

Menjalnica

Zmanjšajte vnos energije

Zaradi zmanjšanja števila kalorij v prehrani boste sicer shujšali, kar pa ne pomeni nujno, da se tudi zdravo prehranujete. Sodobna prehranska priporočila nam svetujejo, da uživamo v prehrani manj maščob, manj sladkorja in več vlaknin. Da bi to dosegli in hkrati

shujšali, bomo morali v prehrano vpeljati nekaj sprememb. Spodnji seznam vam pokaže, kako lahko zaužijete manj maščob, sladkorja in hkrati zmanjšate število kalorij. Za to vam ni treba opustiti najljubših živil, le izbirajte in pripravljajte jih malo drugače kot doslej.

MANJ MASTNE ZAMENJAVE ZMANJŠAJO ENERGIJSKI VNOS

(Priporočila in zmanjšan vnos energije se nanašajo na enoto živila (glejte Dodatek 2).

HRANA	ZAMENJAVA	ZMANJŠAN ENERGIJSKI VNOS ZA
kruh in maslo (12 g masla)	kruh in manj masten namaz	43
ocvrto jajce (2 žlički olja)	kuhano jajce	90
čips	krompir v oblicah	116
margarina (10 g)	»lahka« margarina (10 g)	23
polnomastna skuta	pusta skuta (do 10 % M)	43
1/4 kranjske klobase	rezina puste šunke (svinjske)	158
pol hrenovke (običajne)	pol bele piščančje hrenovke (varovalno živilo)	157
2 rezini mortadele (40 g)	2 rezini piščančjih prsi v ovitku	126
polnomasten jogurt (lonček)	jogurt iz delno posnetega mleka	40
kozarec mleka s 3,2 % M	kozarec posnetega mleka z 0,5 % M	45

MANJ SLADKE ZAMENJAVE ZMANJŠAJO ENERGIJSKI VNOS

HRANA	ZAMENJAVA	ZMANJŠAN ENERGIJSKI VNOS ZA
skodelica čaja z 1 kocko sladkorja	skodelica čaja brez sladkorja	30
2 dl sladke gazirane pijače	mineralna voda	80
sladoled, mlečni	lonček navadnega jogurta	50
tablica mlečne čokolade (100 g)	jabolko	500
ovseni kosmiči s sladkorjem	ovseni kosmiči brez sladkorja	40
2 dl brezalkoholne pijače	voda	80

Menjalnica



Ali ste vedeli?

- Alkoholne pijače vsebujejo zelo veliko kalorij.
- Enaka teža alkohola vsebuje skoraj dvakrat več kalorij kot sladkor.
- 1/2 l piva ali 2–3 kozarci vina imajo enako število kalorij kot 30 g surovega masla.
- Če se omejite na 1200 kalorij dnevno, boste z enim ginom s tonikom in tremi kozarci vina dobili že petino te količine kalorij.
- Mnogim ljudem alkohol spodbuja tek.
- Manj alkohola v pijači ne pomeni nujno tudi manj kalorij. Preberite deklaracijo.

Koristni nasveti

- Izbirajte manj kalorične zamenjave.

Sicer pa se alkohola raje izogibajte.

- Pijače pijte po požirkih in ne goltajte. Med enim in drugim požirkom kozarec odložite.
- Izogibajte se slanim prigrizkom kot so čips, slani arašidi itd. - dodajajo kalorije, zaradi njih pa boste še bolj žejni.