

formoline 112

46 dragocenih nasvetov
za zdravo hujšanje



L112 – učinkovit koncept → 4

Kaj je indeks telesne teže? → 6

Kakšna je moja osebna energijska poraba? → 7

46 dragocenih nasvetov za zdravo hujšanje:

1. Kaj želim doseči? → 8
2. Ne načrtujte preveč! → 8
3. Z majhnimi koraki do cilja → 8
4. Hujšajte počasi! → 8
5. Natančno si zastavite osebni cilj hujšanja! → 9
6. Kako hitro lahko shujšam za 1 kg? → 9
7. Ne tehtajte se vsak dan! → 9
8. Nikoli ne nakupujte s praznim želodcem! → 9
9. Nakupujte le z nakupovalnim listkom! → 9
10. Pozabite na dvigalo/tekoče stopnice! → 9
11. Izgubljajte kalorije z gibanjem → 10
12. Večerni sprehod? → 10
13. Dobro prežvečena hrana je že napol prebavljena! → 10
14. Pijte, kolikor le lahko! → 11
15. Limonada je čista sladkana voda! → 11
16. Sok z mineralno vodo je dobra mešanica → 11
17. Alkohol je kalorična bomba → 11
18. Zeleni čaj? → 11
19. Kava in črni čaj sta poživila! → 11
20. Človek potrebuje ogljikove hidrate → 12
21. Balastne snovi – potreben balast? → 12
22. Sadje in zelenjava nasitita in razveselita → 12
23. Sladkor uporabljajte le izjemoma → 12
24. Vitamini → 13
25. Prednost dajte sezonskemu sadju in zelenjavi! → 13
26. Odkrijte pestrost narave! → 13
27. Sekundarne rastlinske snovi → 13
28. Sadje in zelenjava sta najboljša sveža! → 13
29. Sadje in zelenjava pozimi? → 14
30. Mineralne snovi in mikroelementi → 14



31. Pomanjkanje vitaminskih in mineralnih snovi pri dietah → 14

32. Tudi maščobe so lahko koristne → 14

33. Dejavnik užitka pri maščobah → 15

34. Težave s skritimi maščobami → 15

35. Nemastno in okusno → 15

36. Vse maščobe niso enake – pravilo 1/3 → 15

37. Katera olja so še posebej primerna za solate? → 15

38. Katero olje naj uporabim za peko? → 15

39. Nasičene maščobne kisline so škodljive maščobe! → 16

40. Maščobne kisline omega-3 → 16

41. Koristnost morskih rib → 16

42. Nasveti o omejevanju maščob za izkušene! → 16

43. Nasveti, kako se nasiti → 19

44. Pretentajte svoj apetit! → 19

45. Nakupovalni nasveti → 19

46. Tabela maščob → 20

Kako naj pravilno uživam formoline L112? → 23

KAZALO

L112,

UČINKOVIT KONCEPT

4

► Kako pride do prekomerne telesne teže?

Glavni vzrok prekomerne teže je napačno prehranjevanje (premastno, presladko, prevelike količine) v povezavi s premalo gibanja. Telesna teža se tako z leti počasi in trajno veča. Veliko diet, ki pogosto niso uspešne, to težavo še stopnjujejo (efekt "jo-jo").

► Kako naj shujšam, ne da bi se moral vsemu odreči?

Ker so maščobe v naši prehrani pomemben dejavnik okusa, se jim je težko odpovedati. Ob izdelku **formoline L112** lahko jeste z užitek (60–80 g maščob na dan) in pri tem počasi hujšate. Diete obljublajo uspeh le, če na dan ne zaužijete več kakor 40 g maščob.

► Kaj je L112?

L112 je naravna, neprebavljiva vlaknina, pridobljena iz rakov. Nase veže velik del zaužitih prehrabnih maščob in tako zmanjša vneseno količino kalorij. Tablete **formoline L112** so primerne za zdravljenje prekomerne teže, povezane s prehranjevanjem, in za nadzorovanje telesne teže.

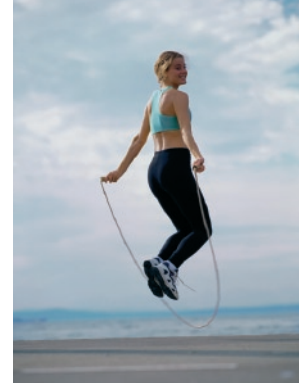
► Kakšne so indikacije formoline L112?

