

REGIM ALIMENTAR cu 1400 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. Respectați întocmai cantitățile de alimente indicate
3. Nu mâncați nimic între mesele prescrise
4. Consumați de două ori pe săptămână carne de pește
5. Nu depășiți două gălbenușuri pe săptămână, de preferat fierte tari
6. Nu îngroșați supele sau ciorbele cu orez, grîș, paste făinoase sau cartofi
7. Folosiți la gătit și la asezonarea saladelor numai ulei de floarea soarelui, porumb, soia sau de măsline
8. Nu preparați sosuri cu unt, făină sau smântână
9. Îndulciți ceaiul, cafeaua, compotul, limonada numai cu zaharină sau cu alte edulcorante. Nu folosiți zahărul !
10. Reduceți consumul de sare la aproximativ 5 g pe zi
11. Nu consumați alcool
12. Faceți câte o plimbare după mesele principale

II. ALIMENTE PERMISE:

- **100 g carne slabă:** pasăre fără piele (pui, găină, curcan); vită (vacă, vițel); vânat (iepure, căprioară); pește (știucă, șalău, stravid, cod)
- **50 g brînză** de vaci, slabă, caș, urdă
- **250 ml lapte:** dulce cu **1,8 g%** grăsime; lapte bătut; iaurt
- **100 g pâine** (Graham, intermediară, neagră) sau **400 g mămăliguță** prăjită
- **500 g legume cu 5 % glucide:** fasole verde, praz, gulii, varză, conopidă, dovlecel, spanac, roșii, castraveți, salată verde, ardei, ridichi, vinete, andive, ciuperci, bame, sparanghel, urzici, ștevie, lobodă, untișor, pădărie
- **100 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 **lă** g orez, grîș, paste făinoase cântărite fierte
- **300 g fructe cu 10 % glucide:** mere crețești, mere domnești, pere, portocale, mandarine, gutui, căpșuni, vișine, cireșe de mai, fragi, zmeură, afine, coacăze, piersici, caise sau **600 g pepene verde/ galben sau 500 \ grapefruit**
- **30 g unt**
- **30 ml ulei**

III. MODEL DE REPARTIȚIE PE MESE A ALIMENTELOR PERMISE:

- Micul dejun:
- 250 ml ceai îndulcit cu zaharină ± lămâie
 - 50 g pâine -15 g unt
 - 50 g brînză de vaci

 - 50 g legume cu 5% glucide

Gustare ora 11.00: - 25 g pâine

- 5 g unt
- 50 g legume cu 5% glucide

Masa de prînz:

- supă/ ciorbă de legume cu 5% legume glucide (150g) și legume cu 10% glucide (50g) + 1(ml ulei ± 50 ml iaurt + verdeață
- mîncare de legume cu 20% glucide (150g) + și legume cu 10% glucide (50 g) + 15 ml ulei + verdeață
- 100 g carne rasol sau grătar
- salată de legume cu 5% glucide (100g) + 5 ml ulei + suc de lămâie
- 100g fructe cu 10% glucide

Gustare ora 17.00: - 25 g pâine

- 200 ml iaurt

Masa de seară:

- 200 g sote de legume cu 5 % glucide + 10 g unt + verdeață
- compot de fructe cu 10 % glucide (200 g) îndulcit cu zaharină

IV. ALIMENTE INTERZISE:

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