

Živila DA



Živila NE

Ta mali vodič vsebuje seznam živil,
ki jih lahko jeste brez težav ter seznam tistih,
ki se jih med programom GR² Control
za kontrolo telesne teže morate izogibati.

Vodič imejte vedno pri sebi.

GR² CONTROL

Pijače

(Lahko jih sladkate z nizkokaloričnimi sladili)

Voda (*navadna, ustekleničena ali mineralna*)

Aloe Vera Plus

Dietetične pijače (*brez sladkorja*)

Kava (*vroča, hladna, capuccino, ekspres, s posnetim mlekom, brez sladkorja*)

Nizkokalorična vroča čokolada

(*pripravljena z vodo, brez sladkorja*)

Čaj (*vse vrste, brez sladkorja*)

Pijače

Alkohol (*pivo, vino, koktejli*)

Pijače s sladkorjem, sirupi s fruktozo ali drugimi kaloričnimi sladili

Mlečni in drugi izdelki

Bešamel

Kisla smetana (*polnomastna*)

Siri za mazanje (*vseh vrst*)

Polnomastni siri (*sveži ali zreli*)

Polnomastna skuta

Sladoled

Mleko (*polnomastno, več kot 2 %
maščobe*)

Mozzarella (*polnomastna*)

Smetana

Sorbeti (*vseh vrst*)

Jogurt (*polnomasten*)

Zmrznjeni jogurt

Kruh in žita

Polnovredni kosmiči (*brez sladkorja*)

Pšenični kalčki

Nizkokalorični muesli (*brez sladkorja*)

Kruh iz ovsenih kosmičev

Rženi kruh

Črni kruh (*100 % polnovreden*)

Pogače iz črne moke

Rž

Tortille iz črne moke

Kruh, žita, pecivo, krekerji

Keksi	Kruhova sredica
Kosmiči (<i>razen tistih, omenjenih pri dovoljenih jedeh</i>)	Kruh (<i>razen tistega, ki je omenjen pri dovoljenih jedeh</i>)
Krofi	Mlečne ali oljne žemlje
Rogljjiči	Sladice iz testa (<i>vseh vrst</i>)
Krekerji (<i>vseh vrst</i>)	Pogača iz bele moke
Palačinke	Pokovka
Sladice	Slane palčke
Pogače iz koruzne moke	Torte
Ocvrtki	Torte iz koruzne moke
Grisini	Torte iz riževe moke
Kvašeno testo (<i>vseh vrst</i>)	Tortille (<i>razen tistih, ki so omenjene pri dovoljenih jedeh</i>)

Sadje

(1 sadež na obrok)

Marelica
Ananas
Lubenica
Pomaranča
Češnje
Jagode
Gozdni sadeži
Kivi
Mandarina

Sadje

Banana

Kokos

Dateljni

Kandirano sadje

Dehidrirano sadje

Sušeno sadje

Kaki

Mango

Marmelade

Sadni sokovi

Rozine

Beljakovine

(1 porcija na obrok. Samo na žaru, kuhane ali v pečici. Izogibajte se dušenim ali cvrtim jedem ter omakam.)

Nemastna jagnjetina

Mehkužci

Jastog

Ribe (*sveže ali zmrznjene*)

Kalamari

Zajec

Hobotnica

Rak

Piščanec, brez kože

Rakovica

Pršut, nemasten

Svinjina, bržola

Losos

Svinjina, rebrca

Škampi

Govedina, mleta

Morski list

(manj kot 10%

Puran, brez kože

maščobe)

Tuna, v slanici

Govedina, pusti deli

Teletina

Klapavice

Beljakovine

(Izogibajte se dušenim ali cvrtim jedem ter omakam)

Piščančje peruti

Raca

Ribje palčke

Prekajeno meso

Jetrca

Morski sadeži

(v olju)

Hot dog *(svinjski, goveji, puranji, piščančji)*

Govedina, mleta

(več kot 10% maščobe)

Govedina, mastni deli

Slanina

Piščanec *(ocvrt ali s kožo)*

Salama

Klobase

Puranje klobase

Hrenovke

(piščančje, puranje, svinjske)

Škrob

(1 porcija na obrok)

Oves, moka *(vseh vrst, brez sladkorja)*

Čičerika

Kus kus

Kuhan fižol *(črn, bel, rdeč)*

Ajda

Leča

Ječmen

Testenine *(iz črne moke)*

Grah

Riž *(Basmati ali polnovreden)*

Škrob

Tacos (*mehiška kuhinja*)
Fižol (*dušen, ocvrt*)
Muesli (*sušeno sadje in žita*)
Lešniki (*razen količin, ki so določene v seznamu mini obrokov*)
Testenine (*iz bele moke*)
Testenine z jajci
Krompir (*vseh vrst, kuhan, v pečici, cvrt*)
Riž (*beli*)
Juhe (*vseh vrst, razen tega kar je določeno pri mini obrokih in zelenjavi*)

Zelenjava

(2 porčiji na obrok. V pečici, kuhana, dušena, surova, pečene v teflonskih ponvah ali na žaru, zelenjavne juhe. Izogibajte se cvrti zelenjavi ali pečeni na olju.)

