



**TABLICE
KALORIJSKIH
VREDNOSTI**



kao **Dren!**
www.vizim.co.rs

Pravilna i zdrava ishrana je postala jedno od najvažnijih pitanja savremenog doba. Višak kilograma je jedan od najčešćih zdravstvenih i estetskih problema. Milioni ljudi širom sveta se podvrgavaju iscrpljujućim dijetama pokušavajući da redukuju telesnu težinu. Kako bi smršali "na brzinu", u kratkom vremenskom periodu, mnogi ljudi se odlučuju na potpuno uzdržavanje od hrane. Važno je reći da se nakon takvih, rigoroznih dijeti, kilogrami još brže vraćaju (tzv. Jo-jo efekat). Time ne samo da nije postignut cilj, već je proizveden kontra efekat.

Greške u ishrani predstavljaju osnovni problem u savremenom čovečanstvu. Prekomeran unos šećera, masti i soli, kao i nedovoljna fizička aktivnost su svakako glavni uzročnici problema sa telesnom težinom. Dugoročna strategija za redukciju i održavanje optimalne težine jeste pravilan odnos između dozvoljenog dnevnog unosa kalorija i preporučene fizičke aktivnosti.

Nutricionizam ili nauka o ishrani je multidisciplinarna nauka koja proučava ishranu i način uticaja ishrane na zdravlje čoveka.

Nutricionista je specijalista za ishranu, koji pomaže ljudima da razumeju i primene znanje nauke o ishrani u održavanju i poboljšavanju sopstvenog zdravlja. Nutricionista ima opšte razumevanje strukture i funkcija ljudskog tela kao i široko znanje o ishrani.

Dom Zdravlja VIZIM je od sada u mogućnosti da se sve posveti rešavanju sve masovnijem problemu. U okviru naše ustanove otvorena je ordinacija u kojoj će Vas ljubazno dočekati specijalista ishrane (nutricionista), i na osnovu vaše anamneze, krvne slike, a posebno uzimajući u obzir namirnice koje volite, napraviti predlog obroke za svaki dan u nedelji. Time ćemo na lakši i interesantniji način doći do željenog cilja, i što je najvažnije, nećete se osetiti kao da nešto propuštate.

Iz tog razloga smo specijalno za Vas napravili brošuru sa sadržajem tablica kalorijskih vrednosti namirnica. Jasno podeljene tabele će Vam pojednostaviti i znatno olakšati praćenje dnevnog unosa kalorija.

Kako izračunati idealnu telesnu težinu?

Pri određivanju optimalne telesne težine, potrebno je uzeti u obzir visinu, godine, pol, i kontituciju (da li je osoba krupnije ili sitnije građe).

BMI (Body Mass Index) tj. indeks telesne mase predstavlja najrasprostranjeniju metodu određivanja stepena uhranjenosti. U tabeli možete pronaći Vašu BMI vrednost.

Kalorije i Kilodžuli (kcal I KJ)

Kilodžul (KJ) predstavlja službenu mernu jedinicu snergetskog sadržaja namirnica. 1KJ=1000J

Kalorija (kcal) takođe predstavlja jedinicu za merenje energije, koju koristimo za brojanje kalorija koje dnevno unesemo u organizam. Jedna kalorija iznosi 4,18 KJ.

Dozvoljeni dnevni unos kalorija kao i njena potreba zavisi od pola, starosti, telesne težine i fizičke aktivnosti svakog pojedinca. Kod dijeta za smanjivanje telesne težine, u proseku se oduzima 500 kcal u dnevnom unosu hrane, što nedeljno iznosi 3500 kcal. To je jednako ½ kg masnog tkiva.

Potrošnja kalorija ili neravnoteža između energije koja se u organizam unese hranom i količinom koja se potroši tokom dana je najčešći uzročnik gojaznosti. Jedini način da telo počne sa sagoravanjem masti jeste fizička aktivnost.

Da li ste znali da:

Pola sata usisavanja sagori između 120 I 160 kalorija. Sat vremena kuvanja sagori između 180 I 230 kalorija. Kupovina će sagoriti između 230 I 300 kalorija.

150 kalorija ćete potrošiti ukoliko:

Za 10 minuta pretrčite 1,5km; za 30 minuta prepešačite 3 km; za 30 minuta pređete biciklom 8 km; igrate košarku 20 minuta.

Zato uzmite stvari u svoje ruke! Još danas započnite program po Vašoj meri i time poboljšajte kvalitet života!