- v okviru zdravljenja prekomerne teže;
- za nadzorovanje teže;
- za zniževanje nivoja skupnega holesterola in lipoproteina (LDL) v krvi.

L112 je primeren tudi v primeru, ko želimo uravnovežiti svoje majhne pregrehe. Sproščujočih počitnic si preprosto ne moremo predstavljati brez okusne hrane. Predstavljajte si, da lahko na počitnicah uživate v vsej kulinarični raznolikosti in se ob tem ne zredite. Razlog: če se danes ne zredite, vam tudi jutri ne bo treba hujšati...

► L112 nase veže le maščobe!

L112 vpliva predvsem na prekomerno težo, ki nastane zaradi mastne hrane (mastno meso, klobase, maslo, sir, čips, orehi, sladoled). L112 slaščic, limonade in alkohola ne veže, zato se ti spremenijo v kalorije. Na te kalorije je treba še posebej paziti.



5

► Posebna snov L112

L112 ima visoko zmožnost vezanja maščob. V prebavnem traktu z adsorpcijo nase veže velik del maščob iz hrane. L112 se na naraven način izloči skupaj z maščobami, ki so vezane nanj.

► Kako lahko na najboljši možni način shujšam z L112?

Formula uspeha za osebe s prekomerno težo naj se glasi: *zdrava prehrana z zmerno količino maščob (60–80 g maščob na dan) in veliko gibanja*. Postopoma poskušajte spremeniti svoje prehrabne navade. Pri tem vam lahko pomaga **formoline L112**.

► Kakšna je moja teža?

S svojo telesno težo in višino lahko zelo hitro izračunate svoj indeks telesne teže (Body Mass Index – BMI). Z BMI lahko ugotovite, ali je vaša teža normalna ali je treba shujšati.

KAJ JE INDEKS TELESNE TEŽE?

Indeks telesne teže (BMI) primerja telesno težo s telesno višino.

BMI je številčni pokazatelj vaše teže.

BMI = telesna teža (v kg): telesna višina (v m²)



Primer: 74 kg pri 1,68 m BMI = $74 : (1,68 \times 1,68) = 26,2$

Tu je povezava do izračuna BMI-ja

- **BMI pod 19:** Ste presuhi. Ne hujšajte!
- **BMI med 19 in 25:** Čestitamo! Imate normalno težo. Najbolje je, da manjša nihanja teže kar takoj uravnate.
- **BMI med 26 in 30:** Imate prekomerno težo, ki bi jo morali zmanjšati.
- **BMI nad 31:** Imate občutno prekomerno težo, ki bi jo morali nujno zmanjšati.

* Indeks telesne teže pri ženskah se giblje med 19 in 24, pri moških med 20 in 25.



KAKŠNA JE MOJA OSEBNA ENERGIJSKA PORABA?

Izračunajte si svojo osebno, dnevno porabo kalorij s spodnjo formulo:

Osnovna presnova:

Ženske: presnova = telesna teža (kg) x 22

Moški: presnova = telesna teža (kg) x 24



Primer: Ženska s 65 kg: $65 \times 22 = 1.430$ kilokalorij (kcal)

Presnova glede na aktivnost:

Manjša aktivnost:

30 % osnovne presnove

Srednja aktivnost:

40 % osnovne presnove

Intenzivna aktivnost:

50 % osnovne presnove



Pri 1.430 kcal osnovne presnove in manjši aktivnosti presnova glede na aktivnost znaša 429 kcal.

Skupna dnevna presnova:

Skupna presnova/dan = osnovna presnova + presnova aktivnosti = $1.430 + 429 = 1.859$ kcal



Primer: Ženska s 65 kg in manjšo telesno aktivnostjo porabi približno 1.859 kcal. Če je dnevno zaužitje kalorij pod to vsoto, počasi hujša.



46 NASVETOV ZA ZDRAVO HUJŠANJE

8

1. Kaj želim doseči?

Če želite uspešno hujšati, si zastavite uresničljiv cilj.

2. Ne načrtujte preveč!

Previsoko zastavljeni cilji pogosto vodijo le v razočaranje.

