

Fit **AKADEMIJA**

21 preprostih fit zamenjav

za bolj zdrav življenjski slog

Odkrij, kako lahko z nekaj preprostimi zamenjavami poskrbiš za bolj zdrav življenjski slog – brez odrekanja in brez občutka, da si na dieti.



BREZPLAČNA E-KNJIGA

Kazalo vsebine

<u>Nagovor</u>	3
<u>Fit zamenjava 1: Sadni jogurt</u>	4
<u>Fit zamenjava 2: Kisla smetana</u>	5
<u>Fit zamenjava 3: Smetana za kuhanje</u>	6
<u>Fit zamenjava 4: Mascarpone</u>	7
<u>Fit zamenjava 5: Polnomastni sir</u>	8
<u>Fit zamenjava 6: Klasična mocarela</u>	9
<u>Fit zamenjava 7: Mlečni namaz</u>	10
<u>Fit zamenjava 8: Majoneza</u>	11
<u>Fit zamenjava 9: Kupljen solatni preliv</u>	12
<u>Fit zamenjava 10: Sladki kosmiči</u>	13
<u>Fit zamenjava 11: Bel kruh</u>	14
<u>Fit zamenjava 12: Bele testenine</u>	15
<u>Fit zamenjava 13: Gazirana pijača</u>	16
<u>Fit zamenjava 14: Kavni napitki</u>	17
<u>Fit zamenjava 15: Čips</u>	18
<u>Fit zamenjava 16: Kupljen sladoled</u>	19
<u>Fit zamenjava 17: Nutella</u>	20
<u>Fit zamenjava 18: Marmelada / džem</u>	21
<u>Fit zamenjava 19: Čokoladno mleko</u>	22
<u>Fit zamenjava 20: Olje</u>	23
<u>Fit zamenjava 21: Cvtje</u>	24
<u>Pravilo 80/20: skrivnost dolgoročnega uspeha</u>	25
<u>Ne čakaj na ponedeljek</u>	26
<u>21-dnevni fit izziv</u>	27
<u>Zaključek</u>	28

Hej!

ČE ŽELIŠ ŽIVETI BOLJ ZDRAVO, TI NI TREBA ČEZ NOČ SPREMENITI VSEGA.

Največjo razliko naredijo majhne odločitve, ki jih sprejemamo vsak dan. Boljša izbira pri zajtrku. Manj sladkorja v pijači. Več beljakovin pri malici. Malo manj olja pri pripravi kosila.

Vsaka od teh sprememb se morda zdi majhna, a ko jih začneš ponavljati iz dneva v dan, skupaj pripeljejo do vrhunskih rezultatov.

V tej knjižici te čaka **21 preprostih fit zamenjav**, s katerimi boš brez občutka odrekanja **izboljšala svoje prehranske navade** in naredila nekaj **dobrega za svoje zdravje ter počutje**.

Ni ti treba uvesti vseh zamenjav. Izberi tiste, ki ti najbolj ustrezajo, in začni z eno samo. Tudi najmanjši korak je še vedno korak v pravo smer.

Želimo ti prijetno branje in veliko navdiha za bolj zdrave izbire!

Kako uporabljati to knjižico?

- Ne poskušaj uvesti vseh sprememb naenkrat.
- Izberi eno zamenjavo na dan.
- Če ti kakšna zamenjava ne ustreza, jo preskoči.
- Cilj ni popolnost, ampak napredek.
- Po enaindvajsetih dneh boš presenečena, koliko navad bo postalo samoumevnih.

Sadni jogurt

(SADNI) SKYR

Zakaj izbrati (sadni) skyr?

- ✓ vsebuje veliko beljakovin
- ✓ vsebuje manj sladkorja
- ✓ nasiti za dlje časa



ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Sladkor / 100 g	Kdaj ga izbrati?
Navaden sadni jogurt	85 kcal	3,8 g	11,9 g	Ko si ga res zaželiš - tudi ta je lako del uravnotežene prehrane.
Jagodni skyr Spar	76 kcal	9,1 g	8,5 g	Ko želiš hitro, okusno in bolj beljakovinsko malico.
Skyr Spar	62 kcal	11 g	4 g	Ko želiš največ beljakovin. Okus si lahko prilagodiš sama z dodatkom sadja / kosmičev.



