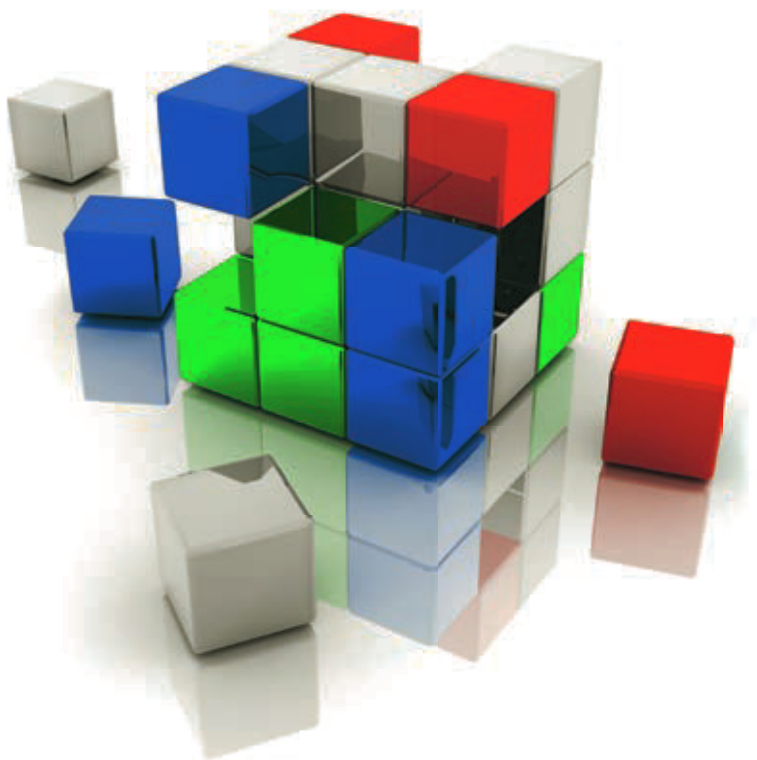


nupo[®]

ÚPLNÝ ZOZNAM KOCIEK



Oddeliteľný – takže si ho môžete vziať so sebou!

AKO POUŽÍVAŤ KOCKOVÝ SYSTÉM

Kockový systém uľahčuje dodržiavanie diéty Nupo. Súčasne vás učí, koľko „stojá“ potraviny a nápoje v kalóriách, takže si svoju želanú hmotnosť môžete udržať aj potom, keď s diétou Nupo skončíte. Potraviny a nápoje sú rozdelené na kocky, z ktorých každá bez ohľadu na farbu obsahuje približne 60 kalórií. Nakoľko vám Nupo dodáva od 600-750 kalórií denne a nakoľko všetci ľudia chudnú pri diéte, ktorá je v rozsahu do 1 200 kalórií, budete sa môcť „hrať“ s približne 600 kalóriami. Použiť sa dajú pre všetky druhy jedál a nápojov – aj tých, z ktorých sa priberá a sladkých pokrmov, a tiež pre alkohol. Napríklad 10 kociek by mohlo byť 25 veľkých paradajok alebo 5 raňajkových rožkov alebo 2 kusy dánskeho pečiva alebo 5 pív. Tiež by to bol byť „narodeninový darček“ v podobe pohára kakaa, briošky s maslom a kúska narodeninovej torty. Väčšina ľudí sa rýchlo naučí kombinovať kocky tak, aby počas diéty Nupo konzumovali pestrú stravu.

Kocky sú rozdelené na 4 farby:

- Sivé kocky – vlastné doplnkové výrobky Nupo
- Modré proteínové kocky (mäso, ryby, syr, mliečne výrobky a vajcia)
- Zelené uhlhydrátové kocky (ovocie, zelenina, cestoviny a chlieb)
- Červené kocky predstavujú jedlá a nápoje, ktoré v iných diétach nie sú povolené (tučné a sladké jedlá a alkohol).

Voľba je na vás. Musíte len dodržať maximum 10 kociek denne. Hmotnostný úbytok s Nupo plus 10 kociek denne zjavne nebude taký veľký ako pri stravovaní len s Nupo alebo s Nupo plus pár zelených kociek denne. Samozrejme, je tiež najlepšie, ak svoje kocky získate zo zdravých potravín – napr. ovocia, zeleniny, celozrnných výrobkov, rýb, chudého mäsa a nízkotučných mliečnych výrobkov. Pri takých potravinách sa tiež zasýtite ľahšie, než pri konzumovaní tuku, cukru a alkoholu. Znovu: voľba je na vás – a čo sa týka hmotnostného úbytku, pri tom zaváži celkový počet kalórií/kociek.

