



GHID PROFESIONAL



**ALIMENTATIE
SANATOASA**



Healthy on the Plate, Happy in the Soul



DANIELA ELENA TENTIS | NUTRITION COUNSELOR

Recomandări alimentare și de stil de viață

- Evitați consumul de alimente prăjite, în special în afara casei. Pentru prăjit, preferați uleiul de măsline, care poate fi folosit chiar și de 4 ori. Înlocuiți treptat tigăile antiaderente cu vase din fontă, inox sau ceramică.
- Folosiți recipiente metalice sau, pentru alimente acide, recipiente din sticlă. Evitați plasticul și siliconul, mai ales pentru alimente fierbinți sau acide.
- Nu utilizați spatule din plastic la gătit. Alegeți ustensile din inox. Dacă cleștii au silicon, îndepărtați-l.
- Nu săriți peste micul dejun. O opțiune ușoară și nutritivă este omleta, care poate fi pregătită chiar de seara.
- Alegeți produse integrale (paste, pâine cu maia, tortilla, foi de plăcintă integrale) și asigurați-vă că carbohidrații nu depășesc 1/4 din farfurie.
- Nu tăiați sau tocați alimente pe suprafețe de plastic.



- Evitați mâncarea fierbinte în ambalaje de tip takeaway (plastic sau hârtie). Acestea au adesea strat interior din plastic, iar recipientele din aluminiu nu sunt ideale. Dacă comandați, cereți mâncarea la temperatura camerei, fără reîncălzire.
- Dulciurile și fructele sunt mai bine consumate după o masă completă, pentru a reduce aportul total de zahăr. Dacă puteți, faceți o plimbare de 15 minute după masă.
- În loc de suc de portocale, consumați fructul întreg. Dacă beți suc, diluați-l: jumătate apă, jumătate suc.
- Evitați orezul sau pastele rămase peste noapte la temperatura camerei.
- Dacă un aliment are chiar și puțin mucegai, nu îl consumați (cu excepția brânzeturilor speciale cu mucegai).
- Pentru dressinguri de salată, preferați combinații cu ulei de măsline, oțet balsamic, muștar, unt de arahide, miere sau melasă.



- Concentrați-vă pe schimbări treptate ale obiceiurilor alimentare, nu doar pe slăbit. Scopul este o relație sănătoasă cu mâncarea.
- Nu mâncați în fața televizorului sau a telefonului. Creierul nu percepe corect sațietatea și veți consuma mai multe calorii.

Reguli pentru porții și mese

- Dacă mâncați în oraș și nu știți cât să consumați:
- 1/2 farfurie: salată (minimum 3 culori), 2–3 măsline, 1–2 linguri ulei de măsline
- 1/4: proteine (pui, pește mic, vită slabă, porc slab, ouă sau cottage cheese)
- 1/4: carbohidrați (paste integrale, pâine cu maia 50–90g, cartofi, fasole, linte, năut sau orez)
- Nu așteptați să vă fie foarte foame. Mesele regulate previn supraalimentarea.



Idei rapide de gustări

- Chefir sau iaurt cu nuci/migdale (max. 12 bucăți), fructe de sezon, scorțișoară și opțional o linguriță de miere
- Pâine prăjită cu roșii și brânză slabă (până la 40g per porție)

Când mâncați în oraș

- Alegeți carne la grătar (frigarui, pui, vita, peste, miel). Evitați kebab, donner, shaorma, chiftele, pane și mezeluri.
- Combinați cu salată și puțină pâine. Evitați cartofii prăjiți și pita.

În restaurante:

- evitați prăjelile și excesul de pâine
- respectați regula:
- 50% salată – 25% proteină – 25% carbohidrați
- Dacă încă vă este foame, puteți repeta porția de până la două ori.
- Nu înmuiați pâinea în salată — luați uleiul separat.



Dulciuri și băuturi

- Alegeți deserturi cu proteine (ouă, lapte, iaurt), nu pe bază de sirop, margarina și făina în exces:
 - cheesecake, cremă tip budinca, mousse de ciocolată, înghețată de vanilie, deserturi cu biscuiți, iaurt și nuci
- Pentru cafea:
 - folosiți stevia în loc de zahăr
 - la latte sau cafea cu lapte, preferați să adăugați propriul lapte (cel din lanțuri de cafenele este inferior calitativ și gras).

