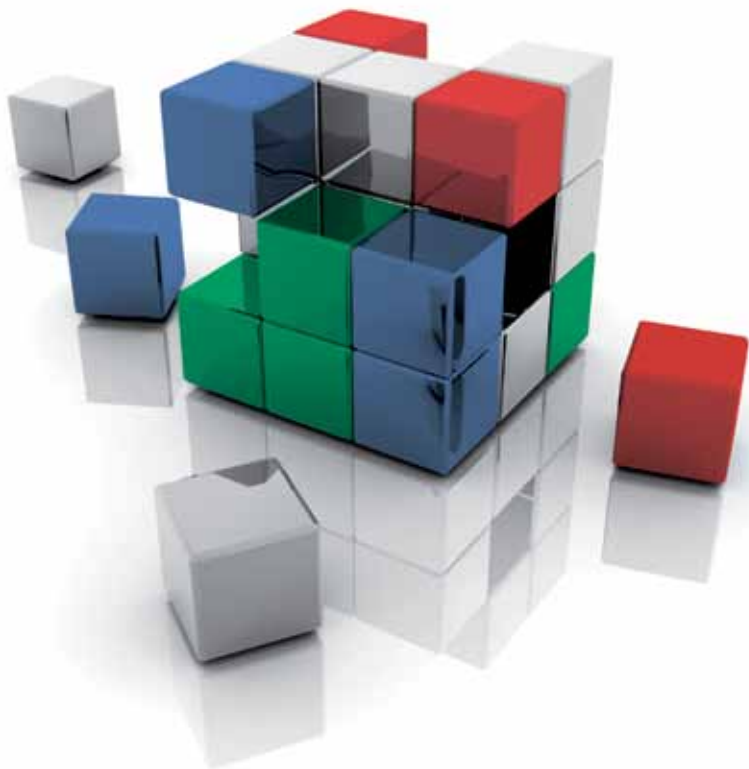


nupo®

OBSEŽEN SEZNAM ŽIVIL IN NJIHOVE
VREDNOSTI V SISTEMU POLJ



**Snemljiv - tako, da ga
lahko vzamete s sabo!**

KAKO UPORABLJATI SISTEM POLJ

S sistemom polj se Nupo dieta lažje nadzoruje in vzdržuje. Obenem vas sistem polj tudi nauči, kakšna je kalorična vrednost različnih jedi in pijač in vam tako omogoči lažje vzdrževanje vaše željene telesne teže, po končani Nupo dieti.

Hrana in pijača sta opredeljeni v obliki polj, od katerih vsebuje vsako polje približno 60 kilokalorij, ne glede na barvo. Ker boste svojo dnevno prehrano nadomestili z Nupo prehrano v višini 600 kilokalorij – in ker vsi ljudje izgubijo na telesni teži že pri dieti, ki dnevno nudi približno 1200 kilokalorij – boste imeli na voljo približno 600 kilokalorij oziroma 10 polj za vse vrste jedi in pijač, s katerimi se boste lahko "poigrali", vključno z jedmi bogatimi z maščobami, sladkorji in pa tudi z alkoholom. Na primer, 10 polj lahko predstavlja 25 velikih paradižnikov ali pa 2 telečja panirana zrezka po 100g ali kombinacija pečenih puranjih prsi na žaru, skodelica kuhanega polnozrnatega roža, velika skleda zelene solate s koruzo in majhen kos jabolčnega zavitka ali pa 5 piv. Vendar pa se, ne glede na to, večina ljudi hitro nauči kako polja kombinirati, da si ustvari raznoliko dnevno prehrano, medtem ko so na Nupo prehrani.

Sistem polj je razdeljen na 4 barve:

- Siva polja – produkti iz linije Nupo prehrane
- Modra proteinska polja (meso, ribe, mlečni proizvodi in jajca)
- Zelena polja ogljikovih hidratov (sadje, zelenjava, testenine in kruh)
- Rdeča polja, ki predstavljajo jedi in pijače, ki jih druge diete ne dovoljujejo (jedi bogate z maščobami, sladkorji in alkohol)

Izbira je vaša. Vse kar morate storiti je, da si privoščite maksimalno 20 polj dnevno. Jasno, da izguba telesne teže z uporabo Nupo prehrane, ki prispevajo 10 polj in dodatnih 10 polj dnevno iz ostalih živil ne bo tako hitra kot, če bi živeli izključno na Nupo prehrani ter nekaj zelenimi polji na dan. Prav tako je najbolje, če si svoja polja zapolnite z zdravimi hranilnimi proizvodi – naprimer s sadjem, zelenjavo, celostnimi mesnimi proizvodi, ribami in pustimi mlečnimi proizvodi z nizko vsebnostjo maščob. Tudi lažje se boste počutili site z zauživanjem takšnih jedi, kot pa z zaužitjem maščob, sladkorjev in alkohola. Ponovno: izbira je vaša – da pridete do izgube telesne teže je odločilno skupno število kilokalorij/polj.