ÚPLNÝ ZOZNAM KOCIEK

Obsah:

Náhrada jedla Nupo - koktail	strana 27
Náhrada jedla Nupo - tyčinka	strana 27
Snack Nupo	strana 27
Chlieb	strana 33
Dezerty	strana 36
Rôzne	strana 38

Nápoje, sladkosti	strana 40
Tuky	strana 39
Ryby	strana 28
Smotana a podobne	strana 40
Ovocie	strana 33
Zelenina	strana 34
Kávové výrobky	strana 30
Koláče	strana 36
Mäso a vnútornosti	strana 29
Marmeláda, džem	strana 36
Raňajky	strana 35
Mliečne výrobky	strana 30
Syr	strana 31
Cestoviny, obilniny, ryža a múka	strana 36
Studené nárezy	strana 32
Studené nárezy, tuk	strana 38
Sladkosti	strana 37
Snacky a orechy	strana 38
Sušienky	strana 36
Omáčka	strana 40
Liehoviny	strana 39
Dusené pokrmy	strana 40
Cukor	strana 36
Polievky, rybacie/mäsové	strana 30
Polievky, zeleninové	strana 35
Sladké/kyslé	strana 38
Suši	strana 32
Víno	strana 39
Vajcia	strana 31
Pivo	strana 39

SIVÉ KOCKY - VÝROBKY NUPO ■

Názov výrobku	Počet sivých kociek
Náhrada jedla Nupo - koktail	■ ■ ■ ■
Náhrada jedla Nupo - tyčinka	■ ■ ■ ■
Snack Nupo	■ ■

MODRÉ PROTEÍNOVÉ KOCKY ■

„Vysmážané“ znamená: pripravené so 4 g tuku. Čo možno najviac používajte opečenie v rúre, opečenie nasucho alebo varenie.

Ryby	Počet modrých kociek
Kalmár, 80 g	■
Fašírka z ryb. mäsa a zemiakovej kaše, 75 g (1, veľkosti vajca)	■ ■
Pstruh, varený, 120 g (1, jedlá časť)	■ ■
Pstruh, smažený, 120 g (1, jedlá časť)	■ ■
Štúkovec, smažený, 100 g	■ ■
Kaviár, 50 g (6 vrchovatých čaj. lyž.)	■
Krabie alebo humrie mäso, 60 g (3 vrchovaté čaj. lyž.)	■
Losos, 120 g	■ ■
Makrela, údená, 100 g (¼ bežne veľkej ryby)	■ ■ ■ ■ ■
Makrela vo vode, 100 g	■ ■ ■ ■ ■
Slávky jedlé, na prírodno, 75 g (½ plechovky)	■
Kapor obyčajný,	■
Krevety, 70 g (23, stredne veľké)	■
Platesa, varená, 130 g (1, jedlá časť)	■ ■
Platesa, smažená, 130 g (1, jedlá časť)	■ ■
Plotica, 80 g	■
Sardinky v oleji, 30 g	■
Sardinky v paradajkovej omáčke, 30 g	■
Sleď, smažený, 70 g (1 celé filé zo sleďa)	■ ■
Sleď, údený, 35 g (1/2 filé zo sleďa)	■
Cyklopter prísavný, 40 g	■
Solea, 75 g	■
Treska, varená, 80 g	■
Treska, smažená, 100 g	■
Trešcia pečenná, 100 g	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Tuniak v oleji, 60 g	■ ■
Tuniak vo vode, 60 g	■
Pstruh obyčajný, 100 g	■ ■
Ustrice, 100 g	■
Zubáč obyčajný, 120 g	■

