

SUCCES GUIDE

nupo

**JEG VILLE GØRE
DET IGEN TIL
ENHVER TID**

Læs om Katrine Memborgs
motiverende væggtabsrejse

**BRIKBOGEN
ER TILBAGE**

Nu med nyt navn

**SPIS UDEN
AT SNYDE**

20 lækre opskrifter du godt
må spise når du er på Nupo kur

**SÅDAN GØR DU
EFTER NUPO KUREN**

Lær hvordan du vedligeholder
dit flotte væggtab når kuren er slut

Indhold	
Forord	3
Klar, parat, start!	6
Hvorfor tabe sig?	8
Hvorfor vælge Nupo?	12
Nupo produktgrupper	14
Vælg den rigtige Nupo-kur	16
Quiz: Hvilken Nupo-type er du??	18
Sådan kickstarter du dit vægttab med Nupo	22
Fysisk aktivitet	26
Energi og forbrænding	28
De forskellige næringsstoffer	32
Hvad sker der med din krop når du er på Nupo Diet-kur?	40
Pointlisten	41
10 typiske udfordringer	42
7 myter om sundhed, ernæring og Nupo – <i>fup eller fakta?</i>	46
10 byttehandler der batter på kaloriekontoen	48
FAQ	50
Fra Nupo-kur til livsstil	52
Ernæringseksperter om Nupo og 'Nupo Succes Guide'	56
Opskrifter - Morgenmad	58
Skyr med nødder og bær	58
Omelet med hytteost	59
Opskrifter - Frokost	60
Æggewrap	60
Græsk salat	61
Kylling salat	62
Opskrifter - Aftensmad	63
Kylling eller	63
Grønålssalat	64
Squash spaghetti med kødsovs	65
Kylling wok	66
Laks med bagte tomater	67
Lasagne med aubergineplader	68
Oksespyd	69
Raita	69
Æggemuffins	70
Bagte græskarstykker	71
Snack asparges med kalkunbacon	72
Snack grønt med ærte-dip	73
Banan is med mørk chokolade	74
Knækbrød	75
Yoghurt bowl	75
Forslag til ugeplan 1	76
Forslag til ugeplan 2	77
Tidsplan med Nupo diet + Slim Boost	78
Kort om Nupo	79

FORORD

Da jeg blev gravid, tog jeg mere end 40 kilo på. Jeg stoppede med at veje mig, da der var halvanden måned til termin, og vægten sagde 115 kilo.

“Hvordan kan du tillade dig selv at blive så stor, Kartrine?” spurgte folk. Mit svar var hver gang, at jeg spiste lige præcis, hvad der passede mig, og at al form for fysisk aktivitet, var lig nul. Ligesom min energi, i øvrigt. Så min krop var stor og mægtig af mad, snacks og masser af væske fordi, jeg overhovedet ikke bevægede mig. Jeg tænkte mig slet ikke om, og den kontrol, jeg var god til at administrere inden, der lå en baby i min mave, den var pist væk.

Lad os så spole tiden frem til foråret 2019 – nogle måneder før, min søn kunne fejre sine tre år. Nu skulle det være. Jeg ville stå pænt, måske endda skarpt, til alle gæsterne kom og fejrede vores guldklump til en havefest i juni. Der var da røget lidt af den massive overvægt, men jeg måtte erkendte, at mine mange forsøg med diverse diæter slet, slet ikke var nok for mig. Jeg faldt i hver eneste gang.

Der var næsten gået tre år, og vægten var lige under de 100 kilo. Og selv om jeg med mine 179 centimeter ikke lignede én, der var decideret overvægtig, så var nok røget over i den kategori. Jeg havde smerter i ryg, havde hælespore under begge fødder, sov dårligt og kunne ikke kende (eller lide) det, jeg så i spejlet hver morgen. Men så dukkede Nupo op. Jeg gjorde min research, for jeg er jo journalist, og hvis rygterne talte sandt, kunne jeg med lidt god vilje nærme mig en vægt, jeg bestemt kunne være bekendt.

Jeg gik i gang med Nupo Diet VLCD, hvor jeg skulle leve af seks ”måltider” om dagen og undvære mad, søde sager, mælk i kaffen og alt det, jeg havde indtaget alt for meget af de sidste par år. Men jeg var fast besluttet, og min motivation var skyhøj. Ikke nok med, at jeg skyldte mig selv og min krop lidt opmærksomhed, så ville jeg også meget gerne kunne lege og tumle med min søn uden at få ondt i samtlige lemmer. Alle køkkenskabe blev tømt for ”syndere”, og min kæreste bakkede mig 100 procent op. Jeg informerede også mine kollegaer, så de ikke tog det som en fornærmelse, når jeg sagde ellers tak til at smutte med i kantinen hver dag kl. 11.30 – og så skulle de i øvrigt heller ikke vifte med onsdags-kage, som de var vant til.

De første par uger var overraskende nemme, og kiloerne raslede af. Jeg døjede med hovedpine i et par dage og lidt søvnbesvær, men det var det.

Det var jeg sådan set forberedt på, så det slog mig ikke ud. Jeg havde på forhånd aflyst diverse sociale arrangementer, for jeg ville ikke ledes ud i nogen fristelse – fri mig for det onde. Da jeg skulle i gang med uge 3, besluttede jeg mig for at begynde at træne på en reformer, som er skånsom for kroppen. Tro mig, det har ikke været noget kønt syn, da jeg første forsøgte at følge med på holdet, men jeg var ligeglad. Min plan havde nemlig hele tiden været, at jeg skulle begynde at være aktiv, når jeg havde smidt de første fem kilo.

Som ugerne gik, blev jeg mere og mere glad for træningen, for det var med til at føle mig sund. Det der med bare at sidde i sofaen og tabe sig – det var for mig helt ulogisk. Jeg var opmærksom på, at jeg skulle holde øje med min tilstand, for på papiret er det måske ikke særligt smart at træne 3-4 gange om ugen, når man kun indtager omkring 700 kalorier dagligt. Men min krop kunne klare det, og følelsen af BÅDE at tabe sig OG blive strammere i betrækket – den var fuldstændig fantastisk!

Jeg har egentlig aldrig været optaget af, hvad der står på vægten, så det skulle jeg lige vænne mig til i dette forløb. Men det der med, at jeg pludselig havde brug for et bælte, at jeg kunne passe mine gamle sko fra for graviditet, at mine bluser ikke behøvede at være kæmpe-size – det var fuldstændig fantastisk!

Så gik der en måned, der gik fem uger, seks uger og meget snart otte uger. Jeg havde det godt. Savnede som sådan ikke mad, og hvis jeg gjorde, så tyggede jeg mig igennem en grøntsagsstang eller tre om aftenen. Jeg må ikke skrive hvor meget jeg tabte. Det må Nupo nemlig ikke være afsender på. Lovgivningen dikterer at Nupo ikke må kommunikere, hvor stort et vægttab man kan opnå over en given periode. Men jeg havde sat mig et mål for de otte uger, der for de fleste nok ville lyde urealistisk. Og jeg kunne godt fornemme at det nok ikke helt ville ske. Derfor nappede jeg lige et par uger mere på fuldtids-Nupo, så jeg kom op på 10 uger i det hele. Ja, jeg ved godt, Nupo anbefaler otte uger, men min krop kunne klare det, og jeg havde det overraskende godt.

Selvom jeg var to kilo fra mit oprindelige mål, så var min krop ikke bare blevet slankere, den var blevet mere trimmet på grund af al den træning. Jeg kunne ligefrem se for mig, at jeg hoppede i en bikini og ikke en shapewear-badedragt til sommer.

Men var der så aldrig dårlige dage? Altså jo! De kom drypvis igennem forløbet, og det gik mest af alt ud over min kæreste. Jeg kunne være drænet for energi, småsur og mega misundelig over, at han sad og spiste dejlig mad sammen med vores søn. Alligevel var der faktisk ikke tidspunkter, hvor jeg så meget som overvejede at droppe det og hoppe tilbage til mine gamle vaner. Det var uden tvivl fordi, mit vægttab gik så hurtigt. Det er jo så topmotiverende med hurtige resultater, når man nu er en utålmodig sjæl. Når jeg så alligevel syntes, det hele var lidt stramt, så skulle jeg bare kigge på de før-billeder, jeg havde taget af mig selv dagen inden, jeg påbegyndte Nupo. Hold da helt op! Tænk at jeg har set sådan ud? Da jeg var en måneds tid inde i forløbet, kunne jeg faktisk ikke kende min krop. Tænk at der ikke skulle mere til?!

Det, der har været allersværest for mig, har været at vende tilbage til virkeligheden. Jeg havde ikke denne "manual", du sidder med i hænderne nu, da jeg stoppede, men det skulle jeg nok have haft. Jeg havde sat et stort, fedt kryds i familiekalenderen, for nu skulle vi dæleme fejre, at det var slut med shakes - og det skulle gøres med et solidt måltid mad. Det endte med, at jeg fejrede det med en mango/vanille shake. Jeg havde slet, slet ikke lyst til mad. Men ligeså stille begyndte lysten at komme tilbage, og jeg startede blidt med salater, kylling og den slags. Den sorte kaffe havde jeg vænnet mig til, og jeg drikker den i øvrigt stadig uden mælk.

I bund og grund var jeg rædselsslagen for at tage det hele på igen, for det var jo det, nogle onde tunger havde sagt igennem mit forløb. Det var nemt at være på Nupo-kur, for jeg behøvede ikke at tænke mig om - der var kun én mulighed. Men kunne jeg styre det, når nu jeg vendte tilbage til samfundet? Det var svært, meget svært. Det tog måske et par måneder før, jeg havde en hel dag, hvor jeg IKKE indtog et Nupo-produkt, ellers var det på en eller anden måde stadig en del af min hverdag.

Det hører nok også lige med til historien, at jeg virkelig godt kan lide produkterne. Supperne blev jeg dog træt af efter et par uger, men samtlige shakes og oatmeal'en er jeg kæmpe fan af, så jeg havde ikke lyst til at slippe det helt.

Jeg tabte mig yderligere de næste måneder og da jeg nåede August, havde jeg opnået et resultat der oversteg både mine forventninger og det oprindelige mål. Min sommer var skøn - klart bedre end det danske sommervejr!

I skrivende stund er det snart et år siden, jeg blev introduceret for Nupo. Jeg har taget et par kilo på siden, men jeg gav i den grad også slip i december måned. Det havde jeg brug for. Jeg er ved at være "back on track", og jeg nyder stadig Nupo i stor stil. Jeg spiser almindelig aftensmad - også junk og take-away i ny og næ, en rugbrødsnudel til frokost, men ellers består min dag af One Meal, shakes eller måske en bar. Det passer mig helt fint, for jeg er blevet bevidst om, hvad jeg putter i min mund. Jeg har fundet mit eget system, der gør min hverdag nemmere. Jeg får ikke dårlig samvittighed, hvis den står på pizza en aften (og det gør den altså sommetider med en dreng på fire år!), for så sørger jeg for, at jeg de næste dage skruer helt ned for kalorierne. Det kan sagtens være ved hjælp af seks daglige Nupo-shakes eller en masse grøntsager og en oatmeal.

Jeg vil gerne give mig selv fire uger med fuldtids-Nupo igen, men timingen skal være helt rigtig. For mig er foråret perfekt, for der venter en sommer lige rundt om hjørnet, og der er ikke noget bedre end at føle sig pæn og frisk, når solen titter frem. Og hvorfor så igen? Nogle tager en juice-detox, andre en kødfri måned osv. For mig handler det om en gang imellem at blive nulstillet, og det gør Nupo for mig.

Katrine Memborg
Journalist | Forfatter | Mor

Gode råd fra mig til dig:

- *Vælg en periode for din kur, der ikke ramler ind i en masse sociale arrangementer.*
- *Tag før-billeder af dig selv iført undertøj og husk at mål dig selv.*
- *Nøjes med at veje dig én gang om ugen (jeg gjorde det mandag morgen).*
- *Få dine nærmeste til at bakke dig op - særligt på de svære dage.*
- *Beløn dig selv med en lille ting. Jeg fik en lille tatovering, en piercing og nyt træningstøj hver gang, jeg havde nået endnu fem kilo.*
- *Lyt ikke på folks fordomme. Ofte handler det om, at de er misundelige over, de ikke selv har modet eller ryggraden til at holde ud.*
- *Træn, løb, gå - bevæg dig. Det gør perioden meget nemmere, når du er fysisk aktiv.*



Foto: Jonas Werner Timm

KLAR, PARAT, START!

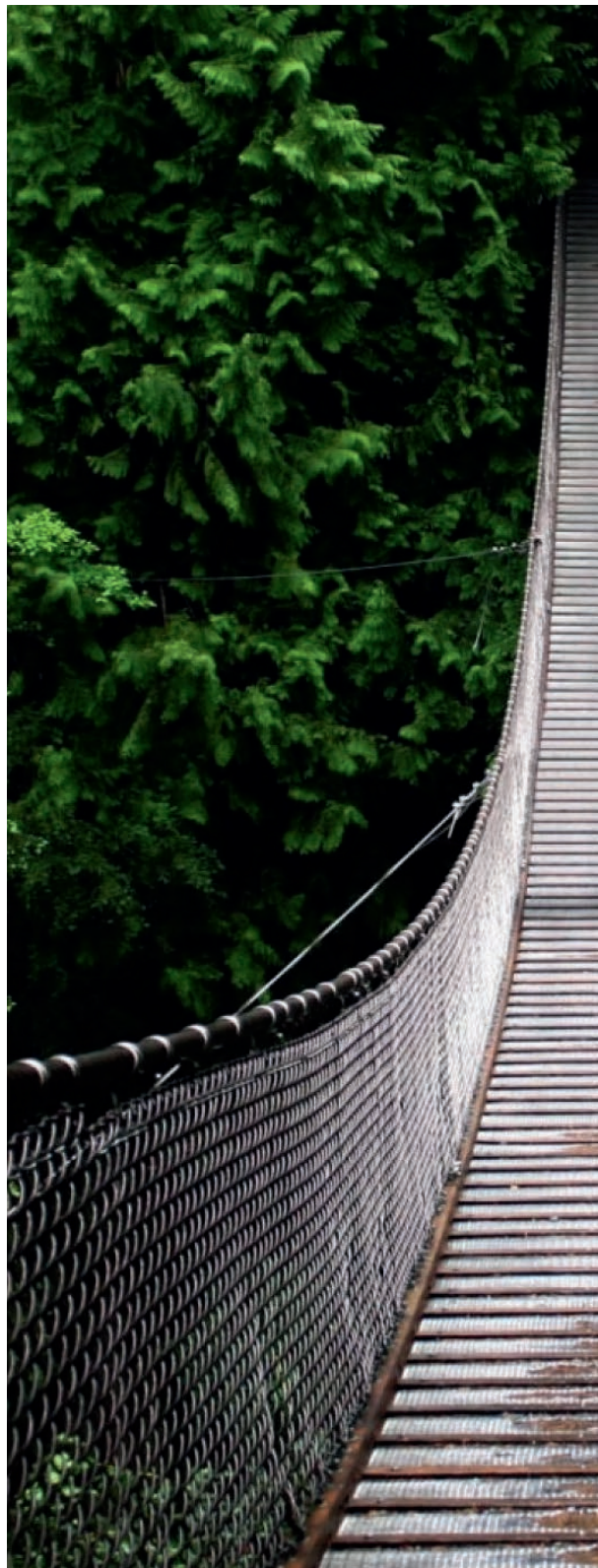
Tillykke med din beslutning om at starte på Nupo. Du er mega sej.

'Nupo Succes Guide' er et unikt værktøj til dig - både før, under og efter dit væggtab. At kickstarte dit væggtab med Nupo Diet er effektivt, men der kommer højst sandsynligt et tidspunkt, hvor du har behov for at supplere dine Nupo Diet-måltider med noget mad at tygge på. Der kommer også et tidspunkt, hvor du skal ud af Nupos trygge rammer og ud i den store madverden, fyldt med fristelser, livretter og gamle vaner, der lokker. Vi har derfor udarbejdet 'Nupo Succes Guide', så du kan blive forberedt på tiden efter Nupo.

Guiden giver dig tips og tricks til hvad du skal gøre, når du er på kur og hvad du skal gøre, når du gerne vil vedligeholde dit væggtab. Den giver dig den nødvendige teoretiske viden om de forskellige næringsstoffer samt et indblik i, hvad der sker med din krop under og efter et væggtab. Den er fyldt med kostråd, måltidsforslag og sunde opskrifter, og indeholder desuden en liste, hvor du finder alverdens mad- og drikkevarer, der gør det nemt for dig at navigerer efter hvad der er en fordel at spise, når du gerne vil tabe dig. Bruger du guiden, finder du langt større fleksibilitet i din Nupo Diet-kur, da du kan deltage i sociale arrangementer, som involverer mad og drikke, og stadig overholde din kur.

'Nupo Succes Guide' er således din hjælp til ikke at falde tilbage til dine gamle vaner, men i stedet blive opmærksom på, hvad du putter i munden samt hvordan du bedst vedligeholder dit væggtab. For ikke at gøre det alt for teoretisk og nørdet, har vi krydret det med en sjov quiz samt "fup eller fakta" om ernæring, sundhed og ikke mindst Nupo. Du kan bruge guiden som et opslagsværk, og få tips og tricks til lige præcis dine udfordringer. Du kan også læse hele guiden igennem og på den måde være godt forberedt inden du starter dit væggtabsforløb. Du kan altid gå tilbage til de forskellige afsnit undervejs, hvis du mangler svar, motivation eller bare gerne vil inspireres. Nupo er med dig hele vejen – både før, under og efter dit væggtab.

Vi ønsker dig alt muligt held og lykke med dit Nupo-eventyr.





”

*Det er så
perfekt!
Jeg elsker det.
Enkelt, ligetil og
billigt. Og så
bliver man oveni
købet lækker
samtidig*

”

-Lenette



HVORFOR TABE SIG?

