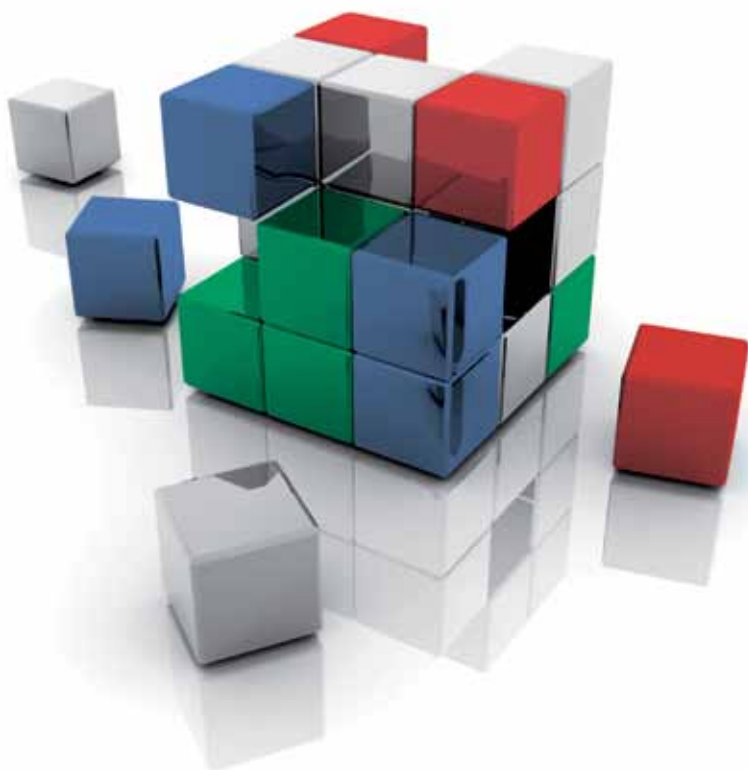


nupo[®]

SISTEM POLJ



Učinkovita izguba telesne teže

- Vodnik do znižanja telesne teže
- Vzdrževanje telesne teže z Nupo prehrano

KAZALO

Uvod	page 3
Filozofija Nupo prehrane	page 4
Izbira je vaša	page 5
Koliko polj vsebuje vaša najljubša jed?	page 5
Kako varčevati s polji?	page 5
Nupo kot »hitra hrana«	page 6
Združeni smo močnejši	page 6
Posvetujte se z osebnim zdravnikom	page 6
Kaj je prekomerna telesna teža?	page 7
Skupine izdelkov Nupo	page 10
Pravilna prehrana	page 11
Vzdrževanje telesne teže po zaključku diete	page 11
Od kod pridejo kalorije?	page 12
Izračun bazalnega metabolizma	page 14
Kako uporabljati sistem polj	page 16
Veliki seznam polj	page 16
Telesna vadba kot metoda za izgubo telesne teže	page 32
Kako zmanjšati vnos maščob?	page 33
Nasveti za uspešno izgubo telesne teže	page 34
Miti o dietah in prekomerni telesni teži	page 34
Koristni nasveti o Nupo dieti	page 36
Nupo in eno zeleno polje	page 37
Jedi za eno osebo	page 38
Reference o prekomerni telesni teži in rešitvah	page 43

Besedilo: Nupo A/S

Uvod: Ginny Rhodes

Pregled seznama polj: Susi Svendsen in Lena Kirchner Larsson

UVOD

Hrana in pijača ... Načeloma bi morale biti enostavno shujšati – ali vsaj ohraniti sedanjo telesno težo. Pa ni. Kot dietetiki, ki dnevno pomagamo posameznikom, se zavedamo izzivov: skušnjave v supermarketih, večje porcije, posebni popusti, prezaposleni smo, obrok mora biti hitro in enostavno pripravljen – obstaja mnogo vzrokov, zaradi katerih kalorije pridejo v naše telo. In kadar teža postane problem, mora biti rešitev hitra in enostavna – in želim si takojšnjih rezultatov.



Kakorkoli, najbrž bo trajalo nekaj časa, da (slabe) navade spremenimo v dobre. Čeprav marsikdo ve, kaj bi moral storiti, da bi spremenil svoj življenjski slog, ni vedno enostavno pretvoriti znanja v dejanja. Veliko lažje nam bo, če pridobimo orodja, ki nam bodo pomagala pri spremembi.

En od načinov za izgubo telesne teže je hiter začetek z nizkokalorično dieto, npr. NUPO. Ta način preverjeno deluje in ob redni uporabi bodo rezultati vsekakor vidni, celo tistim manj potrežljivim.

Knjižica polj je orodje, ki vam lahko pomaga, da se ustrezno poučite o kalorijski vsebnosti hrane po produktih, kategorijah in količinah, ki jih je smotno zaužiti. In ker je sistem polj fleksibilen, si lahko dieto prikrojite tako, da si boste še vedno lahko privoščili tiste priboljške, brez katerih enostavno ne morete. Sistem polj lahko uporabljate tudi po tem, ko ste želeno težo že dosegli in jo želite le vzdrževati.

Če se vam bo kdaj zdelo, da se ne zmorete sami spopasti z izzivom, vam je na voljo dietetik priskočiti na pomoč, le pokličite na brezplačno modro številko 080 87 99.

*Predsednica Združenja kliničnih dietetikov,
Ginny Rhodes*

FILOZOFIJA NUPO PREHRANE

Filozofija NUPO prehrane je osnovana na treh temeljnih stebrih:

1. Prehranski prašek, ki vsebuje vse, kar telo potrebuje;
2. Znanstvena dokumentacija na podlagi kliničnih poskusov v danskih bolnišnicah;
3. Sistem polj.

Nupo dieta lahko temelji izključno na prehranskem prašku (Nupo Klasik shake v prahu ali Nupo juha), lahko pa je tudi dieta s kombinacijo normalne hrane (sadje, zelenjava, meso, itd.) in prehranskega praška. Sistem polj omogoča ohranjanje nadzora nad vnosom kalorij z zauživanjem normalne hrane, ki jo je dovoljeno zauživati poleg prehranskega praška.

Sistem polj je bil ustvarjen v povezavi z razvojem praška Nupo, ki so ga razvili obsestologi in znanstveniki prekomerne telesne teže v danski bolnišnici Hvidovre. Ta sistem si je zaslužil pozornost v člankih mnogih mednarodnih medicinskih tiskovin. Ti članki so bili nato predmet razprave na mednarodnih konferencah zdravnikov, ki specializirajo v prekomerni telesni teži in debelosti.

Pozornost strokovnjakov in potrošnikov širom sveta je zbudilo predvsem dejstvo, da je sistem polj mnogo več kot preprosta tabela kalorij za moderne ljudi na dieti. To je izobraževalni sistem, ki istočasno omogoča svobodo izbire v času shujševalne kure in zagotavlja nadzor nad situacijo; uporabniki se avtomatično naučijo, katere vrste hrane vsebuje veliko kalorij in katere malo. Z uporabo tega znanja vam bo tako v času diete Nupo kot tudi po njej veliko lažje spremeniti svoje prehranske navade – to je pomembno, saj se boste v primeru, da zopet prevzamete stare prehrabene navade in vzorce, ponovno začeli rediti in to iz popolnoma istih vzrokov kot pred začetkom shujševalne diete. **Z drugimi besedami, z uporabo sistema polj boste veliko bolje razumeli hrano in kalorije.**

Ta knjižica predstavlja ključ do sistema polj Nupo: Izčrpen seznam hrane in pijače, razdeljene v zelena, modra, rdeča in siva polja, opremljen s pojasnilom, kako posamične enote med dieto lahko čim bolje izkoristite. Predlogi za različne jedi so preračunani v t.i. polja. Poleg tega se knjižica začne z bogato zbirko uporabnih dejstev o prehrani, meritvah holesterola, telesni aktivnosti, telesni porabi, z nasveti o tem, kako postati vitki, z vprašanji in odgovori v zvezi z miti o debelosti in shujševalnih kurah itd.