Suši – vid' pod zelenými kockami (■) na strane 32

Mäso a vnútornosti	Počet modrých kociek
Kačica, bez kože, smažená, 100 g	■ ■
Kačica s kožou, smažená, 60 g	■ ■ ■ ■
Hovädzí rezeň, 100 g	■ ■
Hovädzie stehno, 60 g	■ ■
Holub, ½, smažený, bez kože	■ ■ ■
Divina, smažená, 100 g	■ ■
Bažant, smažený, 60 g	■ ■ ■
Bravčové karé, chudé, 60 g	■ ■
Sekaná, 75 g	■ ■ ■
Falošná korytnačia polievka, 100 g	■ ■
Mäsová guľka, 60 g (1, veľkosti vajca)	■ ■ ■
Guláš, 100 g (5 pol. lyž.)	■ ■
Hamburgerová faširka, 100 g (1)	■ ■ ■ ■
Údený bravčový chrbát, chudý, 40 g (1 tenký plátok)	■
Pečený zajac, 90 g	■ ■
Srdce, 50 g	■
Sliepka, varená, bez kože, 110 g	■ ■
Morka, smažená, 100 g	■ ■
Morka, mletá, surová, 2-5 % tuku, 110 g	■ ■
Morka, mletá, surová, 10-15 % tuku, 100 g	■ ■
Teľacia kotleta bez strúhankového obalu, 100 g	■ ■ ■
Teľacina, mletá, surová, 2-5 % tuku, 110 g	■ ■
Teľacia pečienka, 70 g	■ ■
Pečený králik, 100 g	■ ■
Klobása, grilovaná alebo varená, 80 g	■ ■ ■
Bravčová/teľacia faširka, 100 g (1)	■ ■ ■ ■ ■
Kura, grilované, 125 g (¼ malého kuraťa)	■ ■ ■ ■
Kura, dusené, 90 g	■ ■ ■ ■
Kura, varené, bez kože, 90 g	■ ■
Kuracie prsia, bez kože, smažené, 90 g	■ ■
Kuracie stehno, z malého kuraťa	■
Jahňací rezeň, chudý, 50 g	■ ■ ■
Pečená jahňacina, chudá, 90 g	■ ■
Pečeň, teľacia, smažená, 90 g	■ ■
Bravčová klobása, chudá, varená, 50 g (cca 6 cm)	■ ■
Bravčová klobása, chudá, údená, 70 g (cca 8 cm)	■ ■ ■
Bravčová klobása, smažená, 50 g (cca 6 cm)	■ ■
Bravčová sviečkovica bez strúhankového obalu, orezaná, 120 g	■ ■ ■ ■

Hovädzia hrud', 55 g	■ ■ ■
Hovädzie, mleté, surové, 5-8 % tuku, 80 g	■ ■
Hovädzie, mleté, surové, 8-12 % tuku, 100 g	■ ■ ■
Hovädzie, mleté, surové, 17-19 % tuku, 100 g	■ ■ ■ ■
Roštenka, pečená v rúre, bez tuku, 40 g	■ ■
Klobása, bavorská, 45 g	■ ■
Šunka, chudá, varená, 50 g	■
Šunka, chudá, údená, 50 g	■ ■
Bravčová roštenka, chudá, 90 g	■ ■ ■
Bravčová kotleta, smažená, 100 g	■ ■ ■
Bravčové, mleté, surové, 7-10 % tuku, 120 g	■ ■ ■
Bravčové, mleté, surové, 10-15 % tuku, 120 g	■ ■ ■ ■
Jazyk, chudý, 100 g	■ ■ ■
Viedenský rezeň, so strúhankovým obalom, 100 g	■ ■ ■ ■ ■
Viedenský rezeň bez strúhankového obalu, 65 g	■ ■ ■

Polievky, rybacie/mäsové

Počet modrých kociek

Rybacia polievka so zeleninou, 2 dl	■
Mäsová polievka, 2 dl	■
Mäsová polievka so zeleninou, 1 ½ dl	■

Kávové výrobky

Počet modrých kociek

Kapučino s nízkoúčným mliekom, 1 ½ dl	■
Kapučino s ultra nízkoúčným mliekom, 2 dl	■
Espresso 1 ½ dl (0 kcal)	
Café Latte bez nízkoúčného mlieka 2 ¾ dl	■ ■
Café Latte s ultra nízkoúčným mliekom 3 dl	■ ■

Mliečne výrobky

Počet modrých kociek

Nízkoúčný zákys, 1 dl	■
Ultra nízkoúčný zákys, 0.2 % tuku, 1 ½ dl	■
Kyslá smotana, 9 % tuku, 1 dl	■
Kyslá smotana, 18 % tuku, 1 dl	■ ■ ■
Kyslá smotana, 38 % tuku, ¾ dl	■ ■ ■
Cultura, 2 dl	■ ■
Čokoládové mlieko, 1 ½ dl	■ ■
Čokoládové odstredené mlieko, 2 dl	■
Plnotučný kefír, 1 dl	■
Nízkoúčný kefír, 2 ½ dl	■ ■
Mäkký tvaroh 5 % tuku, 1 dl	■

Cmar, 1 ½ dl	■
Nízkotučné mlieko, 2 ½ dl	■ ■
Ultra nízkotučné mlieko, 1 ½ dl	■
Odstredené mlieko, 1 ½ dl	■
Plnotučné mlieko, 2 dl	■ ■
Kyslé plnotučné mlieko, 2 dl	■ ■
Husté, kyslé plnotučné mlieko, 1 ¾ dl	■ ■
Jogurt, prírodný, 2 dl	■ ■
Jogurt s ovocím, 1 ¼ dl	■ ■
Nízkotučný jogurt s ovocím, 0,1 %, 1 ¼ dl	■
Jogurt s ovocím, na báze nízkotučného mlieka, 2 dl,	■ ■
Pitný jogurt s ovocím, 2 dl,	■ ■
Pitný jogurt bez ovocia, 2 dl,	■