Der er flere gode grunde til at gøre noget ved vægten. Mange har ofte et ønske om at tabe sig, fordi de ikke er tilfreds med hvordan de ser ud, men er der tale om decideret overvægt ($BMI \geq 25$), er der især god grund til at få gjort noget ved de ekstra kilo.

Overvægt øger nemlig risikoen for at udvikle livsstilsygdomme som hjertekar-sygdomme, type-2 diabetes og visse former for kræft. Livsstilssygdomme svækker helbredet og kan kræve medicinering. Ubehandlet svær overvægt kan desuden medføre forkortet levetid og forringet livskvalitet. Der er derfor god grund til at gøre noget ved overvægten.

I Danmark er forekomsten af overvægt og svær overvægt stigende. De seneste undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen viser at 51% af den danske voksne befolkning er overvægtige, heraf er ca. 17% svært overvægtige.

På landsplan svarer dette til, at mere end 1,75 millioner voksne danskere er overvægtige og heraf er omkring 900.000 svært overvægtige.

Overvægt opstår ved en positiv energibalance, hvor energiindtaget overstiger energiforbruget over længere tid. Der findes flere metoder til at vurdere om en person er overvægtig. Body Mass Index (BMI) er en af dem. Ligger dit BMI over 25, betegnes du som overvægtig. I skemaet nedenfor kan du se inddelingerne for BMI.

Dit BMI:	Du er:
< 18,5	Undervægtig
18,5 – 24,9	Normalvægtig
25-30	Overvægtig
> 30	Svær overvægtig



BMI er et objektivt mål for graden af overvægt, men siger ikke noget om hvor meget af vægten, der er henholdsvis fedt og muskler. Muskler vejer mere end fedt. Er man derfor veltrænet og har store muskler, vil man have et højt BMI - uden at være overvægtig.

Derfor er dit taljemål ofte et langt bedre udtryk for om du burde tabe dig eller ej.

Et BMI over 25 og en taljeomkreds over 88 cm for kvinder og 102 cm for mænd øger risikoen for at udvikle livsstilssygdomme. Vægttab er den mest effektive metode til at reducere taljeomkredsen og dermed risikoen for at udvikle livsstilssygdomme. I skemaet nedenfor kan du se sammenhængen mellem taljeomkreds og graden af risiko for livsstilssygdomme.

Hvis du gerne vil tabe dig og mindske risikoen for at udvikle livsstilssygdomme, skal dit energiindtag være mindre end dit energiforbrug, således at du er i energiunderskud.

Kroppen er umiddelbart genial, for hvis du spiser og drikker for meget, omdannes den ekstra energi til fedt, som lagres i kroppens fedtdepoter til senere brug. I vores tid og del af verden er det dog ikke så genialt, for vi får aldrig brug for de ekstra fedtdepoter

og over år vænner mange sig langsomt til at spise lidt for meget hver dag, som resulterer i flere kilo på siderbenene, hvilket med tiden kan føre til overvægt.

Kvinder	Mænd	Risiko for livsstilssygdomme
< 80 cm	< 94 cm	Lav risiko
80-88 cm	94-102 cm	Moderat forøget risiko
> 88 cm	> 102 cm	Svært forøget risiko

VIDSTE DU..?

Den seneste nationale sundhedsprofil fra sundhedsstyrelsen viser at over halvdelen, af voksne danskere er overvægtige.



“
**MAKING
EXCUSES
BURNS ZERO
CALORIES
AN HOUR**
”



HVORFOR VÆLGE NUPO?

De fleste mennesker tænker hver dag over hvad de har lyst til at spise. Det samme er gældende for mange, som ønsker at tabe sig. De har ofte udfordringer med hvad og hvornår de skal spise.

For nogle kan det være en udfordring, at skulle sætte sig ind i forskellige slankekure, og det vil kræve meget tid og disciplin, at skulle tælle kalorier eller veje maden i længere perioder. På en Nupo Diet-kur bliver du fritaget for at tage stilling til hvad du skal spise. Du slipper for at forhandle med dig selv.

MÅ DU SPISE CHOKOLADE NU, HVIS DU SPISER EN SALAT TIL AFTENSMAD?

Bør du spise gulerødder fremfor agurk og hvordan er det nu med frugt og nødder? Du slipper for alle disse tanker, for på en Nupo Diet-kur skal du kun forholde dig til at spise 6 Nupo Diet-produkter om dagen, og følger du kuren 100%, er du garanteret et væggtab, og ofte et større og hurtigere væggtab end hvis du taber dig med almindelig mad. Du får tilmed den rette sammensætning af næringsstoffer, vitaminer og mineraler, som din krop har brug for, hvilket kan være en udfordring at sammensætte med kaloriefattige kure bestående af almindelig mad.

SLANKEKURE DER IKKE VIRKER

Du har måske prøvet forskellige slankekure, som ikke virkede. Du har måske også prøvet slankekure, som virkede, men hvor kiloene kom på lige så hurtigt igen, når kuren var ovre.

Hvis du gerne vil tabe dig er det derfor vigtigt, at du er opmærksom på, at et væggtab i sig selv ikke er nok. Når du har tabt dig, kommer den sværeste opgave, nemlig at vedligeholde dit væggtab. Hvis du fortsætter med den samme livsstil som inden du begyndte dit væggtab, vil du højst sandsynligt tage de tabte kilo på igen og måske endda flere. Det er derfor vigtigt, at du indstiller dig på at lave en livsstilsændring, som skal holde resten af livet. Det lyder måske noget dramatisk, men det er faktisk det, der skal til for at bevare et væggtab. Det behøver dog ikke være så svært, som det lyder. 'Nupo Succes Guide' hjælper dig med hvordan du kickstarter og vedligeholder dit væggtab.





*Super nemt - Smager godt
og mætter fantastisk.
Ren Win-Win*

-Anne

DET KRÆVER VILJESTYRKE

Mange oplever, at det kan være en udfordring at være til sociale arrangementer, når de er på Nupo Diet-kur, da mad og drikke ofte er omdrejningspunktet. Det kræver en stærk vilje at møde op til familiefødselsdagen, fredagsmiddagen eller søndagsbrunchen, når det eneste du må spise er Nupo Diet.

Det er ikke kun til sociale arrangementer, at det kan være svært at være på Nupo Diet-kur. For mange er det også en udfordring at skulle tilbede aftensmad til familien, for så selv at skulle spise en Nupo Diet Soup. Disse udfordringer vil vi derfor gerne hjælpe dig med, så livet på Nupo Diet-kur ikke bliver alt for uoverskueligt. Med 'Nupo Succes Guide' gør vi det nemlig muligt at være på Nupo Diet-kur samtidig med at du kan nyde et måltid med familien, vennerne eller dig selv.

DU ER I SIKRE HÆNDER

Du kan også vælge at pifte dine Nupo Diet-måltider op ved fx at tilføje jordbær i dine shakes, kylling i dine supper eller noget helt tredje. Vi guider dig til hvad der er optimalt at spise ved siden af Nupo Diet, så du stadig taber dig.

Du får desuden en bedre fornemmelse af, hvor meget du kan spise af forskellige fødevarer - uden at skulle tælle kalorier, og du lærer at sammensætte en sund og fornuftig kost, som du kan holde i længden.

NUPO PRODUKTGRUPPER

+35
kliniske
studier



NUPO DIET – VERY LOW CALORIE DIET (VLCD)

Nupo Diet består af Diet Shakes, Diet Soups og Diet Oatmeal. De erstatter hele din kost og giver dig alle de essentielle næringsstoffer, vitaminer og mineraler, som din krop har brug for under et vægttab. Når du erstatter hele din kost med 6 Nupo Diet-produkter, får du ca. 700 kcal om dagen, hvilket betyder at du er garanteret et hurtigt, sikkert og effektivt vægttab.



NUPO SLIM BOOST – SLANKEKOSTTILSKUD

Nupo Slim Boost er kosttilskud, der er skræddersyet til at kontrollere lige præcis dit svage punkt i din hverdag eller under dit vægtabsforløb. De kan bl. a. hjælpe dig med at sætte din forbrænding i vejret, give dig en bedre mæthedserfarelse og hjælpe dig med at holde dit blodsukker stabilt. Hvert Slim Boost produkt er således din personlige vægttabsassistent, når du er på kur eller hvis du blot ønsker at vedligeholde en sund normalvægt. Slim Boost-produkterne kan med fordel kombineres på tværs af hinanden eller sammen med de øvrige Nupo-produkter. Alle produkterne er vurderet, testet og godkendt af den Europæiske Fødevarer-sikkerhedsautoritet, EFSA.



NUPO SLIM BOOST+ MEDICAL DEVICE

Nupo Slim Boost+ er en produktserie med medicinsk udstyr, der er særligt udviklet til behandling og forebyggelse af overvægt og svær overvægt. Produkterne er vurderet, klinisk dokumenteret og godkendt af den Europæiske Fødevarer-sikkerhedsautoritet, EFSA. Derfor er produkterne også CE mærket.

ONE MEAL – MÅLTIDSERSTATNING & PROTEIN BITES



ONE MEAL BAR – MÅLTIDSERSTATNING

Nupo One Meal bars er enkelte måltidserstatninger designet til at erstatte 1 - 2 af dagen 3 hovedmåltider. Fælles for alle One Meal produkter er, at de giver dig al den næring du skal bruge i et måltid for kun ca. 200 kcal.



PROTEIN BITE – MELLEMMÅLTID/SNACK

Nupo Protein Bite indeholder kun ca. 130 kcal og hele 29% protein pr. bar. De giver en god mæthedfølelse og er perfekte som mellemmåltid, snack eller når dine proteindepoter skal fyldes op efter træning. Nupo Protein Bites kan hjælpe dig med at undgå usunde og kalorierholdige snacks, og dermed kontrollere din vægt.

ONE MEAL +PRIME RTD MÅLTIDSERSTATNING

Nupo One Meal +Prime - er en produktserie under One Meal der er særligt velegnet til en aktiv livsstil. Fælles for One Meal +Prime er, at sortimentet er uden tilsat sukker.



ONE MEAL +PRIME RTD – MÅLTIDSERSTATNING

70% mindre sukker - 30% mere Protein & 400% højere fiberindhold.



ONE MEAL +PRIME VEGAN SHAKE – MÅLTIDSERSTATNING

100% plantebaseret. Tilføjet aktive ingredienser: Guarana, chrom, kolanød.



ONE MEAL +PRIME BAR – MÅLTIDSERSTATNING

70% mindre sukker - 30% mere Protein & 400% højere fiberindhold.



ONE MEAL +PRIME BAR – MÅLTIDSERSTATNING

Nupo One Meal +Prime Pancakes

VÆLG DEN RIGTIGE NUPO-KUR

Hos Nupo ser vi gerne, at du opnår det væggtab og den vægt, som du drømmer om.

Du vælger selv den Nupo-kur, som virker mest overskuelig for dig. Det vigtigste er, at du kommer godt i gang med den kur, som passer bedst til dig, dit mål og din hverdag.

Du kan vælge Nupo Diet-kuren, hvor du udskifter alle dine måltider med 6 Nupo Diet-produkter om dagen. Virker det lidt for uoverskueligt, kan du vælge Nupo Diet + 10 point. På denne kur, har du mulighed for at spise almindelig mad ved siden af dine Nupo Diet-produkter, hvilket gør det muligt at nyde et måltid mad sammen med familien. Når du vælger din Nupo-kur er det vigtigt at være realistisk og vælge den type kur, som du tror du kan holde. Det skal nemlig ikke blive for uoverskueligt, så øger du risikoen for at give op og falde tilbage til dine gamle vaner.

Du skal blot være opmærksom på, at hvis du spiser almindelig mad ved siden af, vil du ikke tabe dig lige så hurtigt, som på en ren Nupo Diet-kur. Du skal derfor overveje om det er vigtigst for dig, at tabe dig hurtigt eller om du er okay med at tabe dig lidt langsommere, men med mulighed for at spise almindelig mad ved siden af. Det er helt op til dig, hvilken måde du vælger at bruge Nupo på. Er du i tvivl, kan du tage testen på Quiz-side og se hvilken Nupo-type du er. Du kan også følge vores anbefaling, som er inddelt i tre steps.

NUPO DIET

Nupo Diet-kuren består af 6 valgfrie Nupo Diet-produkter om dagen. De 6 Nupo Diet, du enten spiser eller drikker i løbet af dagen, giver dig et minimalt indtag af kalorier. Samtidig får du alt det din krop har brug for af essentielle næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Nupo Diet-kuren stiller uden tvivl særlige krav til din viljestyrke og motivation, men til gengæld opnår du dine mål hurtigt, sammenlignet med mange andre kure.

NUPO DIET + 10 POINT

Nupo Diet-kuren + 10 point er ganske enkelt Nupo Diet-kuren bestående af 6 Nupo Diet-produkter om dagen kombineret med 10 point fra Pointlisten. Pointlisten er et redskab til din væggtabsproces og giver alle typer fødevarer værdi i form af point: 1 point = ca. 60 kalorier. Fx er ét æbles værdi = 1 point, hvilket betyder, at du kan spise eksempelvis 10 æbler om dagen ved siden af Nupo Diet-kuren. Vi anbefaler dog ikke at du vælger 10 æbler om dagen, men henviser til ugeplanerne med måltidsforslag og opskrifter. Uanset om du vælger at følge vores måltidsforslag eller selv vælger 10 point ud fra Pointlisten, er denne type Nupo-kur ideel for dig, som ønsker fleksibilitet og noget at tygge i, mens du er på kur.

NUPO ONE MEAL

Nupo One Meal er ikke en decideret kur, men en måltidsersättning, hvor du kan erstatte 1-2 af dine hovedmåltider. Nupo One Meal er til dig, der ønsker et mindre væggtab eller vil vedligeholde din vægt. Nupo One Meal-produkterne kan ikke erstattes af Nupo Diet-produkterne, da du ikke vil få alle de essentielle næringsstoffer, som din krop har brug for i løbet af en dag. Desuden indeholder Nupo One Meal-produkterne flere kalorier pr. enhed og har et højere indhold af kulhydrat. Hvis du alligevel gerne vil supplere nogle af dine måltider med Nupo One Meal-produkterne, er det vigtigt at du stadig spiser alle dine 6 Nupo Diet-produkter om dagen.

5:2 MED NUPO

5:2 kuren er en specifik tilgang til væggtab, hvor du spiser normalt og fornuftigt 5 dage om ugen, mens du de resterende 2 dage faster. På fastedage indtages 500 kcal som kvinde og 600 kcal som mand. Vi foreslår at du på fastedage bruge Diet eller One Meal og på den måde holder dig i et sundhedsmæssigt forsvarligt kalorieunderskud.



01 TRIN ET

Kickstart dit vægttab med ren Nupo Diet. Dette giver dig sikkert, hurtigt og effektivt vægttab.
HVOR LÆNGE: OP TIL 8 UGER

02 TRIN TO

Forsæt dit vægttab med Nupo Diet + 10 point. Dette gør at du stadig taber dig samtidig med at du får noget at tygge i, kan spise et måltid mad med familien samt lærer hvor meget mad, du kan få for kalorierne.
HVOR LÆNGE: FORSÆT TIL DU HAR NÅET DIT MÅL

03 TRIN TRE

Vedligehold dit vægttab med almindelig mad. Spis hvad der svarer til ca. 35 point (2100 kcal) som kvinde og ca. 40 point (2400 kcal) som mand - alt efter hvor fysisk aktiv du er. Følg gerne kostrådene her i guiden samt de øvrige råd. Brug desuden Nupo One Meal-produkterne og Nupo Protein Bites efter behov for at kontrollere dit kalorieindtag og vedligeholde din vægt.
HVOR LÆNGE: RESTEN AF DIT LIV



*Nupo er et kærligt spark
mod en sundere livstil.
Ingen hokus pokus -
og det virker.*

-Michael

QUIZ: HVILKEN NUPO-TYPE ER DU??

Tag quizzen og find ud af hvilken Nupo-kur, der passer bedst til dig.

1. SÅ MOTIVERET ER JEG LIGE NU...

- Jeg er top motiveret til at starte på Nupo-kur.
- Jeg er motiveret, men kommer til at savne rigtig mad.
- Jeg er motiveret, men jeg kommer virkelig til at savne rigtig mad.

2. MIN STØRSTE UDFORDRING PÅ NUPO-KUR BLIVER...

- At jeg ikke taber mig.
- At jeg ikke kan undvære mad helt.
- At jeg ikke kan undvære min frokost med kollegerne og aftensmad med familien og

3. MIN VILJESTYRKE ER...

- Stærk, når jeg sætter mig noget for, skal det nok lykkes.
- Rimelig god, jeg plejer at holde det jeg sætter mig for.
- Ikke den stærkeste. Jeg har ryggrad som en regneorm.

4. NÅR JEG ER PÅ KUR, ER MIN TÅLMODIGHED...

- Sat på prøve, jeg vil gerne tabe mig hurtigt.
- Jeg har ikke travlt, vil bare gerne i gang med at leve sundt.
- God, jeg har ikke noget imod, at jeg taber mig langsomt. Jeg vil bare ikke tage mere på.

5. NÅR DER ER KAGE PÅ ARBEJDET...

- Tager jeg altid to gange.
- Spiser jeg et enkelt stykke, men kun hvis jeg synes, det er rigtig lækkert.
- Springer jeg over. Jeg har en banan i tasken.



6. I MIN HVERDAG...

- Har jeg ikke tid til at sætte mig ind i en ny slankekur og dens kostprincipper.
- Lægger jeg stor vægt på, at spise et godt måltid sammen med min familie eller mine venner.
- Har jeg ofte travlt, og får ikke altid spist sundt og varieret.

7. MIT FORMÅL MED NUPO-KUREN ER..

- Et sikkert, effektivitet og et hurtigt væggtab.
- At tabe mig i et fornuftigt tempo, og stadig kunne spise almindeligt mad ved siden af.
- At tabe mig lidt, og kontrollere min vægt, så jeg i det mindste ikke tager på.

