

UNIKALNY  
PRODUKT



# Fibraxine®

Arabinogalaktan + Laktoferyna

NATURALNY ROZPUSSZCZALNY PREBIOTYK

## POTRÓJNA KORZYŚĆ

PODTRZYMANIE EUBIOZY ODŻYWIANIE DOBRYCH BAKTERII

PREBIOTYK

PODTRZYMANIE EUBIOZY

Przyczynia się do zachowania  
**PRAWDŁOWEJ  
MIKROBIOTY**

LAKTOFERYNA

ODŻYWIANIE KOLONOCYTÓW

Przyczynia się do zachowania  
**PRAWDŁOWEJ  
FUNKCJI JELIT**

ARABINO GALAKTAN  
blonnik rozpuszczalny



...z 1 saszetki FIBRAXINE® powstaje w okrężnicy ok. 200 mg KWASU MASŁOWEGO, 950 mg OCTOWEGO i 1000 mg PROPIONOWEGO – wszystkie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania okrężnicy\*

\* Englyst N et al. Polysaccharide breakdown by mixed populations of human faecal bacteria. *FEMS Microbiology Ecology* 1987; 45:163–171.

ALFASIGMA

Suplement diety

# DIETA w oparciu o PREBIOTYK ARABINOGALAKTAN, błonnik rozpuszczalny i LAKTOFERYNĘ

## Codziennie uzupełniaj swoją dietę w 5 g błonnika rozpuszczalnego – 1 saszetka Fibraxine

### Siedmiodniowy plan diety ok. 1900–2000 kcal dla osób z uchyłkowatością

Opracowanie: dr n. med. Lucyna Pachocka, Kierownik Ogólnopolskiego Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia

#### DZIEŃ 1:

##### I ŚNIADANIE

**Twarożek:** ser twarogowy półtłusty (100 g) z pomidorem b/s (200 g), koperkiem (5 g) i jogurtem naturalnym (50 g); chleb jasny (90 g), masło (10 g); **herbata bez cukru**

##### II ŚNIADANIE

**Kanapka:** grahamka (50 g), masło (10 g), schab na parze (30 g), ogórek kiszony b/s (50 g); **herbata bez cukru**

##### OBIAD

**Kasza jęczmienna** (45 g przed ugotowaniem) z drobno pokrojonym mięsem wołowym (1 kl, 100 g); buraczki z jabłkiem (170 g), z olejem rzepakowym (10 g) i koperkiem (5 g); **kompot jabłkowo-sliwkowy** (200 ml)

##### PODWIECZOREK

**Jabłko pieczone** (200 g); **jogurt naturalny** (250 ml)

##### KOLACJA

**Cukinia pieczona z mięsem:** wieprzowina (30 g), cukinia (150 g), natka pietruszki (10 g), olej (10 g), chleb jasny (60 g); **napar z mięty**

Wartość energetyczna i odżywcza diety: **Energia – 2036 kcal, błonnik – 24 g**  
**Błonnik pokarmowy rozpuszczalny (arabinogalak-tan): 5 g – 10 kcal**  
Łączna wartość energetyczna i odżywcza: **Energia – 2046 kcal, błonnik – 29 g**

#### DZIEŃ 2:

##### I ŚNIADANIE

**Płatki owsiane:** błyskawiczne (45 g) na mleku (250 ml) ze sproszkowaną żurawiną (15 g); **kanapka:** chleb jasny (30 g), masło (5 g), 4 liście cykorii b/łodygi (30 g), indyk pieczony (15 g); **napar z rumianku**

##### II ŚNIADANIE

**Kefir** (250 ml); **brzoskwinia** b/s (200 g)

##### OBIAD

**Krupnik:** kasza jęczmienna (15 g przed ugotowaniem), ziemniak (100 g), włoszczyzna b/pora (50 g), koper (5 g); **indyk pieczony** (150 g); ziemniaki gotowane (200 g) z koperkiem (10 g); marchewka z groszkiem (200 g), z olejem (5 g) i margaryną (5 g), natka pietruszki (10 g); **napar mięty z cytryną**

