

REGIM ALIMENTAR în 5 mese/ zi (în exces de greutate)

I. PRINCIPII GENERALE:

Serviți obligatoriu alimentele permise în cinci mese (3 mese principale și 2 gustări intermediare)

1. Consumați de două ori pe săptămână carne de pește
2. Nu depășiți două gălbenușuri pe săptămână
3. Folosiți la gătit numai ulei de floarea soarelui, porumb, soia sau de măsline
4. Nu folosiți zahărul !
5. Reduceți consumul de sare la aproximativ 5 g pe zi
6. Nu consumați alcool
7. Activitate fizică adecvată stării sănătății în fiecare zi

II. ALIMENTE PERMISE:

100 g carne : vită (vacă, vițel); vânat (iepure, căprioară); pește slab (știucă, șalău, stravid, cod), peste o zi

100 g brânză de vaci, slabă, caș, urdă

400 ml lapte: dulce cu 1,5% grăsime, chefir, lapte acru;

250 g pâine (intermediară, neagră) **sau 400 g mămliguță** prăjită

terciuri din crupe de hrișcă, ovăz, și mei

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, sfeclă, rădăcină pătrunjel

300 g fructe cu 10 % glucide: mere, pere, portocale, mandarine, gutui, căpșuni, vișine, cireșe de mai, zmeură, afine, coacăză, piersici, caise

nuci, alune, ocazional – **5-10 g**

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

băuturi alcoolice-ocazional – **50 ml**

III. MODEL DE REPARTIȚIE PE MESE A ALIMENTELOR PERMISE:

Micul dejun: - 250 ml ceai îndulcit cu zaharină sau 50 ml cafea

-50 g pâine -10 g unt

-100 g brânză de vaci

Gustare, ora 11.00: - 50g pâine

- 200-250 ml lapte sau chefir

Masa de prânz: -salată din 150 g de legume + 5 ml ulei și 5 de lămâie + verdeață

- supă sau ciorbă de legume

- mâncărică de legume

-100 g carne- fiartă sau la grătar

-100g fructe cu 10% glucide

Gustare,ora 17.00

-50 g pâine

-10 g unt

- un ou,ceai din buruiene

Masa de seară:

-mâncărică din fasole verde cu smântână (150 g. fasole+50 g roșii + 10 g ulei, smântână – 30g, ceapă – 10 g)

IV. ALIMENTE NERECOMANDATE

carne grasă (porc, oaie, miel, găscă, rață)

mezeluri grase: salamuri, cârnați

organe: creier, ficat

costiță, șuncă

pește gras: morun, nisetru, crap mare

conserve de carne, pește

lapte integral, condensat, praf

seu, untură, slănină, grăsime de pasăre

supe, ciorbe grase

maioneze

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