FIT NASVET:

Beljakovine so pomemben del uravnotežene prehrane. Prispevajo k ohranjanju in izgradnji mišične mase ter poskrbijo za daljši občutek sitosti. To pomeni manj možnosti, da bomo čez eno uro iskali piškote, čokolado ali rogljiček. Zato je dobro, da pri vsakem obroku vključimo kakovosten vir beljakovin.

Kisla smetana

GRŠKI JOGURT 0 % m.m.

Zakaj je grški jogurt odlična izbira?

- ✓ vsebuje več beljakovin
- ✓ vsebuje manj maščob
- ✓ vsebuje manj kalorij
- ✓ odlično se obnese v omakah, namazih in prelivih

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Kdaj izbrati?
	Kisla smetana 20 % m.m. Spar	203 kcal	2,5 g	Ko želiš klasičen okus ali jo uporabiš v manjših količinah.
	Kisla smetana 12 % m.m. Spar	133 kcal	2,8 g	Ko želiš nekoliko lažjo različico, vendar še vedno kremasto teksturo.
	Grški jogurt 0 % m.m. Spar	55 kcal	10 g	Za omake, prelive, pečen krompir, tortilje ali kot osnovo za namaze - ko želiš več beljakovin in manj kalorij.



Na kaj bodi pozorna?

Vsi grški jogurti niso enaki. Razlike med izdelki so lahko precejšnje.

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Opomba
	Grški jogurt 0 % m.m. Spar	55 kcal	10 g	Največ beljakovin in najmanj kalorij.
	Grški jogurt 2 % m.m. Spar	72 kcal	9,5 g	Odličen kompromis med okusom in hranilno vrednostjo.
	Grški jogurt 5 % m.m. Spar	93 kcal	9 g	Bolj kremast in bolj nasiten - še vedno dobra izbira.
	Grški tip jogurta Spar	125 kcal	3,8 g	Več kalorij in malo beljakovin.

Smetana za kuhanje

SMETANA ZA KUHANJE Z NIŽJIM DELEŽEM MAŠČOB

Zakaj izbrati smetano za kuhanje z nižjim deležem maščob?

- ✓ vsebuje manj maščob
- ✓ vsebuje manj kalorij
- ✓ jedi še vedno daje kremasto teksturo

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Maščobe	Kdaj izbrati?
	Smetana za kuhanje 20 % Spar	206 kcal	2,5 g	20 g	Ko želiš bogato in zelo kremasto omako.
	Smetana za kuhanje 10 % Lidl	116 kcal	2,9 g	10 g	Odlična izbira za vsakodnevno pripravo testenin, rižot, juh in omak.



FIT NASVET:

Smetana za kuhanje z nižjim deležem maščob je odlična izbira za vsakodnevno uporabo. Omaka bo še vedno prijetno kremasta, hkrati pa bo vsebovala manj maščob in kalorij.

Mascarpone

LAHKA SKUTA

Zakaj izbrati lahko skuto?

- ✓ vsebuje bistveno več beljakovin
- ✓ vsebuje manj maščob in kalorij
- ✓ odlična je za pripravo sladice, zajtrkov in krem

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Maščobe / 100 g	Kdaj izbrati?
	Mascarpone Spar	403 kcal	4,5 g	41 g	Ko pripravljáš tradicionalni tiramisu, cheesecake ali druge sladice, kjer želiš bogat in kremast okus.
	Lahka nepasirana skuta Spar	71 kcal	13 g	0,5 g	Za fit sladice, namaze ali zajtrke, ko želiš več beljakovin in manj kalorij.
	Pasirana skuta (fresh cheese) Lidl	66 kcal	12 g	0,2 g	Ko želiš popolnoma gladko teksturo (za kreme, cheesecake, manj kaloričen tiramisu ali sadne kozarčke).



FIT NASVET:

Pri številnih sladica lahko mascarpone brez težav v celoti ali delno nadomestiš z lahko skuto. Sladica bo še vedno kremasta, hkrati pa bo vsebovala več beljakovin ter manj kalorij in maščob.



Na kaj bodi pozorna?

Lahka nepasirana in pasirana skuta nista enaki - obe sta dober vir beljakovin, razlikujeta pa se po teksturi.

- **Nepasirana skuta** ima zrnato teksturo, zato je odlična za zajtrke, namaze ali recepte, kjer zrnca niso moteča.
- **Pasirana skuta** je gladka in kremasta, zato je odlična izbira za cheesecake, tiramisu, različne kreme in druge sladice.