DIT RESULTAT

Tæl bogstaver og find det bogstav, du har sat flest krydser ved.

FLEST A'ER - *Den viljestærke*

Du er topmotiveret til at tabe dig, og det kan kun gå for langsomt.

Du sætter dig et mål og opnår det.

Du er Nupo Diet-typen: **START VED TRIN 1**

FLEST B'ER - *Den fleksible*

Du er motiveret til at tabe dig, men ønsker fleksibilitet og er ikke god til alt for strikse regler.

Du vil desuden gerne kunne spise et almindelig måltid mad sammen med din familie.

Du er Nupo Diet + 10 point-typen: **START VED TRIN 2**

FLEST C'ER - *Den travle*


Du er motiveret til at tabe dig nogle kilo eller vedligeholde din vægt, så du i det mindste ikke tager på.

Du har ofte travlt og får derfor tit spist usundt eller for meget, når du er på farten.

Du er Nupo One Meal-typen: **START VED TRIN 3**



*A goal with out a
plan is just a Wish*



**“
THE PEOPLE WHO
INFLUENCE YOU...”**



**...ARE THE PEOPLE
WHO BELIEVE IN YOU**
”

SÅDAN KICKSTARTER DU DIT VÆGTTAB MED NUPO

Med Nupo får du hjælp til at kickstarte dit vægttab. Nupo Diet-kuren er veldokumenteret og følger du den konsekvent, kommer resultaterne også hurtigt for de utålmodige. Inden du går i gang med din vægttabsrejse kan det være en god idé at forberede dig lidt. Vi vil gerne give dig en hjælpende hånd, så du kommer godt fra start. Vi har derfor samlet en række tips og tricks til, hvad du skal gøre, når du gerne vil tabe dig.

NÅR DU ØNSKER AT TABE DIG, SKAL DU GØRE FØLGENDE:

SÆT DIG ET KONKRET MÅL OG OPDEL DET GERNE I DELMÅL

Det kunne fx være "Jeg vil tabe mig 10 kg" eller "Jeg vil tabe mig 20 cm om taljen". Det er vigtigt, at du sætter dig et konkret mål, da du på den måde rent faktisk ved hvornår du er i mål. Er dit mål ikke lige rundt om hjørnet, men kræver det længere tid at opnå, kan det være en god idé at sætte delmål. På den måde oplever du løbende små succeser, som kan være med til at fastholde din motivation. Husk også at belønne dig selv, når du har nået dit mål og/eller dine delmål. Undgå at belønne dig selv med mad, men beløn i stedet dig selv med fx nye løbesko, friske blomster eller en god massage.

NOTER MÅL OG EVT. DELMÅL





“Jeg mister ikke motivationen med Nupo, fordi jeg hurtigt kan se resultater”

- Charlotte

TJEK DIN MOTIVATION

Hvis du ikke er motiveret til at tabe dig, vil det højst sandsynligt ikke lykkes for dig. Det kræver motivation at nå dit mål. Spørg dig selv om du virkelig er motiveret for at nå dit mål. Det kræver nemlig en stærk motivation for at komme i mål med et succesfuldt og varigt væggtab. Hvis du virkelig er motiveret for at tabe dig, er du med stor sandsynlighed også klar til at lave den livsstilsændring, det kræver for at tabe dig og bevare dit væggtab.

SKRIV NED HVAD DU SPISER

At tabe sig handler om, hvor meget du spiser i forhold til hvor meget du forbrænder over noget tid. De fleste ved godt, når de har spist noget usundt, men det er ikke kun usund mad, der tæller på kaloriekontoen, for meget sund mad kan også være medvirkende til at du ikke taber dig. Det kan derfor være en god øvelse at lave en såkaldt kostregistrering inden du starter din kur, hvor du vejer alt den mad du spiser, og skriver det ned.

Gør det gerne 1-2 hverdage samt en weekenddag. Det kan være en øjenåbner i forhold til hvor meget du rent faktisk spiser, i forhold til hvor meget du tror, du spiser. Mange bliver overraskede over hvor meget der sniger sig ned mellem hovedmåltiderne. Derudover kan det også give dig en god fornemmelse af hvor meget en bestemt mængde mad fylder i skålen og på tallerkenen. På den måde lærer du hvor meget de forskellige madvarer fylder, uden at skulle veje portionerne hver gang. Så bliver det også lettere for dig at bruge Pointlisten.

VEJ OG MÅL DIG

Ligesom du skal prøve at veje din mad, er det også vigtigt, at du måler og vejer dig selv løbende. Vej dig max én gang om ugen og gerne på samme tidspunkt af døgnnet. På grund af væskeudsving og mad i tarmene kan din vægt godt svinge nogle kilo i løbet af dagen. For at få det mest retvisende billede, bør du veje dig om morgenen, uden tøj på og efter du har været på toilettet. Få også gerne en anden til at måle dig med et målebånd fx omkring taljen, hoften, overarmen og lægen. Tag desuden gerne før- og efterbilleder. Du kan evt. printe før-billedet ud og hænge det op på køleskabslågen, så bliver du løbende husket på, hvorfor du gik i gang med dit vægttab til at starte med.

FORTÆL DIN OMGANGSKREDS, AT DU ER PÅ KUR

Fortæl din familie, dine venner og dine kollegaer, at du ønsker at tabe dig. De kan støtte dig, og gøre, at du forpligter dig mere end hvis du er alene om dit vægtabsprojekt. Det kan desuden være at du inspirerer dem til at følge i dine fodsspor og at I kan støtte og heppe på hinanden.

FOKUSER PÅ KOSTEN

De fleste ved godt hvad en sund kost er, men det er måske de færreste, der ved hvor stor en rolle kosten spiller, når du gerne vil tabe dig. Din kost udgør faktisk 80% af dit vægttab og er afgørende for, at du kan holde vægten bagefter. Det handler derfor om at fokusere på kosten og at lære hvad din mad består af samt hvordan du sammensætter den mest fordelagtigt, når du ønsker at tabe dig. Kickstarter du dit vægttab med Nupo Diet, kan du dog lægge tanker om omkring mad på hylden for en stund.

DIT PERSONLIGE VÆGTSKEMA

Startvægt	kg.
uge 1	kg.
uge 2	kg.
uge 3	kg.
uge 4	kg.
uge 5	kg.
uge 6	kg.
uge 7	kg.
uge 8	kg.
slutvægt	kg.



VÆR FYSISK AKTIV

Selvom dit fokus skal være på kosten, så er det også en rigtig god idé at være fysisk aktiv, når du gerne vil tabe dig. Hvis du ikke har trænet før, kan det være en god idé at starte ud med at få noget lettere fysisk aktivitet ind i hverdagen. Vi anbefaler at du starter langsomt op. Tag fx cyklen til arbejde, brug trapperne i stedet for elevatoren og gå ture om aftenen. Alt fysisk aktivitet bidrager til en øget forbrænding. Du kan sagens være fysisk aktiv, når du er på Nupo Diet-kur, men er du på ren Nupo Diet-kur, vil du måske ikke have energi til hård fysisk aktivitet. Mærk derfor efter og lyt til din krop.

OPRETHOLD DIN MOTIVATION

Mangler du motivation til at få rørt dig, så findes der sundheds-apps på de fleste smartphones med en indbygget skridttæller, som blandt andet viser hvor mange skridt du går om dagen. En skridttæller kan være din genvej til mere fysisk aktivitet. Det kan nemlig være ret motiverende, at se hvor mange skridt du har gået og hvor mange du mangler at gå, for at nå anbefalingen på 10.000 skridt om dagen. En skridttæller kan styrke din motivation og kan fyre op for dit indre konkurrencemenneske, så du som den første melder dig til at hente kaffe til alle på kontoret eller smutter i kiosken efter tyggegummi for at nå dagens sidste skridt.

VÆR TÅLMODIG OG HOLD UD

Du vil med stor sandsynlighed opleve uger, hvor alt ikke går efter planen, hvor vægten ikke flytter sig, eller du tager på, men det betyder ikke, at du ikke kan opnå et succesfuldt vægttab. Selvom du har holdt kuren til punkt og prikke, må du ikke give op, hvis vægten efter et par uger ikke viser, hvad du ventede. Væskebinding i kroppen, indhold i mave, tarme og blære samt muskelvækst som følge af træning, kan sløre tabet af fedt. Vær derfor tålmodig – resultaterne skal nok komme, hvis du følger kuren.

"Nupo giver mig kontrol og overblik over mit Kalorieindtag på en super nem måde, som giver overskud"
-mettepaaskefuchu



FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet er i høj grad forbundet med din sundhed. Forskning har vist, at det er sundere at veje for meget og være fysisk aktiv, end at være slank og være fysisk inaktiv.

Fysisk aktivitet kan forebygge udviklingen af overvægt og en række livsstilssygdomme samt indgå i behandlingen af mange alvorlige sygdomme. Regelmæssig fysisk aktivitet kan desuden forbedre dit mentale helbred, så du fx oplever at have mere energi, større livsglæde og bedre selvtillid. Når du er fysisk aktiv forebygger du også tab af muskelmasse og opretholder din muskelstyrke. Fysisk aktivitet er derfor vigtigt, hvis du gerne vil bevare og øge din muskelmasse.

Fysisk aktivitet omfatter alle former for bevægelse,

både hverdagsaktiviteter som fx cykling til og fra arbejde, gåture og havearbejde, men også mere struktureret fysisk aktivitet, som fx fodbold, løb eller svømning.

Al fysisk aktivitet øger kroppens energiforbrug og lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse. Videnskabelige undersøgelser har desuden vist, at personer som dyrker en moderat mængde motion har mere succes med at holde deres væggtab end personer som dyrker hård motion.

SUNDHEDSSTYRELSEN ANBEFALER:

- Mindst 30 minutters fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet hver dag (Aktiviteten skal ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter)
- Mindst 20 minutters fysisk aktivitet mindst to gange om ugen, som vedligeholder eller øger din kondition og muskelstyrke.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele

HVOR LANG TID "KOSTER" EN CROISSANT?

Selvom du bevæger dig hver dag og får trænet et par gange om ugen, så skal der en del fysisk aktivitet til at forbrænde chokoladebaren du købte på vej hjem fra arbejde, chipsposen fra i fredags og søndagscroissantten. Så har du tid til at forbrænde din croissant? - så den ikke ender på sidebenene.



SÅ MEGET SKAL DU BEVÆGE DIG FOR AT FORBRÆNDE:

	EN CROISSANT	EN CHOKOLADEBAR	EN POSE CHIPS	EN DÅSEØL	EN BANAN	EN HEL PEBERFRUGT	EN BAKKE HINDBÆR
SE TV	4 t 57 min	3 t 49 min	15 t 1 min	2 t 5 min	1 t 38 min	45 min	1 t 4 min
STØVSUGNING	1 t 25 min	1 t 5 min	4 t 17 min	36 min	28 min	13 min	18 min
GANG	1 t 14 min	57 min	3 t 45 min	30 min	25 min	11 min	16 min
DANS	1 t 6 min	51 min	3 t 20 min	28 min	22 min	10 min	14 min
STYRKE-TRÆNING	50 min	38 min	2 t 30 min	21 min	16 min	8 min	11 min
CYKLING	37 min	29 min	1 t 53 min	16 min	12 min	6 min	8 min
SPINNING	20 min	15 min	1 t	8 min	6 min	3 min	4 min

*Udregningerne er baseret på en 40-årig kvinde, som vejer 80 kg



ENERGI OG FORBRÆNDING

ENERGIINDTAG

Kroppen skal bruge energi for at kunne fungere og bevæge sig. Energien kommer fra den mad du spiser og angives i kilojoule (kJ) eller i kilokalorier (kcal), som i daglig tale hedder kalorier. Der er dog stor forskel på hvor mange kalorier de forskellige næringsstoffer indeholder pr. gram samt deres funktion i kroppen.

Fx indeholder fedt dobbelt så mange kalorier som henholdsvis kulhydrat og protein. For at kunne bruge madens energi er kroppen nødt til at fordøje maden. Under fordøjelsen nedbrydes maden derfor til små molekyler, som kan transporteres med blodet ud til cellerne, hvor de omsættes til energi.

1 kilokalorie (kcal) = 4,2 kilojoule (kJ)

ENERGIEN I MAD OG DRIKKE KOMMER FRA FEM FORSKELLIGE NÆRINGSSTOFFER:

Kulhydrat	17 kJ/gram eller 4 kcal/gram
Kostfibre	8 kJ/gram eller 2 kcal/gram
Protein	17 kJ/gram eller 4 kcal/gram
Fedt	37 kJ/gram eller 9 kcal/gram
Alkohol	29 kJ/gram eller 7 kcal/gram

ENERGIFORBRUG

Kroppens energiforbrug påvirkes af fire komponenter:

- Hvilestofsifte
- Termoregulering
- Termisk effekt af mad
- Fysisk aktivitet

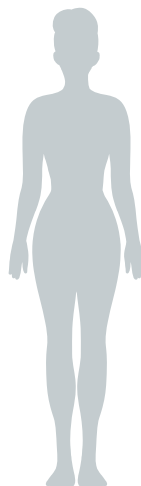
Tilsammen giver disse fire komponenter kroppens

samlede stofskifte, altså hvor mange kalorier din krop forbrænder i løbet af ét døgn. Hvilestofsiftet omfatter den energi, som kroppen bruger på at opretholde basale funktioner, som fx hjerteslag og vejrtrækning.

Termoregulering omfatter den energi, som kroppen bruger på at opretholde kropstemperaturen.

Den termiske effekt af mad omfatter den energi, som kroppen bruger på at forbrænde den mad du spiser. (billede af alle mulige fødevarer)

Fysisk aktivitet dækker over den energi, som forbruges på at være fysisk aktiv fx ved træning, fysisk arbejde og øvrige hverdagsaktiviteter. Det koster desuden mere energi at vedligeholde muskelvæv end fedtvæv. En veltrænet og muskuløs person forbrænder derfor flere kalorier ved at sidde stille i sofaen end en utrænet person gør.

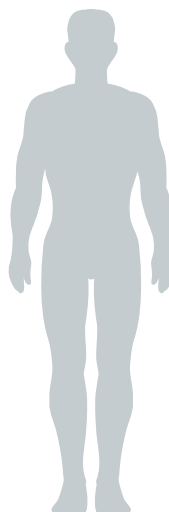


KVINDE
60 kg

ENERGI INDTAG

2.000
kalorier
om dagen

8.400 kJ/dag



MAND
60 kg

ENERGI INDTAG

2.500
kalorier
om dagen

8.400 kJ/dag

Hvis du gerne vil tabe sig må dit energiindtag ikke overstige dit samlede energiforbrug over en længere periode. Det er derfor vigtigt at fokusere på de to sidste komponenter, nemlig den mad du spiser samt hvor fysisk aktiv du er.

Kroppens samlede energiforbrug er ca. 2000 kcal for kvinder og 2500 kcal for mænd pr. døgn. Dette afhænger dog af alder, vægt og muskelmasse samt hvor fysisk aktiv du er. I skemaet nedenfor kan du se hvor stort dit energiforbrug er, opdelt efter køn, alder og fysisk aktivitetsniveau.

Hvilestofskiftet falder med alderen og er generelt lavere for kvinder end for mænd.

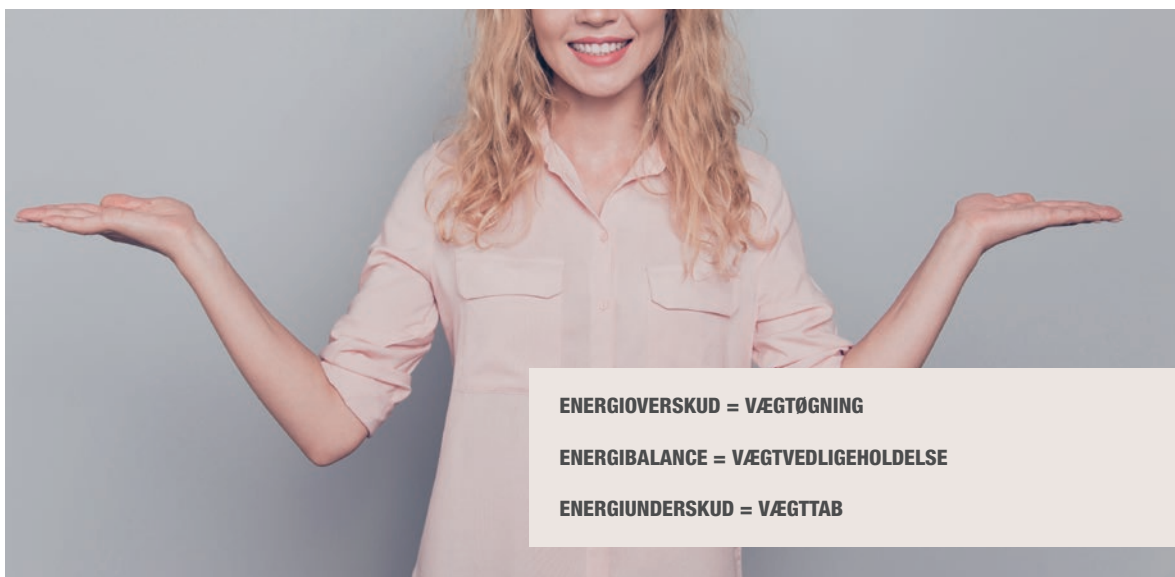
Hvilestofskiftet er desuden forbundet med din vægt. Jo højere din kropsvægt er, jo højere er din hvileforbrænding.

Så i takt med at du taber dig, vil din hvileforbrænding også falde. Dit samlede kalorieunderskud er derfor højere i starten af dit vægttabsforløb end længere fremme, hvorfor det ofte er nemmere at tabe sig i starten.