3. Z majhnimi koraki do cilja

Začnite z majhnimi koraki in se veselite majhnih uspehov.

4. Hujšajte počasi!

Za hujšanje si vzemite čas, saj tudi do prekomerne teže ni prišlo od danes do jutri. Vaše telo potrebuje čas, da zmanjša odvečne zaloge maščob na trebuhu, zadnjici ali nogah. Hitre izgube teže pomenijo le izločanje pomembnih vodnih zalog. Tako se zdi, da ste hitro izgubili maščobe, a dejansko temu ni tako.



5. Natančno si zastavite osebni cilj hujšanja!



Primer: “Želim shujšati za pet kilogramov v šestih mesecih in to težo tudi obdržati.”

6. Kako hitro lahko shujšam za 1 kg?

Za izgubo 1 kg telesnih maščob je treba porabiti 7.000 kcal.

To pomeni 778 g čiste maščobe ali približno 3 zavojčke (po 250 g) masla. Če vam s konceptom LI12 dnevno uspe prihraniti 500 kcal, vam bo na dolgi rok v enem mesecu uspelo shujšati za približno 0,5 kg, kar je realna vrednost.

7. Ne tehtajte se vsak dan!

Telesna teža dnevno niha tudi do 2 kg. Vzroki za to so med drugim nihanje vodnega ravnotežja, hormoni, opravljanje potrebe itd. Tehtajte se le enkrat na teden, najbolje zjutraj pred zajtrkom.

8. Nikoli ne nakupujte s praznim želodcem!

Lakota vas bo zapeljala in kupili boste predvsem kalorične izdelke.

9. Nakupujte le z nakupovalnim listkom!

Najbolje je, da nakupe opravite z nakupovalnim listkom; tako boste kupili le tista živila, ki ste jih nameravali kupiti.

10. Pozabite na dvigalo / tekoče stopnice!

Gibajte se pogosto – namesto dvigala raje uporabite stopnice. Gibanje bo vaš krvni obtok spravilo v tek in spodbudilo porabo energije, s tem pa tudi porabo maščob. Hkrati boste okrepili tudi mišice. Spoznali boste, da je gibanje zabavno in da pripomore k dobremu razpoloženju.

9

11. Kalorije izgublajte z gibanjem.

S telesno težo 80 kg in 15-minutno dejavnostjo:

likanje	40 kcal
sprehod	70 kcal
čiščenje	80 kcal
aerobika	110 kcal
počasen tek (8 km/h)	160 kcal
hiter tek (12 km/h)	250 kcal
počasna vožnja s kolesom (15 km/h)	120 kcal
hitra vožnja s kolesom (25 km/h)	200 kcal
počasno plavanje	155 kcal
hitro plavanje	200 kcal
hitra hoja	130 kcal

12. Večerni sprehod?

Z večernim sprehodom se bo vaš dan končal umirjeno. Poleg tega boste zaradi dodatnega gibanja znova pospešili krvni obtok.

13. Dobro prežvečena hrana je že napol prebavljena!

To je že dobro preverjena trditev. Pri obedu si vzemite čas. Veliko bolj vam bo teknilo.



14. Pijte, kolikor le lahko!

Mineralna voda, zeliščni in sadni čaji ali sadni sokovi, mešani z vodo v razmerju 1:2, so dobri za gašenje žeje.

V enem dnevu popijte najmanj 2 do 3 litre tekočine.

formoline LI12 s kozarcem vode pri obedu napolni vaš želodec in vas zlahka nasiti.

15. Limonada je čista sladkana voda!

Limonada poleg vode, arom in barvil vsebuje tudi veliko sladkorja (kalorije).

16. Sok z mineralno vodo je dobra mešanica

Dober nadomestek za limonado je sadni sok, mešan z vodo, saj vsebuje manj kalorij in je zelo okusen! Vsebuje tudi pomembne vitamine in minerale.

17. Alkohol je kalorična bomba

V 1 g alkohola se skriva tako rekoč energijska vrednost 1 g maščobe.

- En kozarec (0,25 l) suhega rdečega vina ali en kozarec (0,3 l) piva vsebuje približno 200 oz. 130 kcal.
 - En kozarec (0,3 l) brezalkoholnega piva vsebuje le 70 kcal.
- Poleg tega alkoholne pijače (pivo, vino, penina, žganje itd.) spodbujajo tek.