IZBIRA JE VAŠA

Med uporabo Nupo sistema polj je modro, da načrtujete svojo prehrano vsak dan posebej. Sami se lahko odločite, kako boste razporedili svojih 10 dnevnih polj. Sistem je primerljiv z obiskom restavracije, kadar v denarnici nimate ravno veliko denarja. Nekateri se boste stvari lotili tako: »Začel bom s seznamom polj in si zagotovil, da iz razpoložljivih 10 polj in izbranih živil iztisnem kar največ«.

Spet drugi boste ubrali drugačen pristop, morda si boste mislili: »Točno vem, kaj danes želim jesti in popiti, sedaj moram le še pogledati, kakšno količino zelenih živil smem zaužiti, da ne presežem dovoljene količine 10 polj. In kateri tip ste vi?

Ne skrbite, oba tipa ljudi bosta izgubila enako število kilogramov, če se držita omejitve desetih polj dnevno. Razlika je v tem, da bodo ljudje tipa 1 najverjetneje bolj siti, ljudje tipa 2 pa bodo brčkone bolj zadovoljili svoje okušalne brbončice. Če imate radi velike porcije, se boste brčkone posluževali seznama t.i. zelenih polj; zanje velja, da imajo nizko vsebnost kalorij na gram in porcija, ki ustreza enemu polju, je temu primerno velika. V kolikor pa se boste odločili za dobrote s t.i. rdečega seznama, se boste morali zadovoljiti z manjšimi porcijami, kajti ta živila imajo visoko vsebnost kalorij na gram. Na primer, $\frac{1}{4}$ kosa peciva iz maslenega kvašenega testa vsebuje isto količino kalorij kot $2 \frac{1}{2}$ paradižnika.

KOLIKO POLJ VSEBUJE VAŠA NAJLJUBŠA JED?

Veliki seznam polj vsebuje praktično vse izdelke s področja jedache in pijače. V primeru, da vaše najljubše jedi ali pijače ni na seznamu, lahko preprosto izračunate vrednost enote, če veste, da vsako polje predstavlja približno 60 kcal (kilokalorij). Vse, kar morate vedeti, je, koliko kalorij skupno vsebujejo vse sestavine vaše najljubše jedi, nato pa to število delite s 60. Tako izračunate število polj. V primeru, da je energijska vsebnost podana v kilojoulih (kJ), dobljeno vsoto delite z 250.

KAKO VARČEVATI S POLJI?

Kadar že vnaprej veste, da se boste – denimo - udeležili velike pojedine (kosila, večerje ipd.) lahko dan poprej »privarčujete« nekaj polj. Na ta način si lahko občasno dovolite konzumiranje več kot 10 polj dnevno. Vendar pazite – če se boste odločili za to strategijo, lahko varčujete le en dan, maksimalno dva. Če bi npr. cel teden varčevali s polji in se prehranjevali samo z Nupo prehrano, nato pa si za konec tedna privoščili razkošje 70 polj, bi se v ponedeljek zjutraj zelo težko vrnili na dotedanjo dieto.

NUPO KOT »HITRA HRANA«

Ker je Nupo zdrava, nizkokalorična hrana v prahu, je tudi zelo primerna kot »hitra hrana«, kadar ste v naglici in potrebujete hitro pripravljen obrok ali prigrizek. Če ne želite shujšati, lahko namesto z vodo prašek Nupo zmešate z mlekom. Dejansko nekateri ljudje pravijo, da ima, če ga zmešamo z mlekom, veliko boljši okus in spominja na milkshake ali kakavov napitek.

ZDRUŽENI SMO MOČNEJŠI

Izkušnje kažejo, da lahko pridete do boljših rezultatov pri izgubi in ohranjanju telesne teže, če se med dieto z izzivi ne boste soočali sami. Na motivacijo in vztrajnost zelo blagodejno vpliva, če si postavite skupne cilje ter izmenjujete nasvete in izkušnje z drugimi »sotrpinii«, ki prav tako želijo shujšati.

Zakaj se ne bi sestali s prijatelji ali sodelavci v svojem lastnem, majhnem zasebnem »shujševalnem klubu«? Lahko se srečujete tedensko ali na štirinajst dni ob kozarčku Nupa in/ali obroku, sestavljenem iz primerne kombinacije polj, stopite na tehtnico, spodbujate tiste, ki so v danem trenutku potrebni spodbude in se veselite z onimi, ki so uspešni in dosegajo dobre rezultate. Morda greste lahko skupaj na sprehod, jogging ali kolesarski izlet

Lahko se dogovorite tudi za škatlo za pobiranje članarin, kazni in nagrad, kjer tako zbrani denar uporabite za skupne aktivnosti za druženje, npr. piknik, plavanje ali obisk fitnes centra.

Tako za vas kot za druge je pomembno, da se redno udeležujete srečanj. Zato je pametno, da se dogovorite o kaznih za neopravičene odsotnosti, kazni za neuspešno izgubljanje telesne teže pa vzpostavite izključno pod pogojem, da se vsi v skupini s tem popolnoma strinjajo.

POSVETUJTE SE Z OSEBNIM ZDRAVNIKOM

Diuretiki: Ne uporabljajte diuretikov na lastno pest, ne glede na to, kakšno prehrano uživate – s tem tvegate izgubo zelo pomembnih kalijevih mineralov. Izguba tekočine lahko na tehtnici izgleda spodbudno, vendar nima nobene veze z izgubo maščob. Če vam je vaš osebni zdravnik predpisal diuretike, npr. za otekanje ali visok krvni pritisk, se obvezno posvetujte z njim, preden začnete z Nupo dieto.

Diabetes (sladkorna bolezen): Če ste sladkorni bolnik tipa 2 s prekomerno telesno težo, lahko začnete z Nupo dieto. Kljub temu pa se prej posvetujte z zdravnikom glede prilagajanja terapije s tabletami ali inzulinom. Oboje bo potrebno v času diete zmanjšati; sicer boste tvegali prenizek nivo sladkorja v krvi. Če ste sladkorni bolnik tipa 1, diete Nupo ne smete uporabljati.

Otroci: Posvetujte se z zdravnikom. Otroci, starejši od treh let, smejo uporabljati Nupo

dieto. Mlajši otroci – v predšolskih letih pa tja do desetega leta starosti – naj bi uživali pet porcij Nupa in 10 polj, medtem ko naj bi otroci do pubertete zaužili šest porcij Nupa, najbolje skupaj z 10 dnevnimi polji po sistemu polj. Ne gre pozabiti, da veliko otrok s prekomerno telesno težo to težavo lahko preraste brez diete, s spremembo načina življenja.

Nupo kot edini vir prehrane: Ni primeren, če za vas velja sledeče (po mnenju Klinisk Ernæring (klinična prehrana), 4. izdaja, 2003, str. 200):

- ste imeli pred kratkim krvne strdke na srcu;
- nenormalne električne poti v srcu;
- bolezni jeter in ledvic;
- diabetes (sladkorna bolezen) tipa 1;
- psihiatrične motnje.

Poleg tega priporočamo posvet z osebnim zdravnikom doječim ženskam in starejšim ljudem. V skladu s trenutno zakonodajo se sme Nupo kot edini vir prehrane uporabljati izključno po posvetovanju z zdravnikom.

KAJ JE PREKOMERNA TELESNA TEŽA?

Prekomerno telesno težo pridobimo, če na daljše obdobje v telo vnašamo več kalorij kot jih porabimo, zato jih telo skladišči kot maščobo. To ne pomeni, da se vsi predebeli ljudje prekomerno prehranjujejo. Debelost se ponavadi pojavi počasi, skozi nekaj let kot posledica rahlega neravnovesja med vnosom in porabo energije. Ta tendenca k ne - ravnovesju v preračunavanju kalorij je pogosto dedna oz. genetsko ali družbeno pogojena. Eden od vzrokov za debelost je bivanje v družbi, kakršna je Slovenija, kjer se pojavlja stanje nasičenosti s hrano in hkrati minimalne potrebe po vsakodnevni telesni aktivnosti. Z drugimi besedami, ni vaša krivda, če ste nagnjeni k prekomerni telesni teži – a samo vi imate v rokah moč spremembe. Da bi znižali telesno težo, bi morali porabiti več kalorij, kot jih vnesete. Zelo so pomembne tudi majhne, vendar dolgoročne spremembe v načinu življenja, ki vam bodo pomagale znižati telesno težo. Če menite, da je vaša postava bolj podobna jabolku kot hruški in ste zato tudi ogroženi, obstajajo metode za zmanjšanje tveganja za bolezni srca in ožilja. Znižanje telesne teže za že samo 5 do 10 odstotkov veliko doprinese k zdravju.