VSESTRANSKI SISTEM POLJ

Vsebinsko kazalo:

Bonboni/sladkarije	stran 33
Hladni mesni izdelki, bogati z maščobami	stran 33
Jajca	stran 27
Jedi z visoko vsebnostjo maščob	stran 30
Juhe, zelenjavne juhe	stran 26
Kavni proizvodi	stran 26

Kruh	stran 23
Marmelade, džemi	stran 33
Meso in drobovje	stran 25
Mešano	stran 28
Mlečni proizvodi	stran 26
Nupo ploščica kot nadomestilno obroka	stran 23
Nupo ploščica kot prigrizek	stran 23
Nupo shake	stran 23
Obare	stran 36
Omake	stran 36
Pivo	stran 35
Prigrizki in oreški	stran 35
Ribe	stran 24
Ribje/mesne juhe	stran 26
Sadje	stran 29
Salame, hladni mesni izdelki	stran 28
Sir	stran 27
Sladko/kislo	stran 34
Sladkor	stran 33
Sladkane pijače	stran 30
Slaščice	stran 26
Smetana ipd.	stran 36
Testenine, žitarice, riž in moka	stran 32
Tortice in piškoti/biskviti	stran 32
Vina	stran 34
Zajtrk	stran 31
Zelenjave	stran 30
Žgane pijače	stran 35

SIVA NUPO POLJA ■

Ime proizvoda	Število sivih polj
Nupo ploščica kot nadomestilno obroka	■ ■ ■ ■
Nupo shake kot nadomestilo obroka	■ ■ ■ ■
Nupo (snack bar) ploščica kot prigrizek	■ ■
Nupo juha	■ ■
Nupo shake v prahu	■ ■

MODRA PROTEINSKA POLJA ■

"Pečeno" pomeni: Pripravljeno s 4 g maščobe. Če je le mogoče uporabljajte pečenje v pečici, suho pečenje na žaru ali kuhanje.

Ribe	Število modrih polj
Modra postrv, 100g	■ ■
Kaviar, 50 g	■
Cod roe (ikre polenovke), kuhane, 100 g	■ ■
Cod roe (ikre polenovke), kuhane, 100 g	■ ■
Polenovka, kuhana, 80 g	■
Polenovka, pečena, 100 g	■
Rak ali jastog, 60 g	■
Morski list, 75 g	■
Ribja pogača, 75 g	■ ■
Iglica, pečena, 100 g	■ ■
Slanik, pečen, 70 g (1 cel file)	■ ■
Slanik, dimljen, 35 g (½fileja)	■
Limanda, 80 g	■
Bradavičarica, 40 g	■
Skuša v vodi, 100 g	■ ■ ■ ■ ■
Skuša, 100 g (1/4običajne velikosti ribe)	■ ■ ■ ■ ■
Školjke, naravne, 75 g	■
Hobotnica, 80 g	■
Ostriga, 100 g	■
Morski list, kuhan, 130 g	■ ■
Morski list, pečen, 130 g	■ ■
Losos, 120 g	■ ■
Sardine v olju, 30 g	■
Sardine v paradižnikovi mezgi, 30 g	■
Rakci, 70 g	■
Postrv, kuhana, 120 g	■ ■
Postrv, pečena, 120 g	■ ■
Tuna v olju, 60 g	■ ■
Tuna v vodi, 60 g	■
Romba, 70 g	■