VOĆE

Banane	= 81 kcal
Narandža	= 34 kcal
Mandarina	= 42 kcal
Trešnje	= 45 kcal
Višnje	= 42 kcal
Jagode	= 36 kcal
Limun	= 10 kcal
Ananas	= 45 kcal
Dunja	= 26 kcal
Jabuke	= 45 kcal
Kruške	= 48 kcal
Šljive	= 48 kcal
Suve šljive	= 269 kcal
Grožđe belo	= 65 kcal
Grožđe crno	= 55 kcal
Suvo grožđe	= 306 kcal
Borovnica	= 55 kcal
Brusnica	= 14 kcal
Kajsije	= 35 kcal
Mušmula	= 43 kcal
Ribizla	= 27 kcal
Breskva	= 44 kcal
Nektarina	= 49 kcal
Dinja	= 27 kcal
Lubenica	= 20 kcal
Malina	= 57 kcal
Avokado	= 125 kcal
Kivi	= 41 kcal
Mango	= 60 kcal
Nar	= 74 kcal
Grejpfrut	= 29 kcal
Smokva	= 42 kcal
Suva smokva	= 229 kcal



ORAŠASTI PLODOVI (KOŠTUNJAVO VOĆE)



Kikiriki = 528 kcal
Pistaći = 586 kcal cal
Orah = 651 kcal
Lešnik = 552 kcal
Badem = 571 kcal
Kesten = 198 kcal



POVRĆE

Pasulj	= 275 kcal
Bob	= 300 kcal
Šargarepa	= 39 kcal
Prokelj	= 42 kcal
Karfiol	= 14 kcal
Mladi luk	= 27 kcal
Crni luk	= 22 kcal
Beli luk	= 120 kcal
Praziluk	= 31 kcal
Krstavac	= 15 kcal
Boranija	= 21 kcal
Plavi patlidžan	= 17 kcal
Krompir	= 83 kcal
Grašak	= 68 kcal
Paradajz	= 18 kcal
Pirinač	= 353 kcal
Spanać	= 13 kcal
Tikvice	= 16 kcal
Rotkve	= 14 kcal
Kelj	= 26 kcal
Kelj papučar	= 25 kcal