Polnomastni sir

SIR Z NIŽJIM DELEŽEM MAŠČOB

Zakaj izbrati sir z nižjim deležem maščob?

- ✓ vsebuje manj maščob
- ✓ vsebuje manj kalorij
- ✓ še vedno je odličen vir beljakovin
- ✓ primeren za sendviče, tortilje, pice in gratinirane jedi

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Maščobe / 100 g	Kdaj ga izbrati?
	Polnomastni sir Spar	337 kcal	23 g	27 g	Ko želiš izrazito poln okus ali ga uporabljaš v manjših količinah.
	Proteinski sir Spar	270 kcal	30 g	16 g	Ko želiš več beljakovin.
	Lahki sir Spar	243 kcal	27 g	15 g	Odlična izbira za vsakodnevno uporabo.



FIT NASVET:

Sir je odličen vir beljakovin in kalcija, zato ga ni treba izločiti iz prehrane. Če ga uživaš pogosto, lahko že z izbiro različice z manj maščobami ali več beljakovinami zmanjšaš vnos kalorij, ne da bi se morala odreči okusu.



Na kaj bodi pozorna?

Sir vsebuje precej kalorij in maščob, zato bodi pozorna predvsem na količino, ki jo dodaš obroku – pogosto za odličen okus zadostuje že manjša porcija.

Klasična mocarela

LAHKA MOCARELA

Zakaj izbrati lahko mocarelo?

- ✓ vsebuje manj maščob
- ✓ vsebuje manj kalorij
- ✓ vsebuje več beljakovin

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Maščobe / 100 g	Kdaj jo izbrati?
	Klasična mocarela Spar	249 kcal	18 g	19 g	Ko želiš bolj kremast okus ali pripravljáš tradicionalne italijanske jedi.
	Lahka mocarela Spar	165 kcal	21 g	8,5 g	Ko želiš več beljakovin ter manj maščob in kalorij.



FIT NASVET:

Lahka mocarela se od klasične po okusu razlikuje zelo malo, zato je odlična izbira za vsakodnevno uporabo. V številnih jedeh razlike verjetno ne boš opazila.



Na kaj biti pozorna?

Tudi klasična mocarela je dober vir beljakovin. Če jo uživaš pogosto ali želiš zmanjšati vnos maščob in kalorij, je lahka različica odlična alternativa. Obe različici sta lahko del uravnotežene prehrane - izbira je odvisna od tvojega cilja.

Mlečni namaz

PHILADELPHIA LIGHT / PROTEIN

Zakaj izbrati Philadelphia Light/Protein?

- ✓ vsebuje več beljakovin in manj kalorij
- ✓ vsebuje manj maščob
- ✓ odlična izbira za namaze, sendviče in tortilje
- ✓ še vedno kremast okus in tekstura

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Maščobe / 100 g	Kdaj ga izbrati?
	Klasičen mlečni namaz	211 kcal	3,5 g	19 g	Ko želiš izrazito kremast okus ali ga uporabljaš občasno.
	Philadelphia Light Trgovina	152 kcal	7,4 g	11 g	Ko želiš manj maščob in več beljakovin.
	Philadelphia Protein Trgovina	87 kcal	11 g	2,5 g	Največ beljakovin in najmanj maščob ter kalorij. Odlična izbira za vsakodnevno uporabo.



FIT NASVET:

Če mlečni namaz pogosto uporabljaš za zajtrk ali malico, lahko z izbiro različice z več beljakovinami preprosto povečaš beljakovinski vnos ter zmanjšaš količino maščob in kalorični vnos. Poskusi ga na polnozrnatem kruhu z dimljenim lososom, piščančjimi prsmi ali zelenjavo. Tako boš hitro pripravila okusen in uravnotežen obrok.

Majoneza

LAHKA MAJONEZA

Zakaj izbrati lahko majonezo?

- ✓ vsebuje manj maščob
- ✓ vsebuje manj kalorij
- ✓ podoben okus kot klasična majoneza
- ✓ odlična za sendviče, solate in različne omake



ŽIVILO	Kcal / 100 g	Maščobe / 100 g	Kdaj jo izbrati?
Klasična majoneza Spar	733 kcal	80,7 g	Za občasno uporabo.
Lahka majoneza Spar	397 kcal	39,5 g	Ko želiš zmanjšati vnos maščob in kalorij.