Meso in drobovje

Raca, brez kože, pečena, 100 g	■ ■
Raca, s kožo, pečena, 60 g	■ ■ ■ ■
Perutnina, brez kosti, 70 g	■ ■ ■ ■
Hamburger/pleskavica, 100 g	■ ■
Govedina, 60 g	■ ■
Golob, ½ ptice, pečen, brez kože	■ ■ ■
Divjačina, pečena, 100 g	■ ■
Fazan, pečen, 60 g	■ ■ ■
Svinjska ribica, pusta, 60 g	■ ■
Mesna štruca, 75 g	■ ■ ■
Telečja obara, 100 g	■ ■
Mesne kroglice, 60 g	■ ■ ■
Golaž, 100 g	■ ■
Meso za hamburger, 100 g	■ ■ ■ ■
Svinjska ribica, dimljena, pusta, 40 g	■
Zajčji zrezek, 90 g	■ ■
Srce, 50 g	■
Kokoš, kuhana, brez kože, 110 g	■ ■
Puran, pečen, 100 g	■ ■
Puran, narezan, surov, 2-5% maščobe, 110g	■ ■
Puran, narezan, surov, 10-15% maščobe, 100g	■ ■
Telečji zrezek, nepaniran, 100 g	■ ■ ■
Teletina, nasekljana, surova, 2-5% maščobe, 110 g	■ ■
Telečji zrezek, 70 g	■ ■
Zajčji zrezek, 100 g	■ ■
Klobasa, kuhana ali pečena, 80 g	■ ■ ■
Svinjska/telečja pašteta, 100 g	■ ■ ■ ■
Kokoš, pečena na žaru, 125 g (1/4 majhne kokoši)	■ ■ ■
Kokoš, pečena, 90 g	■ ■ ■
Kokoš, kuhana, brez kože, 90 g	■ ■
Kokošje prsi, pečene, 90 g	■ ■
Kokošje bedro, od male kokoši	■
Jagnječja zarebница, pusta, 50 g	■ ■ ■
Jagnječja pečenka, pusta, 90 g	■ ■
Telečja jetrca, pečena, 90 g	■ ■
Hrenovka, pusta, 50 g	■ ■
Telečja ribica, nepanirana, obrezana, 120 g	■ ■ ■
Goveja prsa, 55 g	■ ■ ■
Govedina, nasekljana, surova, 5-8% maščobe, 80 g	■ ■
Govedina, nasekljana, surova, 8-12% maščobe, 100 g	■ ■ ■

Govedina, nasekljana, surova, 17-19% maščobe, 100 g	■ ■ ■ ■ ■
Roastbeef, pečen v pečici, brez maščobe, 40 g	■ ■
Klobasa, bavarska, 45 g	■ ■
Šunka, pusta, kuhana, 50 g	■
Šunka, pusta, dimljena, 50 g	■ ■
Svinjska ribica, pusta 90 g	■ ■ ■
Svinjski kotlet, pečen, 100 g	■ ■ ■
Svinjska ribica, nasekana, surova, 7-10% maščobe, 120 g	■ ■ ■
Svinjska ribica, nasekana, surova, 10-15% maščobe, 120 g	■ ■ ■ ■
Jezik, pust, 100 g	■ ■ ■
Dunajski zrezek, 100 g	■ ■ ■ ■ ■
Pariški zrezek, paniran, 65 g	■ ■ ■

Juhe

Ribja juha z zelenjavo, 2dl	■
Mesna juha, 2dl	■
Mesna juha z zelenjavo, 1½ dl	■

Kavni izdelki

Kapučino z mlekom z nizko vsebnostjo maščobe, 1½ dl	■
Kapučino z mlekom 0,5 m.m., 2 dl	■
Ekspresso, 1½ dl (0 kalorij)	
Bela kava z nizko vsebnostjo maščobe, 2½ dl	■ ■
Bela kava z mlekom 0,5 m.m., 3 dl	■ ■

Mlečni proizvodi

Mleko 3,2 m.m., 1½ dl	■ ■
Čokoladno mleko, 1½ dl	■
Mleko 1,6 m.m., 2½ dl	■ ■
Jogurt z nizko vsebnostjo maščob, s koncentriranimi mlečnimi proteini	■ ■
Skuta, pusta, 100g	■
Posneto čokoladno mleko, 2dl	■
Posneto mleko, 1½ dl	■
Kisla smetana, 18% m.m., 1 dl	■ ■ ■
Kisla smetana, 38% m.m., ¾ dl	■ ■ ■
Kisla smetana, 9% m.m., 1 dl	■
Kislo mleko/kefir z nizko vsebnostjo maščobe, 2½ dl	■ ■
Kislo mleko, 0,2% m.m., 1½ dl	■
Kislo mleko, 1 dl	■
Kislo mleko/kefir polnomastno, 1 dl	■
Kislo mleko polnomastno, 2 dl	■ ■