##### PODWIECZOREK

**Budyń** z syropem truskawkowym: mleko (200 ml), cukier (5 g), skrobia ziemniaczana (10 g), syrop truskawkowy (10 g)

##### KOLACJA

**Pierogi leniwe** z serem półtłustym (280 g), margaryną (5 g); **herbata bez cukru**

Wartość energetyczna i odżywcza diety: **Energia – 1925 kcal, błonnik – 24,7 g**  
**Błonnik pokarmowy rozpuszczalny (arabinogalak-tan): 5 g – 10 kcal**  
Łączna wartość energetyczna i odżywcza: **Energia – 1935 kcal, błonnik – 29,7 g**

#### DZIEŃ 3:

##### I ŚNIADANIE

**Jajecznica na parze:** 1 jajo + 1 białko z pomidorem drobno pokrojonym b/s (130 g), natka pietruszki (5 g); chleb jasny (90 g), margaryna (15 g); **banan** (170 g); **herbata bez cukru**

##### II ŚNIADANIE

**Salatka jarzynowa:** marchewka z groszkiem (100 g), ogórek kiszony b/s (25 g), korzeń pietruszki (20 g), seler (20 g), olej lniany (15 g), natka pietruszki (5 g); **bułka grahamka** (50 g)

##### OBIAD

**Zupa koperkowa:** włoszczyzna (50 g), koper (15 g), olej (5 g), ziemniaki (150 g); **ryż** gotowany (150 g) z **gulaszem:** włoszczyzna b/pora (100 g), mięso (80 g), koper (5 g); **woda z cytryną**

##### PODWIECZOREK

**Ciasto drożdżowe** (50 g); **mleko** (250 ml)

##### KOLACJA

**Potrąwka z piersi kurczaka i warzyw:** włoszczyzna b/pora (50 g), pierś z kurczaka (50 g), olej (10 g), natka pietruszki (5 g); **chleb jasny** (90 g); **woda z cytryną**

Wartość energetyczna i odżywcza diety: **Energia – 1991 kcal, błonnik – 31,2 g**  
**Błonnik pokarmowy rozpuszczalny (arabinogalak-tan): 5 g – 10 kcal**  
Łączna wartość energetyczna i odżywcza: **Energia – 2001 kcal, błonnik – 36,2 g**

#### DZIEŃ 4:

##### I ŚNIADANIE

**Pasta z:** sera twarogowego (100 g) z koncentratem pomidorowym (5 g) i natką pietruszki (5 g); **olej** (5 g); **chleb jasny** (90 g); **herbata bez cukru**

##### II ŚNIADANIE

**Bułka grahamka** (50 g); masło (10 g); dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (15 g); **jogurt naturalny** (200 g)

##### OBIAD

**Barszcz czerwony** czysty (200 ml), natka pietruszki (5 g); **ryba pieczona** (120 g); brokuły gotowane – różyczki (150 g), olej (15 g), ziemniaki (300 g); **woda z cytryną**

##### PODWIECZOREK

**Ryż** przed ugotowaniem (30 g) z jabłkiem pieczonym (200 g) i cynamonem, cukier (5 g); **herbata bez cukru**

##### KOLACJA

**Cukinia duszona** z pomidorami (210 g), natka pietruszki (5 g), olej (15 g); **chleb jasny** (90 g); **herbata bez cukru**

Wartość energetyczna i odżywcza diety: **Energia – 1925,5 kcal, błonnik – 26,6 g**  
**Błonnik pokarmowy rozpuszczalny (arabinogalak-tan): 5 g – 10 kcal**  
Łączna wartość energetyczna i odżywcza: **Energia – 1935,5 kcal, błonnik – 31,6 g**