Ali si vedela?

Ena jedilna žlica klasične majoneze vsebuje približno 100 kcal, medtem ko enaka količina lahke majoneze vsebuje približno polovico manj - okrog 50 kcal.



FIT NASVET:

Majoneza je živilo, ki ga običajno uporabljamo v manjših količinah. Če pa jo pogosto dodajaš sendvičem, solatam ali pripravljaš različne omake, lahko z izbiro lahke različice brez večjega odrekanja zmanjšaš vnos maščob in kalorij.



Na kaj bodi pozorna?

Tudi lahka majoneza naj ostane dodatek obroku, ne njegova glavna sestavina. Če pripravljaš omake ali namaze, lahko del majoneze zamenjaš z grškim jogurtom in tako povečaš delež beljakovin, hkrati pa ohraniš prijetno kremasto teksturo.

Kupljen solatni preliv

DOMA PRIPRAVLJEN JOGURTOV PRELIV

Zakaj izbrati doma pripravljen jogurtov preliv?

- ✓ vsebuje manj maščob in kalorij
- ✓ vsebuje več beljakovin
- ✓ pripraviš ga v eni minuti
- ✓ okus lahko popolnoma prilagodiš svojim željam

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Maščobe / 100 g
	Kupljen jogurtov preliv Spar	284 kcal	1,4 g	26 g
	Kupljen jogurtov preliv Spar	185 kcal	1,9 g	15 g
	Doma pripravljen jogurtov preliv*	60 kcal	9 g	0,5 g



*Recept za doma pripravljen jogurtov preliv

- 100 g grškega jogurta 0 % m.m.
 - žlička gorčice
 - žlička limoninega soka
 - sol, poper in česen v prahu (po okusu)
 - sesekljan drobnjak ali peteršilj
- V skledici dobro premešaj vse sestavine. Po želji dodaj še kakšno žlico vode (da dobiš zeleno gostoto preliva).
- V dobri minuti boš pripravila okusen preliv brez nepotrebnih dodatkov.



Na kaj biti pozorna?

Tudi doma pripravljen preliv lahko vsebuje več kalorij in maščob, če mu dodaš večje količine olja, majoneze ali drugih mastnih dodatkov. Osnovo naj predstavlja grški jogurt, okus pa dopolni z začimbami in svežimi zelišči.

Sladki kosmiči

OVSENI KOSMIČI

Zakaj izbrati ovsene kosmiče?

- ✓ vsebujejo malo ali nič dodanega sladkorja
- ✓ so dober vir prehranskih vlaknin
- ✓ poskrbijo za daljši občutek sitosti

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Sladkor / 100 g	Kdaj ga izbrati?
	Čokoladni kosmiči Spar	387 kcal	8,9 g	22,4 g	Za občasno sladko razvajanje - tudi ti so lahko del uravnotežene prehrane.
	Granola Spar	460 kcal	9,3 g	22 g	Za občasno sladko razvajanje - tudi ti so lahko del uravnotežene prehrane.
	Beljakovinska granola Spar	396 kcal	20 g	2,4 g	Ko želiš hrustljav zajtrk z več beljakovinami in manj sladkorja.
	Ovseni kosmiči Lidl	372 kcal	14 g	/	Odlična izbira za vsakodnevni zajtrk, ki ga lahko prilagodiš svojemu okusu.



FIT NASVET:

Granola ni nujno slaba izbira. Če jo imaš rada, izberi takšno z manj dodanega sladkorja ali pa jo pripravi doma. Če želiš popoln nadzor nad sestavinami, so ovseni kosmiči odlična osnova, ki ji lahko dodaš sadje, oreščke, semena ali cimet.



Na kaj bodi pozorna?

Beseda "fit", "protein" ali "granola" še ne pomeni, da je izdelek boljša izbira. Vedno preveri deklaracijo. Izberi izdelke z manj dodanega sladkorja in več prehranskih vlaknin, saj te dlje časa nasitijo.

POLNOZRNATI / BELJAKOVINSKI KRUH

Zakaj izbrati polnozrnat ali beljakovinski kruh?