MESO

Svinjetina masna = 375 kcal

Svinjetina posna = 151 kcal

Govedina masna = 220 kcal

Govedina posna = 130 kcal

Teletina masna = 202 kcal

Teletina posna = 112 kcal

Jagnjetina masna = 280 kcal

Jagnjetina posna = 120 kcal

Jaretina = 115 kcal

Kozije meso = 162 kcal

Konjsko meso = 112 kcal

Zečjetina = 164 kcal

Ovčjetina = 297 kcal

Jarebica = 250 kcal

Fazan = 142 kcal

Divlja patka = 235

Divlji zec = 127 kcal

Jelen i srna = 125 kcal

Piletina = 197 kcal

Ćuretina = 145 kcal

Guska = 205 kcal

Patka = 340 kcal



MESNE PRERADJEVINE



Slanina = 780 kcal

Šunka dimljena = 421 kcal

Suvi vrat = 455 kcal

Salama svinjska = 467 kcal

Salama goveđa = 455 kcal

Mortadela = 427 kcal

Mesni narezak = 340 kcal

Viršle = 332 kcal

Pileće viršle = 260 kcal

Svinjska kobasica sveža = 340 kcal

Svinjska kobasica dimljena = 520 kcal

Čajna kobasica = 351 kcal

Čvarci = 745 kcal

Čvarci duvanski = 525 kcal

Pašteta = 326 kcal

DEZERTI

1 parče vočne pite = 405 kcal

3 kugle sladoleda = 194 kcal

1 parče torte = 356 kcal

Mlečna čokolada = 520 kcal

Čokoladne bombone = 495 kcal

Čokoladni namaz = 538 kcal

Mančmelou = 330 kcal

Bombone = 385 kcal

Vočne bombone = 290 kcal

Gumene bombone = 342 kcal

Marmelada = 250 kcal

Vočni žele = 258 kcal

Kompot od ananasa = 78 kcal

Kompot od breskve = 85 kcal

Kompot od kruške = 76 kcal

Kompot od kajsije = 86 kcal

Kompot od šljiva = 71 kcal

Kompot od višanja / trešanja = 77 kcal

Med = 322 kcal

Šećer = 401 kcal

Braon šećer = 380 kcal

Piškote = 390 kcal

Keks = 420 kcal

Čokoladni keks = 528 kcal



RIBE



Pastrmka potočara = 84 kcal

Pastrmka kalifornijska = 196 kcal

Štuka = 87 kcal

Šaran = 129 kcal

Som = 175 kcal

Mrena = 85 kcal

Krkuša = 75 kcal

Klen = 80 kcal

Grgeč = 78 kcal

Deverika = 107 kcal

Tuna sveža = 225 kcal

Tuna konzervirana = 258 kcal

Sardina u ulju = 330 kcal

Skuša = 175 kcal

Losos = 210 kcal

Bakalar svež = 82 kcal

Bakalar sušeni = 343 kcal

Zubatac = 79 kcal

List = 84 kcal

Oslić = 72 kcal

Morski pas = 82 kcal

Inćuni u konzervi = 173 kcal

Haringa = 235 kcal

Dimljena haringa = 210 kcal

Rakovi = 73 kcal

Lignje = 82 kcal

Ostrige = 50 kcal

Dagnje = 67 kcal

Škampi = 90 kcal

astog = 87 kcal

Kavijar = 263 kcal



MLEKO, MLEČNI PROIZVODI I JAJA

Mleko kravlje punomasno = 65 kcal

Mleko kravlje obrano = 35 kcal

Mleko kozije = 72 kcal

Mleko ovčije = 97 kcal

Jogurt = 68 kcal

Jogurt voćni = 98 kcal

Kefir = 62 kcal

Surutka u prahu = 350 kcal

Mileram = 341 kcal

Pavlaka slatka = 286 kcal

Pavlaka kisela = 204 kcal

Kiselo mleko = 62 kcal

Čokoladno mleko = 94 kcal

Mlečni sladoled = 152 kcal

Kamember sir = 285 kcal

Čedar sir = 405 kcal

Edamer sir = 347 kcal

Ementaler sir = 389 kcal

Gorgonzola sir = 348 kcal

Gauda sir = 395 kcal

Mocarela sir = 226 kcal

Parmezan = 407 kcal

Rokfor sir = 360 kcal

Mlad sir = 357 kcal

Ovčiji sir = 321 kcal

Sirni namaz = 247 kcal

Jaja = 159 kcal

1 prženo jaje = 110 kcal

1 kuvano jaje = 77 kcal



NAPITCI (1 dl)

Kakao = 371 kcal

Koka kola = 39 kcal

Sok od sveže ceđenog limuna = 36kcal

Sok od breskve = 48 kcal

Sok od jagode = 22 kcal

Sok od narandže = 49 kcal

Sok od sveže ceđene narandže = 43

Sok od borovnice = 41 kcal

Sok od grožđa = 65 kcal

Sok od grejpfruta = 49 kcal

Sok od sveže ceđenog grejpfruta = 30 kcal

Sok od jabuke = 50 kcal

Sok od kajsije = 57 kcal

Sok od kruške = 51 kcal

Sok od ananasa = 54 kcal

Sok od paradajza = 21 kcal

Sok od sveže ceđenog paradajza = 20 kcal

Sok od cvekle = 45 kcal

Pivo = 40 kcal

Vino belo = 86 kcal

Vino crno = 80 kcal

Rakija = 228 kcal



- Puter = 768 kcal
- Margarin = 765 kcal
- Maslinovo ulje = 901 kcal
- Majonez = 708 kcal
- Ulje suncretovo = 884 kcal



ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA



Raženi hleb =	247 kcal
Graham hleb =	208 kcal
Beli hleb =	235 kcal
Crni hleb =	223 kcal
Kukuruzni hleb =	210 kcal
Ovsene pahuljice =	365 kcal
Špagete =	380 kcal
Testenine sa jajima =	368 kcal
Testenine bez jaja =	336 kcal
Kukuruzno brašno =	366 kcal
Pšenično brašno =	350 kcal
Raženo brašno =	336 kcal
Heljdino brašno =	345 kcal
Sojino brašno bez masnoće =	347 kcal
Sojino brašno punomasno =	460 kcal
Soja u zrnu =	425 kcal
Pšenični griz =	369 kcal
Kornfleks =	369 kcal
Kokice =	375 kcal
Tofu =	70 kcal
Sojino mleko =	37 kcal



BRZA HRANA I GRICKALICE

Krekeri = 492 kcal

Slani štapići = 384 kcal

1 parče pice = 180 kcal

Porcija pomfrita = 180 kcal

Pljeskavica u lepinji = 350 kcal

1 šnicla = 235 kcal

Pašteta sa sirom = 414 kcal





Za detaljnije informacije oko Vašeg dijetetskog režima ishrane,
kao i za ostale informacije specijalista ishrane Doma Zdravlja
„VIZIM“ stoji Vam na raspolaganju:

nutricionista@vizim.co.rs

Knez Miletina 36, 11000 Beograd

Call Centar 011 339 0000

www.vizim.co.rs