Syr	Počet modrých kociek
Brie 21 % tuku, 20 g (1 plátok)	■
Brie 35 % tuku, 15 g (1 tenký plátok)	■
Camembert 21 % tuku, 20 g (1 plátok)	■
Ementál 35 % tuku, 30 g (1 hrubý plátok)	■ ■
Feta 20 % tuku, 25 g (cca 6 malých kociek)	■
Cottage cheese 6 % tuku, 60 g (cca 5 pol. lyž.)	■
Mozzarella 45+, 36g	■ ■
Syr Niva 60g	■ ■ ■
Syr tvrdý, EIDAM 15 g 70 % 60 g	■ ■
Syr 11 % tuku, 30 g (2 tenké plátky)	■
Syr 17 % tuku, 20 g (1 plátok)	■
Syr 27 % tuku, 20 g (1 plátok)	■
Syr 27 % tuku, 20 g (1 plátok)	■
Parmezán 32 % tuku, 15 g (2 pol. lyž.)	■
Údený čerstvý syr 1 % tuku, 80 g (cca 5 pol. lyž.)	■
Údený čerstvý syr 21 % tuku, 40 g (cca 2 ½ pol. lyž.)	■
Smotanový syr 6 -10 % tuku, 40 g (1 veľmi hrubá vrstva)	■
Smotanový syr 17 % tuku, 25 g (1 hrubá vrstva)	■
Smotanový syr 22 % tuku, 20 g (1 hrubá vrstva)	■

Vajcia, veľkosť S (40 g)	Počet modrých kociek
Vajce, varené, 1 (1 malé vajce)	■
Omeleta, 100 g (z 2 vajec a 2 pol. lyž. odstred. mlieka)	■ ■
Volské oko, 1 (1 malé vajce)	■
Pražienica, 90 g (6 pol. lyž.)	■ ■

Studené nárezy

Počet modrých kociek

Plátky sú strojovo narezané	
Hovädzí rezeň, 25 g, 2 plátky	■
Rybie filé, 50 g (1, malé)	■ ■
Bravčové karé, chudé, 30 g, 2 plátky	■ ■
Údený bravčový chrbát, chudý, 45 g, 3 plátky	■
Grónsky halibut, údený, 30 g, 1 ½ plátku	■
Morčacie prsia, varené a údené, 60 g, 4 plátky	■
Morčací rezeň, 60 g, 4 plátky	■
Losos, údený, 40 g, 2 plátky	■
Jahňacie stehno, údené, chudé, 45 g, 3 rezne	■
Pečeňová paštéta, 25 % tuku, 20 g (tenká vrstva)	■
Pečeňová paštéta, 8-10 % tuku, 40 g (1 stredná vrstva)	■
Pečeňová paštéta, 3 % tuku, 50 g (1 hrubá vrstva)	■
Makrela v paradajkovej omáčke, 30 g (1 stredná vrstva)	■
Hovädzia hrud', chudá, 50 g, 2 ½ rezňa	■
Studený nárez, všetky druhy, 60 g, 4 plátky	■
Krevety, 70 g (23, stredne veľké)	■
Roštenka, 30 g, 2 plátky	■
Stočené ochutené mäso, chudé, 20 g (1 hrubý plátok)	■
Solené mäso, 60 g, 4 plátky	■
Sardinky v paradajkovej omáčke, 35 g, 1	■
Sled', marinovaný, 40 g (3 malé kusy)	■ ■
Sled', údený, 60 g (1 malý sled')	■ ■
Šunka, chudá, 50 g, 2 plátky	■
Tlačenka, 30 g, 1 ½ plátku (½ cm hrubý)	■
Tatársky biftek, plne chudý, 50 g (1 malá placka)	■
Trešcie ikry, 50 g, 1 plátok (½ cm hrubý)	■
Úhor, údený, 20 g	■

ZELENÉ UHLÍOHYDRÁTOVÉ KOCKY ■

Ak si chcete natrieť chlieb maslom, nízkotučným margarínom alebo inou nátierkou: pozrite sa do červeného zoznamu a dodržte 15 g, ktoré môžete kúpiť za 1 alebo 2 červené kocky.