- ✓ vsebuje več prehranskih vlaknin
- ✓ običajno vsebuje več beljakovin
- ✓ poskrbi za daljši občutek sitosti

ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Vlaknine / 100 g
 Pšenični beli kruh	241 kcal	8,8 g	3,6 g
 Bio pirin polnozrnat kruh Spar	299 kcal	11 g	10 g
 Beljakovinski kruhek Spar	259 kcal	12 g	6,9 g



FIT NASVET:

Temnejša barva kruha še ne pomeni, da je polnozrnat. Vedno preveri seznam sestavin – polnozrnata moka naj bo navedena med prvimi sestavinami.



Na kaj biti pozorna?

Pri izbiri kruha kalorije pogosto niso najpomembnejši dejavnik. Večjo razliko naredijo prehranske vlaknine in beljakovine, saj prispevajo k daljšemu občutku sitosti.

Kruh sam po sebi ne redi – kako kaloričen bo obrok, je odvisno od količine kruha in živil, ki jih izbereš zraven.

Bele testenine

BELJAKOVINSKE TESTENINE

Zakaj izbrati beljakovinske testenine?

- ✓ vsebujejo več beljakovin
- ✓ pomagajo lažje doseči dnevni vnos beljakovin
- ✓ odlična izbira za uravnotežen obrok

ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Vlaknine / 100 g
Navadne bele testenine	355 kcal	12 g	2,7 g
 Beljakovinske testenine Spar	349 kcal	19 g	3,1 g



FIT NASVET:

Največjo razliko pri testeninah pogosto naredi omaka, ne testenine. Tudi klasične testenine so lahko del uravnoteženega obroka, če jim dodaš kakovosten vir beljakovin (piščanec, tuna, tofu, stročnice ...) in zelenjavo.



Na kaj biti pozorna?

Beljakovinske testenine običajno nimajo bistveno manj kalorij kot klasične testenine. Njihova glavna prednost je višja vsebnost beljakovin (pogosto tudi prehranskih vlaknin), zato lahko prispevajo k daljšemu občutku sitosti.

Opomba:

Ni treba, da navadne testenine popolnoma odstraniš iz svoje prehrane. Beljakovinske testenine so le ena od možnosti, s katero lahko brez večjega truda povečaš vnos beljakovin. Pomembnejše od vrste testenin je, kako sestaviš celoten obrok.

Gazirana pijača

ZERO RAZLIČICA

Zakaj je Zero različica boljša izbira?

- ✓ vsebuje malo ali nič sladkorja
- ✓ vsebuje malo ali nič kalorij
- ✓ lahko pomaga zmanjšati energijski vnos pri ljudeh, ki pogosto pijejo sladke pijače

	ŽIVILO	Kcal / 100 g	Sladkor / 100 g
	Coca Cola	45 kcal	11,2 g
	Coca Cola Zero Sugar	0,2 kcal	0 g



Pomembno

Ni se ti treba popolnoma odpovedati gaziranim pijačam. Če si jih občasno zaželiš, je Zero različica lahko dobra izbira, saj vsebuje malo ali nič sladkorja in kalorij. Za vsakodnevno hidracijo pa naj ostaneta voda in nesladkan čaj.

KAVA Z MLEKOM

Zakaj je kava z mlekom boljša izbira?

- ✓ vsebuje manj sladkorja
- ✓ vsebuje manj kalorij



ŽIVILO	Kcal	Sladkor	Kdaj izbrati?
Kavni napitek (250 ml)	175 kcal	25 g	Za občasno razvajanje.
Črna kava + 1 dcl mleka 1,5 % m.m.	46 kcal	4,7 g	Preprostejša sestava ter manj sladkorja in kalorij.



FIT NASVET:

Če rada piješ črno kavo brez sladkorja, je to odlična izbira in ti ni treba ničesar spreminjati. Če pa imaš raje sladke kavne napitke, jih ni treba popolnoma opustiti – za vsakodnevno izbiro raje pripravi kavo z mlekom, sladke kavne specialitete pa si privošči občasno.



Ali si vedela?

Kava sama po sebi vsebuje zanemarljivo malo kalorij. Energijsko vrednost kave običajno povečajo mleko, sladkor, sirupi, smetana in drugi dodatki.

- Espresso ~ 2 kcal
- Americano ~ 2 kcal
- Črna kava ~ 2 kcal
- 1 dl mleka (1,5 % m. m.) ~ 44 kcal

DOMA PRIPRAVLJENA POKOVKA

Zakaj je doma pripravljena pokovka boljša izbira?

