

Daca vrei sa slabesti circa 7 kilograme pe luna, specialistii iti recomanda sa nu consumi mai mult de 1000 de kilocalorii pe zi.

Regimul acesta il poti tine timp 2 luni, dupa care maresti consumul zilnic la 1500 de kilocalorie. Aceasta “portie” o poti mentine, atita timp cit e nevoie, ca sa ajungi la greutatea dorita.

Dupa o saptamina de regim, nu vei mai simti nevoia sa maninci mult si va disparea si senzatia de foame.

In cazul in care nu puteti sa tineti tot regimul, exista riscul sa va ingrasati la loc, cu maximum 5 kilograme in plus. Cel putin asa spun specialistii de la Institutul Parhon.

Ideal este ca, pe durata regimului, sa faceti si exercitii fizice.

Vrei sa aflii cite kilocalorii contine fiecare aliment ? Citeste mai departe si vei gasi un tabel complet si corect, recomandat de specialistii Institutului Parhon.

TABEL DE COMPOZITIE A PRODUSELOR ALIMENTARE

1.CONTINUTUL IN PROTEINE, LIPIDE, GLUCIDE (in grame, la 100g de aliment)

Nr crt.	Denumirea alimentului	Partea necomes tibila	Necesarul pentru 100g produs	Apa %	Protide %	Lipide %	Glucide %	Calorii
0	A	1	2	3	4	5	6	7

LAPTE SI PREPARATE

1.	Lapte de vaca integral	-	100	87,5	3,5	3,5	4,5	65
2.	Lapte de vaca normalizat	-	100	88,0	3,5	1,7	4,9	80
3.	Lapte smantanit	-	100	90,0	3,5	0,1	5,0	36
4.	Lapte de bivolita	-	100	81,0	5,0	8,0	5,2	116
5.	Lapte de oaie	-	100	81,0	6,0	7,5	4,6	113
6.	Lapte de capra	-	100	87,5	3,5	3,7	4,5	67
7.	Lapte batut de vaca	-	100	87,5	3,2	2,9	5,5	63
8.	Chefir	-	100	87,5	4,0	2,8	1,0	59
9.	Sana	-	100	88,0	3,5	3,6	1,0	64
10.	Iaurt din comert	-	100	90,0	3,2	2,6	4,0	54
11.	Lapte praf	-	100	4,0	27,0	24,0	10,0	498
12.	Branza foarte grasa de	-	100	61,0	44,0	15,5	7,0	248

	vaca							
13.	Branza grasa de vaca	-	100	70,0	13,0	9,0	4,5	155

14.	Branza dietetica de vaca	-	100	75,0	18,0	-	4,0	90
15.	Branza de burduf	-	100	40,9	27,4	27,4	9,5	360
16.	Telemea de oaie	-	100	51,3	18,9	24	1,0	305
17.	Telemea de vaca	-	100	54,2	19,4	20,4	1,0	273
18.	Cascaval Dobrogea	-	100	32	28,6	32,4	1,0	423
19.	Cascaval Penteleu	-	100	50	26	19	1,0	283
20.	Olanda	-	100	36,4	31,4	25,4	0,2	365
21.	Branzeturi topite	-	100	52	7	0,9	0,9	366

PRODUSE LACTATE PENTRU COPII

0	A	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1.	Lapte praf Lactosan	-	100	4,0	25,0	26,0	40,0	508
2.	Lapte praf Glucolact	-	100	3,7	15,8	13,9	59,4	538
3.	Lapte praf Lacto I	-	100	4,0	21,3	13,3	58,0	449
4.	Lapte praf Cazeolact	-	100	6,0	60,0	2,0	24,0	363
5.	Branzeturi topite,cu diverse arome,ptr copii		100	55,0	17,7	11,0	15,5	238

CARNE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1.	Pariser,Crenwurst Polonez	-	100	58,0	13,0	26,0	-	295
2.	Carne de iepure	16	118	75,0	22,0	1,0	-	100
3.	Carne de rata	14	116	75,0	19,6	6,0	-	136
4.	Carne de gasca semigrasa	14	116	60,8	18,4	20,0	-	261
5.	Carne de vaca slaba	30	143	73,0	20,4	2,2	-	104
6.	Carne de vaca semigrasa	30	143	70,0	17,0	7,0	-	134
7.	Carne de vaca grasa	30	143	62,2	12,0	24,5	-	277
8.	Carne de porc slaba	20	125	72,0	20,4	6,3	-	142
9.	Carne de porc semigrasa	20	125	56,0	16,0	24,7	-	295
10.	Carne de porc grasa	20	125	49,0	15,0	30,0	-	340
11.	Carne de oaie	25	133	54,0	17,0	12,0	-	131
12.	Carne de mile	30	143	62	18,0	20,0	-	260