Tabellen herunder kan give dig en indikation af, hvor dit energiforbrug ligger ud fra dit køn, din alder og dit gennemsnitslige fysiske aktivitetsniveau, men giver ikke dit præcise energiforbrug.

	ALDER	BASALSTOFKIFTE (KCAL PR DAG)	LAV FYSISK AKTIVITET (PAL* 1,4)	NORMAL FYSISK AKTIVITET (PAL 1,6)	HØJ FYSISK AKTIVITET (PAL 1,8)
MÆND	18-30	1744	2460	2795	3152
	31-60	1648	2293	2627	2962
	61-74	1457	2030	2317	2603
KVINDER	18-30	1385	1959	2245	2508
	31-60	1314	1839	2102	2366
	61-74	1193	1696	1935	2174

*PAL = Physical Activity Level (fysisk aktivitetsniveau). Udregningerne er baseret på gennemsnitsvægten hos voksne mænd og kvinder i Norden.



ENERGIOVERSKUD = VÆGTØGNING

ENERGIBALANCE = VÆGTVEDLIGEHOLDELSE

ENERGIUNDERSKUD = VÆGTTAB



A person is standing on a wooden dock on the left side of the frame, looking out over a large, calm body of water. The water reflects the sky and the surrounding landscape. In the background, there is a dense line of trees along the shore. The sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

**“
THE WAY TO
GET STARTED IS TO
QUIT TALKING AND
BEGIN DOING
”**

DE FORSKELLIGE NÆRINGSSTOFFER

Makronæringsstoffer - Der er kalorier i alle fødevarer, men er alle kalorier ens? Er én kalorie fra et stykke chokolade det samme som én kalorie fra et stykke kød eller én kalorie fra et æble.

Overordnet set er svaret ja, da alle kalorier tæller med i det samlede kaloriregnskab, men så alligevel ikke. Kroppen forbrænder og optager nemlig ikke alle næringsstoffer ens. Nogle kostfibre passere relativt ufordøjet igennem fordøjelsessystemet, mens nogle kulhydrater hurtigt optages i tarmen. Kroppen bruger også mere energi på at omsætte protein end kulhydrat og fedt.

Derudover er kroppens mulighed for at lagre overskydende protein mindre, end muligheden for at lagre kulhydrat og fedt, hvorfor kroppen bliver nød til at omsætte proteinet straks.

Dette medfører en øget forbrænding i en periode efter indtagelse af et proteinrigt måltid sammenlignet med fx et kulhydratrigt måltid.

De forskellige næringsstoffer påvirker altså vores blod-sukker og appetit forskelligt. Det er derfor vigtigt at fokusere på at spise de fødevarer, som har den bedste og mest optimale effekt på din krop, når du gerne vil tabe dig. I de næste afsnit giver vi dig et indblik i de forskellige makro- og mikronæringsstoffer samt hvilke fødevarer, du med fordel kan spise, når du gerne vil tabe dig.



KULHYDRAT

Kulhydrater tilfører kroppen energi til det arbejde, der udføres i bl.a. muskler og hjerne. Kulhydrat lagres i muskler og lever i form af glykogen. Under normale forhold kan kroppen lagre ca. 100 gram i leveren og ca. 300 gram i musklerne. Ved et større indtag af energi i form af kulhydrat samt fyldte glykogen-depoter, vil kulhydrat omdannes til fedt og lagres i fedtvævet. Det er bl.a. denne omdannelse, der kan medvirke til udvikling af overvægt.

Kulhydrater kan inddeles i forskellige typer. De fordøjelige kulhydrater (stivelse og sukkerarter) og de ufordøjelige kulhydrater (kostfibre). De fordøjelige kulhydrater kan inddeles i de simple kulhydrater (fx hvidt brød og pasta) og de komplekse kulhydrater (fx rugbrød og havregryn).

Kulhydrat er det næringsstof, som påvirker blodsukkeret mest, men der er forskel på hvor hurtigt dit blodsukker stiger, alt efter hvilken type kulhydrat du spiser, hvordan den er tilberedt samt hvilke andre fødevarer, der spises i samme måltid.

De simple kulhydrater får dit blodsukker til at stige forholdsvis hurtigt. Når du gerne vil tabe dig, kan det være en fordel at bevare et stabilt blodsukker dagen igennem, så du ikke får for store udsving. For store udsving kan nemlig øge trangen til sukker og lysten til at snakke. Mange har derfor effekt af at undlade eller begrænse indtaget af kulhydrater, da det kan nedsætte appetitten. Nyere forskning har desuden vist, at patienter med type-2 diabetes forbedrer evnen til at regulere deres blodsukker, hvis de bl.a. spiser mad med et begrænset indhold af kulhydrat.

Kulhydrater findes i mange forskellige fødevarer, men især i brød, pasta, ris, kartofler, gryn, mel, bælgfrugter og frugt samt slik og søde sager. Når man gerne vil opnå et vægttab, oplever mange som sagt en positiv effekt ved at undlade eller skære ned på indtaget af kulhydrater og skue op for indtaget af grøntsager.



GRØNTSAGER

De fleste grøntsager har et meget lavt indhold af kulhydrat og på grund af deres høje væskeindhold, kan du spise store mængder for få kalorier. De fleste grøntsager indeholder desuden mange kostfibre, som giver en god mæthedfølelse. Det

er typisk de grove grøntsager, der indeholder flest kostfibre. Grøntsager er også rige på vitaminer og mineraler, som din krop behøver. Nogle grøntsager, som fx jordstokker, indeholder en del stivelse og er derfor mere kulhydratholdige end andre.

Frugt er som udgangspunkt også sundt, men indeholder en del kulhydrat i form af frugtsukker. Hold derfor lidt igen med frugt, når du gerne vil tabe dig. Spis derimod gerne grøntsager til hvert måltid og fyld gerne halvdelen af din tallerken med grøntsager til både frokost og aftensmad.

Du kan også med fordel spise grøntsager til dine mellemmåltider. På side x kan du se hvilke specifikke grøntsager og frugter du bør spise mest af samt hvilke du skal holde lidt igen med, mens du er på Nupo Diet-kur. Måltidsforslagene og opskrifterne på side x tager også højde for dette og indeholder derfor få eller ingen kulhydrater.

SPIS MEST AF:	
GROVE GRØNTSAGER	FINE GRØNTSAGER
Blomkål	Agurk
Bønner, grønne	Asparges
Gulerødder, rå	Bladselleri
Grønkål	Bønnespirer
Hvidkål	Champignon
Porre	Græskar, Hokkaido
Rosenkål	Minimajs
Rødkål	Peberfrugt
Spidskål	Radisse
	Salat, alle typer
	Spinat
	Squash
	Tomat

SPIS MINDRE AF:	
GROVE GRØNTSAGER	FINE GRØNTSAGER
Gulerødder, tilberedte	Majs, løse
Jordstokker	Ærter, grønne
Knoldselleri	
Pastinak	
Persillerod	
Rødbeder	
Søde kartofler	





FRUGT

SPIS LIDT AF	SPIS MEGET LIDT AF
Appelsin	Ananas
Blåbær	Banan
Brombær	Blomme
Citron	Kirsebær
Clementin	Mango
Grapefrugt	Vindruer
Hindbær	
Honningmelon	
Jordbær	
Kiwi	
Lime	
Nektarin	
Pære	
Stikkelsbær	
Vandmelon	
Æble	

GROVE KULHYDRATER

Som udgangspunkt skal du undgå kulhydrater, når du er på Nupo Diet-kur, men når du er nået i mål med dit vægttab og skal begynde din nye sunde livsstil, kan de grove kulhydrater sagens indgå i en sund og varieret kost.

Det er bare vigtigt, at du vælger de rigtige typer, hvor du får mest mæthed og næring for kalorierne. Se hvad vi anbefaler af gode kulhydratkilder på side x. Vælg desuden gerne fuldkornsvarianten, hvis du fx står med to pakker knækbrød.

Kig efter det orange fuldkornslogo, da dette mærke også stiller krav til indhold af sukker, fedt og salt. Det anbefales, at du får 75 gram fuldkorn om dagen. Du kan med fordel spise efter kulhydratpyramiden på side x, hvor du spiser mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen.



GODE KULHYDRATKILDER	KOSTFIBRE PR. 100 GRAM
Havregryn (gerne growalsede)	12,0 g
Bygflager	8,4 g
Rugflager	13,0 g
Brune ris	3,0 g
Fuldkornspasta	8,0g
Quinoa	7,0 g
Fuldkornsbulgur	12,0 g
Grønne linser	5,6 g
Kikærter	6,4 g
Rugbrød (gerne fuldkorn)	Ca. 8,4 g
Fuldkornsknækbrød	Ca. 15,0 g
Grovbrød og-boller (gerne fuldkorn)	Ca. 8,0 g

PROTEIN

Proteiner er kroppens byggestene, og er bl.a. nødvendige for opbygning og vedligeholdelse af celler og væv. Proteiner består af aminosyrer. Nogle aminosyrer kan kroppen ikke selv danne, og det er derfor vigtigt at de tilføres med kosten.

Proteiner er en vigtig del af kosten, hvis du gerne vil tabe dig og spise sundt helt generelt. Proteiner er nemlig det næringsstof, som mætter mest. En proteinrig kost hjælper med at give en god mæthedseffekt, et øget energiforbrug samt et mere stabilt blodsukker.

ANIMALSKE PROTEINKILDER



VEGETABILSKES PROTEINKILDER



Madens proteiner kommer fra animalske kilder som kød, fisk, skaldyr, fjerkræ, mejeriprodukter og æg samt fra vegetabiliske kilder som bægfrugter og nødder.

Begræns eller undgå dog indtaget af bægfrugter imens du er på Nupo Diet-kur, da de trods et højt indhold af protein også indeholder en del kulhydrat. Nødder indeholder sunde fedtsyrer, men er ret kalorierholdige, hold derfor igen med indtaget af nødder, når du gerne vil tabe dig. Vælg desuden gerne de magre typer af kød, fisk og fjerkræ og gå efter en lav fedtprocent på mejeriprodukter.

GODE PROTEINKILDER	PROTEIN PR. 100 GRAM
Kyllingebryst	22 g
Hakket kyllingekød (max 6% fedt)	20 g
Magert Oksekød	20 g
Hakket oksekød (max 7% fedt)	21 g
Kalkun	24 g
Kalkunbacon	18 g
Svinemørbrad, afpudset	21 g
Torsk	17 g
Tun i vand	26 g
Torskerogn	13 g
Rejer	15 g
Æg	13 g
Æggehvite	11 g
Skyr (gerne naturel eller uden tilsat sukker)	11 g
Græsk yoghurt, 2%	8,5 g
Ost 20+	30 g
Hytteost, 1,5%	13 g
Sojabønner (Edamame, pillede)	11 g

FEDT

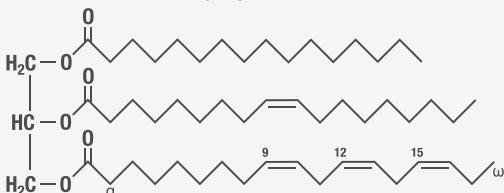
Fedt fungerer bl.a. som isolation under huden, så du bedre kan holde varmen, og til opbygning af kroppens celler og hormoner. Fedt er også nødvendigt for at kroppen kan optage de fedtopløselige vitaminer. Fedt tilfører kroppen energi, men spiser og drikker du for meget gennem længere tid, lagres fedtet i kroppens fedtvæv og kan føre til overvægt.

Der findes forskellige typer af fedt, som kan opdeles i to hovedgrupper; de mættede fedtsyrer og de umættede fedtsyrer.

De mættede fedtsyrer findes primært i animalske fødevarer, såsom kød, smør, ost og andre mejeriprodukter, men også i kokosolie, og kan kendes ved at være fast ved stuetemperatur. De umættede fedtsyrer kan opdeles i monumættede og polyumættede fedtsyrer, og er flydende ved stuetemperatur.

De enkeltumættede fedtsyrer findes i planteolier, frø, kerner og nødder. De flerumættede fedtsyrer omfatter Omega-3 og Omega-6 fedtsyrer, som kroppen ikke selv kan danne.

TRIGLYCERID



Mættet fedtsyre

Monoumættet fedtsyre

Polyumættet fedtsyre

} Umættede fedtsyre

Det er især vigtigt at få tilstrækkeligt med Omega-3 fedtsyrer. Omega-3 fedtsyrer får du primært fra fede fisk (laks, sild, makrel, ørred og hellefisk), valnødder, hørfrø og chiafrø, men de findes også i små mængder i bladgrønt.

Vælg gerne laks som er vildfanget, da de indeholder flere Omega-3 fedtsyrer end opdrættet laks. Selvom det er vigtigt at få de essentielle fedtsyrer med kosten, så skal du stadig begrænse indtaget af fedtholdige fødevarer, såsom avocado, laks og nødder, når du gerne vil tabe dig. For uanset så er disse fødevarer ret energiholdige og bidrager derfor med en del kalorier i dit samlede kalorieregnskab.

GODE FEDTKILDER

Avokado

Laks (gerne vildfanget)

Makrel

Olivenolie

Mandler, usaltede

Valnødder, usaltede

Cashewnødder, usaltede

Græskarkerner

Hørfrø

Solsikkefrø

Chiafrø



KOSTFIBRE

Kostfibre er delvis ufordøjelige kulhydrater. De nedbrydes ikke i tyndtarmen, som andre næringsstoffer, men passerer relativt ufordøjet igennem tarmsystemet. Kostfibre har en suveræn evne til at binde vand og dannegeler i fordøjelsessystemet. De kan binde op til 15 gange deres egen vægt i vand.

Dette får maden til at svulme op og fylde mere i mavesækken, hvilket medfører en nedsat mavetømningshastighed og en øget opholdstid af maden i tarmen. Du vil derfor føle dig mæt i længere tid efter du har spist et fiberrigt måltid sammenlignet med et fiberfattigt måltid. Indtag af kostfibre bidrager også til at reducere hastigheden af absorptionen af næringsstoffer, hvilket medvirker til et mere stabilt blodsukker.

Kostfibre bidrager desuden til et generelt godt tarmhelbred, idet de sætter gang i fordøjelsen og øger

mængden af fæces samtidig med, at de modvirker diarré og forstoppelse. Fiberrig mad er desuden ofte fyldt med vitaminer og mineraler og indeholder ofte et lavt indhold af fedt og sukker.

Når du gerne vil tabe dig, er det derfor en fordel at spise fødevarer, som er rige på kostfibre.

De fleste fuldkornsprodukter og bælgfrugter som bønner, kikærter og linser har et højt indhold af kostfibre. Derudover har mange frugter, grove grøntsager og nødder også et højt indhold af kostfibre. Når du er på kur er det en fordel at få dine kostfibre fra frugt og grøntsager.

Du kan desuden supplere med Nupo Slim Boost - FILL MY TUMMY, som indeholder kostfiberen glucomannan, som har en enestående evne til at absorbere vand, hvilket kan bidrage til en øget mæthedsfølelse.



ALKOHOL

Alkohol er et ret energigivende næringsstof og er ikke nødvendigt for, at din krop kan fungere. Når du indtager alkohol bremses forbrændingen af fedt og kulhydrat, hvilket ikke er hensigtsmæssigt, når du gerne vil tabe dig.

Alkohol fungerer udelukkende som en koncentreret kaloriekilde. For hvert gram alkohol du indtager, får du nemlig 7 kcal, men du får ingen vigtige eller mættende næringsstoffer, som din krop kan bruge. Desuden blandes alkohol ofte med drikkevarer, som indeholder meget sukker, hvilket bidrager til endnu flere tomme kalorier. Alkohol (og drikkevarer generelt) er let at indtage i store mængder, da de ikke bidrager til ret meget mæthed.

Drikker du fx én cider får du 141 kcal, drikker du 5 får du 705 kcal. Dette svarer til en dagskost på Nupo Diet.

5 dåser cider = ca. 700 kcal

Nupo Diet dagskost = ca. 700 kcal

Det er derfor som udgangspunkt en god idé at holde sig fra alkohol og alkoholiske drikke, når du gerne vil tabe dig.

MIKRONÆRINGSSTOFFER - VITAMINER

Vitaminer og mineraler er nødvendige for, at kroppen kan fungere. Vitaminer er organiske stoffer, som kroppen ikke selv kan danne. Derfor skal vitaminerne tilføres med den mad du spiser.

Der findes 13 forskellige vitaminer, som opdeles i de vandopløselige vitaminer og de fedtopløselige vitaminer.

VANDOPLØSELIGE VITAMINER	FEDTOPLØSELIGE VITAMINER
Vitamin C	Vitamin A
Thiamin	Vitamin D
Riboflavin	Vitamin E
B6	Vitamin K
B12	
Niacin	
Folat	
Pantothensyre	
Biotin	

MINERALER

Mineraler er grundstoffer, som kroppen også skal have tilført med kosten. Ligesom vitaminerne er mineralerne vigtige for, at kroppen kan fungere. Der findes 15 grundstoffer, som har livsvigtige funktioner i kroppen.

Ved at følge Nupo Diet-kuren med 6 Nupo Diet-produkter om dagen, får du alle de nødvendige mineraler, som din krop har brug for.

Du kan desuden supplere med kosttilskuddet 'Block My Carbs', som bl.a. indeholder chrom, der bidrager til at vedligeholde et normalt og stabilt blodsukkerniveau, så du har lettere ved at styre trangene til sukker og usunde snacks.

MINERALER:

Natrium, klorid, calcium, fosfor, magnesium, kalium, jern, zink, kobber, selen, mangan, kobolt, molybdæn, fluor og chrom.

De forskellige vitaminer har alle meget forskellige egenskaber og virkninger, og kan derfor ikke erstatte hinanden. Fx er vitamin D vigtigt for optagelse og omsætning af calcium og for dine knogler og muskler. Mangel på D-vitamin kan desuden øge risikoen for knogleskørhed.