- ✓ vsebuje manj kalorij (če je pripravljena brez ali z malo olja)
- ✓ vsebuje več prehranskih vlaknin
- ✓ zaradi večje prostornine daje občutek, da je poješ več
- ✓ odlična izbira, ko si zaželiš nekaj hrustljavega



ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Vlaknine / 100 g
Čips	514 kcal	6,1g	4,7 g
Koruzna za domačo pokovko	344 kcal	9,1g	10 g



FIT NASVET:

Če pokovko pripraviš doma z malo olja ali z uporabo vročega zraka, dobiš okusen in hrustljav prigrizek, ki vsebuje več vlaknin in te običajno nasiti bolj kot enaka količina čipsa.



Na kaj bodi pozorna?

Vse pokovke niso enake. Že pripravljene pokovke vsebujejo skoraj toliko kalorij kot čips. Najboljša izbira je doma pripravljena pokovka z malo olja, ki jo po okusu začiniš z začimbami.

P.S. Pri pripravi domače pokovke ne pozabi upoštevati tudi kalorične vrednosti olja, ki ga uporabiš.

Kupljen sladoled

DOMA PRIPRAVLJEN SLADOLED

Zakaj je doma pripravljen sladoled odlična izbira?

- ✓ vsebuje več beljakovin
- ✓ običajno vsebuje manj dodanega sladkorja
- ✓ pripraviš ga iz le nekaj sestavin
- ✓ okus lahko popolnoma prilagodiš svojim željam

	ŽVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Sladkor / 100 g	Kdaj ga izbrati?
	Klasičen sladoled	198 kcal	2,4 g	26 g	Za občasno razvajanje.
	Doma pripravljen sladoled*	81 kcal	5,6 g	12 g	Več beljakovin, manj dodanega sladkorja in popoln nadzor nad sestavinami.



FIT NASVET:

Ni se ti treba odpovedati sladoledu. Če si ga rada privoščiš pogosteje, je doma pripravljen beljakovinski sladoled odlična alternativa.



Na kaj biti pozorna?

Hranilne vrednosti doma pripravljenega sladoleda so odvisne od izbranih sestavin. Dodatek piškotov, čokolade, sladkih prelivov ali večjih količin medu bo povečal energijsko vrednost. Največjo razliko naredi prav preprost recept z osnovnimi sestavinami.



*Doma pripravljen sladoled

Sestavine (za dve porcij):

- 250 g zrnatega sira
- 250 g zamrznjenih gozdnih sadežev
- 40 g medu

Vse tri sestavine zmiksamo. Po potrebi vmes ustavimo, dodatno potlačimo z žlico/tlačilko in ponovno premešamo, da dobimo gladko kremasto teksturo.

Prelijemo v manjši pekač (ali modelčke za lučke) in postavimo v zamrzovalnik za dve uri. V primeru daljšega zamrzovanja svetujemo, da lučke pred uživanjem postavimo na sobno temperaturo za 10 minut, da dobimo popolno teksturo.

Nutella

PROTEINSKI ČOKOLADNI NAMAZ

Zakaj je proteinski čokoladni namaz boljša izbira?

- ✓ vsebuje več beljakovin
- ✓ vsebuje manj sladkorja
- ✓ odličen je na kruhu, palačinkah ali kot dodatek ovseni kaši



ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Sladkor / 100 g
Nutella	539 kcal	6,3 g	56,3 g
Proteinski čokoladno lešnikov namaz FA x BAM	523 kcal	18 g	10,1 g



FIT NASVET:

Če si čokoladni namaz rada namažeš na kruh ali palačinke, je proteinska različica lahko odlična izbira za vsakodnevno uporabo, saj vsebuje več beljakovin in manj sladkorja.



Na kaj bodi pozorna?

Tudi proteinski čokoladni namaz je še vedno energijsko bogato živilo. Čeprav vsebuje več beljakovin in manj sladkorja, je pomembna tudi količina. Uživaj ga zmerno in naj bo del uravnotežene prehrane.

P.S. Na vse FA x BAM izdelke imamo do konca avgusta veljavno kodo za popust.

KODA ZA POPUST:

POLETJE15

koda prinese 15 % popust in je veljavna do konca meseca avgusta

Vse izdelke lahko naročiš na BAM spletni strani - za naročilo klikni [TUKAJ](#).