Mleko z ultra nizko vsebnostjo maščobe, 1½ dl	■
Jogurt polnomasten s koncentriranimi mlečnimi proteini, 1¼ dl	■■
Polnomastno mleko, 2 dl	■■
Sadni jogurt, 0,1%, 1½ dl	■
Sadni jogurt, 1¼ dl	■■
Jogurt, pitni, s sadjem, 2 dl	■■
Jogurt, naravni, pitni, brez sadja, 2 dl	■
Jogurt, s sadjem, light, 2 dl	■■
Jogurt, naravni, 2 dl	■■

Siri	
Brie 45+/21%, 20 g (1 rezina)	■
Brie 60+/35%, 15 g (1 tanka rezina)	■
Camembert 45+/21%, 20 g (1 rezina)	■
Sir 20+ /11%, 30 g (2 tanki rezini)	■
Sir 30+ /17,5, 20 g (1 rezina)	■
Sir 40+ /27%, 20 g (1 rezina)	■
Sir 45+/27%, 20 g (1 rezina)	■
Topljeni sir 20+ /-10%, 40 g, (1 zelo tanka rezina)	■
Topljeni sir 30+ /17%, 25 g (1 debela rezina)	■
Topljeni sir 40+ /22%, 20 g (1 debela rezina)	■
Danish blue/Danablu 60+/35%, 15 g (1 tanka rezina)	■
Ementalar 45+/35%, 30 g (1 debela rezina)	■■
Feta sir 20+/6%, 60 g (pribl. 5 majhnih kock)	■
Feta sir 40+/20%, 25 g (pribl. 6 majhnih kock)	■
Mozzarella 45+, 36 g	■■
Mycella 50+/30%, 15 g	■
Parmesan 60+/32%, 15 g (2 tbsp)	■
Prekajen sveži sir 40+/2½, 40 g	■
Prekajen sveži sir 5+/1%, 80 g	■

Jajca, majhna (40g)	
Jajce, kuhano (1 majhno jajce)	■
Omleta, 100 g (narejena iz dveh jajc z dvema žličkama mleka)	■■
Jajce, ocvrto (1 majhno jajce)	■
Umešana jajca, 90 gramov (6 žličk)	■■

Salame, hladni mesni izdelki	
Rezine so strojno narezane	
Goveja prsa, pusta, 50 g, 2½ rezin	■

Žolca, 30 g, 1 rezina (1/2 cm)	■
Polenovka, 50 g, 1 rezina (1/2 cm)	■
Narezki, raznovrstni, 60 g, 4 rezine	■
Jegulja, dimljena, 20 g	■
File, 5 g, 2 rezini	■
Ribji file, 25 g, 2 rezini	■ ■
Grenlandski morski list, dimljen, 30 g, 1 1/2 rezine	■
Šunka, pusta, 50 g, 2 rezini	■
Slanik, mariniran, 40 g (3 majhni koščki)	■ ■
Slanik, dimljen, 60 g (1 mala riba)	■ ■
Jagnječja krača, dimljena, 45 g, 3 rezine	■
Jetrna pašteta, 35% maščob, 20 g (tanek nanos)	■
Jetrna pašteta, 3% maščobe, 50 g (debel nanos)	■
Jetrna pašteta, 8-10% maščobe, 40 g (srednji nanos)	■
Skuša v paradižniku, 30 g (srednji nanos)	■
Svinjski hrbet, pusti, 30 g, 2 rezini	■ ■
Mesna rolada, pusta, 20 g, 1 debela rezina	■
Losos, dimljen, 40 g, 2 rezini	■
Soljeno meso, 60 g, 4 rezine	■
Sardine v paradižniku, 35 g	■
Nastrgana surova govedina, popolnoma pusta, 50 g (1 mala pašteta)	■
Rakci, 70 g, (približno 23, srednje velikih rakcev)	■
Dimljena svinjska ribica, pusta, 45 g, 3 rezine	■
Rezine so strojno narezane	
Piščancja prsa, kuhana in prekajena, 60 g, 4 rezine	■
Piščančji file, 30 g, 2 rezini	■
Piščančji file, 60 g, 4 rezine	■

ZELENA POLJA OGLJIKOVIH HIDRATOV ■

Če si želite na kruhu maslo, namaz z nizko vsebnostjo maščob ali kakršnokoli drugo vrsto namaza, se obrnite na seznam rdečih polj, ter se držite 15 gramskega nanosa, ki si ga lahko privoščite s porabo enega ali dveh polj..