Mnogo ljudi se sprašuje, kdaj so predebeli. To je lahko ugotoviti, če izmerimo svojo višino in težo ali obseg pasu.

Višina v cm	Normalna teža ITM 18,5-24,9	Prekomerna telesna teža ITM 25-29,9	Debelost ITM>30
150	42-56 kg	56-68 kg	>68 kg
152	43-58 kg	58-69 kg	>69 kg
154	44-59 kg	59-71 kg	>71 kg
156	45-61 kg	61-73 kg	>73 kg
158	46-62 kg	62-75 kg	>75 kg
160	47-64 kg	64-77 kg	>77 kg
162	49-66 kg	66-79 kg	>79 kg
164	50-67 kg	67-81 kg	>81 kg
166	51-69 kg	69-83 kg	>83 kg
168	52-71 kg	71-85 kg	>85 kg
170	53-72 kg	72-87 kg	>87 kg
172	55-74 kg	74-89 kg	>89 kg
174	56-76 kg	76-91 kg	>91 kg
176	57-77 kg	77-93 kg	>93 kg
178	59-79 kg	79-95 kg	>95 kg
180	60-81 kg	81-97 kg	>97 kg
182	61-83 kg	83-99 kg	>99 kg
184	63-85 kg	85-102 kg	>102 kg
186	64-86 kg	86-104 kg	>104 kg
188	65-88 kg	88-106 kg	>106 kg
190	67-90 kg	90-108 kg	>108 kg
192	68-92 kg	92-111 kg	>111 kg
194	70-94 kg	94-113 kg	>113 kg
196	71-96 kg	96-115 kg	>115 kg
198	73-98 kg	98-118 kg	>118 kg
200	74-100 kg	100-120 kg	>120 kg
202	75-102 kg	102-122 kg	>122 kg
204	77-104 kg	104-125 kg	>125 kg
206	79-106 kg	106-127 kg	>127 kg
208	80-108 kg	108-130 kg	>130 kg
210	82-110 kg	110-132 kg	>132 kg

ITM – Indeks telesne mase

Po kriterijih Svetovne zdravstvene organizacije prekomerno telesno težo in debelost najpogosteje izražata z zvečanim indeksom telesne mase (ITM), ki kaže dobro povezavo s količino maščobnega tkiva v telesu.

ITM (indeks telesne mase) se izračunava po sledeči formuli:

$$\frac{\text{teža v kg}}{\text{višina v metrih} \times \text{višina v metrih}} = \text{ITM}$$

Indeks telesne mase med 18,5 in 24,9 velja za najbolj zdrav telesni indeks. Če je ITM med 25 in 30, velja, da ste prekomerno teži in za indeks nad 30 govorimo o debelosti. ITM limite veljajo za vse odrasle in indicirajo stopnjo debelosti. ITM pa ne pove ničesar o tem, kolikšen del telesne teže tvori maščoba in kolikšen del mišice. Ker mišice tehtajo več kot maščoba, ima lahko oseba z veliko mišično maso relativno visok ITM, pa to ne pomeni prekomerne telesne teže oz. debelosti. To je še posebej opazno pri ljudeh, ki redno in pogosto dvigujejo uteži.



MERJENJE PASU

Relativno preprost način za preverjanje, če ste predebeli, je merjenje obsega pasu. Za ugotavljanje debelosti je merjenje obsega pasu bolj primerno kot ITM, saj najbolje odraža tako imenovano trebušno (visceralno) debelost. Visoka izmera pasu pri ne-nosečih ženskah je redko posledica velike mišične mase, ampak veliko bolj pogosto direktna izmera količine maščob v telesu. Pomanjkljivost tega načina je, da nekateri ljudje skladiščijo maščobe v drugih predelih telesa, ne v pasu. Obstaja veliko razlogov, zakaj se ni dobro osredotočiti izključno na te različne meritve. Pomembno je uporabiti zdravo pamet in si od časa do časa odkrito ogledati svoje golo telo pred ogledalom. Obseg pasu praviloma izmerimo tako, da postavimo merilni trak okoli trebuha v višini popka. Pri tem moramo paziti, da merilnega traku ne napnete preveč, niti ne sme biti preveč ohlapen.

Ženske	Moški	Tveganje zapletov
< 80	< 94 cm	Povprečno
80–88 cm	94–102 cm	Zmerno višje
> 88	> 102	Zelo visoko

VIR: *Medicinsk Compendium (medicinski zbornik) 2004*

SKUPINE IZDELKOV



Nupo kot edini vir prehrane

To pomeni, da lahko zamenjate vašo celotno prehrano z izdelki Nupo in tako hujšate varno in učinkovito. Ta tip diete je poznan tudi kot dieta z zelo nizkim vnosom kalorij, saj vsebuje zelo malo kalorij (manj kot 800 kcal dnevno) – istočasno pa vašemu telesu daje vsa hranila, ki jih potrebuje.



Nupo Klasik Shake in Nupo juha v obliki prahu



Nadomestilo obroka



Poznan tudi kot nizkokalorična dieta – namenjena nadzorovanju telesne teže in uporabna kot zdrava alternativa enemu ali max. 2 glavnima obrokom (zajtrk, kosilo, večerja). Vendar nadomestilo obroka ne more popolnoma zamenjati Nupo v prahu. Če se boste odločili, da nekaj svojih obrokov nadomestite z enim od tovrstnih izdelkov Nupo diete (Nupo nadomestilo obroka v obliki shake v tetrapaku ali ploščica), je zelo pomembno, da poleg tega pojedete še 5 polnih dietnih porcij v prahu (Nupo Klasik Shake ali Nupo juha).



Nupo nadomestilo obroka v obliki shake-a v tetrapaku in Nupo nadomestilo obroka v obliki ploščice



Prigrizek

S ploščicami Nupo Snack Bar si lahko vedno privoščite prigrizek in to z mirno vestjo. Nupo Snack Bar je zdrava alternativa praznim kalorijam – za naporen dan, ko telo potrebuje malo dodatne energije med obroki. Priročen prigrizek, ki se prilega v vsako dlan, žep, avto, torbico in nahrbtnik.



Ploščica Nupo Snack Bar

PRAVILNA PREHRANA

Ne glede na to, koliko kilogramov se želite znebiti, morate storiti ravno nasprotno od tega, kar ste počeli, ko ste pridobivali na teži: nekaj časa morate uživati manj kalorij kot jih boste porabili, tako da bo vaš organizem prisiljen »načeti« odvečne zaloge maščob. V spodnji tabeli si lahko ogledate »mehanizme« delovanja:

Izguba teže	V telo vnesite manj kalorij, kot jih porabite
Ohranjanje teže	V telo vnesite toliko kalorij, kot jih porabite
Pridobivanje teže	V telo vnesite več kalorij, kot jih porabite

Če bi radi (p)ostali vitki, morate torej samo malo spremeniti svoje prehrabene in gibalne navade.

Jejte večkrat dnevno manjše porcije. V roku enega tedna se bo vaš želodec skrčil in siti boste že od manjših porcij. Znebite se mastne hrane in uživajte več beljakovin, npr. posneto mleko, meso in ribe. Nato se znebite enostavnih ogljikovih hidratov in uživajte več sestavljenih ogljikovih hidratov (por, cvetača, korenje, hruške, krompir, polnozrnat kruh, polnozrnat testenine in žitarice) in vnesite v svoj vsakdan čim več telesne vadbe.

Iz navedenega je razvidno, da je Nupo dieta druga po vrsti, a vendarle se lahko zanesete na to, da boste z uporabo izdelkov Nupo dobili vse potrebne beljakovine, vitamine, minerale itd., hkrati pa boste hitreje izgubljali odvečne kilograme. Poleg tega vas sistem polj pouči tudi o kalorijski vrednosti različnih živil in pijač, kar vam bo omogočilo, da bolj učinkovito ohranjate svojo težo z boljšimi prehranjevalnimi navadami tudi po zaključku Nupo diete.