Marmelada / džem

MARMELADA / DŽEM BREZ DODANEGA SLADKORJA

Zakaj je marmelada / džem brez dodanega sladkorja boljša izbira?

- ✓ vsebuje manj sladkorja
- ✓ običajno vsebuje manj kalorij



ŽIVILO

Kcal / 100 g

Sladkor / 100 g

Jagodni džem

243 kcal

54 g



Jagodni džem brez
dodanega sladkorja
FA x BAM

22 kcal

4,18 g



FIT NASVET:

Če marmelado uporabljaš pogosto, je različica brez dodanega sladkorja preprosta zamenjava, s katero lahko zmanjšaš vnos dodanega sladkorja, ne da bi se odpovedala sladkemu okusu.

Džeme brez dodanega sladkorja lahko naročiš s klikom [TUKAJ](#) (koda za 15 % popust: POLETJE15)

Čokoladno mleko

BELJAKOVINSKI NAPITEK

Zakaj je beljakovinski napitek boljša izbira?

- ✓ vsebuje več beljakovin
- ✓ prispeva k daljšemu občutku sitosti
- ✓ priročna izbira po treningu ali kot hitra malica



ŽIVILO	Kcal / 100 g	Beljakovine / 100 g	Sladkor / 100 g
Čokoladno mleko	60 kcal	2,3 g	9,8 g
Beljakovinski čokoladni napitek Spar	62 kcal	10 g	5 g



FIT NASVET:

Beljakovinski napitek je odlična izbira takrat, ko nimaš časa za pripravo malice. Če ga kombiniraš s kosom sadja ali pestjo oreščkov, lahko hitro pripraviš uravnotežen obrok.



Na kaj biti pozorna?

Proteinski napitek ni namenjen temu, da bi nadomestil vse obroke. Naj bo priročna izbira takrat, ko si na poti, po treningu ali potrebuješ hitro malico. Večino beljakovin še vedno poskušaj zaužiti z raznoliko in uravnoteženo prehrano.



Ali si vedela?

Več beljakovin ne pomeni nujno več kalorij. Kot vidiš v tabeli, imata oba napitka skoraj enako kalorij, vendar beljakovinski napitek vsebuje več kot štirikrat več beljakovin in približno polovico manj sladkorja.

OLJE V SPREJU

Zakaj je olje v spreju boljša izbira?

- ✓ omogoča boljši nadzor nad količino olja
- ✓ lahko pomaga zmanjšati energijsko vrednost obroka
- ✓ omogoča enakomeren nanos na ponev ali pekač
- ✓ odlična izbira za vsakodnevno kuhanje in peko



ŽIVILO	Kcal / 100 g	Opomba
Oljčno olje	824 kcal	Pri nalivanju ga pogosto uporabimo več, kot mislimo.
Oljčno olje v spreju FA x BAM	824 kcal	Enaka sestava, vendar omogoča veliko boljši nadzor nad količino.

	Količina	Kalorije
1 žlica olja	10 ml	90 kcal
Razpršek olja v spreju	prib. 1 ml	9 kcal



FIT NASVET:

Pri pripravi večine jedi zadostuje že majhna količina olja. Olje v spreju omogoča enakomeren nanos, zato ga pogosto porabimo manj, ne da bi to vplivalo na okus ali pripravo hrane.



Na kaj biti pozorna?

Olje v spreju ni "čudežen" izdelek. Ima enako energijsko vrednost kot klasično olje – razlika je predvsem v tem, da z njim lažje nadzoruješ količino, ki jo uporabiš. Če narediš več daljših razprškov, lahko tudi z njim hitro porabiš več olja, kot si misliš.

Olje v spreju lahko naročiš s klikom [TUKAJ](#) (koda za 15 % popust: POLETJE15)

PRIPRAVA V PEČICI (ALI AIR FRYERJU)

Zakaj je priprava v pečici odlična izbira?

- ✓ pri pripravi običajno porabiš manj olja
- ✓ jedi vsebujejo manj maščob in kalorij
- ✓ hrana ostane hrustljava tudi brez cvrtja v olju
- ✓ priprava je enostavnejša



FIT NASVET:

Veliko jedi, ki jih običajno cvremo, lahko pripraviš tudi v pečici ali air fryerju (cvrtniku na vroči zrak). Pomfrit, piščanec, zelenjava in celo panirane jedi bodo še vedno prijetno hrustljave, pri tem pa boš običajno porabila precej manj olja.