Vitamin D kan fås med kosten, ved at spise fede fisk, såsom laks, sild og makrel, men det kan også dannes i huden, når solens stråler rammer huden. Det er dog kun i sommerhalvåret, at solen i Danmark er stærk nok til at danne D-vitamin. I vinterhalvåret kan det være nødvendigt at tage et kosttilskud med D-vitamin, da mange har svært ved at spise de anbefalede 350 gram fisk om ugen.

Udover vitamin D, får de fleste danskere tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler, men når du er på kur og indtager få kalorier, kan det være svært at få de anbefalede mængder af vitaminer og mineraler. Ved at følge Nupo Diet-kuren med 6 Nupo Diet-produkter om dagen, får du alle de nødvendige vitaminer, som din krop har brug for inklusiv vitamin D.

VIDSTE DU..?

Du får alle de vitaminer og mineraler, som din krop har brug for, hvis du erstatter din kost med 6 Nupo Diet-produkter om dagen.



HVAD SKER DER MED DIN KROP NÅR DU ER PÅ NUPO DIET-KUR?

APPETIT

Sult, appetit og mæthed er tre begreber, som er ret relevante, når man gerne vil tabe sig. Appetitreguleringen er dog et meget komplekst samspil mellem fysiologiske og psykologiske systemer i kroppen.

Sult er en fysiologisk tilstand, som reguleres af hvor meget mad du spiser og har i mavesækken.

Appetit er derimod en psykologisk tilstand, som bl.a. påvirkes af dine sanser, følelser og hukommelse. Du kan nemlig godt være sulten uden at have lyst til at spise, som fx når du er syg. Ligeledes kan du godt have lyst til at spise en ekstra portion fra buffeten eller endnu et stykke kage, selvom du er mæt.

Mæthed er ikke det modsatte af sult. Mæthed er den gradvise fornemmelse af tilfredsstillelse, der fremkommer ved indtagelse af et måltid, og stimuleres derfor både af sult og appetit.

Der går ca. 20 minutter før du kan mærke, at du er mæt. Mange er kortere tid om at spise et almindeligt måltid, og det er derfor let at komme til at spise for meget.

Mange har også rigtig svært ved at vurdere kroppens naturlige sult- og mæthedssignaler. De spiser ofte fordi de har vænnet sig til at spise i bestemte situationer og glemmer derfor at mærke efter og kun spise, hvis de er sultne.

Det kan derfor være en god øvelse at lægge mærke til om du spiser, fordi du er sulten eller om du spiser, fordi har lyst eller måske keder dig. Du behøver heller ikke at spise hver gang du føler den mindste sult. Det kan være en rigtig god idé at drikke et glas og vente en halv time med at spise, da der ikke sker noget ved at være sulten i en kort periode.

Når du er på Nupo Diet-kur oplever mange at de bliver mere opmærksomme på kroppens naturlige sult- og mæthedssignaler. En videnskabelig undersøgelse har desuden vist at de personer, der er "lærer" at føle sig mindre sultne og mere mætte også er dem, der opnår den bedste vægtvedligeholdelse efter et vægttab.



VIDSTE DU..?

Der går ca. 20 minutter før du kan mærke, at du er mæt.



KETOSE

Ketose er en naturlig biologisk tilstand, der opstår, når kroppen mangler kulhydrat som brændstofkilde. Kroppens primære kilde til energi er kulhydrat, som nedbrydes til glukose. Glukose kan optages i næsten alle kroppens celler. De røde blodceller samt hjerne- og nerveceller er afhængig af konstant tilførsel af glukose.

Når du er på Nupo Diet-kur og indtager 6 Nupo Diet-produkter om dagen, vil du få max 70 g kulhydrat pr. dag og du tvinger derfor kroppen til at finde en anden energikilde. Efter et 1-2 dage vil kroppens kulhydratdepoter blive tømt og kroppen vil derefter begynde at nedbryde fedt for at skaffe energi. Når fedtet nedbrydes, dannes der ketonstoffer, som kroppen kan bruge som energi. Når dette sker, er kroppen i ketose, som er karakteriseret af et relativt lavt – men stabilt – blodsukterniveau, et højt indhold af ketonstoffer i blodet samt en høj fedtforbrænding. Ketonstoffer har en acetone-lignende lugt, som kan komme til udtryk i din ånde. Lugten forsvinder dog efter nogle dage.

Ketose ser ud til at påvirke appetitten og medfører en nedsat sultfølelse, hvilket er en fordel, når du gerne vil tabe dig. Dette er formentligt en af de medvirkende grunde til at mange, efter et par dage på Nupo Diet-kur, ikke føler sig sultne på trods af et reduceret energiindtag. Når man begrænser sit indtag af kulhydrater så meget, at kroppen er i ketose, kan det være svært at få tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler med almindelig mad. På Nupo Diet-kur får du derimod alle de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, som du har brug for, samtidig med at din krop er i ketose og du forbrænder fedt.

VÆSKEBINDING

Størstedelen af kroppen består af vand og udgør ca. 60% af kropsvægten. Vandindholdet aftager med alderen og er derfor størst hos yngre personer. Fedtvæv indeholder kun lidt vand, mens muskelvæv indeholder meget vand. Vandprocenten er typisk højere hos mænd end hos kvinder, da kvinder i gennemsnit har en højere fedtprocent og en mindre muskelmasse sammenlignet med mænd. Når du indtager kulhydrat, bliver det, som tidligere nævnt, lagret som glykogen i lever og muskler. Glykogen binder væske op til tre gange sin egen vægt. Når du er på Nupo Diet-kur vil dine kulhydratdepoter blive tømt efter et par dage, hvilken betyder, at du de første dage også

vil tabe en del væske. Det er en af grundene til at mange ofte taber sig meget den første uge. Kvinder kan desuden opleve, at de vejer lidt mere under deres menstruation på grund af væskeophobning. Så fortvivl ikke, hvis du oplever at vægten kan svinge lidt undervejs i dit vægttabsforløb, det er helt normalt.

SØVN

Du tænker måske at din søvn ikke har noget med din vægt at gøre, men faktisk er der en sammenhæng mellem søvn og appetit. For lidt søvn og dårlig søvnkvalitet påvirker nemlig appetitten og øger risikoen for, at du tager på eller kan have svært ved at tabe dig. Det kan også øge risikoen for, at du giver op og helt dropper din kur og dine sunde vaner. Søvnmangel øger især trangen til sukker- og kalorierholdige mellemmåltider. Hvis du ikke har sovet nok, kender du sikkert til at være uoplagt dagen efter og have en øget lyst til søde sager, hvilket du helst vil undgå, når du gerne vil tabe dig. Det gælder derfor om at få nok med søvn, så du har de bedste forudsætninger for at tabe dig. De fleste voksne har brug for 7-8 timers søvn hver nat. Kvaliteten af din søvn kan også have indflydelse på om du får succes med dit vægttab.

Sørg derfor for at få 30 minutters motion hver dag, og gerne udenfor i den friske luft. Undgå at drikke koffeinholdige drikke efter kl. 17 og drop øl og vin om aftenen. Sluk alle skærme mindst en time før sengetid og læs i stedet for en god bog, hvis du har svært ved at falde i søvn. På den måde øger du chancen for at få en god nats søvn og dermed også et større vægttab.

VIDSTE DU..?

Flere videnskabelige undersøgelser har vist, at kroppen forsøger at genvinde tabt kropsvægt ved at øge appetitten og nedsætte forbrændingen.

Hold derfor fast i dine nye sunde vaner med sund kost og fysisk aktivitet, så skal det nok lykkes, at vedligeholde dit vægttab. Nupo hepper på dig hele vejen.

10 TYPIISKE UDFORDRINGER

Vi ved godt, at det ikke er en dans på roser, at være på Nupo Diet-kur. Det kræver vilje og en god portion selvdisciplin. Mange oplever forskellige udfordringer i forløbet af deres vægttabsforløb. Det vil vi hos Nupo gerne hjælpe dig med. Vi giver dig derfor nogle gode råd til hvordan du tackler 10 typiske udfordringer.

JEG FØLER MIG SULTEN

Hvis du udelukkende lever af Nupo Diet, vil du nok føle sult de første 2-3 dage. Det gør mange, og det er helt naturligt. Men netop i denne periode er det vigtigt at holde ud. Hvis du er viljestærk og kommer igennem de første dage, vil du opdage, at sulten forsvinder, og du føler dig mæt efter hver portion Nupo Diet. Hvis du alligevel føler dig sulten efter nogle dage, kan det være fordi din mave har været vant til en større mængde mad i lang tid. Et tip kan derfor være at drikke et stort glas vand før måltidet. På den måde vil du allerede have fyldt en god del af mavesækken op før måltidet, og din mæthed vil derfor opstå hurtigere. Et andet tip er at tilføje flere kostfibre til din kost. Kostfibre har nemlig den gode egenskab, at de udvider sig, når de kommer i berøring med væske og derigennem giver de en øget mæthedsfølelse.



Vores Slim Boost - FILL MY TUMMY indeholder masser af kostfibre, der i kombinationen med væske, udvider sig mange gange deres egen størrelse og derfor kan bidrage til at give dig en øget mæthedsfølelse. Du kan også supplere med lidt almindelig mad med hjælp fra Pointlisten eller ud fra måltidsforslagene her i guiden. Husk at begrænse eller undgå indtaget af kulhydrat, hvis du vil drage fordel af at være i ketose.

JEG SAVNER SMAGSINDTRYK OG NOGET AT TYGGE I

Her er der heldigvis hjælp at hente. Der findes en række kaloriefrie eller næsten kaloriefrie smagsgiverer, som du kan pifte dine Nupo Diet-måltider op med. Du kan fx lave isterninger af light-saftevand. Du kan blende vaniljepulver eller tilsætte lidt citron- eller limesaft i dine shakes.



Du kan også tilsætte 1 tsk. pulverkaffe eller bruge kold kaffe i stedet for vand i din cafe latte shake, for at få en mere intens kaffesmag. I supperne kan du bruge krydderurter som fx timian, rosmarin eller oregano, drysse lidt purløg på toppen, tilføje lidt frisk hvidløg eller røre krydderier som fx paprika, chili eller curry i. På den måde kan du variere smagen på de forskellige supper. Hvis du mangler noget at tygge i, kan du fryse din shake ned i 30-60 minutter, så bliver den slush-ice-agtig og fryser du den længere, får den konsistens af is. Prøv også vores Diet Oatmeal, som giver dig lidt mere konsistens end de andre Diet varianter. Du kan desuden bruge sukkerfrit tyggegummi til at holde munden i gang.

JEG FÅR UROLIG MEGET LUFT I MAVEN, NÅR JEG ER PÅ NUPO DIET.

Når du er på Nupo Diet-kur vil du få mange kostfibre, som du måske ikke er vant til. Kostfibre fordøjes ikke i tarmen, som andre næringsstoffer, men passere ufordøjet til tyktarmen, hvor der sker bakteriel fermentering. Ved denne proces dannes der bl.a. gas, som er det, der kan give luft i maven. Det er derfor helt normalt, at opleve ekstra meget luft i maven, når man går fra en fiberfattig kost til en fiberrig kost. Det er derfor kun et spørgsmål om tilvænnning for din krop.

Husk at drikke rigeligt med væske, når du spiser en fiberrig kost.

Vi anbefaler at du drikker **2-3 LITER KALORIEFRI VÆSKE** udover det vand du blander i dine Nupo Diet-produkter.

MIT VÆGTTAB ER GÅET I STÅ, SELVOM JEG OVERHOLDER MIN KUR

Det kan være frustrerende at gøre alt det rigtige, uden at kunne se resultater. De fleste taber sig hurtigt i starten, men efter noget tid kan vægten godt stå stille. Bare rolig, det er helt normalt. Når du indtager så få kalorier, som du gør under en Nupo Diet-kur, tror kroppen at der er hungersnød. Den gør derfor alt for at bevare fedtmassen. Derudover bliver det sværere at tabe sig, jo længere ned i vægt du kommer. Det skyldes at din samlede forbrænding bliver lavere i takt med at du vejer mindre. Din hvileforbrænding bliver lavere, du bruger færre kalorier ved at udføre den samme fysiske aktivitet sammenlignet med før, og da du spiser mindre mad, bruger du mindre energi på at forbrænde maden. Hvis du træner under din Nupo Diet-kur og opbygger muskelmasse, vil det også vise sig på vægten, da muskler vejer mere end fedt. Det er derfor vigtigt, at du bliver ved med at holde kuren, så skal du nok se resultater.

JEG KAN IKKE KOMME AF MED MIN SUKKERTRANG

Vi har alle en medfødt præference for sødt, hvorfor mange har en svaghed, når det kommer til søde sager. Der er dog intet, der tyder på, at sukker i sig selv er afhængighedsskabende. Det er sukker i kombination med fedt, som giver den smag og konsistens, som mange af os craver. Hvis du ikke kan komme din sukkertrang til livs, er der heldigvis hjælp at hente. Du kan tilføje lidt søde bær i dine shakes eller lave en kop te med lakridsrod, som har en meget sødmefyldt smag. Du kan også prøve vores Slim Boost kosttilskud, som er skræddersyet til at afhjælpe netop dit svage punkt i dit vægttabsforløb. Vores Slim Boost - BLOCK MY CARBS mindsker optagelsen af kulhydrat, hvilket kan hjælpe dig med at stabilisere dit blodsukker og dæmpe din sukkertrang, så du ikke ryger i "sukkerfælden" i de sene eftermiddagstimer, som vi alle kender.



JEG HAR EN SVAGHED FOR FED OG KALORIEHOLDIG MAD

Ligesom den søde smag, har mange af os en præference for den fede smag. Den fede smag er ofte lig med meget kalorierig mad uden nogen særlig god næringsværdi. Denne type mad skal du helst undgå, når du er på kur. Det er måske lettere sagt end gjort, men igen er der hjælp at hente. Vores Slim Boost - BURN MY FAT sætter din fedtforbrænding i vejret og kan hjælpe dig med at øge din samlede forbrænding. Du kan også prøve vores Slim Boost+ - FAT BINDER eller CALORIE FIGHTER som indeholder lipomyl, der naturligt tiltrækker og binder fedt og kolesterol fra kosten i mavesækken. Fedtet udskilles ufordøjet, hvilket resulterer i et reduceret kalorieoptag og dermed vægttab.



JEG MANGLER MOTIVATION

Følger du Nupo Diet-kuren er du garanteret et vægttab og ofte et hurtigere og større vægttab end hvis du taber dig med almindelig mad. Et hurtigt vægttab kan øge din motivation til at ændre livsstil og dermed bevare vægttabet. Hvis du undervejs mister motivationen, så gå tilbage til dit før-billede eller find et andet billede frem fra før du begyndte din Nupo Diet-kur. Du kan også skrive ned på et papir, hvorfor du begyndte kuren til at starte med og hænge det op på køleskabslågen. På den måde bliver du hele tiden mindet om alt det positive ved at fortsætte, hvilket forhåbentlig kan give dig motivationen tilbage.

JEG HAR SVÆRT VED AT TACKLE FORDOMME OM AT VÆRE PÅ NUPO

Det kan være svært at tackle fordomme. Både ens egne, men især andres. Nogle klassiske fordomme omkring Nupo er: "Tager du ikke bare det hele på igen?", "Hvorfor taber du dig ikke bare med almindelig sund mad?" og "Er det er en usund måde, at tabe sig på?". Du kan ikke ændre på hvad andre mennesker tænker om dine valg, men du kan være forberedt på hvordan du afliver fordommene. For fordomme det er det. Uanset hvilken kur du følger, vil du med sikkerhed tage de tabte kilo på igen, hvis du efter kuren, lever på samme måde som før.

Derfor kræver en Nupo Diet-kur, ligesom alle andre kure, at du omlægger din livsstil, hvis du skal bevare dit vægttab. Vi ved godt, at du ikke kan leve af Nupo Diet resten af dit liv – og anbefaler det heller ikke. Du skal derimod se Nupo Diet som en kickstart til et varigt vægttab, et vægttab, som giver dig motivation til at omlægge din livsstil med almindelig sund mad efterfølgende. Det er heller ikke usundt at tabe sig med Nupo Diet. Kuren er veldokumenteret og du får alle de essentielle makro- og mikronæringsstoffer, som din krop har behov for.

JEG SYNES DET ER EN UDFORDRING, AT SKULLE FORKLARE ANDRE HVORFOR JEG IKKE SPISER SØDE SAGER

Det kan være svært for mange, at skulle sige nej til fredagsøl med kollegaerne, kage til familiefødselsdagen eller bland-selv-slik til fredagsfilmen. Det kan være svært nok at være standhaftig og sige nej tak til øl, kage og slik.

Det kan dog være endnu sværere, at skulle sige nej tak, når andre forventer, at du spiser eller drikker i deres selskab. Her skal du udelukkende tænke på dig selv og dit vægttabsprojekt. Forklar andre at du ikke spiser kage, øl og slik, fordi du brændende ønsker at tabe dig. Vær stolt af din beslutning og din beslutsomhed og vær sjov, lyttende eller snaksaglig, ligesom du plejer at være. Hvis andre ikke forstår din beslutning, er det deres sag. Ved at droppe slikket og de søde sager, kan du desuden være med til at reducere klimaaftrykket.

DU ER MEGA SEJ, FORDI DU TØR SIGE NEJ TAK FOR DIN EGEN SKYLD – OG FOR KLIMAETS SKYLD.





JEG SYNES DET ER SVÆRT AT SPISE OG DRIKKE NUPO DIET, NÅR MINE BØRN SER DET

Som forældre er du er dit barns største forbillede og du baner du vejen for hvordan dine børns adfærd bliver. Det er derfor vigtigt at have en sund adfærd, hvis du gerne vil have sunde børn.