18. Zeleni čaj?

V zelenem čaju je manj kofeina kakor v črnem čaju.

Pozitivne sestavine zelenega čaja (mineralne snovi, sekundarne rastlinske snovi) ščitijo telesne celice in spodbujajo presnovo.

19. Kava in črni čaj sta poživila!

Poskušajte se izogniti sladilom in poleg škodlice čaja popijte še kozarec vode.

20. Človek potrebuje ogljikove hidrate

55 % potrebne energije naj bi zaužili v obliki "dobrih" ogljikovih hidratov (kruh, testenine, riž, žitarice itd.). Saharozna je bolj škodljiva.

- **Koristni ogljikovi hidrati.** Škrob iz kruha, testenin, krompirja, riža itd. se počasi razgrajuje, nivo sladkorja v krvi pa ostane sorazmerno stabilen. Zvišajo našo telesno in duševno zmogljivost.
- **Škodljivi ogljikovi hidrati** (saharozna, glukoza itd.). Ti sladkorji pospešujejo izločanje inzulina iz trebušne slinavke. Inzulin je hormon, ki med drugim povečuje skladiščenje maščobe in spodbuja tek. Kljub temu so sladkor in slaščice dovoljeni v manjših količinah.

21. Balastne snovi – potreben balast?

Živila, bogata z balastnimi snovmi, so polnozrnat kruh, moka in testenine, otrobi, lanena semena, zelenjava in sadje. Balastne snovi so za človeka zelo težko prebavljive in ne vsebujejo kalorij. Živila, bogata z balastnimi snovmi, človeka nasitijo za dalj časa in pozitivno vplivajo na prebavo. Pogosteje jejte polnozrnat kruh in druge polnozrnat izdelke. Tako boste dlje časa siti in še teknilo vam bo.

22. Sadje in zelenjava nasitita in razveselita

Sveže sadje in zelenjava vsebujeta veliko balastnih snovi in dragocene minerale,

vitamine ter sekundarne rastlinske snovi. Vendar pazite: banane, grozdje in suho sadje vsebujejo tudi veliko kalorij. Zato jih jejte zmerno.

23. Sladkor uporabljajte le izjemoma

Sladkor redi, pospešuje nastajanje kariesa, pa tudi mišice in živci ga ne potrebujejo. Živila z veliko sladkorja le redko vsebujejo



vitamine ali mineralne snovi. Zato prehranjevanje s hrano, ki vsebuje veliko sladkorja, lahko vodi do preskromnega zaužitja vitaminov ali mineralov.

24. Vitamini

Človeško telo je odvisno od oskrbe z večino vitaminov, saj jih samo ne more proizvesti. Med v maščobah topne vitamine prištevamo vitamine A, D, E in K ter betakaroten. V maščobah topne vitamine telo vsrka skupaj z manjšimi količinami maščob.

Med v vodi topne vitamine spadajo: vitamini B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, nikotinska kislina, pantotenska kislina, folna kislina in biotin. V vodi topni vitamini se drugače kakor vitamini, topni v maščobah, ne shranjujejo v telesu.

25. Prednost dajte sezonskemu sadju in zelenjavi!

Lokalno sezonsko sadje in zelenjava sta bolj sveža in vsebujeta več vitaminov.

26. Odkrijte pestrost narave!

Če je mogoče, zaužijte čim več vrst sadja in zelenjave. Poleg vitaminov in mineralnih snovi sadje in zelenjava namreč vsebujeta tudi t. i. "sekundarne rastlinske snovi". S petimi obroki sadja in zelenjave na dan boste preskrbljeni z vsemi pomembnimi mikrohranili.



27. Sekundarne rastlinske snovi

Sekundarne rastlinske snovi zajamejo "proste radikale". Tako preprečujejo obolenja srca in ožilja ter rakava obolenja. K "sekundarnim rastlinskim snovem" spadajo:

- **karotenoide** (korenje, paradižnik, marelica, breskev...);
- **flavonoide** (jabolko, grozdje, hruška, grenivka, pomaranča, čebula, endivija...);
- **glukozinolati** (vse vrste zelja, redkev, kolerabica, vrtna kreša...);
- **likopen** (paradižnik).