Na kaj bodi pozorna?

Tudi pri pripravi v pečici ali air fryerju ni treba pretiravati z oljem. Že majhna količina oz. nekaj razprškov olja je pogosto dovolj za odličen okus in hrustljivo teksturo.

Pravilno 80/20:

skrivnost dolgoročnega uspeha

Veliko ljudi je od ponedeljka do petka zelo doslednih, nato pa čez vikend popolnoma opustijo svoje navade. Prav zato pogosto ne vidijo rezultatov, čeprav se zelo trudijo.

Namesto tega poskusi:

- ✓ namesto popolnosti izberi doslednost
- ✓ namesto vikenda brez nadzora si privošči 1–2 načrtovana užitka
- ✓ ne razmišljaj po sistemu »vse ali nič« – cilj je, da je večina tvojih odločitev dobrih

Zakaj deluje?

Rezultatov ne ustvarijo popolni dnevi, ampak dobre odločitve, ki jih ponavljaš večino časa. Prav zato je pristop 80/20 veliko lažje ohranjati dolgoročno.

Zapomni si:

ena manj idealna izbira ne bo uničila tvojega napredka. Tako kot ena zdrava izbira ne bo spremenila vsega. Rezultate ustvarijo navade, ki jih ponavljaš iz dneva v dan.



Ne čakaj

na ponedeljek

Največje spremembe se ne zgodijo zato, ker začneš popolno. Zgodijo se zato, ker preprosto začneš.

✗ Začnem v ponedeljek.

→ Danes popijem en kozarec vode več.

✗ Ko bo več časa.

→ Danes grem na 20-minutni sprehod.

✗ Ko bom imela popoln načrt.

→ Danes izberem eno boljšo zamenjavo iz te knjižice.

Če si prišla do sem, že veš nekaj zelo pomembnega.

Zdrav življenjski slog ne potrebuje popolnosti.

Ne potrebuje prepovedi.

Ne potrebuje nove diete.

Potrebuješ le dovolj dobrih odločitev, ki jih ponavljaš iz dneva v dan.

Zato te zdaj čaka še zadnji korak.

21-dnevni Fit izziv.

Vsak dan izberi eno zamenjavo iz te knjižice in jo uporabi v svojem dnevu.

Ne išči popolnosti.

Samo začni.

21-dnevni

FIT IZZIV



Ena majhna sprememba na dan. Velika razlika na dolgi rok.

V tej knjižici si spoznala 21 preprostih zamenjav, s katerimi lahko brez občutka odrekanja narediš korak proti bolj zdravemu življenjskemu slogu.

👉 Vsak dan izberi eno zamenjavo in jo preizkusi.

Po enaindvajsetih dneh boš ugotovila, da so številne boljše izbire postale del tvoje vsakodnevne rutine.

V spodnje okvirčke vsak dan zapiši, katero zamenjavo si preizkusila.

1. DAN	2. DAN	3. DAN
4. DAN	5. DAN	6. DAN
7. DAN	8. DAN	9. DAN
10. DAN	11. DAN	12. DAN
13. DAN	14. DAN	15. DAN
16. DAN	17. DAN	18. DAN
19. DAN	20. DAN	21. DAN

To je šele začetek ...

Če ti je bila ta knjižica v pomoč, si predstavljam, koliko lahko narediš zase, ko imaš jasen načrt, podporo in skupnost, ki te spodbuja na vsakem koraku.

Prav zato smo ustvarili **Fit Akademijo** – program, ki je že deset tisočim ženskam pomagal spremeniti življenjski slog ter postati bolj zdrava, močnejša in samozavestnejša različica sebe. Brez strogih diet in nepotrebnega odrekanja.

Prijave na FA20 se odprejo v nedeljo, 6. septembra, ob 18:00 💕

In ker bo to jubilejna Fit Akademija, bo z nakupom programa vsaka udeleženka **samodejno sodelovala tudi v velikem nagradnem žrebanju za popolnoma nov avto.** 🚗 ⭐

Resnično upam, da se nam pridružiš.

Se vidimo 6. septembra v FA20. 💕

Objem,

Patricia
in ekipa Fit akademije

Fit **AKADEMIJA**