

REGIM ALIMENTAR cu 1800 calorii în 5 mese/ zi

I. PRINCIPII GENERALE ÎN REGIMUL ALIMENTAR PENTRU OBEZITATE:

1. Serviți obligatoriu alimentele permise în cinci mese (3 mese principale și 2 gustări intermediare)
2. Nu mâncați nimic între mesele prescrise
3. Consumați de două ori pe săptămână carne de pește
4. Nu depășiți două gălbenușuri pe săptămână
5. Nu îngroșați supele sau ciorbele cu orez, griș, paste făinoase sau cartofi
6. Folosiți la gătit numai ulei de floarea soarelui, porumb, soia sau de măsline
7. Nu preparați sosuri cu unt, făină sau smântână
8. Nu folosiți zahărul !
9. Reduceți consumul de sare la aproximativ 5 g pe zi
10. Nu consumați alcool
11. Activitate fizică adecvată stării sănătății în fiecare zi

II. ALIMENTE PERMISE:

- **200 g carne** : pasăre fără piele (pui, găină, curcan); vită (vacă, vițel); vânat (iepure, căprioară); pește slab (știucă, șalău, stravid, cod)
- **50 g brânză** de vaci, slabă, caș, urdă
- **250 ml lapte**: dulce cu 1,5% grăsime chefir, lapte acru;
- **150 g pâine** (intermediară, neagră) **sau 600 g mămliguță** prăjită
- **500 g legume cu 5 % glucide**: fasole verde, praz, gulii, varză, conopidă, dovlecel, spanac, castraveți, salat verde, ardei, ridichi, vinete, ciuperci, sparanghel, urzici, ștevie, lobodă, păpădie
- **150 g legume cu 10 % glucide**: ceapă, morcov, țelină, rădăcină pătrunjel
- **150 g legume cu 20 % glucide** cântărite fierte: cartofi, fasole uscată boabe, mazăre boabe sau **150 g orez, paste făinoase** cântărite fierte
- **300 g fructe cu 10 % glucide**: mere, pere, portocale, mandarine, gutui, căpșuni, vișine, cireșe de mai, zmeură, afine, coacăză, piersici, caise **sau 600 g pepene roșu/ galben sau 500 g grapefruit**
- 25 g unt
- 40 ml ulei
- **condimente aromate**: pătrunjel, mărar, leuștean, dafin, cimbru, scorțișoară, vanilie
- **lichide**: apă minerală, ceai medicinal, cafea îndulcită cu zaharină, suc de fructe permise, suc de legume permise

III. MODEL DE REPARTIȚIE PE MESE A ALIMENTELOR PERMISE:

Micul dejun: - 250 ml ceai îndulcit cu zaharină sau 50 ml cafea îndulcită cu zaharină
- 50 g pâine -10 g unt
- 1 ou
- 50 g legume

Gustare, ora 11.00: - 50g pâine
- 200-250 ml lapte sau chefir

Masa de prânz: - supă sau ciorbă de legume (150 g)+ 10 ml ulei + verdeață
- mâncare de legume cu legume (200 g) + 15 ml ulei + verdeață
- 100 g carne- rasol sau grătar
- salată din 150 g de legume + 5 ml ulei ± și de lămâie + verdeață

- 100g fructe cu 10% glucide

Gustare ora 17.00:

- 50 g pâine
- 15 g unt
- 50 g brânză de vaci

Masa de seară:

- 200 g de legume + 10 ml ulei + verdeață
- 100 g carne rasol sau friptură
- compot din 200 g fructe îndulcit cu zaharină

IV. ALIMENTE INTERZISE:

- carne grasă (porc, oaie, miel, găscă, rață)
- mezeluri grase: salamuri, cârnați
- organe: creier, ficat
- costiță, șuncă țărănească
- pește gras: morun, nisetru, crap mare
- icre
- conserve de carne, pește
- lapte integral, condensat, praf
- brânzeturi fermentate: (oaie, capră, cașcaval); brânză topită, nu mai mult de 2 gălbenușuri pe săptămână
- seu, untură, slănină, grăsime de pasăre
- supe, ciorbe grase
- maioneze
- sosuri cu unt sau smântână
- smântână
- frișcă
- fructe oleaginoase: nuci, alune, migdale, arahide
- fructe dulci: prune, struguri, pere, banane, curmale, smochine, stafide
- zahăr și produse zaharoase: bomboane, ciocolată, gem, dulceață, marmeladă, miere, halva, șerbet
- produse de cofetărie și patiserie: tort, prăjituri, chec, cozonac, plăcinte, pateuri, gogoși, budinci
- alcool