Kruh	Število zelenih polj
Bageta, 45 g, 1 majhna štruca	■ ■
Žemlja, 40 g.	■ ■
Kreker, navaden, 15 g,	■
Kreker, polnozmat, 15 g	■
Hrustljavček, rižev, 15 g, 1 kos	■
Hrustljavček, žitni, 15 g, 1 kos	■
Ržen kruh, 50 g, 2 srednje veliki rezini	■ ■
Kruh z vlakninami, 50 g, 1 kos	■ ■
Francoska štruca, 45 g, 1 kos	■ ■
Hot dog štručka, 20 g	■
Makovka, 30 g, 1 kos	■ ■
Prepečenec, 15 g, 2 kosa	■
Prepečenec, 30 g, 1 zavitek	■ ■
Ržen kruh, vsi tipi, 25 g, srednje rezine	■
Pogača, 30 g, 1 rezina	■ ■
Polnozrati kruh, 45 g, 1 kos	■ ■
Sadje	
Jabolko, 120 g, 1 kos	■
Marelica, sveža, 130 g, pribl. 3 kosi	■
Črni ribez, 15 g, 3 dl	■ ■
Robide, 200g, 2 dl	■
Češnje, 120 g, 2 dl	■
Klementine, 120 g, 2 velika sadeža	■
Datelj, sveži, 20 g, 1 kos	■
Suho sadje, 40 g	■ ■
Figa, sveža, 70 g, 2 kosa	■
Sadni namaz, 20 gramov, tanek nanos	■
Kosmulje, 120 g, 2 dl	■
Grenivka, olupljena, 125 g, 1 kos	■
Grozdje, 200g, pribl. 3 dl	■ ■
Kivi, 100 g, 1 rezina	■
Limona, 150 g, 2 kosa	■
Limeta, 120 g, 2 kos	■

Mango, 70 g, 1 dl	■
Melona, vse vrste, 1/5 sadeža velikosti odbojkarske žoge	■
Nektarine, olupljene, 115 g, 1 kos	■
Pomaranča, olupljena, 120 g, 1 majhen kos	■
Pomaranča, olupljena, 130 g, 1 velik kos	■ ■
Papaja, 120 g, 2 dl	■ ■
Breskev, sveža, 120 g, 1 kos	■
Hruška, konzervirana, 90 g, 2 polovici	■
Hruška, surova, 100 g, 1 kos	■
Ananas, konzerviran, 90 g, pribl. 2 kosa	■
Ananas, surov, 120 g, pribl. 3 kosi	■
Ringlo, 130 g, pribl. 6 kosov	■
Suhe slive, 20 g, pribl. 3 kosi	■
Rozine, 15 g	■
Maline, 100 g, 2 dl	■
Rdeči ribez, 75 g, 1 dl	■
Avokado, 60 g	■
Jagode, 150 g, 3 dl	■

Zelenjava

Zelenjava brez energije in brez vrednosti v poljih: vodna kreša, koper, česen, kreša, hren, peteršilj, drobnjak, zelena solata, zelišča.

Kumarica, 500 g, 2 majhna kosa	■
Artičoka, 120 g, 1 kos	■
Beluši, sveži, 240 g	■
Beluši, 1 konzerva, 300 g, 5 dl	■
Jajčevac/malancan, 250 g, 1 kos	■
Rabarbara, 200 g, 4 dl	■
Fižol, 50 g	■
Zelena, 200g, 4 dl	■
Cvetača, 175 g, 3½ dl	■
Brokoli, 130 g, približno 3 cvetovi	■
Fižol, beli/rjavi, prekuhan, 65 g, 1 dl	■ ■
Fižol, zelen (stročji), 200g, 4 dl	■
Fižolovi poganjki, 160 g, 4 dl	■
Gobe, 210 g, 6 dl	■
Bučka, 330 g, 6 dl	■
Ohrovt, 80 g, 1 dl	■
Korenje, 150 g (pribl. 3 majhni kornčki)	■
Zelje, 200 g	■
Artičoke, 80 g, pribl. 4 kosi	■