OHRANJANJE TEŽE PO ZAKLJUČKU DIETE

Dieta je uspešna, če vam po zaključku dejanske shujševalne diete uspe ohraniti svojo novo, nižjo težo. Večina ljudi, ki so bili kdaj predebeli, se morajo vse življenje zavestno truditi, da bi ohranili svojo novopridobljeno, nižjo telesno težo.

Pred začetkom diete je pomembno razmisliti, kako boste ohranili nižjo težo, ki jo pridobite v času shujševalne diete; dieta namreč velja za uspešno, če vam novo, nižjo težo uspe tudi dolgoročno ohraniti. Dieta je torej sestavljena iz dveh delov:

1. Sama shujševalna dieta, ki vam pomaga izgubiti telesno težo.
2. Obdobje po dieti, ko morate novo, nižjo težo ohraniti.

Sama dieta lahko traja nekaj tednov ali mesecev, odvisno od tega, koliko kilogramov želite izgubiti. Ohranjanje telesne teže pa traja vse življenje!

Priprave na ohranjanje nove, nižje telesne teže se začno že v času diete. Treba je pre-kiniti s slabimi prehranjevalnimi navadami, saj ste ravno zaradi slabih, nepravilnih navad pridobili odvečno telesno težo. Če boste po dieti nadaljevali z enakim prehranjevanjem, boste izgubljeno telesno težo vsekakor ponovno pridobili. Jasno, da si tega ne želite.

Vaš ključ do ohranjanja nove telesne teže so znanje in nove navade. Da bi te nove prehranjevalne navade uspešno vtkali v svoj vsakdan, morate osvojiti nekaj znanja o hranilni vrednosti in kalorijah. Presodite, če boste zmogli sami ali pa je to nekaj, pri čemer potrebujete pomoč strokovnjaka. Na voljo vam je več možnosti, denimo:

- stopite v stik s kliničnim dietetikom, ki naj vam pomaga sestaviti prehranski načrt;
- posvetujte se z osebnim zdravnikom in prosite za pomoč pri sestavljanju prehranskega načrta.

OD KOD PRIDEJO KALORIJE?

Energijo merimo v kilokalorijah ali v kilojoulih. 1 kilokalorija (kcal) je enako 4.2 kilojoulov (kJ). Energija v hrani in pijači izvira iz štirih različnih hranil: beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe in alkohol – med katerimi obstaja zelo velika razlika med vsebnostjo kalorij na gram. Maščobe in alkohol vsebujejo približno dvakrat toliko kalorij kot beljakovine in ogljikovi hidrati. Iz tega razloga je zelo koristno, da v času shujševalne diete karseda omejimo uživanje maščob in alkohola.

1 gram beljakovin vsebuje	4 kcal (17 kJ)
1 gram ogljikovih hidratov vsebuje	4 kcal (17 kJ)
1 gram maščob vsebuje	9 kcal (38 kJ)
1 gram alkohola vsebuje	7 kcal (30 kJ)

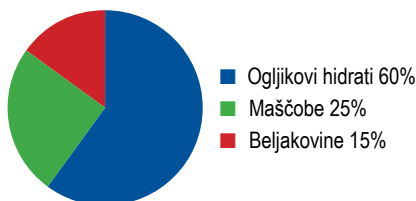
Beljakovine večinoma najdemo v živilih živalskega izvora (mesto, ribe, jajca, sir, mleko; v manjših količinah tudi v kruhu ter grahu in drugih stročnicah). Beljakovine so pomemben element pri izgradnji aminokislin, ki so za človeka esencialne. Dietna prehrana mora dnevno vsebovati določeno količino beljakovin, sicer bo telo načelo lastne beljakovine, denimo mišice. Beljakovina je hranilna snov, ki najbolje nasiti.

Ogljikovi hidrati so v različnih živilih (sadje, zelenjava, krompir, kruh, testenince, riž, žitarice, bonboni in ostale sladkarije, torte, marmelade in sladkor). Živila, ki so bogata z ogljikovimi hidrati in hkrati nasitijo so zelenjava, krompir, sveže sadje in polnozrnat izdelki, npr. ovsena kaša in rženi kruh. Najbolj pomembna vloga ogljikovih hidratov je njihovo delovanje kot učinkovito gorivo za delovanje mišic in možganov. Med dieto občasno zmanjševanje vnosa ogljikovih hidratov v telo pripomore k znižanju zaužitih kalorij, s čimer dosežemo večjo izgubo teže, kot če bi zmanjšali samo vnos maščob. Vnos ogljikovih hidratov lahko zelo preprosto zmanjšate, če nadomestite tiste prehranske vire ogljikovih hidratov, ki imajo nizko hranilno vrednost (jedi z veliko dodanega sladkorja in z malo vlakninami) s tovrstnimi viri ogljikovih hidratov, ki imajo višjo hranilno vrednost (zelenjava, krompir, sveže sadje in polnozrnat izdelki).

Maščobe se nahajajo v maslu, margarini, maslenih namazih, olju, smetani, mastnem mesu, mastnih ribah, siru, jajcih, mastnih salamah, šunkah in drugih mesninah za hladne narezke, pomfriju, čipsu, tortah, pecivu, čokoladi itd. Rastlinske maščobe (npr. olje) so bolj zdrave kot maščobe živalskega izvora (npr. maslo), a prav tako redilne. Telo sicer potrebuje določeno minimalno količino maščob za tvorbo določenih vitaminov, ki so topni le v maščobi – pa tudi zadostno količino pomembnih maščobnih kislin. Z izjemo tega pa maščoba večinoma služi kot zgoščen vir kalorij. Hrana z visoko vsebnostjo maščob ima nizko hranilno vrednost v primerjavi z vsebnostjo kalorij. Zato se je med shujševalnimi dietami tovrstni hrani vsekakor pametno čimbolj izogibati.

Jejte kalorije, ne pijte jih! Sladkorji v tekoči obliki veliko hitreje povečajo telesno težo kot sladkor v trdni obliki. To je najbrž povezano z nizko hranilno vrednostjo tekočega sladkorja. Iz tega razloga se je priporočljivo izogibati sladkim oz. sladkanim pijačam kot npr. sladkim gaziranim pijačam, sadnim sokovom, kakavu in milkshake-om. Veliko bolj koristno je uživanje (pitje) mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob, ki kosti oskrbujejo s kalcijem. Poleg tega so najnovejše raziskave pokazale, da mnogo mlečnih izdelkov iz posnetega oz. »lahkega« mleka pripomore k ohranjanju vitke postave – najverjetneje zaradi kombinacije kalcija in mlečnih beljakovin.

(Vir: Zemel MB, Miller SL. Dietetični kalcij in modulacija mleka in mlečnih izdelkov – vpliv na tveganje debelosti in prekomerne telesne teže), Nutr Rev 2004;62(4):125-131).



IZRAČUN STOPNJE METABOLIZMA

V visoko specializiranih laboratorijih se da izmeriti, koliko kalorij človek porabi v obdobju 24 ur. Če denimo porabite 2.400 kcal (10.800 kJ), boste svojo telesno težo ohranili le, če zaužijete natanko 2.400 kcal. Če zaužijete več kalorij, boste pridobivali na teži; če jih zaužijete manj, pa boste telesno težo izgubljali.

Kako oceniti stopnjo metabolizma:

Izberite tisto spodnjo formulo, ki ustreza vaši starosti in spolu. T pomeni vašo težo v kilogramih. Izračun v kcal/dan prikazuje hitrostno stopnjo vašega metabolizma, kadar je telo v mirovanju (stopnja metabolizma mirujočega telesa pove, koliko kalorij porabljate, če mirno ležite na kavču).