13.	Carne de gaina	23	137	64,6	21,0	6,0	-	142
14.	Carne de pui de gaina	28	141	70,4	20,1	10,2	-	177
15.	Carne de curca	12	144	65,8	24,5	8,5	-	179
16.	Creier bovine	-	100	78,0	10,5	9,0	-	127
17.	Ficat bovine	-	100	70,0	19,7	3,0	-	109
18.	Rinichi bovine	-	100	75,0	18,0	5,0	-	120

SALAMURI CRUDE SI CONSERVE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Sibiu	-	100	24,1	26,5	43,1	-	312
2.	Salam de vara	-	100	27,0	20,0	17,0	-	579
3.	Muntenia,Bicaz	-	100	47,0	20,0	28,6	-	348
4.	Carnati	-	100	51,0	18,0	26,9	-	321
5.	Trandafir,Cabanos	-	100	45,8	19,4	31,7	-	374
6.	Caltabos alb	-	100	62,0	18,2	19,7	-	258
7.	Dambovita	-	100	62,0	16,3	17	-	225
8.	Sunca presata	-	100	53,2	24,9	20,7	-	294
9.	Muschi tiganesc	-	100	50,5	21,6	26,3	-	333
10.	Toba	-	100	55	23	22	-	200
11.	Leberwurst	-	100	53,0	16,8	30,1	-	349
12.	Pateu de ficat	-	100	58,9	19,6	19,5	-	261
13.	Haseu din carne de porc	-	100	56,0	16,6	25,5	-	305
14.	Conserve din porc in suc propriu	-	100	63,0	20,5	14,9	-	223
15.	Conserve de vaca in suc propriu	-	100	69,3	21,6	8,6	-	168
16.	Carne vita cu fasole	-	100	74,6	10,0	6	-	135
17.	Carne porc cu fasole boabe	-	100	69,0	6,0	6	-	153
18.	Carne porc cu mazare	-	100	72,2	7,8	10,0	-	166

CONSERVE DIN PESTE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Crap in sos tomat	-	100	75,6	10,6	6,9	4,3	125
2.	Stiuca in sos tomat	-	100	78,4	11,7	4,3	2,7	99

3.	Caras in sos tomat	-	100	76,7	11,5	6,2	3,4	118
4.	Babusca in sos tomat	-	100	77,9	11,1	5,6	3,4	112
5.	Cod in sos tomat	-	100	78,2	14,9	1,3	2,9	85
6.	Hering in sos tomat	-	100	69,4	16,2	10,4	1,8	170
7.	Macrou in sos tomat	-	100	70,9	14,5	10,6	1,6	164
8.	Stravid in sos tomat	-	100	73,5	15,5	6,6	-	125
9.	Ghiveci de stiuca	-	100	82	9,7	2,7	3,0	77
10.	Ghiveci de platica	-	100	79	10,2	3,3	3,7	87
11.	Ghiveci de macrou	-	100	78,3	10,2	5,4	4,1	109
12.	Ghiveci de stravid	-	100	87,9	11,0	3,8	3,3	94

PESTE SI PREPARATE DIN PESTE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Crap	55	222	77	18,9	2,8	-	104
2.	Crap de elesteu	55	222	73	16,0	10,1	-	160
3.	Salau	40	167	78,4	19,4	0,4	-	83
4.	Stiuca	45	182	79,4	19,1	0,4	-	82
5.	Somon	12	114	63,5	16,8	18,8	-	244
6.	Scumbii de Dunare	45	182	57,6	14,2	25,9	-	299
7.	Calcan	60	250	80	17	2	-	88
8.	Morun	12	114	76,2	17,5	4,7	-	115
9.	Nisetru	12	114	67,7	18,5	17,3	-	237
10.	Stravid de Marea Neagra	65	268	77,4	16,6	5,1	-	115
11.	Cod	45	182	78	19	1	-	87
12.	Hering	70	330	70	18,0	10,0	-	167
13.	Macrou	65	268	73	22	10	-	183
14.	Stravid oceanic	65	286	75	21	3	-	114