28. Sadje in zelenjava sta najboljša sveža!

Sveže sadje in zelenjava ali sadje in zelenjava iz zamrzovalnika vsebuje največ vitaminov. Žal pa kisik, svetloba in vročina vitamine uničijo. Konzervirano sadje in zelenjava sta zaradi velike vsebnosti sladkorja (kalorije!) ali kuhinjske soli manj priporočljiva.



29. Sadje in zelenjava pozimi?

Kislo zelje, rdeče zelje, zeleni ohrovt, brstični ohrovt, korenje, por itd. so tipična zimska zelenjava z veliko dragocenih mikrohranil. Pozimi si pogosteje pripravite zelenjavo iz zamrzovalnika.

30. Mineralne snovi in mikroelementi

Mineralne snovi in mikroelementi so življenjsko pomembne snovi za naše telo. So sestavine kosti in zob (kalcij in fosfor), vplivajo na nastajanje krvi (železo), celjenje ran (cink) in na nastajanje hormona ščitnice (jod).

31. Pomanjkanje vitaminskih in mineralnih snovi pri dietah

Ali veste, da oskrba z vitamini in minerali pri dietah ni zadostna? Predvsem tistim, ki so pogosto in na daljši dieti, primanjkuje hranil in vitaminov. To še posebej velja za vitamine, topne v vodi, (B-vitamini in vitamin C), ki jih mora telo prejeti dnevno in v zadostni količini. Multivitaminski obrok lahko to pomanjkanje prepreči.

32. Tudi maščobe so lahko koristne

Maščoba je potrebna, da lahko telo sprejme vitamine, ki so topni v vodi (A, D, E in K). Maščoba oskrbuje telo z življenjsko pomembnimi, večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami.

33. Dejavnik užitka pri maščobah

Šele smetana, maslo in *crème fraîche* kot pomembni nosilci okusa hrano naredijo okusno. Zato se je maščobam tako težko odpovedati.

34. Težave s skritimi maščobami

65 % maščob, ki jih zaužijemo, se skriva v delikatesah, siru, čokoladi, sladoledu ali čipsu. Največ 30 % dnevne energije lahko zaužijemo v obliki maščob. To pomeni 60–80 g maščob na dan, kar je enako 6–8 jedilnim žlicam olja ali jedilne maščobe. Dejansko pa zaužijemo približno 150 g ali več maščobe na dan, kar je občutno preveč. Glavni razlog za prekomerno težo je prav prevelika količina zaužitih maščob. Kolikor je le mogoče, se zato izogibajte že pripravljenim izdelkom. V teh se namreč nahaja veliko skritih maščob
→ (oglejte si tabelo maščob na strani 20).

35. Nemastno in okusno

Rastlinska živila so po navadi zelo nemastna. To še posebej velja za svežo zelenjavo in sadje, kruh, testenine, riž, polnozrnat izdelke, zelenjavne namaze itd.



36. Vse maščobe niso enake – pravilo 1/3

Človek potrebuje 1/3 dovoljenih količin maščob v obliki:

- **enkratnih nenasičenih maščobnih kislin v:** olivnem olju, repičnem olju itd.;
- **večkratnih nenasičenih maščobnih kislin v:** osatnem olju, sončničnem olju, dietni margarini, morskih ribah, avokadu itd.;
- **nasičenih maščobnih kislin v:** mesu, maslu, siru itd.

37. Katera olja so še posebej primerna za solate?

Hladno stisnjena in neobdelana repična in olivna olja vsebujejo še posebej visok delež enkratno nenasičenih maščobnih kislin. Hladno stisnjenih olj se ne sme pregrevali.

38. Katero olje naj uporabim za peko?

Rafinirana jedilna olja (npr. olivno, repično in sončnično olje) so sorazmerno obstojna pri segrevanju in zelo primerna pri pazljivem segrevanju.

39. Nasičene maščobne kisline so škodljive maščobe!

Mastna živalska živila vsebujejo še posebej veliko škodljivih nasičenih maščobnih kislin. Pripisujejo jim krivdo za povišane vrednosti holesterola v krvi.

Povišane vrednosti holesterola v krvi veljajo kot dejavnik tveganja pri obolenjih srca in ožilja. Klobase, sir in meso poskušajte nadomestiti npr. s sojinimi in žitnimi izdelki.