Suši

Počet zelených kociek

Nigiri, 1 kus	■
Maki, malé, 2 kusy	■
Maki, veľké, 1 kus	■ ■

Chlieb

Počet zelených kociek

Vlákninový chlieb, 50 g, 1 krajec	■ ■
Bageta, 45 g, 1 malý bochník	■ ■
Francúzsky chlieb, 45 g, 1 krajec	■ ■
Celozrnný chlieb, 45 g, 1 krajec	■ ■
Krehký chlieb, bežný, 15 g, 1	■
Krehký chlieb, celozrnný, 15 g, 1	■
Krehký chrumkavý chlieb, pšeničný, 15 g, 1 kus	■
Krehký chrumkavý chlieb, ryžový, 15 g, 1 kus	■
Grahamové pečivo, 55 g, 1	■ ■
Hotdogový rožok, 20 g, 1	■
Ryžový chlieb, všetky druhy, 25 g, ½ krajca stredne veľkého	■
Raňajkový plnený rožok, 40 g, 1	■ ■
Chlieb z preosiatej múky, 50 g, 2 krajce, stredne veľké	■ ■
Žemľa s makom, 30 g, 1	■ ■
Čajový koláčik, 30 g, 1	■ ■
Suchár, 15 g, 2 kusy	■

Ovocie

Počet zelených kociek

Marhuľa, čerstvá, 130 g, cca 3	■
Ananás, konzervovaný, 90 g, cca 2 plátky	■
Ananás, surový, 120 g, cca 3 plátky	■
Pomaranč, olúpaný, 120 g, 1 malý	■
Banán, olúpaný, 130 g, 1 veľký	■ ■
Slivky, 130 g (cca 6)	■
Čučoriedky, 120 g	■
Černice, 200 g, 2 dl	■
Citróny, 150 g, 2	■
Klementínky, 120 g, 2 veľké	■
Datle, čerstvé, 20 g, 1	■
Broskyňa, čerstvá, 120 g, 1	■
Figy, čerstvé, 70 g, 2	■
Zmes ovocia na sendviče, 20 g (1 hrubý plátok)	■
Grapefruit, olúpaný, 125 g, 1	■
Maliny, 100 g, 2 dl	■
Jahody, 150 g, 3 dl	■
Čerešne, 120 g, 2 dl	■
Kivi, 100 g, 1	■
Limetka, 120 g, 2	■
Mango, 70 g, 1 dl	■

Melón, všetky druhy, 1/5 ovocia cca veľkosti lopty na hádzanú	■
Nektárinka, olúpaná, 115 g, 1	■
Papája, 120 g, 2 dl	■
Hruška, konzervovaná, 90 g, 2 polovice	■
Hruška, surová 100 g, 1	■
Rebarbora, 200 g, 4 dl	■
Červené ríbezle, 75 g, 1 ½ dl	■
Hrozienka, 15 g, ½ dl	■
Čierne ríbezle, 150 g, 3 dl	■ ■
Egreše, 120 g, 2 dl	■
Sušené slivky, 20 g (cca 3)	■
Sušené ovocie, 40 g	■ ■
Hrozno, 200 g (cca 3 dl)	■ ■
Jablko, 120 g, 1	■

Zelenina

Počet zelených kociek

Zelenina bez energetickej a kockovej hodnoty: potočnica, kôpor, cesnak, žerucha, chren, petržlen, pažítka, hlávkový šalát, bylinky.

Uhorka, 500 g, 2 malé	■
Artičoka, 120 g, 1	■
Špargľa, čerstvá, 240 g	■
Špargľa, 1 plechovka, 300 g, 5 dl	■
Baklažán, 250 g, 1	■
Avokádo, 60 g, ½	■ ■
Fazuľa v paradajkovej omáčke, 50 g	■
Zeler, 200 g, 4 dl	■
Karfiol, 175 g, 3 ½ dl	■
Brokolica, 130 g (cca 3 ružičky)	■
Fazuľa, biela/hnedá, varená, 65 g, 1 dl	■ ■
Fazuľka zelená, 200 g, 4 dl	■
Fazuľové klíčky, 160 g, 4 dl	■
Huby, 210 g, 6 dl	■
Cuketa (tekvica, cukina), 330 g, 6 dl	■
Kel, 80 g, 1 1/2 dl	■
Mrkvy, 150 g (cca 3 malé)	■
Kapusta, 200 g	■
Topinambur, 80 g (cca 4)	■
Čakanka, 250 g	■
Zemiak, 1 varený alebo pečený, 60 g (veľkosti bežného vajca)	■
Cícer v paradajkovej omáčke, 80 g	■