Radič, 250 g	■
Krompir, 1 kos, kuhan ali pečen (kot običajno jajce)	■
Čičerika v paradižnikovi omaki, 80 g	■
Kitajsko zelje	■
Leča, posušena, 50 g, pribl 1/2dl	■ ■ ■
Čebula, 120 g, 1 kos	■
Repa, 200g, pribl 4 kosi	■
Koruza, 50 g	■
Peteršilj, koren, 90 g, 1 majhen kos	■
Paprika, 170 g, pribl. 2 majhni papriki	■
Por, 150 g, 1 kos	■
Redkev, 400 g (3 svežnji)	■
Brstični ohrovt, 100 g, pribl. 8 kosov .	■
Pesa, surova, 100 g, 1 kos	■
Rdeče zelje, surovo, 160 g	■
Korenika zelene, 150 g	■
Špinača, parjena, 200 g	■
Paradižniki, 200 g, pribl. 2 velika sveža ali konzervirana paradižnika	■
Paradižnikov sok, 300g, 3 dl	■
Paradižnikova mezga, 60 g (3 desertne žličke)	■
Grah, 65 g, pribl. 1 dl	■
Zelenjavne juhe	
Špargljeva juha, 250 g, 2½dl	■ ■
Cvetačna juha, 200 g, 2 dl	■
Krebuljičina juha, 200 g, 2 dl	■
Kremna gobova juha, 200g, 2 dl	■
Juha za pitje, 200 g, 2 dl	■
Juha z nasekljano zelenjavo, 200 g, 2 dl	■
Mineštra, 200 g, 2 dl	■
Krompirjeva juha, 300 g, 3 dl	■ ■
Paradižnikova juha, 200 g, 2 dl	■
Zajtrk	
Koruzni kosmiči z vlakninami, 50 g, 2½dl	■ ■ ■
Koruzni kosmiči, brez sladkorja, 50g, 2½dl	■ ■ ■
Ovseni kosmiči, 50g	■ ■ ■
Posip iz vlaknin, 20 g (3 čajne žličke)	■
Müsli, 16 g (1 čajna žlička)	■
Ovsena kaša, kuhana v vodi, 150 g	■

Testenine, žitarice, riž in moka

Bulgur (mešanica žitaric), surova, 35 g, pribl. ½ dl	■ ■ ■
Kuskus, surov, 35 g, pribl. ½ dl	■ ■
Moka, polnozrnata, žitna, ržena, 50 g, pribl. ¾ dl	■ ■ ■
Proso, 50 g, pribl. 4 svežnji	■ ■ ■
Ovsena kaša, 30 g, 1 dl	■ ■
Pašta, 15 g, surova, ekvivalentno pribl. 45 g kuhane	■
Pašta, 35 g, surova, ekvivalentno pribl. 90 g kuhane	■ ■
Pašta, 50 g, surova, ekvivalentno pribl. 130 g kuhane	■
Riž, 20 g, surov, ekvivalentno pribl. 40 g kuhanega	■
Riž, 35 g, surov, ekvivalentno pribl. 65 g kuhanega	■ ■
Riž, 50 g, surov, ekvivalentno pribl. 95 g kuhanega	■
Špageti, surovi, 15 g (22 palčk po 25 cm)	■

RDEČA POLJA ■

Jedi z visoko vsebnostjo maščob/sladkorjev in alkohola.

Slaščice

Karamelna krema, 60 g	■ ■
Pinjencina "juha", 225 g, 2½ dl	■ ■
Kremni brule, 65 g	■ ■
Crepes palačinke, 25 g, 1 kos	■
Danski rižev puding z mandeljni, 100 g	■ ■ ■
Krof po dansko, 60 g, 2 kosa	■ ■ ■
Sadna kaša, 40 g (4 čajne žličke)	■
Sadna "juha", 200 g, 2 dl	■ ■
Sladoled, 30 g (1 majhna kepica)	■
Limonin sufle s stepeno smetano, 125 g	■ ■ ■
Sorbet, 100 g (3 majhne kepice)	■ ■

Tortice in peciva

Jajčno kremna pita s tepeno smetano, 60 g, 1 majhen kos	■ ■ ■
Torta z lečo, 40 g	■ ■ ■
Torta z marcipanom, 30 g, (1 kos, 6 cm debel)	■ ■
Medenjaki, 60 g	■ ■ ■ ■
Napoleonova torta, majhna, 50 g	■ ■ ■
Kolač, 30 g, 1 rezina	■ ■
Presta, 50 g, 1 majhen kos	■ ■ ■
Listnato pecivo, 50 g	■ ■ ■
Polžek, 50 g, 1 majhna rezina	■ ■ ■

