

## **Regim alimentar cu 1400 calorii in 5 mese pe zi**

### **I. Principii generale in regimul alimentar pentru obezitate**

1. Serviti obligatoriu alimentele permioase in cinci mese(3 principale si 2 gustari)
2. Respectati in tocmai cantitatile indicate
3. Nu mancati nimic intre mesele prescrise
4. Consumati de doua ori pe saptamana carne de peste
5. Nu depasiti 2 galbenusuri pe saptamana, de preferat foarte tari
6. Nu ingrosati supele sau ciorbele cu orez, gris, paste fainoase sau cartofi
7. Folositi la gatit sa la asezonarea salatelor numai ulei de masline, floarea soarelui, porumb sau soia.
8. Nu preparati sosuri cu unt, faina sau smantana
9. Indulciti ceaiul, cafeaua, compotul, limonada numai cu zaharina sau extract de Stevie. Nu folositi zaharul.
10. Reduceti consumul de sare la aproximativ 5g pe zi
11. Nu consumati alcool
12. Faceti cate o plimbare dupa mesele principale

### **II. Alimente permise**

- 100g carne slaba: pasare fara prepelita(ex. Pui, gaina, curcan), vita(vaca, vitel), vanat(iepure, caprioara), peste(stiuca, salau, suravid, cod)
- 50g branza de vaci slaba, cas, urda
- 250 ml lapte dulce cu 1,8g% grasime, lapte batut, iaurt
- 100g paine( graham, intermediara, neagra) sau 400 g mamaliga
- 500g legume cu 5% glucide: fasole verde, praz, gulii, varza, conopida, dovlecel, spanac, rosii, castraveti, salata verde, ardei, ridichi, vinete, andive, ciuperci, bsme, sparanghel, urzici, Stevie, castraveti, loboda, untisor, papadie

- 100g legume cu 10% glucide: ceapa, morcov, telina, radacina de patrunjel
- 150g legume cu 20% glucide cantarite fierte: cartofi, fasole uscata boabe, mazare boabe sau 100g orez, gris, paste fainoase cantarite fierte
- 300g fructe cu 10% glucide: mere cretesti, mere domnesti, pere, portocale, mandarine, gutui, capsuni, visine, cirese de mai, fragi, zmeura, affine, coacaze, piersici, caise sau 600g pepene verde/galben, sau 500g gratefruit
- 30g unt
- 30 ml ulei

### III. **Alimente interzise:**

- Carne grasa( porc, oaie, miel, gasca, rata)
- Mezeluri grase: salamuri, carnati
- Organe : creier, ficat
- Costita, Kaiser, piept ardelenesc, sunca taraneasca
- Peste gras: morun, nisetru, crap mare
- Icre
- Conserve de carne, peste
- Lapte integral, condensate, praf
- Branzeturi fermentate: telemea(oaie, capra, bivolita), cascaval, branza topita, branza de burduf
- Mai mult de 2 galbenusuri pe saptamana
- Seu, untura, slanina, grasime pasare
- Sosuri cu unt si margarina
- Supe sau ciorbe grase
- Maioneze
- Smantana
- Frisca

- Fructe oleaginoase: nuci, migdale, alune, arahide
- Fructe dulci: struguri, prune, pere pergamonte, banane, curmale, smochine, stafide
- Zahar si produse zaharoase: bomboane, ciocolata, gem, dulceata, marmelada, miere, rahat, halva, nuga, serbet
- Produse de cofetarie si patiserie: tort, prajituri, fursecuri, piscoturi, chec, cozonac, placinte, pateuri, gogosi, budinci
- Alcool

#### **IV. Mod de preparare:**

- Fierbere
- Coacere
- Gratar

#### **V. Model de repartitie pe mese a alimentelor premise:**

- Mic dejun: -250ml ceai + lamaie,  
-50g paine, 15 g unt, 50g branza de vaci, 50g legume cu 5% glucide
- Gustare ora 11: -25g paine, 5g unt, 50g legume cu 5% glucide
- Masa de pranz: -supa/ciorba de legume cu 5% glucide(150g) si legume cu 10% glucide(50g) +10ml ulei +50 ml iaurt + verdeata,  
-mancare de legume cu 20% glucide(150g) si legume cu 10% glucide(50g) + 15 ml ulei + verdeata  
-100g carne rasol sau la gratar  
- salata de legume cu 5% glucide  
  
-100g fructe cu 10% glucide
- Gustare ora 17: -25g paine + 100 ml iaurt
- Masa de seara: -200g sote de legume cu 5% glucide + 10g unt +verdeata  
-200g compot de fructe cu 10% glucide indulcit cu zaharina