Starost	stopnja metabolizma mirujočega telesa v kcal na dan T = teža v kilogramih	
Leta	Moški	Ženske
10-17	$\frac{(0,074 \cdot T + 2,754) \cdot 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,056 \cdot T + 2,898) \cdot 1000}{4,1847}$
18-29	$\frac{(0,063 \cdot T + 2,896) \cdot 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,062 \cdot T + 2,036) \cdot 1000}{4,1847}$
30-59	$\frac{(0,048 \cdot T + 3,653) \cdot 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,034 \cdot T + 3,538) \cdot 1000}{4,1847}$
60-74	$\frac{(0,0499 \cdot T + 2,930) \cdot 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,0386 \cdot T + 2,875) \cdot 1000}{4,1847}$
75+	$\frac{(0,0350 \cdot T + 3,434) \cdot 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,0410 \cdot T + 2,610) \cdot 1000}{4,1847}$

Vir: Svetovna zdravstvena organizacija

Primer: 35-letna ženska, ki tehta 70 kilogramov bi rada izračunala svojo stopnjo metabolizma mirujočega telesa $(0,034 \times T + 3,3538) \times 1000 : 4,184 = 1.414$ To pomeni, da bo porabila 1.414 kalorij, če bi cel dan preležala na kavču (mirujoč metabolizem).

Recimo, da bi ista ženska želela vedeti, koliko kalorij bo porabila glede na svojo telesno dejavnost znotraj 24 ur. To vključuje tako njeno delo kot tudi njen prosti čas. Dotična ženska ima službo, kjer pretežno sedi. V prostem času se več kot 4 ure tedensko ukvarja z lažjo telesno vadbo. V tabeli na strani 31 lahko vidite, da v polju piše 1,8. Zato bo morala pomnožiti svojo stopnjo metabolizma mirujočega telesa z 1,8 $(1,414 \times 1,8)$ – ugotovimo torej, da dnevno porabi 2.545 kcal.

Telesna aktivnost, s katero preživite največ časa

		Telesna aktivnost, s katero preživite največ časa				
		Ne delam	Moje delo je pretežno sedelno, ne zahteva fizičnih naporov.	Pri delu večinoma stojim ali hodim, sicer pa ne zahteva fizičnih naporov	Pri delu stojim ali hodim, občasno dvigujem ali prenašam stvari	Težakšno delo ali delo, ki terja hitro gibanje in je fizično zahtevno.
DELO						
PROSTI ČAS						
Vaša telesna aktivnost v prostem času, vključno s potjo do službe in nazaj.	Telesno skoraj popolnoma pasiven ali malo telesno aktiven manj kot 2 uri/teden (branje, TV, kino)	1,4	1,4	1,6	1,8	2,0
	Nekoliko telesno aktiven 2 do 4 ure/teden (sprehodi, kolesarjenje, lahko vrtnarjenje, lahka jutra vadba)	1,6	1,6	1,8	2,0	2,2
	Lahka telesna aktivnost več kot 4 ure tedensko ali bolj zahtevna vadba 2-4 ure/teden (hitra hoja, hitro kolesarjenje, težaško vrtnarjenje, zahtevna vadba s potenjem in globokim dihanjem)	1,8	1,8	2,0	2,2	2,4
	Zelo zahtevna telesna vadba več kot 4 ure tedensko ali redna zahtevna vadba - morda tudi tekmovanja - večkrat tedensko.	2,0	2,0	2,2	2,4	2,6

Vir: Per Brændgaard Mikkelsen, *Magister človeške prehrane.*



TELESNA VADBA KOT METODA ZA IZGUBO TELESNE TEŽE

Telesna vadba kot edina metoda za izgubo telesne teže ni uspešna. Telesna vadba v kombinaciji s pravilno prehrano pa vsekakor pripelje do dobrega počutja in izgube telesne teže.

Dejstva o telesni vadbi:

- Med razgibavanjem krepite in razvijate mišično maso, hkrati pa izgubljate maščobo. To se ne kaže nujno v izgubi telesne teže, je pa jasno razvidno na vaši postavi.
- Mišice porabljajo več energije kot maščoba – večja kot je vaša mišična masa, lažje je ohranjati želeno telesno težo.
- Z redno telesno vadbo kosti postanejo močnejše. Tako lahko s telovadbo preprečujemo razvoj osteoporoze.
- Redna telesna vadba zmanjšuje tveganje koronarnih srčnih bolezni, diabetesa (sladkorne bolezni), visokega pritiska ter preprečuje nastanek težav s hrbtenico in sklepi.
- Telesna vadba je učinkovit način za zmanjševanje stresa, prav tako je učinkovito naravno sredstvo proti depresiji in anksioznosti. Resda ji moramo posvetiti nekaj časa, a to se nam bogato obrestuje v obliki zvišanja fizične in psihične energije.

40-letna ženska, ki tehta 80 kilogramov, pri naslednjih aktivnosti porabi toliko kalorij:

Kolesarjenje.....	8 kcal na minuto
Jogging (lahen tek).....	7 kcal na minuto
Aerobika.....	7 kcal na minuto
Plavanje.....	6 kcal na minuto
Dvigovanje uteži.....	6 kcal na minuto
Vrtnarjenje.....	5 kcal na minuto
Ples.....	4,5 kcal na minuto
Hoja.....	4 kcal na minuto
Vodna aerobika.....	4 kcal na minuto
Gospodinjska opravila.....	3,5 kcal na minuto
Joga.....	2,5 kcal na minuto
Sedeče delo, branje, pisanje.....	1,5 kcal na minuto
Gledanje televizije.....	1 kcal na minuto



KAKO ZMANJŠATI VNOS MAŠČOB?

V osnovi obstajajo trije glavni viri maščob:

- 1. Maščobe, ki jih zaužijemo na kruhu.**
- 2. Maščobe, ki jih dodamo med pripravo hrane.**
- 3. Skrite maščobe, ki jih zaužijemo v živilih in pijačah.**

V resnici ni pomembno, ali gre za maslo, rastlinsko margarino ali olje. Vsa ta živila vsebujejo maščobe, so redilna in vsebujejo približno enako količino kalorij.

Najlažje je zmanjšati vnos maščob z omejevanjem uporabe mastnih živil, ki jih nanašamo na kruh. Namažite »maščobo« na kruh zelo na tanko ali pa se temu sploh izognite. Za normalno cvrtje lahko uporabljate olje, saj hrana ne vsrka maščobe. Izogibajte se cvrtju v velikih količinah maščob in panirani hrani, saj s temi metodami cvrta hrana absorbira znatno količino maščob. Olja, ki je ostalo od cvrtja, ne uporabljajte za omake!

Skrite maščobe v živilih se nahajajo predvsem v mesu, siru, mlečnih izdelkih, v salamah, šunkah in drugih mesninah za hladne narezke, tortah, prigrizkih itd. Danes lahko najdemo širok izbor izvrstnih živil in pijač, ki vsebujejo zelo malo ali skoraj nobenih maščob. Ti izdelki so še posebno primerni za uživanje, tako v času Nupo diete kot po njenem zaključku, ko je treba vzdrževati doseženo telesno težo.

Žal marsikateri od izdelkov z oznakami »lahko«, »nizkokalorično«, »z malo maščob« itd. vsebuje več (negativnega) kot obljublja. Zato je vsekakor dobro vedno preveriti etiketo s hranilnimi vrednostmi in se na lastne oči prepričati, kakšen je odstotek maščobe v dotičnem živilu. »Na oko« lahko ocenimo, da je izdelek dietetičen, če vsebnost maščob ne presega 10 g na 100 g. Če seznam hranilnih vrednosti o tem podatku ne daje jasne informacije, je bolj varno, da izdelek postavite nazaj na polico. Prav tako preverite celotno kalorično vrednost izdelka. Nekatera živila z nizko vsebnostjo maščob imajo namreč višjo vsebnost ogljikovih hidratov, kar pomeni, da je končna kalorična vrednost »lahkega« izdelka morda skoraj tako visoka kot pri navadnem izdelku. Če želite izgubiti na telesni teži, je pomembno, da nadzorujete celosten vnos kalorij, ne samo maščob.