#### DZIEŃ 5:

##### I ŚNIADANIE

**Pasta z:** sera twarogowego (75 g), makreli wędzonej (30 g) z koperkiem (10 g), jogurtem naturalnym (30 g), olejem (5 g); **chleb jasny** (90 g), pomidor b/s (130 g); **napar z rumianku**

##### II ŚNIADANIE

**Koktajl:** jogurt naturalny (250 ml), macerowane nasiona Inu\* (15 g), banan (120 g)

##### OBIAD

**Zupa krem z brokułów:** brokuły (150 g), włoszczyzna b/pora (50 g), grzanki (10 g); **cielęcina duszona** (120 g) z warzywami (150 g), oliwa (12 g), ziemniaki (250 g); **woda z cytryną**

##### PODWIECZOREK

**Salatka owocowa:** kiwi (50 g), banan (80 g), nektaryna b/s (50 g), cukier (5 g); **kefir** (120 ml)

##### KOLACJA

**Kanapki:** chleb graham (80 g), masło (10 g), szynka wołowa gotowana (30 g), pomidor z sałatą b/łodygi (20 g), olej (12 g); **herbata bez cukru**

Wartość energetyczna i odżywcza diety: **Energia – 2045,3 kcal, błonnik – 33,6 g**  
**Błonnik pokarmowy rozpuszczalny (arabinogalak-tan): 5 g – 10 kcal**  
Łączna wartość energetyczna i odżywcza: **Energia – 2055,3 kcal, błonnik – 38,6 g**

#### DZIEŃ 6:

##### I ŚNIADANIE

**Zupa mleczna z dynią i pyzami:** mleko (250 ml), dynia gotowana zmiękowana (200 g), pyzy (125 g); **jabłko pieczone z pianą z białka:** jabłko (200 g), białko (15 g), cukier (5 g); **herbata bez cukru**

##### II ŚNIADANIE

**Galaretka mleczna z owocami:** żelatyna (5 g), mleko (250 ml), cukier (5 g), kiwi (70 g), brzoskwinia b/s (75 g); **biszkopty** (12 g)

##### OBIAD

**Zupa pomidorowa z ryżem:** koncentrat (10 g), sok pomidorowy (50 ml), włoszczyzna b/pora (50 g), olej (6 g), ryż przed gotowaniem (30 g); **ryba pieczona** (100 g) z warzywami (120 g), olej (6 g); **sok marchwiowo-brzoskwiniowy** (200 ml)

##### PODWIECZOREK

**Kefir** (200 ml) z koperkiem (10 g); **sucharki** (20 g)

##### KOLACJA

**Kopytka** (100 g); mąka (30 g), jaja (15 g) – z **potrawką drobiowo-warzywną:** kurczak (100 g), cukinia (50 g), pomidor b/s (80 g), kielki (10 g), olej (6 g); **napar z mięty**

Wartość energetyczna i odżywcza diety: **Energia – 1940,3 kcal, błonnik – 34,7 g**  
**Błonnik pokarmowy rozpuszczalny (arabinogalak-tan): 5 g – 10 kcal**  
Łączna wartość energetyczna i odżywcza: **Energia – 1950,3 kcal, błonnik – 39,7 g**

#### DZIEŃ 7:

##### I ŚNIADANIE

**Bułka owsiana** (50 g); masło (10 g); ser twarogowy półtłusty (100 g); **powidła** b/s (30 g); **bawarka** 250 ml – mleko (150 ml)

##### II ŚNIADANIE

**Pasta z szynki** (30 g), majonez (5 g), natka pietruszki (5 g); **chleb jasny** (60 g); **banan** (170 g); **herbata bez cukru**

##### OBIAD

**Pyzy z mięsem** gotowane (240 g); **surówka** z marchewki (100 g) z jabłkiem (100 g), olej (12 g), sok z cytryny, natka pietruszki (5 g); **woda z cytryną**

