

SLĂBIM SĂNĂTOS

Ghidul meselor echilibrate

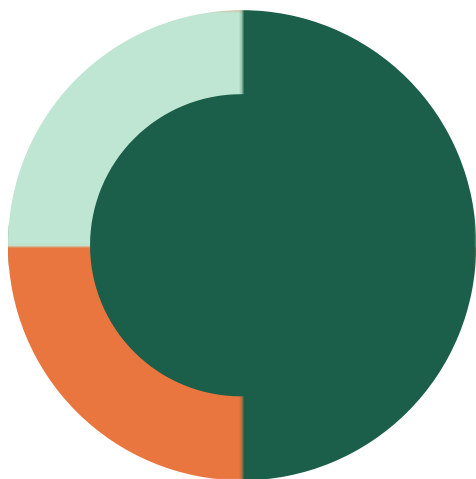
Cum mănânci simplu, te saturezi și păstrezi mușchii, la orice vârstă.



Daniela Boboc · Ancona

Conținut informativ. Nu înlocuiește sfatul medicului.

Farfuria echilibrată



½ legume – salată, legume la cuptor, supă

¼ proteine – pui, curcan, pește, ouă, leguminoase

¼ carbohidrați – orez, hrișcă, paste integrale, cartofi

+ o lingură de grăsimi bune: ulei de măsline, nuci, avocado.

Cum măsoari fără cântar

- **Proteine:** cât palma ta, ca grosime și mărime.
- **Carbohidrați:** cât pumnul tău strâns.
- **Grăsimi:** cât degetul mare.
- **Legume:** cât încape în ambele mâini.

De ce contează proteina după 45 de ani

Odată cu vârsta, corpul pierde ușor masă musculară, iar la menopauză procesul se accelerează. Proteina la fiecare masă, împreună cu mișcarea, ajută să păstrezi mușchii și să te sature mai mult timp.

Câtă proteină și de unde

25-30 g

de proteină la fiecare masă principală este un reper frecvent pentru adulți.

3 + 1

trei mese cu proteină și o gustare cu proteină.

Surse simple

Piept de pui sau curcan

Pește și ton

Ouă

Iaurt grecesc

Brânză proaspătă

Lințe și năut

Fasole

Shake proteic

Gustări cu proteină (100-200 kcal)

- Iaurt grecesc cu fructe de pădure
- Un ou fiert și o roșie
- Brânză proaspătă cu castravete
- Baton proteic mic, când ești în grabă

Apă și somn

Aproximativ 1,5-2 litri de lichide pe zi și 7 ore de somn îți ușurează foamea și pofta de dulce.

EXEMPLU

O zi model

Aproximativ 1.400–1.500 kcal. Este un exemplu, nu o rețetă pentru toată lumea. Ajustezi porțiile după nevoile tale.

Masa	Ce mănânci
Mic dejun	Omletă din 2 ouă cu legume, o felie de pâine integrală, un fruct
Gustare	Iaurt grecesc cu fructe de pădure
Prânz	Piept de pui la grătar, hrișcă, salată mare cu ulei de măsline
Gustare	Un măr și o mână de nuci
Cină	Pește la cuptor, legume la abur, un cartof mic

Dacă ești în grabă

Un shake proteic cu fruct și lapte sau băutură vegetală poate înlocui o masă. Cina rămâne o masă adevărată, cu familia.

7 zile, idei simple

Ziua	Prânz	Cină
Lun	Pui la grătar, quinoa, broccoli	Omletă cu spanac, salată
Mar	Curcan cu hrișcă, castraveți	Supă de legume cu linte
Mie	Ton cu salată de fasole	Pește la cuptor, legume
Joi	Chifteluțe de curcan, paste integrale	Iaurt grecesc, ouă fierte, salată
Vin	Pui cu ciuperci, piure de conopidă	Salată cu năut și brânză
Sâm	Somon, orez, legume	Omletă cu legume, pâine integrală
Dum	Ce preferi la masă cu familia	Supă și o gustare cu proteine

Lista de cumpărături

Proteine

- Piept de pui, curcan
- Pește, ton
- Ouă
- Iaurt grecesc
- Brânză proaspătă
- Linte, năut, fasole

Legume și fructe

- Broccoli, spanac
- Roșii, castraveți
- Conopidă, ciuperci
- Mere, fructe de pădure
- Lămâi

Cereale

- Hrișcă, quinoa
- Orez, paste integrale
- Pâine integrală

Grăsimi bune

- Ulei de măsline
- Nuci, migdale
- Avocado

5 reguli de reținut

- Proteină la fiecare masă
- Jumătate de farfurie legume
- Apă pe tot parcursul zilei
- Mișcare de 3 ori pe săptămână
- Constanța contează mai mult decât perfecțiunea

Dacă ai probleme de sănătate sau iei medicamente, discută mai întâi cu medicul. Rezultatele diferă de la o persoană la alta.