Har du, af den ene eller den anden grund, taget på i vægt og ønsker at tabe dig, så mener vi ikke at du bør skjule det for dine børn. Det hele handler om hvordan du omtaler dig selv og dit vægttabsprojekt overfor dine børn. Fortæller du dine børn, at du gerne vil tabe dig, fordi du er blevet tyk og grim, er det ikke så hensigtsmæssigt. Fortæl derimod dine børn, at du gør noget godt for dig selv – noget som giver dig mere energi, gør dig stærk og sund, så du kan løbe og lege med dem og være her mange år endnu.

Hvis fokus er på de positive ting, som et vægttab kan medføre, så viser du dine børn, at du tager ansvar i stedet for at lære dem, at det er okay at lade det stå til og måske udvikle en følgesygdom.

Hvis du gerne vil spise et måltid almindelig mad sammen med dine børn, kan du bruge Pointlisten eller opskrifterne, som også er børnevenlige.

7 MYTER OM SUNDHED, ERNÆRING OG NUPO – FUP ELLER FAKTA?

1. "DET ER SUNDERE AT TABE SIG LANGSOMT FREMFOR ET HURTIGT VÆGTTAB"

Fup: Det er ikke sundere at tabe sig langsomt. Faktisk viser forskning at overvægtige, som taber sig hurtigt også er dem, der bevarer deres væggtab bedst på sigt. Et hurtigt og stort væggtab tyder på, at øge dine chancer for at bevare væggtabet, da det kan øge din motivation til at ændre livsstil. Der er altså ikke nogen fordel ved at tabe sig langsomt. Tværtimod øger det risikoen for at du giver op på halvvejen.

2. "MIN FORBRÆNDING GÅR I STÅ, HVIS JEG KUN SPI- SER NUPO?"

Fup: Nej, du behøver ikke at være bange for, at din forbrænding går i stå, når du er på Nupo Diet-kur. Snarere tværtimod. Nupo Diet-produkterne har nemlig en særlig sammensætning af næringsstoffer, kostfibre, vitaminer og mineraler, som ellers kan være svært at få dækket på andre kaloriefattige kure. Det faktum at du spiser seks gange i løbet af dagen er også med til at holde din forbrænding i gang dagen igennem.

3. "NÅR MAN TRÆNER BLIVER FEDT TIL MUSKLER"

Fup: Det ville være skønt, hvis man kunne trylle fedt om til muskler, men det kan du desværre ikke. Det er fysiologisk umuligt at lave fedt om til muskler. For at opbygge muskler kræver det at kroppen er i kalorieoverskud, mens det modsat kræver, at du er i kalorieunderskud for at tabe fedt. Stærke og veltrænede muskler gør dog, at du forbrænder flere kalorier, fordi det kræver mere energi at opretholde muskeltvæv end fedtvæv. På Nupo Diet-kur får du den optimale sammensætning af næringsstoffer, som gør at det primære væggtab kommer fra oplagret fedt.

4. "DET FEDER, AT SPISE FØR SENGETID"

Fup: Nej, det feder ikke at spise før sengetid. Det er det samlede indtag af kalorier gennem dagen, der er afgørende for om du taber dig eller tager på i vægt. Er du over en periode i samlet kalorieoverskud, så tager du på i vægt, og er du derimod i samlet kalorieunderskud, så taber du dig. Hvis du spiser aftensmad kl. 18, kan det tværtimod være en fordel at indtage et ekstra lille sundt aftenmåltid inden sengetid. Det kan nemlig gøre det lettere at spise en mindre portion aftensmad, fordi du ved, at du får et måltid senere. Det kan også gøre, at du ikke tømmer skabet for snacks og søde sager, fordi du er lækkersulten.

5. "MAN TAGER DET HELE PÅ IGEN, NÅR MAN STOPPER MED NUPO"

Fup: Hvis du vælger at gå tilbage til den samme kost og de samme vaner, som før din Nupo Diet-kur - ja, så kommer kiloene med stor sandsynlighed tilbage igen. En Nupo Diet-kur er en kickstart til dit væggtab, og derfor handler det efterfølgende om at få ændret din livsstil, så du kan vedligeholde dit væggtab. Det er netop dét denne guider forsøger at hjælpe dig med. Den hjælper dig med få en bedre fornemmelse af hvor meget du kan spise af forskellige fødevarer uden at skulle tælle kalorier, hvordan du undgår de typiske "kalorie-fælder" samt hvordan du sammensætter en sund og fornuftig kost. Nupo One Meal-produkterne kan desuden være en hjælpende hånd, da de kan medvirke til at kontrollere din vægt og dermed vedligeholde dit væggtab.



6. "SØDEMIDLER ER USUNDE"

Fup: Sødemedler har af mange været beskyldt for at være skadelige, føre til øget sukkertrang og dermed overvægt. Der er dog ingen forskning, der kan bekræfte dette. Derimod viser flere videnskabelige studier, at drikkevarer med sødemidler kan føre til vægttab. Det kan derfor være en god idé at udskifte en almindelig cola med light udgaven, hvis du absolut ikke kan undvære cola, men gerne vil tabe dig. Nogle af Nupos produkter indeholder også sødemidler, men kun sødemidler som er vurderet og godkendt af den Europæiske Fødevarerikkerhedsautoritet, EFSA. Du kan derfor trygt spise og drikke alle Nupos produkter.

7. "TØRRET FRUGT ER SUNDERE END SLIK"

Fakta: Ja, som udgangspunkt er tørret frugt sundere end slik. Tørret frugt har nemlig et højt indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler, hvorimod slik kun bidrager med et højt indhold af tilsat sukker og tomme kalorier. Tørret frugt har dog et højt indhold af naturligt sukker og indeholder derfor 5-6 gange så mange kalorier som frisk frugt. Du skal derfor holde igen med at spise tørret frugt, hvis du gerne vil tabe dig.



10 BYTTEHANDLER

DER BATTER PÅ KALORIEKONTOEN

Du kan spare mange kalorier ved at erstatte nogle fødevarer med sundere alternativer.

Måske virker 100 kalorier ikke som den store forskel, men hvis du gør det til en vane at udskifte én eller flere fødevarer om dagen, kan det ses på kaloriekontoen og dermed også på vægten.



BACON
20 G (62 KCAL)



KALKUN BACON,
20 G (25 KCAL)



SPAR 37 KCAL



GRILLSTEGT KYLLING
100 G (212 KCAL)



KYLLINGEBRYSTFILET
100 G (99 KCAL)



SPAR 113 KCAL



LAKS
100 G (191 KCAL)



TORSK
100 G (75 KCAL)



SPAR 116 KCAL



MANDLER
20 STK. (121 KCAL)



HINDBÆR
20 STK. (41 KCAL)



SPAR 80 KCAL



SPAGHETTI
50 G (180 KCAL)



SQUASHSPAGETTI
50 G (10 KCAL)



SPAR 170 KCAL



LØSE MAJS
100 G (112 KCAL)



MINIMAJ
100 G (37 KCAL)



SPAR 75 KCAL



KAMMERJUNKERE
10 STK. (196 KCAL)



JORDBÆR
10 STK. (57 KCAL)



SPAR 139 KCAL



CHOKOLADEBAR
40 G (201 KCAL)



NUPO PROTEIN BITE
40 G (137 KCAL)



SPAR 64 KCAL



MAGNUM IS
(280 KCAL)



FILUR IS
(40 KCAL)



SPAR 240 KCAL



CAFÉ LATTE M. SØDMÆLK
250 ML (120 KCAL)



CAFÉ LATTE M. SKUMMETMÆLK
250 ML (65 KCAL)



SPAR 55 KCAL

FAQ

HVOR MANGE KALORIER FÅR JEG OM DAGEN PÅ NUPO DIET?

Hvis du erstatter hele din kost med 6 Nupo Diet-produkter og ikke spiser andet ved siden af, får du ca. 700 kalorier. pr. dag. Dette gør at Nupo Diet-kuren kan kategoriseres som en Very Low Calorie Diet (VLCD). Nupo Diet er i øvrigt verdens første og mest veldokumenterede VLCD med mere end 35 individuelle, kliniske studier bag sig.

KAN JEG NØJES MED 4-5 BREVE NUPO DIET, HVIS JEG SUPPLERE MED 10 POINT FRA POINTLISTEN?

Du skal altid spise 6 Nupo Diet om dagen – også selvom du supplerer med rigtig mad. Det er meget vigtigt, da du på den måde sikrer, at kroppen får alle de vitaminer, mineraler og næringsstoffer, den har brug for. Selv om du synes, at din supplerende mad både er sund og næringsrig, så er det ikke sikkert, at den indeholder alt det, din krop har brug for under et væggtab.

KAN JEG BLANDE NUPO DIET SHAKE MED MÆLK I STEDET FOR VAND?

I princippet sker der ikke noget ved at blande din Diet Shake med mælk, men du skal være opmærksom på, at du får dobbelt så mange kalorier. Hvis du ønsker en mere cremet konsistens, kan du i stedet fryse den færdigblandede shake ned ganske kort, eller blende lidt frossen frugt eller isterninger i. Hvis du stadig vil blande med mælk, kan du medregne mælken via pointlisten, alt efter hvilken mælk du vælger. Bruger du fx minimælk svarer 300 ml til 2 point.

KAN JEG ERSTATTE NUPO DIET MED NUPO ONE MEAL-PRODUKTERNE?

Nupo One Meal-produkterne er måltidsersatninger, og kan derfor ikke erstatte Nupo Diet-produkterne. Der er flere grunde til, at du ikke kan erstatte de to produkt serier med hinanden. Nupo One Meal-produkterne indeholder sammenlignet med Nupo Diet-produkterne flere kalorier pr. 100 gram, har et højere kulhydratindhold og mangler én af de essentielle fedtsyrer.

Du skal derfor altid spise 6 Nupo Diet-produkter om dagen. Ønsker du at spise et Nupo One Meal-produkt, så skal disse produkter bruges som supplement til de 6 Nupo Diet-produkter. Du kan medregne Nupo One Meal-produkterne via Pointlisten, fx svarer en Nupo One Meal Bar til 4 point.

HVORNÅR MÅ JEG SPISE EN NUPO PROTEIN BITE?

Nupo Protein Bite er proteinbarer som har et højt indhold af protein samt indeholder vitaminer og mineraler. De giver derfor en god mæthedsfølelse og er perfekte som en snack, et mellemmåltid eller til at fylde proteindepoterne op i forbindelse med træning. Du kan med fordel vente med at spise din proteinbar til efter træningen, da en række undersøgelser har vist, at kroppen er bedre til at optage protein ca. 20 minutter efter endt træning. Nupo Protein Bite er hverken fuldkostprodukter eller måltidsersatninger, men er udelukkende et snack-produkt eller et sundere alternativ til fx en chokoladebar eller andre større proteinbarer, som indeholder forholdsvis mange kalorier.

SKAL JEG TAGE KOSTTILSKUD, NÅR JEG ER PÅ NUPO?

Nej, det er ikke nødvendigt af tage vitamin- og mineraltilskud, når du er på Nupo Diet-kur. Nupo Diet indeholder alle de vitaminer og mineraler, som din krop har brug for – og i de rette mængder. Du kan evt. supplere med Nupo Slim Boost slankekosttilskud, som bl.a. bidrager til en bedre mæthedsfølelse, hjælper dig med at stabilisere dit blodsukker eller sætter din forbrænding i vejret.

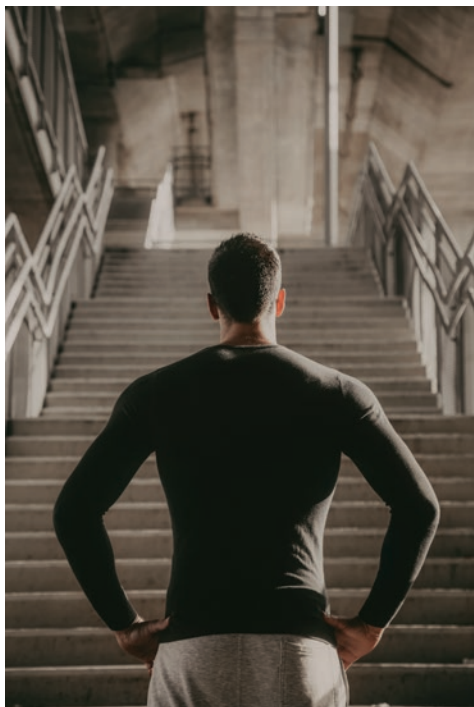
KAN JEG KOMBINERE DE FORSKELLIGE SLIM BOOST KOSTTILSKUD?

Ja, du kan med fordel kombinere Slim Boost-produkterne på tværs af hinanden og sammen med de øvrige Nupo-produkter, ligesom de kan anvendes alene som supplement til din daglige kost efter behov.



KAN JEG Dyrke motion, når jeg er på Nupo?

Ja, det kan du sagens. Nogle oplever dog, at udholdenheden kan være lidt lavere på grund af det lave kulhydrat- og energiindhold. Er du ikke vant til at træne, er det især vigtigt, at du lytter til din krop og mærker efter.



HVOR MEGET VÆSKE SKAL JEG DRIKKE, NÅR JEG ER PÅ NUPO DIET-KUR?

Vi anbefaler at du drikker 2-3 liter væske udover det, du blander i dine Nupo Diet-produkter. Det hjælper dig med til at holde maven og hele dit system i gang. Det mindsker desuden risikoen for ubehag under kuren, og så hjælper det med at give en bedre mæthedsfornemmelse – særligt i den første tid, hvor kroppen skal vænne sig til mindre og anderledes mad. Den væske, du drikker ved siden af, behøver ikke udelukkende bestå af vand. Du må gerne drikke te og kaffe uden sukker og mælk, light saft/sodavand og mineralvand samt andre kaloriefrie drikke. (affaldsstoffer)?

HVOR LANG TID MÅ JEG VÆRE PÅ REN NUPO DIET?

Nupo Diet er specielt udviklet til at du kan være på ren Nupo Diet-kur i op til 3 uger efterfulgt af en 1-2 ugers overgangsperiode, hvor du gradvis går over

til en almindelig energifattig kost evt. ved hjælp fra 'Nupo Succes Guide' og Pointlisten her i guiden. Du kan efter din 1-2 ugers pause, påbegynde en ny periode med Nupo Diet i op til 8 uger, indtil du har nået dit mål. Ønsker du at være på Nupo Diet længere end 8 uger, anbefales det at du rådfører dig med din læge, en diætist eller anden sundhedsfaglig person.

HVEM BØR IKKE ANVENDE NUPO DIET?

Børn, unge og ældre bør ikke anvende Nupo Diet-produkterne. Det samme gør sig gældende for personer med nylig overstået blodprop i hjertet, hjerteledningsforstyrrelser, nyre- og leversygdomme, skjoldbruskkirtelsygdom og galdesten. Spørg desuden altid din læge til råds, hvis du er i tvivl om det er forsvarligt, at du påbegynder et væggtabsforløb med Nupo Diet.

MÅ JEG BEGYNDE PÅ NUPO DIET, HVIS JEG HAR DIABETES?

Hvis du har type-1 eller type-2 diabetes kan du sagens påbegynde et Nupo Diet-forløb, men vi anbefaler, at du rådfører dig med din læge først, som fx kan hjælpe dig med justering af medicin eller insulinosis, som måske skal sættes ned for at undgå, at du får lavt blodsukker.

MÅ JEG BEGYNDE PÅ NUPO DIET, HVIS JEG TAGER MEDICIN?

Hvis du tager medicin fast eller på daglig basis, bør du også tage en snak med din læge, før du begynder på en Nupo Diet-kur. Tager du vanddrivende medicin fx mod forhøjet blodtryk, så spørg altid din læge til råds, inden du påbegynder et Nupo Diet-forløb.

MÅ JEG BEGYNDE PÅ NUPO DIET, HVIS JEG ER GRAVID ELLER AMMER?

Gravide og ammende kvinder bør ikke anvende Nupo Diet-produkterne. Selvom det er en myte at gravide skal spise for to, så er en graviditet heller ikke tiden, hvor en kur skal påbegyndes. Alt hvad du spiser og drikker har betydning for barnet og det voksende barn påvirkes negativt, hvis moderens kost ikke er tilstrækkelig. Vent derfor med at starte på Nupo Diet-kur til du har født og ammet.

FRA NUPO-KUR TIL LIVSSTIL

Nu er du forhåbentlig godt klædt på til din vægttabsrejse, men vi slipper dig ikke helt endnu. Vi vil nemlig gerne sikre, at du kommer godt fra start, når du slipper Nupos trygge rammer. Det er derfor vigtigt, at du indstiller dig på at foretage en livsstilsændring, hvis du ønsker at vedligeholde dit vægttab. Mange kure fokuserer ofte på hvordan du opnår selve vægttabet, men ikke på den efterfølgende periode, hvor du skal vedligeholde dit vægttab. Mange falder desværre tilbage til deres gamle vaner og tager alle de tabte kilo på igen. Det vil vi hos Nupo gerne lave om på. Vi har derfor samlet en række tips og tricks til hvad du skal gøre, når du skal vedligeholde dit vægttab.



NÅR DU GERNE VIL VEDLIGEHOLDE DIN VÆGT, SKAL DU GØRE FØLGENDE:

VÆR I KALORIEBALANCE

Det kan være en ligeså stor udfordring – hvis ikke større – at vedligeholde et vægttab, som det kan være, at tabe sig. Vil du gerne bevare dit vægttab, skal du være i nogenlunde kaloriebalance over en uge. Du skal altså indtage det samme antal kalorier, som du forbrænder. Du kan beregne din energibalance på nupo.dk, for at få en mere præcis indikation af din energibalance, men en tommelfingerregel kan være at holde dig til ca. til 35 point (2100 kcal) som kvinde og ca. 40 point (2400 kcal) som mand. Det er dog ikke meningen at du skal tælle point (kalorier) for altid, men det kan i starten give dig en fornemmelse af, hvor meget mad du kan spise, når du er i kaloriebalance. Hvis du har dage, hvor du gerne vil skeje lidt ud og drikke et glas vin eller nyde en lækker dessert, så skal du også have dage, hvor du er i kalorieunderskud – enten ved at spise mindre eller ved at være fysisk aktiv. Nupo One Meal kan også være din løsning. Du kan erstatte 1-2 af dagens hovedmåltider med et Nupo One Meal-produkt og spare mellem 300-600 kcal om dagen. Dette kan hjælpe dig med at vedligeholde din vægt, de dage hvor du gerne vil nyde et mere kalorietungt måltid.