40. Maščobne kisline omega-3

Maščobne kisline omega-3 so še posebej dragocene, večkrat nenasičene maščobne kisline. Zlasti morske ribe, kakršne so losos, skuša, tuna ali slanič, vsebujejo še posebej veliko teh "dobrih" maščob. Maščobne kisline omega-3 lahko preprečijo boleznim ožilja, s tem da izboljšajo pretočnost krvi. Morske ribe jejte enkrat na teden.

41. Koristnost morskih rib

Morske ribe poleg dragocenih maščobnih kislin omega-3 vsebujejo tudi zelo dragocene beljakovine, jod in selen.

42. Nasveti o omejevanju maščob za izkušene!

Nasveti in triki za pripravo manj mastnih jedi:

- Omejite uživanje živil, ki vsebujejo veliko nasičenih maščobnih kislin (mastno meso, klobase, sir ...).

- Za pripravo solat je najbolje uporabiti hladno stisnjena olja, kakršna so osatno, repično, sončnično ali olivno olje.
- Za previdno segrevanje so primerna vročinsko obstojna olja, kakršna so olivno, repično in sončnično olje.
- Pazite na skrite maščobe (oglejte si tabelo na strani 20) v že pripravljenih izdelkih, mesu, salamah, kolačih, siru, ocvrtem krompirju ...
- Maslo občasno nadomestite s polmastnim maslom ali polmastno margarino (40% maščobe).
- Poskusite s peko brez maščob: dušenje, pečenje na žaru (na vročem kamnu, v pečici), počasno kuhanje v foliji ali

posodi iz gline, peka na papirju namesto peke ali pečenja v ponvi s premazom. Hrustljava zelenjava, dušena v manj vode, vsebuje še posebej veliko vitaminov in je nemastna.

- Solatni preliv, pripravljeni z jogurtom namesto s smetano, so zelo okusni. Če želite uporabiti majonezo, jo pripravite z jogurtom ali skuto.
- Omako lahko zgostite tudi s kuhanim in zmečkanim krompirjem ali zelenjavo.
- Sveža zelenjava (paradižnik, kumara, paprika, redkvice itd.) s svežimi zelišči in nemastno skuto je odličan nadomestek za salame in sir kot oblogo kruha. Namesto "mastnega namaza" poskusite raje *crème fraîche* ali sveži sir.



- Izogibajte se hidrogeniranim rastlinskim maščobam v čipsu, pripravljene hrani, sladkornih oblivih in slaščicah. Izogibajte se izdelkom, pri katerih je v sestavinah navedeno "rastlinske maščobe in/ali olja, hidrogenirano", saj vsebujejo še posebej veliko škodljivih nasičenih maščobnih kislin.
- Rastlinska margarina z oznako "visoka vsebnost večkrat nenasičenih maščobnih kislin" je še posebej priporočljiva kot namaz.
- Bodite še posebej pozorni na skrite maščobe. En sam masleni rogljiček (45 g) vsebuje 12 g maščob!

Tabela prikazuje zanimive nadomestke mastnih jedi

Piščančje prsi brez kože (125 g) vsebujejo le približno 1,2 g maščob, v 125 g pečenega piščanca s kožo pa se skriva 23 g maščob.

mastna živila	maščobe (g)		nemastna živila	maščobe (g)
pečen piščanec s kožo (125 g)	23,0	→	piščančje prsi brez kože (125 g)	1,2
mleto svinjsko meso (150 g)	30,0	→	svinjski kotlet (150 g)	8,0
ocvrt krompir (150 g)	22,0	→	kuhan krompir v oblicah (150 g)	0,2
masleni rogljiček (45 g)	12,0	→	žemljica (45 g)	1,0
sadni kolač z umešanim testom (100 g)	8,0	→	sadni kolač s kvašenim testom (100 g)	4,0
mehki sir s 60 % maščobe (30 g)	10,0	→	mehki sir s 34 % maščobe (30 g)	4,0
neposneto mleko (200 ml)	8,0	→	nemastno mleko z 1,5 % mašč. (200 ml)	3,0
čips (50 g)	20,0	→	slane paličice (50 g)	0,25