LEGUME DESHITRATATE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Cartofi rondele	-	100	10	7,8	0,4	77,0	350
2.	Ciuperci	-	100	11,7	41,7	1,7	20,8	313
3.	Morcovi	-	100	11,9	9,0	1,5	61,4	302

LEGUME MURATE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Castraveti in otet	-	100	95,5	0,6	-	1,5	9
2.	Gogosari intregi in otet	-	100	92,5	0,7	-	3,0	15
3.	Gogosari taiati rondele	-	100	92,5	0,8	-	2,6	14
4.	Salata de sfecla rosie	-	100	88,5	1,0	-	8,2	38
5.	Salata de varza rosie	-	100	93	1,0	-	3,0	16
6.	Varza acra	-	100	20,0	1,2	-	3,3	16

LEGUME PROASPETE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Ardei gras verde	27	137	93,5	1,1	0,2	2,5	17
2.	Ardei gras rosu	27	137	90,2	1,3	0,4	7,3	39
3.	Cartofi noi	-	100	82,5	1,7	0,2	17,4	30
4.	Cartofi maturi	15	117	76,4	2,0	0,2	19	38
5.	Castraveti	28	139	94,3	1,3	0,15	3,9	19
6.	Ceapa verde	-	100	95,3	1	0,2	3,5	20
7.	Ceapa uscata	6	106	89,5	1,5	0,2	8	40
8.	Ciuperci	46	185	88,4	5	0,2	2,3	35
9.	Conopida	38	162	91,6	2,8	0,5	3,9	30
10.	Dovlecei	-	100	93,7	0,9	0,3	3,2	18
11.	Fasole verde boabe	9	110	89	2	0,1	5,7	33
12.	Mazare verde boabe	53	212	71	8	0,2	14	96
13.	Morcovi	8	109	87,5	1,5	0,5	8,8	45
14.	Pastarnac	20	125	80	1,4	0,3	15	72
15.	Patrunjel radacini	8	109	78	1,1	0,5	10	53
16.	Patlagele rosii	3	103	94	1,1	0,8		
17.	Praz	17	120	88	2,3	0,4	9,9	54
18.	Ridichii de luna	40	167	94,8	0,6	0,1	3,8	19
19.	Ridichii de iarna	28	139	94	1,3	0,1	4,9	26
20.	Salata verde	39	164	94,2	1,9	0,3	2,9	22
21.	Salata rosie	21	126	87	1,3	0,1	9	43
22.	Spanac	21	126	90,1	3,5	0,3	2	25
23.	Telina radacini	39	164	87	1,4	0,3	5,9	33
24.	Urzici	-	100	80	7,9	0,7	7,1	63
25.	Usturoi	-	100	61,9	7,2	0,2	26	137
26.	Varza alba	37	137	91,7	1,3	0,2	5,8	33
27.	Varza Bruxells	24	131	84	4	0,5	7	50
28.	Varza rosie	21	126	90,5	1,9	0,2	5,6	33

LEGUME CONSERVATE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Conopida in apa(conserve sterilizate)	-	100	95	0,9	-	1,5	10
2.	Dovlecei in apa(cons.sterilizate)	-	100	94	1,8	0,5	2,5	22
3.	Fasole verde obisnuita(cons.sterilizate)	-	100	94	1,4	0,4	2,5	18
4.	Fasole verde(cons.sterilizate)	-	100	95	1	0,4	2	16
5.	Fasole verde fina(cons.sterilizate)	-	100	84	1	0,4	2	16
	Mazare verde boabe(cons.sterilizate)	-	100	81	6,5	0,5	10	72
7.	Mazare fina(cons.sterilizate)	-	100	83	6,5	0,4	8	67
8.	Bame in bullion	-	100	90	1,5	0,6	6	36
9.	Ghiveci in bulion	-	100	84	1,4	0,5	3,7	26
10.	Tomate in bulion	-	100	94	1,7	0,4	3,1	23
11.	Vinete in bulion	-	100	95	1,0	0,5	1,5	15
12.	Ghiveci in ulei	-	100	93	2,0	8,0	4,2	100
13.	Vinete in ulei	-	100	80,5	1,8	8,0	2,4	92
14.	Tocana de legume	-	100	88	1,0	6,0	3,1	73
15.	Tomate umplute cu orez	-	100	82	1,5	8,0	7,0	109
16.	Ardei	-	100	86	1,2	8,0	8,0	112
17.	Spanac cu orez	-	100	85	2,0	8,0	2,0	91
18.	Bame de tomate	-	100	84,2	1,9	6,0	6,2	89
19.	Bulion de tomate	-	100	80	3,6	-	11,6	62
20.	Pasta de tomate	-	100	70	5,4	-	15,4	85