##### PODWIECZOREK

**Salatka:** awokado (50 g), kiwi (70 g), brzoskwinia b/s (100 g); **jogurt naturalny** (200 g)

##### KOLACJA

**Ziemniaki** gotowane / pieczone (250 g), koper (15 g), olej lniany (5 g); **zsiadłe mleko** (250 ml); **herbata bez cukru**

Wartość energetyczna i odżywcza diety: **Energia – 1955 kcal, błonnik – 21,1 g**  
**Błonnik pokarmowy rozpuszczalny (arabinogalak-tan): 5 g – 10 kcal**  
Łączna wartość energetyczna i odżywcza: **Energia – 1965 kcal, błonnik – 26,1 g**

b/s – bez skórki, 200 ml to około 1 szklanka, 5 g to płaska łyżeczka od herbaty, 15 g to niepełna łyżka stołowa lub 3 płaskie łyżeczki od herbaty, 20 g to płaska łyżka stołowa.

\* Zalać siemienią lnianą wodą o temperaturze pokojowej, wymieszać dokładnie i pozostawić na 2 godziny pod przykryciem, przecedzić. Spożywać otrzymaną płyn.

UNIKALNY  
PRODUKT



# Fibraxine<sup>®</sup>

Arabinogalaktan + Laktoferyna

ARABINO GALAKTAN to całkowicie ROZPUSZCZALNY nieżelujący PREBIOTYK,  
fermentowany przez bakterie jelitowe do KWASU MASŁOWEGO,  
który odżywia kolonocyty\*.

Laktoferyna wspomaga mikrobiotę jelitową.



Zawartość saszetki można rozpuścić  
w małej ilości płynu.  
Nie wymaga popijania.

5 g arabinogalaktanu  
(1 saszetka Fibraxine)\*

200 mg kwasu masłowego

950 mg kwasu octowego

1000 mg kwasu propionowego

**FIBRAXINE<sup>®</sup>** Arabinogalaktan + Laktoferyna SPOSÓB UŻYCIA: Produkt FIBRAXINE<sup>®</sup> suplement diety, jest dostępny w wygodnych saszetkach jednodawkowych. Produkt należy rozpuścić w minimum 100 ml (pół szklanki) wody, niesłodzonego napoju lub jogurtu naturalnego. Dokładnie wymieszać. FIBRAXINE<sup>®</sup> najlepiej przyjmować rano. FIBRAXINE<sup>®</sup> zawiera 5 g prebiotycznego błonnika rozpuszczalnego w jednej saszetce, dlatego zaleca się przyjmowanie 1 saszetki dziennie, a tylko w razie konieczności 2 saszetek. OSTRZEŻENIA: Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Suplementy diety stanowią skoncentrowane źródło odżywcze, ale nie mogą być stosowane jako zamiennik różnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Przechowywać w suchym miejscu w temperaturze pokojowej. Nie spożywać po upływie terminu ważności, który zamieszczony jest na opakowaniu. Suplement diety jest przeciwwskazany w przypadku uczulenia na którykolwiek z jego składników. Zawiera białka mleka. SKŁADNIKI: Arabinogalaktan (z kory modrzewia zachodniego), maltodekstryna, laktoferyna, substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu, substancja słodząca: acesulfam K. SKŁAD: 1 saszetka (wartość odżywcza): Arabinogalaktan – błonnik pokarmowy rozpuszczalny 5,00 g (40 kJ/10 kcal), Laktoferyna 50,00 mg. 2 saszetki (wartość odżywcza): Arabinogalaktan – prebiotyki, błonnik pokarmowy rozpuszczalny 10,00 g (80 kJ/10 kcal), Laktoferyna 100,00 mg. Wyprodukowano dla Alfisigma Polska Sp. z o.o., Aleje Jerozolimskie 96, 00-807 Warszawa.

\* Englyst N et al. Polysaccharide breakdown by mixed populations of human faecal bacteria. FEMS Microbiology Ecology 1987; 45:163–171.