Brokoli	Pekoča paprika
Artičoke	Paprike (<i>vseh vrst</i>)
Korenje (<i>surovo</i>)	Grah
Cvetača	Paradižnik
Zelje	Por
Kumare	Ostrožnek
Čebula	Radič
Artičokino srce (<i>zmrznjena</i>)	Redkvice
Palmino srce	Zelena
Soja	Kisana zelenjava
Fižol	Zelenjavni sokovi (<i>razen buče</i>)
Bob	Zelena zelenjava (<i>špinača, blitva, zeleno zelje</i>)
Gobe	Bučke
Bambusovi kalčki	Juhe z omenjeno zelenjavo
Fižolovi kalčki	
Zelena solata	
Jajčevci	
Olive (<i>v slanici</i>)	

Zelenjava

Avokado

Rabarbara

Korenje (*kuhano*)

Žita

Koruza

Olive (*v olju*)

Krompir (*kuhan*)

Sladki krompir

Sladko – kislja zelenjava (*vložena*)

Buče

Mlečni in drugi izdelki

Sir (*nemasten ali pust*)

Svež mehki sir (*nemasten*)

Mleko (*posneto ali z največ 1 % maščobe*)

Mozzarella (*nemastna*)

Skuta (*nemastna*)

Tofu

Jajca (*trdo ali mehko kuhana, umešana, na oko*)

Jogurt (*nemasten*)

Začimbe

(uporabljajte jih previdno)

Česen	Olje (<i>olivno, arašidovo</i>)
Bazilika	Olive (<i>v slanici</i>)
Maslo in nadomestki (<i>omejite uporabo na največ 1 košček na dan</i>)	Parmezan (<i>omejite uporabo na največ 1 žličko na dan</i>)
Čebula	Por
Preliv za solato (<i>nizkokaloričen, brez maščob ali vinaigrette; omejite uporabo na največ 1 žličko na dan</i>)	Peteršilj
Majoneza (<i>brez maščob, omejite uporabo na največ 1 žličko na dan</i>)	Hren
Margarina (<i>omejite uporabo na največ en košček na dan</i>)	Sok kislega zelja
Gorčica (<i>nizkokalorična</i>)	Sojina omaka
	Omaka za testenine (<i>ustekleničene, v konzervah, brez sladkorja ali sveži paradižnik</i>)
	Omaka (<i>omejite uporabo na 1 žličko na dan</i>)
	Šalotka
	Kisana zelenjava
	Suhe začimbe (<i>vse</i>)
	Sok limone ali limet
	Ingver

Začimbe

Arašidovo maslo	Olive (<i>v olju</i>)
Preliv za solato (<i>z maščobami, s siri, gorčica z veliko kalorijami</i>)	Slanina v kockah
Vloženo sadje	Sladke omake
Kisla smetana (<i>polnomastna</i>)	Namazi za sendviče
Slaščičarska mast	Sardine v olju
Salo	Semena (<i>sončnična, bučna</i>)
Majoneza (<i>polnomastna</i>)	Sladko – kislazelenjava (<i>vložena</i>)

Sladice

(Preberite si tudi poglavje mlečnih izdelkov in sadja)

Dietetične pijače

Sladice brez sladkorja

(največ 1 porcija na dan)

Naravna ali umetna nizkokalorična
sladila

Želatine brez sladkorja

(največ 1 porcija na dan)

Sladice

(Preberite si tudi poglavje peke in sadja)

Osvežilne pijače *(s sladkorjem)*

Kandirano sadje

Čokolada

Razne sladice

Sladoled s sladkorjem

Marmelada

Melasa

Med

Sirupi *(vseh vrst)*



Odkrijte znova tisto formo vašega telesa, ki ste si jo vedno želeli. Izkusite boljšo kakovost življenja in boljše zdravje. Uživajte v sreči in

veselju, ki vas čakata.

Znanstveno je dokazano, da Program GR² Control deluje, pa še na tisoče ljudi je prijetno presenečenih nad neverjetnimi rezultati. GR² Control: vaše prizadevanje in odločnost sta edini stvari, ki ju potrebujete, da zmagate v tej bitki.



Izdelki, ki ljudem spremenijo življenje.