FRUCTE PROASPETE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Banane	32	147	75	1,3	0,6	13,4	66
2.	Caise	7	107	85	1	-	18	57
3.	Capsuni	4	104	90	1	1	9	50
4.	Cirese	10	111	80	1	0,3	18	81

5.	Coacaze	4	104	92	1,5	0,6	10,2	54
6.	Fragi de padure	5	105	87	1,3	1	9,8	54
7.	Grape-fruit	30	143	89	0,5	0,2	6,5	30
8.	Gutui	16	110	82	0,6	0,3	14,2	63
9.	Lamai	36	164	86	0,9	0,7	6,2	36
10.	Mandarine	38	161	88	0,8	0,1	8,7	40
11.	Macese	12	114	71	4,1	1,7	21,8	107
12.	Mere	8	109	81	0,8	0,5	15,0	67
13.	Mure	4	104	81	1,6	1,4	1	77
14.	Pepeni galbeni	50	200	94	0,6	0,1	5	26
15.	Pepeni verzi	54	205	91	0,5	0,1	5,4	25
16.	Pere	14	116	83	1,0	1,0	16,0	79
17.	Piersici	12	114	89	1,0	-	10	45
18.	Portocale	30	143	87	0,8	0,2	10,1	47
19.	Prune	15	117	79	0,6	0,1	21	89
20.	Struguri	6	107	81	2,1	1,7	18	98
21.	Visine	11	112	83	1,0	0,5	14	65
22.	Zmeura	2	102	84	1,0	1,0	14	71

FRUCTE USCATE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Caise fara samburi	-	100	20	5,2	0,4	68	304
2.	Curmale cu samburi	50	200	19	1,9	0,6	74	310
3.	Mere	-	100	13	1,0	1	55	239
4.	Pere	-	100	24	2,4	0,4	70	300
5.	Piersici	-	100	24	3	0,6	69,4	302
6.	Prune cu samburi	17	100	20	2,5	0,5	71	306
7.	Smochine	-	100	26	4,3	1,3	58	267
8.	Stafide	-	100	17	2,5	0,5	71	306

SUCURI SI PASTE DE FRUCTE SI LEGUME

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Suc nat. de mere	-	100	82,2	0,09	-	17,4	72
2.	Suc nat. de mere concentrat	-	100	29,5	0,5	-	64,4	266
3.	Suc de pere	-	100	83,6	0,02	-	14,1	57
4.	Suc de prune	-	100	85,9	0,09	-	13,7	56
5.	Suc de zmeura	-	100	87,2	0,16	-	12,3	51
6.	Suc de struguri	-	100	79,5	0,13	-	20,0	83
7.	Suc de tomate	-	100	93	1,0	-	5,0	23

COMPOTURI

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Compot de caise	-	100	85	0,5	-	14,0	59
2.	Compot de cirese	-	100	82	0,4	-	15,5	65
3.	Compot de gutui	-	100	82	-	-	17,0	70
4.	Compot de mere	-	100	82	0,3	-	17,5	73
5.	Compot de pere	-	100	79	0,2	-	20,5	85
6.	Compot de piersici	-	100	84	0,6	-	16,1	66
7.	Compot de prune	-	100	82	0,4	-	15,3	64
8.	Compot de visine	-	100	82	0,4	-	15,5	65
9.	Compot de struguri	-	100	80	0,5	-	19,0	80

LEGUMINOASE USCATE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Fasole boabe	-	100	13	23	1,7	47	303
2.	Linte boabe	-	100	12	25	1,9	52	333
3.	Mazare boare	-	100	13	21,5	1,9	53	323

PRODUSE DERIVATE DIN CEREALE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Paine de grau alba	-	100	42,0	7,5	0,4	52	247
2.	Paine de grau intermediara	-	100	43,0	7,5	0,7	48	234
3.	Paine de grau neagra	-	100	44,4	8,4	1,2	48	242
4.	Paine de seara	-	100	40,2	12,4	1,7	67,7	344
5.	Paine graham	-	100	-	9,1	1,0	51,0	256
6.	Cornuri, chifle simple	-	100	33,5	8,2	0,4	57,1	271
7.	Chifle cu material	-	100	32,0	8,2	4,4	61,6	327
8.	Faina de grau extractie 75%	-	100	14,5	11,8	1,4	72	336
9.	Faina de grau extractie 85%	-	100	14,5	11,0	1,4	71	349
10.	Faina de seara	-	100	14	9,5	1,5	72	343
11.	Faina de porumb	-	100	14	9,6	1,7	72,1	351
12.	Arpacas de orz	-	100	14	9,5	1,5	72	343
13.	Orez decorticat	-	100	12,3	8,1	1,2	75,5	354
14.	Gris	-	100	4	9,4	0,9	75,9	358