Čínska kapusta, 300 g, 10 dl	■
Šošovica, suchá, 50 g, (cca ½ dl)	■ ■ ■
Cibuľa, 120 g, 1 veľká	■
Okrúhlica, 200 g (cca 4)	■
Kukurica, 50 g	■
Paštrnák, 90 g (1, malý)	■
Zelená, červená alebo žltá paprika, 170 g (cca 2 malé)	■
Pór, 150 g, 1	■
Redkovka 400 g (3 zväzky)	■
Ružičkový kel, 100 g (cca 8)	■
Červená repa, surová 100 g, 1	■
Červená kapusta, surová, 160 g	■
Zeler, koreň, 150 g	■
Špenát, parený, 200 g	■
Paradajky, 200 g (cca 2 veľké, čerstvé alebo konzervované)	■
Paradajková šťava, 300 g, 3 dl	■
Paradajkový pretlak, 60 g (3 dezertné lyžičky)	■
Hrach, 65 g (cca 1 dl)	■

Polievky, zeleninové

Počet zelených kociek

Špargľová polievka, 250 g, 2 ¼ dl	■ ■
Karfiolová polievka, 200 g, 2 dl	■
Hubová polievka, 200 g, 2 dl	■
Vývar na pitie, 1 l	■
Zeleninová polievka, 200 g, 2 dl	■
Zemiaková polievka, 300 g, 3 dl	■ ■
Estragónová polievka, 200 g, 2 dl	■
Polievka minestra, 200 g, 2 dl	■
Paradajková polievka, 200 g, 2 dl	■

Raňajky

Počet zelených kociek

Čokoládové crüslí, 35 gram	■ ■
Coco pops, 30 gramov	■ ■
Kukuričné lupienky s vlákninou, 50 g, 2 ½ dl	■ ■ ■
Kukuričné lupienky, bez cukru, 50 g, 2 ½ dl	■ ■ ■
Vlákninová posýpka, 20 g, 3 pol. lyž.	■
Ovsená kaša, uvarená s vodou, 150 g	■
Müsli, 16g, 1 pol. lyž.	■

Cestoviny, obilniny, ryža a múka	Počet zelených kociek
Bulgur, surový, 35 g, (cca ½ dl)	■ ■
Kuskus, surový, 35 g, (cca ½ dl)	■ ■
Celozrnné cestoviny, suché, 55 g	■ ■ ■
Ovsená múka, 30 g, 1 dl	■ ■
Proso, 50 g (cca 4 pol. lyž.)	■ ■ ■
Múka, celozrnná, pšeničná, ryžová, 50 g, (cca ¾ dl).	■ ■ ■
Cestoviny, 15 g surové, zodpovedá 45 g varených	■
Cestoviny, 35 g surové, zodpovedá 90 g varených	■ ■
Cestoviny, 50 g surové, zodpovedá 130 g varených	■ ■ ■
Ryža, 20 g surová, zodpovedá 40 g varenej	■
Ryža, 35 g surová, zodpovedá 65 g varenej	■ ■
Ryža, 50 g surová, zodpovedá 95 g varenej	■ ■ ■
Špagety, surové, 15 g, (22 kusov, 25 cm dlhých)	■

ČERVENÉ KOCKY ■

Tučné a/alebo sladké jedlá. Alkohol.

Marmeláda, džem a cukor	Počet červených kociek
Med, 20 g, 1 pol. lyž.	■
Marmeláda alebo džem, 25 g, 1 pol. lyž.	■
Cukor, kocky, 15 g, 6 kociek	■
Bežný cukor, 15 g, 3 čaj. lyž.	■

Dezerty, koláče a sušienky	Počet červených kociek
Pečivo z lístkového cesta, 50 g	■ ■ ■
Čokoládovo-oriešková sušienka, 40 g	■ ■ ■
Zázvorové sušienky, 10 g, 2 sušienky	■
Sušienka, čokoládová, 35 g	■ ■ ■
Čokoládový koláč, 1 kus, 60 g	■ ■ ■ ■
Čokoládový koláč, 1 kus, 30 g	■ ■
Čokoládový mafin, 40 g	■ ■ ■
Citrónový nákyt so šľahačkou, 125 g	■ ■ ■
Crepe Brulée, 65 g	■ ■
Bábovka s kokosom a cukrovou polevou, 1 kus, 60 g	■ ■ ■ ■
Bábovka s kokosom a cukrovou polevou, 1 kus, 30 g	■ ■
Šľahačkový zákusok, 50 g, 1 malý	■ ■ ■
Zmrzlina, 30 g (1 malý kopček)	■