NASVETI ZA USPEŠNO IZGUBO TELESNE TEŽE

- Dnevno popijte dva do tri litre brezkalorične tekočine.
- Žvečite žvečilne gumije brez sladkorja.
- Pred obroki pijte veliko tekočin, to bo zmanjšalo občutek lakote.
- Hrano pripravite v porcijah na krožnike, posode s hrano naj ne bodo na mizi.
- Jejite počasi in dobro prežvečite hrano, tako se boste počutili bolj siti.
- Jejite z majhnega krožnika in pijte iz majhnega kozarca. Tako boste imeli občutek, da ste veliko pojedli in popili.
- Med vsakim grizljajem odložite pribor.
- Jejite 5x do 6x dnevno.
- Med jedjo ne glejte televizije ali berite.
- Ne nakupujte špecerije, ko ste lačni. Držite se nakupovalnega seznama.
- Med delovnim dnevom poskusite biti čimbolj telesno aktivni. Npr. pojdite po stopnicah namesto z dvigalom, pojdite na sprehod, namesto z avtom ali avtobusom pojdite s kolesom. Izberite praktične in prijetne načine razgibavanja.
- Ne postavljajte si previsokih/nerealnih ciljev v zvezi z izgubo telesne teže. Dokler dieta traja, se »pocrkľajite« z novo obleko ali šopkom.
- Prosite družinske člane, prijatelje in sodelavce, naj vas ne spravljajo v skušnjavo, ko ste na dieti.
- In predvsem – bodite potrpežljivi!

Četudi se boste absolutno držali vseh navodil v zvezi z dieto, ne bodite razočarani in nikar ne odnehajte, če po nekaj tednih še ne boste dosegli zelenih rezultatov. Zaradi zadrževanja vode v telesu (vsebina želodca, črevesja in mehurja) ali rasti mišične mase lahko izguba telesne maščobe na začetku ostane neopažena. Prav tako poraba maščobnih zalog potrebuje svoj čas, zato si ne zadajajte nerealističnih pričakovanj in ne upirajte oči dan za dnem v tehtnico; bolje bo, če se stehate enkrat tedensko.

MITI O DIETAH IN PREKOMERNI TELESNI TEŽI

»Ogljikovi hidrati (npr. kruh in krompir) so redilni.«

Vse kalorije so redilne, če jih zaužijete več kot jih porabite. To velja tudi za kalorije, pridobljene iz ogljikovih hidratov. Vendar pa ima mnogo živil z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov tako visoko hranilno vrednost na kalorijo, da je težko jesti preveč. Preden pojedete preveč, boste že siti. V tem oziru je še posebno dober krompir. Prav tako je dobra izbira polnozrnat kruh. Na splošno velja, da je veliko lažje nenamerno zaužiti preveč kalorij, če ima živilo visoko vsebnost maščob, saj ima taka hrana nižjo hranilno vrednost na kalorijo – predvsem zato, ker maščoba vsebuje več kot dvakrat več kalorij na gram kot pa ogljikovi hidrati.

»Vse sladkarije so redilne.«

Vse kalorije, tako tiste iz sadja kot tiste iz sladkarij, morate všteti v izračun kalorij – če želite izgubiti telesno težo, morate omejiti vnos vseh kalorij. Če ohranite nadzor nad količino, lahko jeste sladkarije in kljub temu izgubljate na teži. Ključni faktor za izgubo telesne teže je razmerje med vnosom kalorij v telo in njihovo porabo.

»Pazite, da ne boste imeli premalo krvnega sladkorja – jejte sladko!«

Ne drži. Ni potrebe, da dodatno vnašate sladkor v dieto – telo samo proizvede potrebno količino.

»Počasneje, ko izgubim težo, počasneje jo lahko zopet pridobim.«

Ni res. Pravzaprav kaže ravno nasprotno. Več kilogramov kot izgubite in hitreje kot vam to uspe, bolje vam bo dolgoročno uspelo ohraniti želeno težo. (Vir: Astrup A, Rossner S. Nauki iz programov za omejevanje prekomerne telesne teže: večja začetna izguba teže pozitivno vpliva na dolgoročno ohranjanje teže. Revija Obesity Review, Maj 2000; 1(1):17-9.)

Vsekakor je pomembno, da po zaključeni shujševalni dieti dolgoročno spremenite svoj življenjski slog, torej izoblikujete boljše prehranjevalne in rekreacijske navade. Če se boste vrnili k staremu življenjskemu slogu, se bodo izgubljeni kilogrami kaj hitro povrnili.

»Telovadba poveča skušnjavo po hrani.«

Načeloma ima telesna vadba večji vpliv na pospeševanje presnove kot na povečanje lakote. Raziskave so pokazale, da je lakota, ki jo nekateri ljudje čutijo po telovadbi veliko bolj realna kot lakota, ki jo čutijo, kadar niso telesni aktivni.



KORISTNI NASVETI O NUPO DIETI

Prvih nekaj dni

Če se boste prehranjevali izključno z Nupo produkti, boste najbrž – kot večina ljudi – prva 2 do 3 dni čutili lakoto, vendar je ravno v tem obdobju najbolj pomembno, da vztrajate. Če boste vztrajni in se vam uspe prebiti skozi prvih nekaj dni, boste opazili, da občutek lakote popolnoma izgine in po sleherni od vsakodnevnih 6 porcij Nupa boste imeli občutek sitosti. Če bo prišel dan, ko se boste počutili še posebno lačni, si lahko daste duška in si privoščite dodaten kozarček Nupa ali dva. V tem primeru bodite le pozorni, da temu ustrezno priredite izračun kalorij. V istem obdobju se lahko pojavijo začasni glavoboli. To težavo lahko ublažite, če pijete dovolj tekočin – najraje vode, vsekakor pa pijačo brez kalorij.

Pijte dovolj vode

V začetni fazi boste morali na malo potrebo bolj pogosto kot običajno, saj se bo telo na ta način znebilo odvečne tekočine. Pijte čim več tekočine. To bo omililo začetne občutke nelagodja, poleg tega pa tekočine ustvarijo občutek sitosti. Poskusite popiti 2 do 3 litre dnevno, pijte vodo, kavo, čaj, mineralno vodo, nesladkane sokove in gazirane pijače, morda kdaj pa kdaj eno samo skodelice pitne redke juhe. Lahko si v hladilnik postavite vrč hladne vode. Najhujše krize oz. skušnjave se pogosto da premostiti s sčtetkanjem zob, kajti s tem stimuliramo dlesni z masažo, ki jim pri-manjkuje, ker ne žvečite hrane. Tudi zvečilni gumiji brez sladkorja primerno zaposlijo zobe in hkrati pospešijo izločanje sline, kar ohranja ustno votlino vlažno in preprečuje slab zadah.



NUPO IN ENO ZELENO POLJE

Potem ko ste teden ali dva preizkušali svoje meje na »ekskluzivni« Nupo dieti, lahko enega ali več Nupo obrokov nadomestite z eno ali več zelenih polj. Na tej točki večina ljudi pograša občutek žvečenja. Dobra izbira je npr. zelenjava, saj zagotavlja največje porcije (½ paradižnika je 1/5 zelenega polja).

Na primer, izbirate lahko med naslednjimi porcijami:

500 g kumare	175 g cvetače
250 g gob	200 g zelja
250 g paradižnikov	250 g špargljev
200 g zelenega fižola	150 g korenja
160 g surove pese	350 g kitajskega zelja

Seveda lahko zelenjavo tudi kombinirate; lahko jih jeste surove, kot solato ali jih prevrete, da dobite nekakšno zelenjavno juho.

Primer:

85 g kumare	1/6 polja
100 g zelja	3/6 polja
50 g olupljenega korenja	2/6 polja
skupaj	1 brick

Solatni preliv brez kalorij:

Vinski kis z začimbami ali česnom

Limonin sok

Klinični testi diete Nupo so pokazali, da so uporabniki, ki so se večinoma prehranjevali z Nupo juhami ali Nupo Klasik shakom v prahu in manjšim številom zelenih polj izgubili dvakrat več teže kot manj vztrajni uporabniki, ki so nemudoma zamenjali Nupo za vseh deset polj.