15.	Fulgi de ovaz	-	100	12	13,6	6,3	63,3	374
16.	Paste fainoase obisnuite	-	100	12,5	10,9	0,6	75,6	360
17.	Paste fainoase cu ou	-	100	11,8	10,2	2,2	79,1	386
18.	Biscuiti	-	100	6	8,2	9,5	74	425

FRUCTE OLEAGINOASE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Arahide	58	238	8	25,5	44,5	15,7	584
2.	Alune curatate	18	100	6	12	63	17	705
3.	Masline negre	15	117	52	20	35	7,2	437
4.	Masline verzi	15	117	41	12,5	10	8,1	177
5.	Nuci	55	222	5	21	59	3,7	650

GRASIMI

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Smantana preambalata	-	100	63,4	2,5	30	3,1	302
2.	Smantana varsata	-	100	65	2,5	29,5	3	297
3.	Unt	-	100	15	6	74,0	2	721
4.	Untura de porc	-	100	0,2	0,2	99,6	-	927
5.	Untura de gasca	-	100	0,3	0,5	99	-	923
6.	Ulei floarea-soarelui	-	100	0,06	-	100	-	930
7.	Ulei floarea-soarelui-soia	-	100	0,2	-	100	-	930
8.	Ulei soia	-	100	-	-	100	-	930
9.	Ulei germeni porumb	-	100	-	-	100	-	930
10.	Margarina	-	100	16,5	-	825	-	767

PRODUSE ZAHAROASE

0	A	1	2	3	4	5	6	7
1.	Zahar	-	100	0,1	-	-	100	410
2.	Glucosa	-	100	23	-	-	73	320
3.	Miere de albine	-	100	18	0,5	0,2	81	336
4.	Caramele cu lapte	-	100	-	-	-	83	340
5.	Caramele cu fructe	-	100	3	-	-	96	394
6.	Caramele cu miere	-	100	6,2	5,7	0,1	82	360
7.	Caramele cu rom	-	100	7	3,7	5	84	406
8.	Dropsuri	-	100	5,4	6,4	6,5	81	422
9.	Dropsuri cu lapte	-	100	1,3	-	-	98,5	403
10.	Drajajuri	-	100	1,3	2,3	2	95	417

11.	Bomboane	-	100	1,2	-	-	99	405
12.	Bomboane de ciocolata	-	100	0,9	7	33,8	66,3	547
13.	Batoane ciocolata cu capsuni	-	100	16,8	2,5	14,6	46,8	420
14.	Sirop de visine	-	100	34	0,4	-	84	264
15.	Sirop de zmeura	-	100	28	0,009	-	70	288
16.	Ciocalata de menaj	-	100	1	6,5	27,5	62	536
17.	Ciocolata cu lapte	-	100	1,2	6,9	40	50	605
18.	Halva din floarea-soarelui	-	100	3,7	18,8	31,5	43	546

GEMURI

0	A	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1.	Gem de caise	-	100	25	0,65	-	58	240
2.	Gem de piersici	-	100	21	0,64	-	58	240
3.	Gem de prune	-	100	25	0,62	-	39	244
4.	Gem de zmeura	-	100	20	-	-	60	246
5.	Gem de visine	-	100	24,1	0,88	-	60	250
6.	Gem de capsuni	-	100	23	0,34	-	38	239
7.	Gem de gutui	-	100	22	0,35	-	38	239
8.	Dulceata de trandafiri	-	100	18,8	-	-	58	278
9.	Dulceata de caise	-	100	29,5	0,74	-	70	290
10.	Dulceata de visine	-	100	34	0,77	-	68	282
11.	Jeleu afine	-	100	-	0,6	-	76	314
12.	Jelul mure	-	100	-	0,5	-	65	269
13.	Marmelada amestec	-	100	42	0,8	-	54	225
14.	Marmelada extra	-	100	26,5	0,42	-	71	292
15.	Magiun de prune	-	100	-	1,5	-	55	292
16.	Pasta de maces	-	100	33	0,8	-	66	274