Ovsená kaša s ovocím, 60 g, 4 pol. lyž.	■
Ovocná polievka, 200 g, 2 dl	■ ■
Vianočné sušienky, 10 g, 2 sušienky	■
Sladké sucháre, 12g, 4	■
Karamelový puding, 60 g	■ ■
Kokosové makarónky, 10 g, 1	■
Marcipánový koláč, 30 g, 1 kus = 6 cm dlhý kus	■ ■
Praclík, 50 g, 1 malý kus,	■ ■ ■
Studená cmarová polievka, 225 g, 2 ¼ dl	■ ■
Krémová torta so šľahačkou, 60 g, 1 malý kus	■ ■ ■
Zákusok so šľahačkou so sušienkami hore a dolu, 60 g	■ ■ ■ ■
Koláč z vrstveného lístkového cesta, malý, 50 g	■ ■ ■
Palacinka, 25 g, 1	■
Smotanový a mandľový ryžový puding, 100 g	■ ■ ■
Bábovka, 30 g, 1 kus	■ ■
Čajový koláčik s kúskami čokolády, 60 g	■ ■ ■
Šerbet, 100 g (3 malé kopčeky)	■ ■
Ovocný koláčik (jahodový alebo malinový, 45 g, 1 malý kus	■ ■ ■
Veterník, 40 g, 1	■ ■
Vanilkové sušienky, 10 g, 2	■
Vianočka maslová, 50 g, 1	■ ■ ■
Šatôčky, 55 g, 2	■ ■ ■

Sladkosti

Počet červených kociek

Mäkký nugát, 30 g, 1 malý kus	■ ■ ■
Tvrde cukríky, 16g, 4	■
Čokoláda, 12g, 1 kus tmavej/smotanovej	■
Čokoláda, plnená, 15 g, 1	■
Karamelky, 30 g, 6	■ ■
Pastilky proti kašľu, 30 g, cca 1 škatuľka	■ ■
Nanuky s čokoládovou polevou, 40 g, 1	■ ■
Lékorky všetky druhy, 15 g, 3	■
Marcipánová tyčinka, 25 g, 1 malý kus	■ ■
Nutella, 22g, 1 stredná vrstva	■ ■
Čokoládové oblátky, 12g, 3	■
Slané lékorky, 15 g, 3 veľké	■
Nanuk, 60 g, 1 bežnej veľkosti	■
Zmrzlina točená, 30 g	■ ■
Zmrzlinový kornút, 70 g, 1 bežná veľkosť	■ ■
Ovocná žuvačka, 15 g, 5	■

Tučné studené nárezy	Počet červených kociek
Slanina, varená alebo smažená, 30 g, 2 plátky	■ ■
Smotanový syr 60 %, 20 g, 1 hrubá vrstva	■
Mäsová nátierka, 20 g, 2 plátky	■
Majonézové šaláty (krevety, ovocie atď.), 25 g, 1 tenká vrstva	■
Arašidové maslo, 10 g, 1 tenká vrstva	■
Saláma, 15 g, 1 ½ plátku	■

Rôzne	Počet červených kociek
Hotový dresing, 15 g, 1 pol. lyž.	■
Hotový nízkokalorický dresing, 30 g, 2 pol. lyž.	■
Hotový dresing, netučný 0,5 %, 125 g, 1 dl	■
Kakao, 14g, 2 pol. lyž.	■
Majonéza, 15 g, 1 pol. lyž.	■ ■
Pesto, 15 g, 1 pol. lyž.	■
Hranolčky, 25 g, cca 10 ks	■ ■
Nutela, 10 g, 2 čaj. lyž.	■
Smažená cibuľa, 15 g, 3 pol. lyž.	■

Snacky a orechy	Počet červených kociek
Kešu orechy, pražené a solené, 35 g	■ ■ ■
Lieskovce, 10 g, 10 ks	■
Zemiakové lupienky, 10 g, 1 dl	■
Zemiakové lupienky, znížený obsah tuku, 35 g	■ ■ ■
Gaštany, 60 g, 6 ks	■ ■
Mandle, 10 g, 10 ks	■
Olivy, čierne/zelené, 15 g, 3	■
Syrové chrumky, 35 g	■ ■ ■
Arašidy, 20 g, 1/3 dl	■ ■
Pukance, 12g, 4 dl	■
Slané paličky, 16 g, 32 ks	■ ■
Sezamové semienka, 20 g, 1 pol. lyž.	■ ■
Slnečnicové semienka, 20 g, 1 pol. lyž.	■ ■
Vlašské orechy, 8 g, 2 ks	■

Sladké/kyslé	Počet červených kociek
Uhorkový šalát, 80 g (cca 6 plátkov)	■
Nakladaná uhorka, nálev s cukrom, 80 g, 5 ½ stredne veľkých ks	■
Rebarborový kompót, 40 g	■
Červená repa, nakladaná, 80 g, 7 stredne veľkých plátkov	■

Červená kapusta, sladená, 70 g, cca 5 pol. lyž.	■
Horčica, 45 g, 3 pol. lyž.	■
Kečup, 45 g, 3 pol. lyž.	■