Pita (jagodna ali malinova), 45 g, 1 majhen kos	■ ■ ■ ■
Princeska, 40 g, 2 kos	■ ■
Krof z marmelado, 55 g, 1 kos	■ ■ ■ ■ ■
Biskviti/piškoti	
Poljnjeni piškoti, 10 g, 1 kos	■
Masleni piškoti, 10 g, 2 kosa	■
Čokoladni piškoti, 10g, 2 kosa	■
Cimetovi speculas piškoti, 10 g, 2 kosa	■
Napolitanke, 18 g, 3 kosa	■
Napolitanke oblite s čokolado, 12 g, 2 kosi	■
Marmelade in džemi	
Med, 20 g, 1 čajna žlička	■
Marmelada ali džem, 25 g, 1 čajna žlička	■
Sladkor v kockah, 15 g, 6 kock	■
Sladkor, 15 g, 3 čajne žličke	■
Sladkarije	
Bonboni, 16g, 4 enote	■
Čokolada, 12 g, 1 vrstica grenke/kremne	■
Čokolada, polnjena, 15 g, 1 kos	■
Gumjasti bonboni, 15 g, 5 enot	■
Sladoled v kornetu, 70 g, 1 kepica sladoleda v kornetu	■ ■
Sladoledna lučka s čokoladnim oblivom, 40 g, 1 kos	■ ■
Lizika, 1 kos	■
Marcipanova tablica, 25 g, 1 mala tablica	■ ■
Nutella, 22 g, 1 srednje debel nanos	■ ■
Lučka/ježek (sladoled), 60 g, 1 kos	■
Penasti bonboni, 15 g, 3 enote	■
Mehke čokoladice, 30 g, 1 mala tablica	■ ■ ■ ■
Kremni sladoled, 30 g	■ ■
Tanko narezana čokolada, 12 g, 3 koščki	■
Bonboni za grlo s sladk.(Ricola, Halls ipd.), 30 g, pribl 1 škatlica	■ ■
Karamele, 30 g, 6 kosov	■ ■
Produkti za sendviče z visoko vsebnostjo maščob	
Slanina, kuhana ali dimljena, 30 g, 2 rezini	■ ■
Sirni namaz 60%, 20 g, debel nanos	■
Svinjska klobasa, 20 g, 2 rezini	■

Solate z majonezo (z rakci, sadjem ipd.), 25 g, tanek nanos	■
Arašidovo maslo, 10 g, tanek nanos	■
Salama, 15 g, 1½ rezine	■
Majoneza, 15 g, 1 čajna žlička	■ ■

Mešano

Kakav, 14 g, 2 čajni žlički	■
Pomfri, 25 g, prib. 10 pomfrijev	■ ■
Ocvrti čebulni obročki, 15 g, 3 kosi	■
Pesto, 15 g, 1 čajna žlička	■
Solatni preliv, 15 g, 1 čajna žlička	■
Solatni preliv, brez maščobe, 0,5%, 125 g, 1 dl	■
Solatni preliv, z malo kalorijami, 30 g, 2 čajni žlički	■
Tatarska omaka, 15 g, 1 čajna žlička	■

Prigrizki in oreščki

Mandlji, 10 g, 1 kosov	■
Kostanj, 60 g, 6 kosov	■ ■
Lešniki, 10 g, 10 kosov	■
Olive, zelene/črne, 15 g, 3 kosi	■
Arašidi, 20 g, 1/3 dl	■ ■
Pokovka, 12 g, 4 dl	■
Čips, 10 g, 1 dl	■
Prestice/bobi palčke, 16 g, 32 kosov	■ ■
Sezamova semena, 20 g, 1 čajna žlička	■ ■
Sončnična semena, 20 g, 1 čajna žlička	■ ■
Oreh, 8 g, 2 kosa	■

Sladko/kislo

Pesa, konzervirana, 80 g, 7 srednje velikih rezin	■
Kumarica, konzervirana brez sladkorja, 80 g, 5½ rezin	■
Kumaričina solata, 80 g, pribl. 6 kosov	■
Gorčica, 45 g, 3 čajne žličke	■
Rdeče zelje, sladkano, 70 g, pribl 5 čajnih žličk	■
Rabarbarin kompot, 40 g	■
Kečap, 45 g, 3 čajne žličke	■

