



PREHRANA IN ZDRAVJE

Kalorična vrednost prehrane na **100 gramov**

Ananas **48**
Majoneza **408**
Artičoka **34**
Malina **52**
Avokado **234**
Marelica **50**
Mandlji **634**
Margarina **754**
Maslo – nesoljeno **735**
Maslo **735**
Beljak **49**
Maslo - kikirikija **609**
Blitva **27**
Figa – sveža **74**
Bomboni **381**
Figa – slana **132**
Borovnica **57**
Figa – zelena, sveža **216**
Moka – kuruzna **359**
Mast – živalska **821**
Moka – pšenična **345**



Med **321**

Moka – riževa **347**

Melisa **249**

Moka – ostra **353**

Breskev **39**

Mleko – kozje **74**

Buča **33**

Mleko – kravje (kondenzirano) **149**

Zelena **22**

Mleko – kravje (posneto) **35**

Rdeča pesa – kuhana **41**

Mleko – kravje (sveže) **67**

Rdeča pesa – surova **33**

Mleko – ovčje **103**

Črni ribez **58**

Mleko v prahu **428**

Cvetača **32**

Morski rak **96**

Česen **138**

Mortadela **265**

Čips **557**

Korenje **41**

Čokolada **550**



Pomaranča **45**

Datelj **307**

Grozdje **33**

Melona **340**

Oreh **667**

Divjačina **120**

Oslič **86**

Kutina **44**

Ovčje meso **237**

Prepečenec **361**

Kosmiči - kuruzni **375**

Džem **270**

Kosmiči – riževi **375**

Paprika **93**

Gobice – v konzervi **22**

Postrv **96**

Gobice **29**

Pašteta – jetrena **454**

Govedina **252**

Raca – divja **126**

Govedina – konzervirana **223**

Raca – domača **322**

Jajčevcevec **22**



Fižol **43**

Pecivo **263**

Grah **66**

Peteršilj - suhi **55**

Grejpfrut **43**

Peteršilj – svež **116**

Grozdje **74**

Piščanec **145**

Pomfrit **399**

Por **48**

Hren **70**

Puranje meso **245**

Jabolka **57**

Jagoda **36**

Paprika - v prahu **376**

Jajce – gosje **175**

Paprika **22**

Jajce – kokoške **162**

Ribez **48**

Jajce – račje **102**

Jajce – puranje **172**

Riž – kuhan **116**

Jagnjetina **280**



Riž – svež **352**

Jastog - v konzervi **87**

Retkev **21**

Jastog – svež **84**

Sardina – sveža **174**

Jegulja – dimljena **328**

Sardina - v konzervi brez olja **207**

Jegulja – sveža **282**

Sir - brie **263**

Jetrca – svinjska **129**

Sir – camembert **305**

Jetrca - piščančja **135**

Sir – ementaler **407**

Jogurt **72**

Sir – kozji **320**

Kakavovo maslo **886**

Sir – nizozemski **353**

Kakao v prahu **484**

Sir – parmezan **392**

Karamela **428**

Sir – sveži, beli **118**

Kefir **44**

Sirup **296**



Ohrovt **54**

Skuša **183**

Kikiriki **547**

Slanina – kuhana **575**

Klobase – pražene **320**

Slanina – polmastna **622**

Kokoš **297**

Sladice – povprečno **282**

Konjsko meso **110**

Slanik – dimljeni **205**

Kumarice **31**

Slanik – mariniran **204**

Kruh – beli pšenični **262**

Slanik – sveži **239**

Kruh – črni **257**

Smokva – suha **276**

Kruh – ječmenov **246**

Smokva – sveža **74**

Kruh – rženi **241**

Sardela **167**

Krompir **85**

Sončnična semena **575**

Hruška **62**



Svinjsko meso – divje **104**

Koruza - kuhana **21**

Svinjsko meso **291**

Koruza - v zrnju sušena **354**

Krap **149**

Zelje **54**

Sladkor - beli **398**

Leča **18**

Sladkor – rjavi **384**

Limona **29**

Školke - kuhana **47**

Losos – sveži **202**

Sliva **50**

Losos – v konzervi **168**

Špinača **13**

Čebula – rdeča **33**

Ščuka **89**

Čebula – mlada **33**

Šunka - dimljena **285**

Lešnik **657**

Šunka – kuhana **264**

Telečje meso 180

Beljakovine 410



Testo 370

Češnja 70

Tuna - sveža 225

Tuna - v konzervi 284

Olje 900

Oregani 39

Smetana – kislá 35%mm 300

Smetana – sladka, tekoča 316

Zajčje meso 133

Zelena solata 23

Zelje 35

Žabji kraki 69

Žele 260

Rumenjak 362

Še nekaj bolj podrobnih nasvetov

1. Jejte redno in ne spuščajte obrokov.
2. Beljakovine spodbujajo izločanje maščob. V jedilniku zato ne smejo manjkati!
3. Jejte čokolado, vendar tisto z najmanj 70 odstotki kakava.
4. Salame in jetrne klobase zamenjajte s kuhano šunko ali perutnino.
5. Pojejte veliko riža, saj vsebuje veliko kalija in odpravlja maščobe.
6. Pojejte veliko sadja in zelenjave - predvsem za malico.
7. Temno jagodičevje pospešuje izgorevanje maščob.
8. Popijte 1 liter pijače na vaših 25 kilogramov (75 kilogramov - 3 litre vode na dan
9. Mango služi kot 'čistilec' telesa, zato ga redno uživajte.
10. Kupujte manj masten sir v kosih in ga jejte v tankih rezinah.
11. Sojini kalčki pomagajo izgorevati maščobe in izgrajevati mišice.
12. Ne prepovedujte si hrano! Prehranske pregrehe nadoknadite z nizkokalorično malico.



13. Željo po sladkem premaga dišeča svečka iz mete.
14. Sol zamenjajte z zelišči.
15. Vsak dan pojejte en kivi, ki pospešuje tvorbo hormonov in poskrbi za vitkost.
16. Pred obroki popijte skodelico zelenega čaja, ki pospešuje **izgorevanje maščob**.
17. NAJBOLJ POMEMBNO: Če se boste preveč "sekirali" in razmišljali o tem kako in koliko morate shujšati, bodo vaši možgani to zaznali in začeli boste porabljati manj energije za delovanje telesa - posledično boste utrujeni in še težje shujšali!