Liehoviny, víno a pivo

Počet červených kociek

Bacardi Breezer, 275ml	■ ■ ■ ■
Jablkový mušt, okrem. Somersby 330 ml	■ ■ ■ ■ ■
Biele víno, 15 cl	■ ■
Biele víno, nealko 30 cl	■
Portské, 4 cl	■
Červené víno, 15 cl	■ ■
Červené víno, nealko 35 cl	■
Sherry, 5 cl	■
Vermút, 5 cl	■
Brandy, Whisky 2 cl	■
Slivovica, hruškovica, marhuľovica,, 2 cl	■
Džin, 2 cl	■
Likér, 2 cl	■
Šnaps, 2 cl	■
Tequila, 2 cl	■
Vodka, 2 cl	■
Whisky, 2 cl	■
Pivo Ale (Golden ale), 33 cl	■ ■ ■ ■
Horké pivo typu Bitter, svetlé, 33 cl	■ ■ ■ ■
Svetlý ležiak (vianočná várka), 33 cl	■ ■ ■ ■
Plzenské, bežné, 33 cl	■ ■
Plzenské, svetlé, 33 cl	■ ■
Plzenské, nealko, 33 cl	■
Portské pivo, 33 cl	■ ■ ■ ■ ■
Ležiak Premium (veľkonočná várka), 33 cl	■ ■ ■ ■

Tučné výrobky

Počet červených kociek

Zelenina a margarín na vyprážanie, 7g, 1 čaj. lyž.	■
Korenistý vypečený tuk, 7g, 1 pol. lyž.	■
Nátierkové maslo (cca 75 g tuku na 100 g)	■
Nátierkové maslo, o 25 % menej tuku, 10 g, cca 1 ½ čaj. lyž.	■
Nízkočučný margarín, 14 g, 2 čaj. lyž.	■
Olej, všetky druhy, 7 g, 1 čaj. lyž.	■
Olejový margarín, 14 g, 2 čaj. lyž.	■ ■
Maslo, 15 g (1 bufetové balenie)	■ ■

Smotana a podobné	Počet červených kociek
Kyslá smotana, 38 % tuku, 50 g, ½ dl	■ ■ ■
Kyslá smotana, 18 % tuku, 90 g, 6 pol. lyž.	■ ■ ■
Kyslá smotana, 9 % tuku, 100 g, 1 dl	■ ■
Smotana 9 % tuku, 50 g, ½ dl	■
Smotana 13 % tuku, 45 g, 3 pol. lyž.	■
Smotana 18 % tuku, 30 g, 2 pol. lyž.	■
Smotana 38 % tuku (na šľahanie), 15 g, 1 pol. lyž.	■
Šľahačka, 15 g, 2 pol. lyž.	■

Omáčky	Počet červených kociek
Kečup, 50 g, 3 pol. lyž.	■
Výpek, so zápražkou, 45 g, 3 pol. lyž.	■
Smotanový výpek, 45 g, 3 pol. lyž.	■
Holandská omáčka, 30 g, 2 pol. lyž.	■
Cibuľová omáčka, 45 g, 3 pol. lyž.	■
Petržlenová omáčka, 60 g, 4 pol. lyž.	■
Horčica, premier 65 g, 4 pol. lyž.	■
Výpek, 90 g, 6 pol. lyž.	■

Dusené pokrmy	Počet červených kociek
Karfiol, 60 g, 3 pol. lyž.	■
Huby, dusené, 80 g, 4 pol. lyž.	■
Zelený hrášok/mrkva, dusené, 80 g, 4 pol. lyž.	■
Zemiaky, dusené, 60 g, 3 pol. lyž.	■ ■
Zemiakový šalát, studený, 60 g, 3 pol. lyž.	■ ■
Špenát, dusený, 120 g, 6 pol. lyž.	■

Sladké nápoje	Počet červených kociek
Pomarančový džús, 1 ½ dl	■
Ovocný džús, sladený, riedený, 2 dl	■
Ovocný džús, nesladený, riedený, 1,2 l	■
Nealkoholický nápoj, bežný s cukrom, všetky druhy, 3 dl	■ ■
Nealkoholický nápoj, nízkokal., 9-12 kcal na fľašu, všetky druhy, 3 dl (0 kcal)	■ ■
Jablkový džús, 2 ½ dl	■ ■

Nápoje bez kalorickej a kockovej hodnoty: sýtená minerálna voda, bujón na pitie, káva, čaj, minerálka, pramenitá voda, voda z vodovodu, nízkokalorický nealkoholický nápoj 1-3 kcal na fľašu.