TRÆN MINDST 2 GANGE OM UGEN

Selvom kosten er langt det vigtigste under vægttabsperioden, så spiller fysisk aktivitet en vigtig rolle i vedligeholdelsesperioden. Forskning har nemlig vist, at personer som træner har langt nemmere ved at vedligeholde deres vægttab. Det er derfor vigtigt at du kommer i gang med at træne, når du har tabt dig og gerne vil fastholde dit vægttab. Udover at træning giver dig en stærk og tonet krop, så giver træning dig også velvære og kan øge din livskvalitet. Træn gerne 2-3 gange om ugen og afsæt tid til det, som enhver

anden aftale. Find noget træning du synes er sjovt, så kommer du også af sted de dage, du ikke er helt oplagt. Lav træningsaftaler med en veninde, ven eller kollega. Det er lettere at komme af sted, når der er en, der venter på dig. Alt efter dit udgangspunkt vil du måske synes, at det er hårdt at komme i gang med at træne, men hvis du er vedholdende, vil du hurtigt mærke de fordele, der er ved at være fysisk aktiv – både fysisk og mentalt.

PAS PÅ DE FLYDENDE KALORIER

Hold øje med, hvad du drikker, når du gerne vil tabe dig. Mange fokuserer på hvad de spiser, men det er mindst lige så vigtigt, at fokusere på hvad du drikker. Drikker du vand, te og sort kaffe, så skal du ikke bekymre dig om dine drikkevaner. Slukker du derimod tørsten med sodavand, saftvand eller juice og hygger med café latte, øl eller vin i weekenden, så ryger der en del kalorier ind. Problemet med de flydende kalorier er, at de passerer lige igennem systemet uden at bidrage til den store mæthedsfølelse. Det er derfor let at drikke sig til mange kalorier og flere kilo på sidebenene. Det kan også være det, der gør at du ikke taber dig, selvom du spiser sundt. Vi anbefaler at du slukker tørsten i 2-3 liter kaloriefri væske om dagen.



LÆR AT LÆSE EN VAREDEKLARATION

Alle færdigpakkede fødevarer skal være mærket med en varedeklaration, så du som forbruger kan se hvad fødevareren indeholder. Varedeklarationen består bl.a. af en ingrediensliste og en næringsdeklaration. Ingredienslisten viser indholdet af ingredienser efter faldende vægt. Det vil sige at den ingrediens, der er mest af står først og den ingrediens, der er mindst af står sidst. Næringsdeklarationen viser fødevarerens samlede indhold af energi og næringsstoffer og ser ofte således ud:

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G	
Energi	x kJ / x kcal
Fedt	x g
- heraf mættede fedtsyrer	x g
Kulhydrat	x g
- heraf sukkerarter	x g
Kostfibre	x g
Protein	x g
Salt	x g

Varens energi står altid øverst og angives pr. 100 gram af varen. Du kan udregne energien i en bestemt mængde eller portion ved at dividere antal kcal med 100. Så ved du hvor mange kalorier, der er i 1 gram af varen. Vil du vide hvor mange kalorier, der er i fx 32 g af varen, så ganger du med 32.

Et eksempel kunne være: Varen indeholder 330 kcal pr. 100 g og din portion er 32 g, altså indeholder din portion $(330/100) * 32 = 105,6$ kcal.

Indholdet af sukkerarter står under kulhydrat og dækker både over naturligt indhold af sukker og tilsat sukker. Fx er der ikke tilsat sukker i tørret frugt, men det indeholder alligevel et forholdsvis højt indhold af naturligt sukker. Mange müsli- og morgenmadsprodukter har trods et højt indhold af mættende kostfibre, også et højt indhold af tilsat sukker. Det samme er gældende for mange skyr-varianter med frugtsmag. De har trods et lavt fedtindhold og et højt proteinindhold, også et højt indhold af tilsat sukker. Det er derfor altid en god idé at vende dine fødevarer om og læse varedeklarationen, så du kan blive klogere på hvad de rent faktisk indeholder. Kig ikke kun på kalorieindholdet, men også på de enkelte næringsstoffer. Du kan med fordel gå efter produkter, som er mærket med nøglehulsmærket eller fuldkornslogoet, da disse mærker stiller krav til indholdet af sukker, fedt og salt.





PLANLÆG DINE MÅLTIDER

Når du er på kur eller skal omlægge dine kostvaner, skal det helst ikke blive for besværligt, så du ender med at give op og falde tilbage til dine gamle vaner. Et godt tip er derfor at få nogle gode vaner ind i hverdagen. Det kan være en god idé at sætte en aften eller to af om ugen til at forberede din mad til de næste 2-3 dage. Hvis du laver et sundt aftensmåltid, så lav altid en stor portion, så kan du tage resten med som frokost dagen efter. Lav fx en stor portion kål- eller råkostsalat, som sagtens kan holde sig på køl i nogle dage. Steg et ekstra kyllingebryst, som du kan komme i din salat dagen efter. Skyl og skær grøntsager ud og læg dem i vand i madbeholdere i køleskabet. På den måde er det hurtigt at tage grøntsager med på farten eller at snakke dem i stedet for kiks, slik og andre søde sager.

Har du en travl dag, hvor du ikke har nået at forberede din mad, så kan Nupo One Meal-produkterne komme dig til undsætning. De er nemme at have med i tasken eller lommen, har et lavt kalorieindhold og indeholder alle de næringsstoffer din krop har brug for i ét måltid. Du kan erstatte 1-2 hovedmåltider om dagen med Nupo One Meal produkterne.

FÅ STYR PÅ DINE BASISVARER

Sørg for at du altid har nogle gode og sunde basisvarer i dit køkken. Har du ikke har de rigtige ingredienser til at lave et sundt og nærende måltid, så øger du risikoen for at ende i fastfoodfælden eller på det lokale pizzeria, når du kommer træt hjem fra arbejde. Du kan bestille dine basisvarer på nettet og få dem leveret, for at spare tid. Køb desuden gerne grøntsager og bær på frost, da smag, næringsværdi, vitaminer og mineraler er godt bevaret. På den måde undgår du også madspild, da du kan nøjes med at tage det ud af posen, som du skal bruge.

VORES BUD PÅ GODE BASISVARER TIL DIT KØLESKAB, DIN FRYSER OG DINE KØKKENSKABE:

FRUGT OG GRØNT:



Salat, tomat, agurk, peberfrugt, gulerødder, kål (efter sæson), broccoli, blomkål, spinat (frisk eller på frost), grønsagsblandinger på frost, bær (friske eller på frost) og hakkede tomater på dåse.

GROVE KULHYDRATER:



Havregryn, fuldkornsrugbrød, og fuldkornsknækbrød

PROTEINER:



Kylling, hakket oksekød (max. 7%), tun i vand, æg og skyr eller græsk yoghurt (2%).

FEDTSTOFFER:



Olivenolie eller andre planteolier, mandler og valnødder.

”SNYD” DIG TIL MINDRE MAD OG MERE MÆTHED

Anret maden i portioner, og lad gryder og pander blive stående i køkkenet. Spis af en lille tallerken, så får du en fornemmelse af at få mere mad. Spis langsomt, tyg maden grundigt og læg bestikket mellem hver bid, så undgår du at spise for hurtigt og dermed for meget. Køb desuden ikke ind, når du er sulten. Mange har nemlig en tendens til at fylde indkøbskurven med flere usunde fødevarer, når de er sultne.

KRYDDERIER:



Hvidløg, havsalt, fristkværnet peber, tørrede krydderier (paprika, chili, oregano mm.) friske krydderurter (mynte, basilikum, rosmarin mm.), vaniljepulver, kanel, kardemomme og rålakridspulver.

HOLD FAST I DINE NYE SUNDE VANER

I starten vil alle dine nye vaner måske føles som en kæmpe omvæltning, men med tiden vil du opleve, at du ikke længere skal bruge så mange ressourcer på at leve sundt, men at de sunde valg bliver en naturlig del af din dagligdag. Hvis det skulle ske, at du falder i og kommer til at spise noget, du ikke helt skulle, så gælder det om at se fremad og fortsætte de sunde vaner ved næste måltid. Du må ikke smide håndklædet i ringen og spise usundt resten af dagen eller ugen. Det gælder om at komme op på hesten igen og fortsætte med at holde fast i dine nye sunde vaner. Nupo er med dig hele vejen – både før, under og efter dit vægttab.



**VI ØNSKER DIG ALT MULIGT
HELD OG LYKKE MED DIT
NUPO-EVENTYR – OG DIN
NYE SUNDE LIVSSTIL.**

ERNÆRINGSEKSPERTEN OM NUPO OG 'NUPO SUCCES GUIDE'

Det er min opfattelse, at mange har fordomme om Nupo og det at være på VLCD-kur. Mange har en forestilling om at det er usundt, og det synes jeg er lidt ærgerligt, for hvis du følger Nupo Diet-kuren som anbefalet, så er du garanteret, at du får alle de essentielle næringsstoffer, som din krop har brug for under et vægttab, hvilket kan være svært at få på andre lavkalorie-kure.

Desuden viser flere videnskabelige studier, at tabet af muskelmasse og knoglemineral er minimeret under en VLCD-kur sammenlignet med andre væggtabsmetoder, hvilket sandsynligvis kan tilskrives det høje indhold af protein.

Derudover hører jeg ofte, at det ikke kan betale sig at være på Nupo-kur, fordi man alligevel tager det hele på igen, når kuren er slut. Det synes jeg er lidt misforstået, for selvfølgelig tager du på igen, hvis du efter kuren går tilbage til dine gamle vaner. Det har ikke noget med Nupo at gøre. Uanset om du tager dig med Nupo eller med almindelig sund kost og motion, så kan du ikke bare gå tilbage til dine gamle, måske usunde vaner og forvente, at du ikke tager på. Sådan fungerer det desværre ikke – på den måde er Nupo Diet ikke en mirakelkur. Det kræver en livsstilsændring at opnå et varigt vægttab. Det der måske har manglet hos Nupo er en hjælpende hånd til, hvordan man vender tilbage til at spise almindelig mad og vedligeholder sit vægttab efter Nupo.

Jeg har været tilknyttet flere kliniske væggtabsstudier på Institut for Idræt og Ernæring, hvor forsøgspersonerne bl.a. skulle gennemføre en 8-ugers pulverkur og derefter vedligeholde deres vægttab med almindelig sund kost og motion. De forsøgspersoner, der var bedst til at efterleve den sunde kost, var også dem, der var bedst til at vedligeholde deres vægttab. De kostvaner du har efter dit vægttab, tyder derfor på at have stor betydning for, hvor godt du vedligeholder dit vægttab.

Med udviklingen af 'Nupo Succes Guide', mener jeg, at du nu får hele pakken. Du får en kur, der giver et hurtigt, sikkert og effektivt vægttab – samtidig med at du får nogle guidelines, der giver dig den bedste forudsætning for at vedligeholde dit vægttab – både i forhold til den nødvendige teoretiske viden om kost og ernæring, men også i forhold til motivation og helt lavpraktiske råd. Det er en kombination, som ikke er set hos andre VLCD-brands. Jeg håber og tror på, at det kan hjælpe mange til at opnå et succesfuldt og varigt vægttab.

OM EKSPERTEN:

Julie Engblom står bag udviklingen af 'Nupo Succes Guide' og er ernæringskonsulent hos Nupo.

Hun er cand. scient i Human Ernæring og har været tilknyttet flere kliniske væggtabsstudier på Institut på Idræt og Ernæring på Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet.



**ALL YOUR DREAMS
CAN COME TRUE, IF YOU HAVE THE
COURAGE TO PURSUE THEM**



OPSKRIFTER - MORGENMAD

SKYR MED NØDDER OG BÆR



3
point



2-5
minutter



1
portion





SÅDAN GØR DU:

1. Blend skyr eller yoghurt med halvdelen af hindbærrene
2. Kom det i en skål.
3. Top med hakkede valnødder, hindbær og chiafrø.

DET SKAL DU BRUGE:

- 150 g skyr naturel
- 2 hakkede valnødder
- 15 hindbær
- 1 drys chiafrø

OMELET MED HYTTEOST

SÅDAN GØR DU:

1. Skær tomat og squash i tynde skiver.
2. Pisk æggene og bland purløg, salt og peber i.
3. Varm lidt olie på en pande.
4. Kom æggemassen på og læg tomatkiverne og squash oveni massen.
5. Vend omeletten når den har sat sig.
6. Kom spinatblade og hytteost ovenpå den færdige omelet.

DET SKAL DU BRUGE:

- 2 æg
- Lidt purløg
- 1 nip salt og peber
- 1 stor tomat
- 50 g squash
- Håndfuld friske spinatblade
- 1 tsk. olie
- 50 g hytteost (1,5%)



5
point



12-15
minutter



1
portion

OPSKRIFTER - FROKOST

ÆGGEWRAP

SÅDAN GØR DU:

Skær tomat, rødløg og avokado i skiver. Pisk æggene og bland lidt salt, peber og krydderier i. Varm olie på en pande og kom æggemassen på. Vend omeletten når den

har sat sig. Kom avokado, rucola, tomat og rødløg ovenpå den færdige omelet og rul den sammen til en wrap. Pynt evt. med lidt frisk basilikum.



6
point



10-15
minutter



1
portion

DET SKAL DU BRUGE:

- 2 æg
- ½ avokado
- Lille håndfuld rucola
- 1 tomat
- ¼ rødløg
- 1 tsk. olie til stegning
- Et drys timian og rosemarin
- 1 nip salt og peber
- Evt. lidt frisk basilikum



TILSÆT ½ DÅSE TUN
I VAND FOR 1 POINT





GRÆSK SALAT



5
point



8-10
minutter



1
portion

SÅDAN GØR DU:

Skær alle grøntsagerne ud i passende stykker. Bland alle ingredienserne på en tallerken og slut af med et drys oregano og et nip havsalt.

DET SKAL DU BRUGE:

- 100 g små tomater
- ¼ agurk
- ½ peberfrugt
- 5 blade hjertesalat
- ½ lille rødløg
- 100 g fetaost (17% / 40+)
- 10 sorte oliven
- 1 drys tørret oregano
- 1 nip havsalt



KYLLING SALAT



5
point



10-15
minutter



1
portion

DET SKAL DU BRUGE:

- 125 g kyllingfilet
- 1 spsk. olivenolie
- Et drys paprika og timian
- 1 nip salt
- 5 radisser
- 5 cherry tomater
- lille håndfuld feldsalat
- 2-3 blade hjertesalat
- Evt. et par spiselige blomster til pynt

SÅDAN GØR DU:

Varm olien på panden. Krydder kyllingen med salt og krydderier og steg den på panden. Skræ grøntsager og ansat på en tallerken. Top evt. med spiselige blomster.

KYLLING DELLER



1
point pr. stk



25-35
minutter



12
stykker

DET SKAL DU BRUGE:

- 500 g hakket kylling (max. 6%)
- 100 g hakket spinat
- ½ revet squash
- 1 stort løg
- 2-3 fed presset hvidløg
- 1 æg
- 2 tsk. salt
- 1 nip peber og evt. lidt chili

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Rør alle ingredienser sammen i en skål. Form frikadellerne med en spiseske, evt. med lidt vand på, så de ikke klistre for meget. Kom dem på en bageplade med bagepapir på. Bag dem ved 200 grader varmluft i ca. 25 min. til de er gyldenbrune.

Lav evt. en dobbelt portion, da kyllingefrikadellerne sagens kan fryses ned og tages op til madpakken.



GRØNKÅLS- SALAT



3
point
pr. person



30-35
minutter



4
portion

DET SKAL DU BRUGE:

- 250 g grønkål
- 100 g granatæblekerner, friske
- ½ Hokkaido græskar
- 45 g valnødder
- 50 g fetaost (17% / 40+)
- Et nip salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Skræl græskaret og halver det. Fjern kernerne og skær græskaret ud i mindre stykker. Drys med salt og peber og bag i ovnen i ca. 20 minutter eller indtil græskarstykkerne er gyldenbrune. Hak valnødderne groft. Bland grønkål og græskarstykkerne i en skål og top med granatæblekerner.



SQUASH SPAGHETTI MED KØDSOVS



3 point
pr. person



30-35
minutter



4
portion

DET SKAL DU BRUGE:

- 450 g hakket oksekød (max. 7%)
- 1 porre
- ¼ spidskål
- 1 stort løg
- 1 dåse hakkede tomater
- 150 ml vand
- 1 tsk. salt
- 1 nip peber
- 1 spsk. paprika
- 1 drys oregano
- 2 squash
- 40 g revet parmesan
- Evt. lidt bredbladet persille

Udstyr: spiralizer

SÅDAN GØR DU:

Snit porre, løg og spidskål fint. Varm olien i en gryde. Brun oksekødet af og tilsæt grøntsagerne. Tilsæt de hakkede tomater sammen med 200 ml vand. Smag til med salt, peber, paprika, oregano. Lad kødsovsen simre i min. 15 min. Kør squashene igennem en spiralizer og kom dem over i en skål. Drys med salt og hæld kogende vand over dem. Lad dem stå og trække i ca. 5 min. (Har du ikke en spiralizer, kan du skrælle aflange stykker med en kartoffelskræller). Top retten med revet parmesan og evt. lidt persille.