Vina

Belo vino, 1 dl	■ ■
Belo vino, kuhano, 2 dl/sladko	■ ■
Rdeče vino, 1 dl	■ ■
Rdeče vino, kuhano, 2 dl/sladko	■ ■
Penina, 1 dl	■

Žgane pijače

Konjak 2 cl	■
Jagermeister, grenek, 2 cl	■
Džin, 2 cl	■
Liker, 2 cl	■
Šnops, 2 cl	■
Tequila, 2 cl	■
Vodka, 2 cl	■
Viski, 2 cl	■
Bacardi Breezer, 275 ml	■ ■ ■
Šeri, 5 cl	■
Pelinkovec, 5 cl	■
Portovec, 4 cl	■

Pivo

Svetlo pivo, 33 cl	■ ■ ■
Temno pivo, 33 cl	■ ■ ■
Light pivo, 33 cl	■ ■ ■
Pilsner, svetlo pivo, 33 cl	■ ■
Pilsner, brezalkoholno pivo, 33 cl	■
Pilsner, običajno pivo, 33 cl	■ ■

Sladkane pijače

Jabolčni sok, 2 ½ dl	■ ■
Sadni sok, nesladkan, razredčen, 1,2 l	■
Sadni sok, sladkan, razredčen, 2 dl	■
Pomarančni sok, 1½ dl	■
Sodavica, lahka, 9-12 kalorij na steklenico, 3 dl (o kalorij)	
Sodavica, običajna, s sladkorjem, mešana, 3 dl	■ ■

Pijače brez kalorične vrednosti in brez vrednosti v poljih: voda z dodanim ogljikovim dioksidom, tekočina od juhe, kava, čaj, studenčnica, mineralna voda, voda iz pipe, lahka sodavica (1-3 kalorije na steklenico).

Jedi z visoko vsebnostjo maščob

Margarina, navadna in za cvretje, 7 g, 1 čajna žlička	■
Staljena, začinjena svinjska mast, 7 g, 1 čajna žlička	■
Arašidovo maslo 7 g, 1 čajna žlička	■
Arašidovo maslo s 25% manj maščobe, 10g, 1 čajna žlička	■
Namaz, z nizko vsebnostjo maščobe, 14 g, 2 čajni žlički	■
Olje, različni tipi, 7 g, 1 čajna žlička	■
Oljnata margarina, 14 g, 2 čajni žlički	■ ■
Maslo, 15 g, 1 mali paketek	■ ■

Smetana, itd.

Kisla smetana, 38%, 50 g, ½ dl	■ ■ ■ ■
Kisla smetana, 18%, 45 g, 3 čajne žličke	■ ■ ■ ■
Kisla smetana, 9%, 100 g, 1 dl	■ ■ ■
Smetana, 9%, 50 g, ½ dl	■
Smetana, 13%, 45 g, 3 čajne žličke	■
Smetana, 18%, 30 g, 2 čajni žlički	■
Smetana, 38% (dvojna smetana), 15 g, 1 čajna žlička	■
Stepena smetana, 15 g, 2 čajni žlički	■

Omake

Omaka Bearnaise, 15 g, 1 čajna žlička/Smetanova omaka	■
Omaka iz mesnega soka, zgoščena, 45 g, 3 čajne žličke	■
Omaka iz mesnega soka, 90 g, 6 čajnih žličk	■
Omaka iz mesnega soka, prežgana, 90 g, 3 čajne žličke	■
Holandska omaka, 30 g, 2 čajni žlički	■
Gorčična omaka, 30 g, 3 čajne žličke	■
Čebulna omaka 45 g, 3 čajne žličke	■
Peteršiljeva omaka, 60 g, 4 čajne žličke	■

Obare

Cvetačna obara, 13%, 60 g, 3 čajne žličke	■
Obara iz graha in korenja, 13%, 80 g, 4 čajne žličke	■
Obara iz gob, 13%, 80 g, 4 čajne žličke	■
Mesna obara, 60 g, 3 čajne žličke	■
Krompirjeva obara, 13%, 3 čajne žličke	■
Špinačina obara, 13%, 120 g, 6 čajnih žličk	■