JEDI ZA ENO OSEBO

Opomba: Teža velja za surove testenine oz. riž

Govedina z rdečim zeljem/pomarančno solato, pečen krompir s pestom in poprova omaka

65 g mlete govedine

60 g kuhanega krompirja

¼ jajca (12,5 g)

Nekaj naribanega ingverja in timijana

4 g olja (1/2 desertne žličke)

½ krompirja za peko (60 g)

¾ bešamel omake (6 jedilnih žlic)

75 g pimento feferonov (50 g rdečih in 25 g rumenih)

80 g rdečega zelja

75 g olupljene pomaranče

(1/2 pomaranče)

5 g praženih bučnih semen

1 čajna žlička pesta (6g)

Iz kuhanega krompirja naredite pire in ga zmešajte z mesom, ingverjem, timijanom, soljo in pimentom. V polovico krompirja vrežite tanko zarezo, premažite s pestom in pecite v pečici. Mleto govedino oblikujte v pleskavico in popecite na majhni količini olja. Na drobno narežite rdeče zelje, narežite olupljeno pomarančo na fileje, sok iz preostanka sadja pa iztisnite v skledo. Začinite z nekaj soli in popra. Zavrite bešamel omako skupaj s pimentom in premešajte. Rumene feferone narežite na kocke in dodajte tik pred serviranjem. Rdeče zelje zmešajte s fileji pomaranče in pomarančnim sokom ter postrezite v manjši skledi, okrašen s praženimi bučnimi semeni.

Pleskavico, krompir in omake postrezite na krožniku

■ 1¼ ■ 3¼ ■ 2½ Skupno število polj: 8





Puranje mesne kroglice s kuskusom in meto, postrežene s pečeno (gomoljno) zelenjavo + krompir z limono/timijanom in korenčkovim tzatzikijem.

20 g kuskus

100 g mletega puranjega mesa

¼ jajca (12,5 g)

3-4 liste timijana

15 g čebule, olupljene in tenko narezane

1 žlica moko

½ dcl mleka

40 g korenja v dolgih, tankih rezinah

¼ stroka zdrobljenega česna.

Kuhajte kuskus po navodilih na embalaži, nato pustite, da se ohladi. Zmešajte ga z nasekljanim puranjim mesom, jajcem, na drobno narezano meto in čebulo, moko ter poprom in soljo. Gomolj peteršilja in pastinaka narežite na koščke in poškopite z malo olja. Začinite s poprom in soljo. Narahlo zapecite v pečici na 170°C, 15-20 minut.

Krompir umijte, poškopite z manjšo količino olja in začinite s poprom in soljo. Pecite v pečici na 170°C 15-20 minut skupaj z limono in timijanom. Sesekljano meso oblikujte v 2 mesni kroglici in ga pecite v pečici na 170°C 10-12 minut. Olupite korenje in ga narežite na dolge, tenke rezine. Mleko začinite z zdrobljenim česnom, soljo in poprom. Korenčkove rezine vmešajte v zmes. Pečene gomolje povaljajte v na grobo nasekljanem peteršilju.

Puranje mesne kroglice servirajte s pečenimi gomolji, korenčkovim tzatzikijem in krompirjem, pečenim z limono ali timijanom. Odvisno od letnega časa lahko gomolje zamenjate z drugo zelenjavo.

■ 2¾ ■ 4¼ ■ 1 Skupno število polj: 8

V sopari kuhan filet morskega lista s toplim carpacciom iz pese + špinačni rezanci in solatni preliv

150 g fileta morskega lista

1-2 glave pese (odvisno od velikosti)

40 g pora v tankih rezinah

40 g korenja v tankih rezinah

3-4 kose drobnjaka, nasekljan

40 g pesinega soka

olje 8 g (1 desertna žlička)

4-5 listov sveže bazilike

40g svežih špinačnih testenin/ rezancev

1 dcl bešamel omake (6 žlic)

¼ solatne glave

Sol in poper

Marinada: Zmešajte limonin sok, olje, sveže nasekljano baziliko, sol in poper. Bešamel omako pripravite in zmešate s solato, tik preden postrežete.

Narežite por in korenje na tanke rezine, zmešajte in na hitro zavrite. Polovico tega zavijte v ribje fileje, nato začinite s soljo in poprom ter dušite. Olupite peso in jo pustite vreti, dokler ni zmehčana.

Zavrite testenine/rezance.

Narežite toplo repo na zelo tanke rezine in razporedite po krožniku. Nanjo zlijte marinado. Na sredino stresite testenine/rezance in čeznje položite dušeno ribo. Ribo okrasite s toplimi rezinami korenja in pora, zmešanimi z nasekljanim drobnjakom.

Solatni preliv postrezite ob robu z vsem ostalim. Uživajte.

■ 3 ■ 2 ■ 3 Skupno število polj: 8



Polnozrnat žemljice (14)

1 ½ mlačne vode
50 g kvasa
50 g margarine
1 dl kislega mleka z 1,5% maščobe

čajna žlička soli
1 ½ dl polnozrnat pšenične moke
6- 6 ½ dl pšenične moke

Postopek priprave:

1. Zmešajte vodo in kvas.
2. Stopite margarino.
3. Zmešajte vodo, margarino, mleko in moko ter dobro pregnetite.
4. Pustite na toplem, naj približno pol ure počiva.
5. Stepite testo in oblikujte v žemljice.
6. Pustite na krožniku, naj približno 15 minut v miru vzhaja.
7. Poškropite z vodo in potresite s polnozrnat pšenično moko.
8. Pecite pri 200°C približno 20 minut.



Kcal: 325,34 = 5,5 polj

Napitek Smoothie (za 4 kozarce)

470 g svežih gozdnih sadežev ali sadnega
koktajla v konzervi, namočenega v lastnem soku
½ banane
1 dcl navadnega jogurta

1 dcl pomarančnega soka
2 žlici limoninega soka
8 kock ledu

Postopek priprave:

1. Operite in očistite gozdne sadeže ali odlijte sok konzerviranega sadja
2. Vse skupaj dajte v mešalec, nato temeljito zmešajte, dokler ne dosežete prave gostote.
3. Začinite s kančkom medu, sirupa ali čim podobnim.
4. Postrezite v kozarcu s slamico in sadno dekoracijo.

Nasvet:

Če želite smoothie vzeti s seboj, npr. ko greste v kino, ga nalijte v plastenko. Lahko naredite tudi zamrznjene smoothie sladoledne lučke, če tekočino oz. zmes zamrznete v primernih posodih in dodate palčke.

Kcal: 174 = 3 polja

Recepte je prispeval www.atomkost.dk



Piščanja prsa, polnjena z zelenjavo, pripravljeno na način sauté (t.j. hitro kuhanje na zelo vroči ponvi z malo maščobe) – 4 porcije

4 korenčki (400 g)	$\frac{3}{4}$ čajne žličke soli
1-2 pastinaka (400 g)	sveže mlet poper
2 pesi (300 g)	8 žlic nasekljanega peteršilja
400 g brstičnega ohrovta	$\frac{3}{4}$ dl vode (po želji)
1 majhen por (200g)	800 g fileja piščančjih prsi
2 žlici olivnega olja	20 g masla za cvrtje

Dodatki: Polnozrnat kruh ali kuhan krompir.

Postopek priprave:

Olupite in splaknite korenje, pastinak in peso ter jih narežite na enako velike koščke (pazite, da ne bodo preveliki). Odrežite koren brstičnega ohrovta in po potrebi odstranite zunanje liste, nato tako pripravljen brstični ohrovt narežite na 4 enako velike dele. Popolnoma odrežite končni del pora in ga narežite na poševne rezine, dolge približno 1 centimeter. V veliki ponvi ali kozici segrejte olje in dodajte vso zelenjavo hkrati. Za sauté način priprave so dovolj 3 do 4 minute kuhanja, pri čemer pogosto obračajte zelenjavo. Dodajte sol, poper, peteršilj in po potrebi tudi vodo. Kuhajte še dve do tri minute oz. dlje, če želite bolj mehko zelenjavo. V ponvi popecite fileje piščančjih prsi, da postanejo lepo zapečeni – približno 7 minut na vsaki strani, da fileji od znotraj ne bodo več rožnati. Začinite s soljo in poprom. Pred serviranjem naj meso še za kratek čas ostane v ponvi.