KYLLING WOK

DET SKAL DU BRUGE:

- 80 g grønne bønner
- 50 g gul peberfrugt
- 40 g rød peberfrugt
- 125 g kyllingefilet
- 1 nip salt
- 1 spsk. olivenolie til stegning
- 2 spsk. sojasauce
- 1 drys sesamfrø





5
point



15-20
minutter



1
portion

SÅDAN GØR DU:

Varm halvdelen af olien på panden. Kryd-der kyllingen med salt og steg den på pan-den. Varm resten af olien i en wokgryde. Hæld grøntsagerne i og steg dem til de stadig er lidt sprøde. Bland grøntsager og kylling og slut af med sojasauce og et drys sesamfrø.

LAKS MED BAGTE TOMATER

DET SKAL DU BRUGE:

- 1 laksefilet, 100 g
- 1-2 skiver citron
- Timian (frisk eller tørret)
- 1 nip havsalt
- Lidt friskkværnet peber
- 10 cherry tomater
- 1 spsk. olivenolie



5
point



45-55
minutter



1
portion

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Kom tomaterne i et ovnfast fad. Drys med havsalt, timian og olivenolie. Bag tomaterne i ovnen i ca. 25 min på 180 grader varmluft. Kom laksestykkerne i et ovnfast fad med et stykke bagepapir i bunden. Skær citronskiverne over i halve og læg dem ovenpå laksen. Drys med salt, friskkværnet peber og timian. Bag laksen i ovnen i ca. 15 min ved samme varmegrader som tomaterne.

LASAGNE MED AUBERGINE- PLADER



5
point



45-55
minutter



4
portion

DET SKAL DU BRUGE:

- 2 auberginer
- 500 g hakket oksekød (max. 7%)
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 squash
- 1 stort løg
- ¼ hvidkål
- Oregano og timian
- Salt og lidt peber
- 125 g revet mozzarella
- 1 spsk. olivenolie

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Skær auberginerne i lange skiver i ca. 1 cm tykkelse. Læg dem på et viskestykke og drys dem med godt med salt. Lad dem ligge i ca. 30 min.

Dup dem tørre med et rent viskestykke og børst saltet af. Pensl aubergineskiverne med lidt olie og steg dem på en pande til de er blevet brune og bløde. Riv squash og løg groft og skær hvidkålen i tynde strimler. Brun oksekødet og derefter de hakkede løg. Tilsæt derefter squash og hvidkål.

Tilsæt herefter de hakkede tomater og smag til med krydderier, salt og peber. Lad kødsovsen simre i min. 15 min. Saml lasagnen i et ovnfast fad. Start med et lag kødsovs i bunden og læg derefter et lag grillede aubergineplader. Slut af med revet mozzarella og evt. lidt ekstra oregano. Bag lasagnen i ovnen på 180 grader varmluft i 20-30 min.



OKSESPYD

Udstyr: 8 træspyd



2 point
pr. stk.



15-20
minutter



8
stykker

DET SKAL DU BRUGE:

- 450 g hakket oksekød (max 7%)
- 1 stort løg
- 1 bundt persille
- 1-2 chili
- 2-3 fed hvidløg
- 1 spsk. spidskommen
- 1 tsk. salt og lidt peber
- 2 spsk. olivenolie
- 2-3 rødløg

SÅDAN GØR DU:

Snit løg, chili og persille i små stykker. Rør oksekød og de snittede grøntsager sammen til en fars. Tilsæt revet hvidløg, spidskommen, salt og peber og form små kugler af farsen. Varm olien på en pande og steg kuglerne ca. 5 min på hver side til de får en sprød stegeskorpe. Skræl og skær rødløgene i mundrette stykker og steg dem på panden til de bliver gyldne. Lav spyd med tre oksekugler og to stykker rødløg.

RAITA

DET SKAL DU BRUGE:

- 250 g græsk yoghurt (2%)
- ½ agurk
- 3 store tomater
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt
- Lidt friskkværnet peber

SÅDAN GØR DU:

Skær agurk og tomat i små tern. Vend det i yoghurten og smag til med revet hvidløg, spidskommen, salt og peber.



2 point
pr. portion.



5-10
minutter



4
portioner

MELLEMMÅLTIDER OG SNACKS

ÆGGEMUFFINS

Udstyr: 12 silikone muffinsforme



2
point
pr. stk



20-25
minutter



12
stykker

DET SKAL DU BRUGE:

- 10 æg
- 2 tomater
- 1 porre
- 1 bundt forårsløg
- 200 g spinat
- 200 g kalkunbacon
- 1 tsk. olie
- 1 tsk. salt
- ½ bundt purløg

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader. Varm olie på en pande og steg baconen til det er sprødt. Pisk æg i en skål og tilsæt salt. Skær forårsløg, tomat og porre i små stykker. Hak spinat og tilsæt alle grøntsagerne, små bacon stykker og mælk til skålen med æg. Fyld æggemassen i muffinsforme, og drys med purløg på toppen. Bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 12-15 min.



BAGTE GRÆSKAR- STYKKER



1 point
pr. person



25-30
minutter



4
personer

DET SKAL DU BRUGE:

- 1 Hokkaido græskar
- 1 spsk. olivenolie
- 1 drys havsalt
- Lidt timian og rosmarin
- Lidt friskkværnet peber

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Skræl græskaret og halver det. Fjern kernerne og skær græskaret ud i mindre stykker. Pensl med olivenolie og drys med salt, peber og krydderier. Bag i ovnen i ca. 20 minutter eller indtil græskarstykkerne er gyldenbrune.



SNACK ASPARGES MED KALKUN- BACON



2
point



20-25
minutter



3
stykker





DET SKAL DU BRUGE:

- 1 bundt grønne asparges
- En pakke kalkunbacon

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader.
Skyl aspargesene og svøb en skive kalkun bacon om 3-4 asparges.
Kom dem i ovnen ved 200 grader i ca. 15 min til de er sprøde.

SNACK GRØNT MED ÆRTEDIP

DET SKAL DU BRUGE:

- 1 peberfrugt
- ¼ agurk
- 1 gulerod
- 1 stilk bladselleri
- 40 g frosne ærter
- ½ fed hvidløg
- 2 tsk. græsk yoghurt, 2%
- 1 nip havsalt
- Lidt friskkværnet peber

SÅDAN GØR DU:

1. Kom kogende vand over ærterne
2. Blend dem sammen med presset hvidløg og græsk yoghurt.
3. Smag til med salt og peber.
4. Skær grøntsagerne ud af aflange stænger.
5. Anret på en lille tallerken eller tag det med som snack på jobbet.
6. Kan også bruges som tilbehør til aftensmaden.



2
point



12-15
minutter



1
portion

BANAN IS MED MØRK CHOKOLADE



3 point
pr. stk.



20 min
+ 4 timer



10
stykker

DET SKAL DU BRUGE:

- 5 modne bananer
- 150 g mørk chokolade (min. 70%)
- 50 g mandler

Udstyr: 10 træispinde,
sugerør eller lign.

SÅDAN GØR DU:

Hak mandlerne fint. Skræl bananerne og skær dem halvt over. Kom træispindene i bunden af hver bananstykke. Vær lidt forsigtig, så bananen ikke flækker. Smelt derefter halvdelen af chokoladen i vandvand og tilsæt resten af chokoladen bagefter. Dyp eller pensel bananerne i chokoladen og drys med mandelstykker, mens chokoladen stadig er flydende. Læg bananisene på et skærebræt eller anden plan flade, og kom dem i fryseren. Lad dem fryse i mindst fire timer.



*Indeholder ca. 15 g kulhydrat pr. is.
Hold derfor lidt igen med de lækre
banan is, når du er på Nupo Diet-kur.*

KNÆKBRØD



1 point
pr. stk.



135-140
minutter



25
stykker

DET SKAL DU BRUGE:

- 70 g chiafrø
- 350 ml vand
- 60 g hørfrø
- 55 g sesamfrø
- 50 g græskarkerner
- 50 g solsikkekerner
- 1 æg
- 1 tsk. salt

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 150 grader. Kom chiafrø i en skål med vand og salt. Lad blandingen stå og trække i ca. 20 min til chiafrøene har suget væsken. Bland resten af ingredienserne i skålen og fordel den klistrede dej på en bageplade med bagepapir ca. 30x30 cm. Læg et stykke bagepapir ovenpå dejen og rul den flad med en kagerulle eller tryk den flad med hænderne. Fjern det øverste stykke bagepapir og skær dejen ud i 25 stykker. Ca. 6x6 cm. Bag knækbrødene i ovnen på 150 grader i ca. to timer. Gem knækbrødene i en lufttæt beholder, så forbliver de sprøde.

YOGHURT BOWL

DET SKAL DU BRUGE:

- 100 g skyr naturel eller græsk yoghurt (2%)
- En lille håndfuld blandede bær
- 1 tsk. vaniljepulver

SÅDAN GØR DU:

Rør vaniljepulver i yoghurten og top med bærrene.



2
point



2-5
minutter



1
portion

FORSLAG TIL UGEPLAN 1

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
08:00	Omelet med hytteost (5 point) + 1 x Burn My Fat + 2 x Fill My Tummy	Diet Oatmeal + 1 x Burn My Fat + 2 x Fill My Tummy	Diet Oatmeal + 1 x Burn My Fat + 2 x Fill My Tummy	Diet Shake + 1 x Burn My Fat + 2 x Fill My Tummy	Diet Oatmeal + 1 x Burn My Fat + 2 x Fill My Tummy	Diet shake + Skyr m. nødder og bær (3 point) + 1 x Burn My Fat + 2 x Fill My Tummy	Diet Oatmeal + 1 x Burn My Fat + 2 x Fill My Tummy
10:00	Diet Shake	Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Diet Shake	Diet Shake + 1 knækbrød (1 point)	Diet Shake + snackgrønt m. ærte-dip (2 point)	Diet Shake	Diet Shake
12:00	Diet Soup + Bagte græskarstykker (1 point)	Diet Soup	Æggewrap (6 point)	Diet Soup + 3 snack-aspar-ges m. kalkun-bacon (2 point)	Diet Soup	Diet Soup	Græsk salat m. tun (6 point)
14:00	Diet Shake	Diet Shake + 1 æggemuffin (2 point)	Diet Shake	Diet Oatmeal	Diet Shake	Diet Shake + Knækbrød (1 point)	Diet Shake
16:00	Diet Shake + Yoghurt bowl (2 point)	Diet Shake	Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Diet Shake	Diet Shake	Diet Shake
18:00	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy	Laks m. bagte tomater (5 point) + 2 x Fill My Tummy	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy	Kyllingewok (5 point) + 2 x Fill My Tummy	Grønkålssalat (3 point) + 2 kyllingefrikadeller (2 point) + 2 x Fill My Tummy	Lasagne m. aubergineplader (6 point) + 2 x Fill My Tummy	Kødsøvs med squashspagetti (4 point) + 2 x Fill My Tummy
20:00	Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Diet Shake + 1 knækbrød (1 point)	Diet Shake + Yoghurt bowl (2 point)	Diet Shake	Diet Shake + Bananis m. mørk chokolade (3 point)	Diet Shake	Diet Shake
IALT	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point

FORSLAG TIL UGEPLAN 2

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
08:00	Strawberry Diet Shake + 150 g jordbær (1 point)	Diet Oatmeal +25 g kakaofibre (1 point)	Diet Oatmeal + 120 g hindbær (1 point)	Strawberry Diet Shake + 150 g jordbær (1 point)	Diet Oatmeal + 120 g hindbær (1 point)	Diet Oatmeal + 75 g jordbær (½ point)	Diet Oatmeal + 60 g hindbær (½ point)
10:00	Caffé Latte Diet Shake + 1 tsk. instant kaffe og knuste isterninger + 1 skolegurk, 6 små cherry tomater og 6 slikærter (½ point)	Blueberry Raspberry Diet Shake + 2 gulerødder (1 point)	Caffé Latte Diet Shake + 1 tsk. instant kaffe og knuste isterninger + 200 g peberfrugt og 2 gulerødder (2 point)	Mango Vanilla Diet Shake + 1 gulerod, 4 minimajs og 5 radisser (1 point)	Blueberry Raspberry Diet Shake + 2 gulerødder (1 point)	Mango Vanilla Diet Shake + 1 gulerod, 4 minimajs og 5 radisser (1 point)	Caffé Latte Diet Shake + 1 tsk. instant kaffe og knuste isterninger + 2 gulerødder, 1 skolegurk, 6 små cherry tomater og 6 slikærter (1 ½ point)
12:00	Tomato Diet Soup + 300 g minimælk (i stedet for vand), og 200 g stegte tomater (3 Point)	Vegetable Diet Soup + 120 g kylling, friskkværnet peber og et drys purløg (2 point)	Spicy Thai Chicken Diet Soup + 150 g kylling + 75 g wokgrøntsager (3 point)	Vegetable Diet Soup + 150 g kylling + 75 g wokgrøntsager (3 point)	Spicy Thai Chicken Diet Soup + 120 g kylling og lidt purløg (2 point)	Vegable Diet Soup + 120 g kylling, 60 g spidskål, 1 forårsløg, 20 g perleløg, 50 g grønne asparges og 50 rød peberfrugt (3 point)	Tomato Diet Soup + stegte oksekugler af 120 g 3-7% hakket oksekød og ½ fedt hvidløg (3 point)
15:00	Blueberry Raspberry Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Chocolate Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Blueberry Raspberry Diet Shake + 2 gulerødder (1 point)	Chocolate Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Chocolate Diet Shake + 2 gulerødder, 1 skolegurk, 6 små cherry tomater og 10 slikærter (2 point)	Strawberry Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Blueberry Raspberry Diet Shake + 100 g frosne skovbær (1 point)
18:00	Vegable Diet Soup + 140 g kylling og 50 g grønne asparges (2 ½ point)	Tomato Diet Soup + 300 g minimælk (i stedet for vand) og 200 g stegte tomater (3 Point)	Vegable Diet Soup + 60 g spidskål, 1 forårsløg, 20 g perleløg, 50 g grønne asparges og 50 rød peberfrugt (1 point)	Spicy Thai Chicken Diet Soup + 120 g kylling og et drys purløg (2 point)	Vegable Diet Soup + 100 g kalkunbacon og 85 g kogt broccoli (3 point)	Tomato Diet Soup + stegte oksekugler af 120 g 3-7% hakket oksekød og ½ fedt hvidløg (3 point)	Spicy Thai Chicken Diet Soup + 120 g kylling, 35 ml light kokosmælk (i stedet for 35 ml vand), ½ fed hvidløg, 50 g champignon, et hakket forårsløg, lidt revet ingefær, lidt frisk chili og en spsk. limesaft (3 ½ point)
20:00	Diet Oatmeal + 120 g blåbær (1 point)	Strawberry Diet Shake + 150 g jordbær (1 point)	Chocolate Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Chocolate Diet Shake + Nupo Protein Bite (2 point)	Strawberry Diet Shake + 150 g jordbær (1 point)	Chocolate Diet Shake + 60 g hindbær (½ point)	Mango Vanilla Diet Shake + 60 g hindbær (½ point)
IALT	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point	6 x Nupo Diet + 10 point

TIDSPLAN MED NUPO DIET + SLIM BOOST

HVERDAG PÅ NUPO-DIET FORSLAG 1

07:00	Diet Oatmeal + 2 x Fill My Tummy + 1 x Burn My Fat
09:30	Diet Shake
12:00	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy
15:00	Diet Shake
18:00	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy
21:00	Diet Shake
IALT	6 x Nupo Diet

HVERDAG PÅ NUPO-DIET FORSLAG 2

08:30	Diet Oatmeal + 2 x Fill My Tummy + 1 x Burn My Fat
11:00	Diet Shake
13:30	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy
16:30	Diet Shake
19:00	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy
21:00	Diet Shake
IALT	6 x Nupo Diet

WEEKEND PÅ NUPO-DIET FORSLAG 1

09:00	Diet Oatmeal + 2 x Fill My Tummy + 1 x Burn My Fat
11:00	Diet Shake
13:00	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy
16:00	Diet Shake
18:30	Diet Soup + 2 x Fill My Tummy
21:00	Diet Shake
IALT	6 x Nupo Diet



KORT OM NUPO

Historien om Nupo og vores produkter går helt tilbage til starten af 80'erne. Navnet "Nupo" er en sammentrækning af ordene; Nutritional Power = NuPo.

I slutningen af 1970'erne får civilingeniøren Oluf Mørk idéen til den ideelle slankekur. En kur, der gav kroppen alle de næringsstoffer, som den havde behov for, men for et absolut minimum antal kalorier.

For at gøre tanker til virkelighed indledte Oluf Mørk et samarbejde med førende ernæringsforskere. En af grundpillerne har altid været, at Nupo skulle være solidt funderet i videnskabelig forskning og kliniske forsøg.

Nupo Diet blev udviklet på Hvidovre hospital i 1981 af den ledende fedmeforsker Dr. Flemming Quaade. Således er Nupo Diet verdens første og nok også bedst testet VLCD (Very Low Calorie Diet) med mere end 35 individuelle kliniske studier. Nupo tilbyder produkter til dig, som ønsker at kickstarte et vægttab, eller hjælp til at bibeholde en stabil vægt. Visionen er den samme, som dengang Nupo første gang blev udviklet; at gøre slankekuren til en positiv oplevelse.

I dag favner Nupo flere produktkategorier inden for vægttab og vægtkontrol, herunder fuldkosterstatning, måltidserstatning og kosttilskud samt medicinsk udstyr.

Nupo er en dansk virksomhed og består af en gruppe ildsjæle, der har til huse i virksomhedens domicil i Brøndby, hvor de beskæftiger sig med udvikling, produktion, markedsføring og salg til det danske såvel som det internationale marked.

NUPO SUCCESGUIDE

Tekst: Malou B. Christensen & Julie Engblom

Projektstyring: Malou B. Christensen

Layout: Jonas W. Timm

www.nupo.com

1. udgave

Gengivelse eller reproduktion af indhold er ikke tilladt, uden skriftlig tilladelse fra NUPO APS

”
**DON'T GIVE UP
BECAUSE YOU HAD
A BAD DAY. FORGIVE
YOURSELF AND DO
BETTER TOMORROW**
”

nupo[®]

