do jedálneho lístka diabetikov.

**Update2 kód:** Výrobky, ktoré patria do tejto skupiny, zodpovedajú predchádzajúcim požiadavkám, len majú len o 30% znížený obsah sacharidov. V malej miere obsahujú hnedú (prírodnú) ryžu, zemiaky, prípadne celozrnné obilniny alebo fruktózu. V čase obeda sú ešte prijateľné do vyváženého chudnutia.

**Update3 kód:** Výrobky obsahujú taký tuk, cukor a múku, ktoré sú bohaté na rafinované sacharidy. Na ich výrobu sa používa rafinovaný cukor a múka. Náhle zvyšujú hladinu cukru v krvi a nabádajú organizmus k nadprodukcii inzulínu, čím vyvolávajú pocit hladu a prejedanie sa. Takéto druhy potravín Update neponúka. Nie je potrebné hladovať, denne by ste mali jesť 3-4-krát. Odporúčame, aby ste sa počas dňa venovali športu cca pol hodinu, ale nie kvôli chudnutiu, ale pre udržanie si celkového duševného a fyzického zdravia.

### Update odporúčame aplikovať počas celého života, nakoľko to nie je kúra, ale životný štýl.

Usilujeme sa preto presvedčiť čím viac ľudí k uvedomenému spôsobu života, ktorým prispievajú k boju proti obezite, cukrovke a srdcovo-cievny ochoreniam. Obetujte radšej teraz viac pre kvalitu svojho života ako neskôr na lieky! Veľa úspechov!

### Informácie týkajúce sa objednávky

Jedlá distribuuje Update 1 Slovakia s.r.o.

#### Termín odoslania objednávky:

- týždenná objednávka: cez kuriéra alebo cez Update predajne, odoslať predchádzajúci týždeň do piatka do 12.00 hod
- dodatočná objednávka alebo zrušenie objednávky: predchádzajúci pracovný deň do 10.00 hod.
- Minimálna hodnota objednávky: 2,50/deň

**Rozvoz/dodanie:** Rozvoz jedál môže byť spolplatnený. Výšku poplatku si určujú jednotlivé predajne osobitne. Ceny zahŕňajú baliace náklady a DPH.

#### Prijímame stravovacie poukážky:

Ticket Restaurant, Le Cheque Dejeuner, Vaša Slovensko, Doxx.

**Radi vám pomôžeme počas pracovných dní od 8.00 hod. do 16.00 hod. (viď nižšie telefónne čísla príslušných distribučných miest).**

**Bezpečná technológia:** Hotové jedlá zabezpečujeme postupom rýchleho chladenia podľa noriem EÚ a takto ich bezpečne rozvážame (bez pridania konzervačných látok).

**Balenie:** jednorazové, s možnosťou zohrievania v mikrovlnnej rúre. Prosíme vás, aby ste hotové jedlá skladovali v chladničke a pred spotrebovaním ich zohriali!

### Hotové jedlá a množstvo použitých základných potravín:

Polievky: 4 dl  
Prívarky: 4 dl + mäsová príloha (v surovom stave 60-80g)  
Mäso (v surovom stave): 140-160g  
Prílohy: 200-250g

#### Celodenné menu:

**U16 – celodenné menu ECO,** ktoré sa skladá zo 4 jedál: obed, olovrant, večera a raňajky na nasledujúci deň.

**U17 – celodenné menu WOMAN,** ktoré sa skladá z 5 jedál (menšie porcie): konzumáciu je nutné rozdeliť na celý deň s cca 3 hodinovým odstupom medzi jednotlivými jedlami. Podľa vlastného výberu si môžete vybrať, ktoré jedlo budete konzumovať na desiatu/obed/olovrant/večeru/raňajky.

**U18 – celodenné menu PREMIUM,** ktoré sa skladá zo 4 jedál: obed, olovrant, večera a raňajky na nasledujúci deň.

**Tekutiny:** Odporúčaná denná dávka tekutiny – minimálne 2 litre. Navrhujeme Update1 nápoje, čaje s Update1 sladidlami, neochutené minerálky. Káva a mliečna káva je povolená, avšak treba rátať s odvodnením a doplniť si dostatočne tekutiny. Pre dosiahnutie redukcie hmotnosti už neodporúčame konzumáciu jedál nad rámec celodenného menu. Nezabúdajte aj na pohyb.

# update®

28. týždeň - 9.7. - 15.7.2018

## JEDZ DOBRE, ČÍŤ SA DOBRE



### VHODNÉ

pre diabetikov  
pre športovcov  
pre celú rodinu



bez pridaného cukru,  
so zníženým obsahom  
sacharidov,  
bez zväzňovačov chuti

**bez kompromisov!**

**Široký sortiment  
potravín  
pre zdravý životný  
štýl**