Nasvet:

Če je na eni strani piščančjih filejev kožica, lahko fileje najprej nekaj minut pečete na suhi, nenamaščeni ponvi, s kožico navzdol; tako se bo nekaj maščobe stopilo.

Kcal: 512,85 = 8,5 polj

Nupo dieta kot edini vir prehrane (>800 kcal)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Zajtrk	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka ploščica	Nupo nadomestilo obroka ploščica	Nupo nadomestilo obroka ploščica	Nupo nadomestilo obroka ploščica
Malica	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu
Kosilo	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu
Malica	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu
Večerja	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu
Malica	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu	Nupo Klasik shake v prahu



nupo





Ko je jutraj dovolj časa za pripravo svojega zajtrka in delnega kosila. Tukaj je vaš jedilnik!

Nupo dieta kot 50% vir prehrane v 1200 kcal dieti (600 kcal Nupo + 600 kcal iz ostalih živil)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Zajtrk	Nupo Klasik shake v prahu + ZAJTRK*	Nupo Klasik shake v prahu + ZAJTRK*	Nupo Klasik shake v prahu + ZAJTRK*	Nupo Klasik shake v prahu + ZAJTRK*	Nupo Klasik shake v prahu + ZAJTRK*	Nupo Klasik shake v prahu + ZAJTRK*	Nupo Klasik shake v prahu + ZAJTRK*
Melica	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu
Kosilo	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*
Melica	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu
Večerja	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu
Melica	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka ploščica	Nupo nadomestilo obroka ploščica	Nupo nadomestilo obroka ploščica	Nupo nadomestilo obroka ploščica

*ZAJTRK = probiotični navadni jogurt 125g, ovseni kosmiči ali rezina polnozrnatega kruha, 2 rezini puranjih prsi, 1 rezina sira, probiotični jogurt 125g

*KOSILO = pečena piščanca prsa 100g, riž ali kuhan krompir ali testenine, zelena solata ali polnozrnat testenine s tuno v paradižnikovi omaki, zelena solata, zelle, paradiznik



nupo



Nimate časa za pripravo zajtrka? Tu je vaš jedilnik!

Nupo dieta kot 50% vir prehrane v 1200 kcal diet (600 kcal Nupo + 600 kcal iz ostalih živil)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Zajtrk	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka shake v tetrapaku	Nupo nadomestilo obroka piščica	Nupo nadomestilo obroka piščica	Nupo nadomestilo obroka piščica	Nupo nadomestilo obroka piščica
Malica	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu
Kosilo	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*	Nupo juha v prahu + KOSILO*
Malica	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu
Večerja	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo juha v prahu	Nupo klasik shake v prahu	Nupo klasik shake v prahu
Malica	Nupo Klasik shake v prahu + VEČERJA*	Nupo Klasik shake v prahu + VEČERJA*	Nupo Klasik shake v prahu + VEČERJA*	Nupo Klasik shake v prahu + VEČERJA*	Nupo Klasik shake v prahu + VEČERJA*	Nupo Klasik shake v prahu + VEČERJA*	Nupo Klasik shake v prahu + VEČERJA*

*KOSILO = pečena piščančja prsa 100g, riž ali kuhani krompir ali testenine, zelena solata ali polnozrnatne testenine s tuno v paradiznikovi omaki, zelena solata, zelle, paradiznik

*VEČERJA = probiotični navadni jogurt 125g + ovseni kosmiči ali rezina polnozrnatega kruha + 2 rezini puranih prsi + 1 rezina sira, probiotični jogurt 125g

Tabela za sledenje svojega uspeha do znižanja telesne teže:

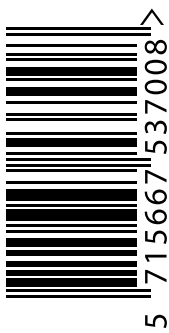
Teden	Datum/ura	Telesna teža/ITM	Obseg pasu	Obseg bokov
Začetek:				
1.teden				
2.teden				
3.teden				
4.teden				
5.teden				
6.teden				
7.teden				
8.teden				
9.teden				
10.teden				
11.teden				
12.teden				
13.teden				
14.teden				
15.teden				
16.teden				
17.teden				
18.teden				
19.teden				
20.teden				
21.teden				
22.teden				
23.teden				
24.teden				
Cilj:				
Obdobje v tednih:				
Izbran režim Nupo diete:				

nupo



REFERENCE O PREKOMERNI TELESNI TEŽI IN REŠITVAH

1. Fetma - problem och åtgärder. En systematisk litteraturoversikt. Statens beredning for medicinsk udvårdning (Debelost – Težave in ukrepi. Sistematična bibliografija. Državne priprave za medicinsko oceno). 2002.
2. Den danske fedmeepidemi. Oplæg til en forebyggelsesindsats. Ernæringsrådet (Danska epidemija debelosti. Uvod v preventivne ukrepe. Prehrambeni svêt) 2003.
3. Bjørn Richelsen. Adipositas. Pogl. 22 i: Ib Hesselov (red.), Klinisk Ernæring (klinična prehrana), 4. izdaja, 2003.
4. Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt: forslag til løsninger og perspektiver (Uvod v narodni načrt delovanja proti debelosti: Predlog za rešitve in perspektive, Danski narodni Svêt zdravja) 2003.
5. Arne Astrup, Stephan Rössner. Nauki iz programov za omejevanje prekomerne telesne teže: večja začetna izguba teže pozitivno vpliva na dolgoročno ohranjanje teže. Revija Obesity Review, Maj 2000; 1(1):17-9.)
6. Svendsen OL, Hassager C, Christiansen C. Učinki energijsko-restriktivne diete, z ali brez telesne vadbe, na mišično maso, hitrost metabolizma, ko je telo v mirovanju, kardiovaskularni dejavniki tveganja in kosti pri prekomerno težkih ženskah po menopavzi. Am J Med. 1993 Avg; 95(2):131-40.



Spletna prodajna mesta:

www.wellneo.si



www.lekarnar.com



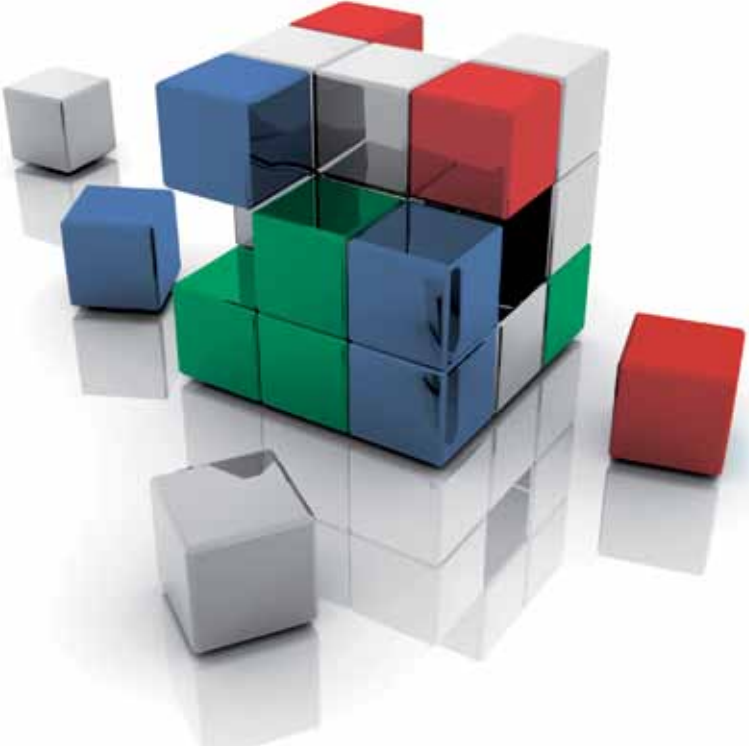
www.lekarna-springer.si

www.lekarna-brod.si

www.moja-lekarna.com

www.lekarna-kranjskiorel.si

in v izbranih lekarnah po Sloveniji



Vidimo se na www.nupo.si ali www.facebook.com/Nupolife.si !

MODRA ŠTEVILKA ZA POMOČ NUPO UPORABNIKOM
080 87 99