→



43. Nasveti, kako se nasititi:

- Polnozrnati kruh, polnozrnatih testenine ali musli nasitijo veliko bolj kakor izdelki iz bele moke. Balastne snovi v polnozrnatih izdelkih izboljšajo tudi prebavo in opravljanje potrebe. Pomembno: Popijte veliko tekočine.
- Jejte počasi, saj želodec šele po približno 20 minutah po začetku obeda možganom javi "Sit sem". Ne zamotite se z gledanjem televizije ali branjem, ampak v miru uživajte v svojem obroku.
- Četudi niste vsega pojedli, nehajte jesti, ko ste siti.
- Odpovejte se sladici; namesto nje raje pojedite sveže sadje.
- Glavni obrok razdelite na dva manjša obroka; tako boste dobili občutek, da ste pojedli dvojen obrok.

44. Pretentajte svoj apetit!

- Ne popustite skominam. Morda sploh niste lačni, ampak se le dolgočasite, ste pod stresom ali se slabo počutite. Raje se zamotite s sprehodom, knjigo, glasbo, plesom ali konjičkom.
- V skrajni sili popustite želji po sladkem, ki se ji ni mogoče upreti. Privoščite si majhen košček čokolade ali peciva; počasi, a brez slabe vesti.

45. Nakupovalni nasveti

- Nikoli ne pojdite lačni od doma. Obstaja velika nevarnost, da vas bo lakota premamila pri peku, mesarju ali na stojnici.
- Hrano kupujte zavestno.
- Napišite si nakupovalni seznam, ki se ga boste strogo držali.
- Med delikatesami in siri izberite vrste, ki vsebujejo le malo maščob. Kupite le toliko, kolikor potrebujete, in nič več.
- Za potešitev lakote med obroki so še posebej primerni sveže sadje, zelenjava, kruh ali slane palčke.



46. "Tabela maščob" prikazuje vsebnost maščob v določenih živilih (g/100 g)

živilo (100 g) vsebnost maščob (g)

riž in testenine

naravni riž, kuhan	0,8
testenine, brez jajca	0,8
testenine z jajcem, kuhane	1,1

zelenjava in krompir

povprečno za zelenjavo	0,2
zelene olive, vložene	13,9
krompir, kuhan v slani vodi	0,3
pražen krompir	8,0
pire krompir	1,3
krompirjevi kroketi (globoko zamrznjeni)	18,0
krompirjevi kroketi	20,8
ocvrt krompir	13,2
ocvrt krompir, pripravljen v pečici	9,7
čips	40,1
povprečno za sadje	0,4
avokado, meso ploda	23,5

orehi

indijski oreščki	42,2
arašidi	48,0
mandeljni	54,1
lešniki	61,6

živilo (100 g) vsebnost maščob (g)

žita in žitni izdelki

masleni rogljiček	25,8
polnozrnata žemljica	1,6
polnozrnati kruh s sončničnimi semeni	3,9
pšenični kruh (beli kruh)	1,2
žemljica iz bele moke	1,9
koruzni kosmiči	0,6
žitni kosmiči	3,6
ovseni kosmiči	7,0
muesli z oreščki	11,7
muesli s suhim sadjem	5,4

peciva/torte

pecivo iz kvašenega testa	6,9
jabolčni kolač iz kvašenega testa	3,3
jabolčni kolač iz mešanega testa	9,2
jabolčni kolač, prekrit (krhko testo)	7,5
marmorni kolač	21,0
krof	11,8
kos peciva iz listnatega testa	19,1
jagodna torta s smetano	10,2
sirov kolač	16,5
torta s skuto in smetano	11,5
čokoladna torta s smetano	20,0
češnjeva torta	13,7
pecivo s slivami	3,8
brizgano pecivo	28,7
masleni piškoti	11,0
slane palčke	0,5

živilo (100 g) vsebnost maščob (g)

sladčice

Duplo (18 g)	6,0
čokoladna palčka	19,1
hrustljava bela čokolada	28,0
čokolada z grozdem in orehi	27,0
mlečna čokolada	31,5
Yogurette	35,0
Noisette	36,0

sladoled

sladoled	10,0
mlečni sladoled	4,2
sadni sladoled	1,8

mleko, mlečni izdelki in sir

neposneto mleko, 3,5 % maščobe	3,5
kravje mleko, 1,5 % maščobe	1,5
pinjenec	0,5
jogurt, 3,5 % maščobe	3,5
kisla smetana, 10 % maščobe	10,0
crème fraîche, 30 % maščobe	31,7
skuta, nemastna	0,2
domača skuta, 10 % maščobe	2,9
zeliščna skuta, 30 % maščobe	5,5
ovčji sir, 45 % maščobe	18,0
sir gavda, 45 % maščobe	25,5
sir brie, 50 % maščobe	25,5
sveži sir, crème double	31,5
sir grojer, 45 % maščobe	32,3
sir kamamber, 60 % maščobe	33,2
sir maskarpone	47,5

živilo (100 g) vsebnost maščob (g)

jajca in jajčne jedi

kokošje jajce, surovo, celo	9,9
umešano jajce	13,8
jajce na oko	18,4

ribe, ribji izdelki in jedi z ribami

postrv	2,7
losos	13,6
polenovka/trska	0,4
skuša	11,9
slanik	17,8
ribje palčke, ocvrte	9,5
tuna, konzervirana v olju	20,9
jegulja, prekajena	28,5

meso in perutnina

govedina, nemastna	3,4
govedina, srednje mastna	8,1
svinjina, srednje mastna	9,8
mleto meso, mešano	10,0
svinjski zrezek, nemasten	1,9
svinjski kotlet, srednje masten	9,7
piščančje prsi	1,0
puran, meso s kožo	6,9
kokoš, meso s kožo	18,8
raca, meso s kožo	42,5

namazi

orehova, lešnikova krema	31,0
džem/med	0

živilo (100 g)

vsebnost maščob (g)

mesnine in klobase

safalada	25,3
mesni sir	26,3
pečenica	28,0
šunka, prekajena	5,6
žolca in aspik	17,1
klobasa iz perutnine	18,3
obarjena klobasa	27,0
salama	27,8
jetrna klobasa	34,0

jedilne maščobe, omake in začimbe, dodatki

maslo	83,2
margarina	80,0
dietna margarina	40,0
majoneza, 80 % maščobe	80,0
remulada	50,0
jogurtni solatni preliv	14,2
italijanski preliv	20,6
francoski preliv	21,0
svetli preliv	2,1
zgoščen holandski preliv	53,0

živilo (100 g)

vsebnost maščob (g)

pripravljene solate

zeljna solata	4,0
krompirjeva solata	5,0
mesna solata	37,0

sladice

sadna solata	0,3
čokoladni puding	3,6
čokoladna pena	10,4

hitra hrana

hamburger	10,7
hamburger s sirom	12,0
crêpe Suzette	13,2
pica s paradižnikom/sirom/salamo	13,9
sir kamamber, pečen	15,8
toast Hawaii	19,3
klobasa Curry	23,5



Vsi podatki so navedeni v gramih maščobe na 100 g določenega živila.

KAKO NAJ PRAVILNO UŽIVAM formoline L112?



- Za zniževanje telesne teže vzemite 2-krat na dan dve tableti **formoline L112** ob obroku s prilagojeno vsebnostjo maščob.
- Za vzdrževanje telesne teže vzemite 2-krat na dan eno tableto **formoline L112**.
- Tableto L112 pri glavnih obrokih popijte z velikim kozarcem vode (250 ml).
- Polnovreden in vitaminski obrok pojejte brez tablete L112. Telo potrebuje manjše količine maščob za sprejem v maščobi topnih vitaminov (A, D, E, K) in nenasičenih maščobnih kislin. Pogoste in dolgotrajnejše diete lahko privedejo do težav s preskrbo vitaminov (vitamin C, B-vitami) in mineralnih snovi (železo, kalcij, jod in fluor). Med dieto je priporočljivo tudi uživanje vitaminskih in mineralnih dodatkov.
- Učinkovitost izdelka L112 podkrepite z zdravo, manj mastno hrano (60–80 g maščob/dan) v povezavi z gibanjem.

Dober tek in veliko uspeha pri hujšanju vam želi vaš

Fitimed

POT DO ŽELENE POSTAVE



Zmanjša vnos kalorij iz prehranskih maščob

formoline
L112

48 tablet

Medicinski pripomoček

**Na voljo v lekarnah
in specializiranih prodajalnah.**

www.formoline.si



FIDIMED

Fidimed d. o. o.
Brodišče 32, 1236 Trzin
T 01 563 45 20
I www.fidimed.si