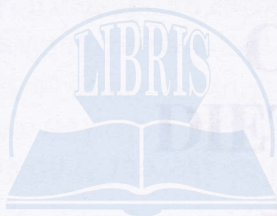


D.D. Chiriac

CUPRINS

Diete de slăbire

CAPITOLUL I:		
Diete de slăbire		7
CAPITOLUL II:		
Sfaturi cu privire la alimentație		134
CAPITOLUL III:		
Alimentele și proprietățile lor	Culegere de rețete și sfaturi privind	150
CAPITOLUL IV:	alimentația sănătoasă	
Mituri despre alimentație		207
CAPITOLUL V:		
Greșeli de alimentație		217
TABEL CU ALIMENTE		
Conținutul în proteine, lipide, glucide și valoarea energetică		226



CAPITOLUL I DIETE DE SLĂBIRE CUPRINS

Dieta diversificată pentru o săptămână

CAPITOLUL I:	71
Diete de slăbire	7
CAPITOLUL II:	134
Sfaturi cu privire la alimentație	134
CAPITOLUL III:	150
Alimentele și proprietățile lor	150
CAPITOLUL IV:	207
Mituri despre alimentație	207
CAPITOLUL V:	217
Greșeli de alimentație	217
TABEL CU ALIMENTE	226
Conținutul în proteine, lipide, glucide și valoarea energetică	226

Aliment	Unitate	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Valoare energetică (kcal)
— salată verde	100	1,0	0,1	1,0	10
— ulei vegetală	ml	0	1,0	0	9
— usturoi	g	2,0	0,1	0,1	10
— apă	ml	0	0	0	0
— porci	g	10,0	1,0	0,1	100
— carne	g	10,0	1,0	0,1	100
— fasole verde	g	10,0	0,1	0,1	100
— mazăre congelată	g	10,0	0,1	0,1	100
— porumb congelat	g	10,0	0,1	0,1	100
— păstăneli uscate	g	10,0	0,1	0,1	100
— seminte uscate	g	10,0	0,1	0,1	100
— sare	g	0	0	0	0
— piper	g	0	0	0	0



CAPITOLUL I

DIETE DE SLĂBIRE

Dietă diversificată pentru o săptămână

PRIMA ZI

Mic dejun: roșii (100 g), brânză slabă de vaci (100 g), dovlecei fripți la grătar (100 g), presărați cu piper, un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: mușchi de porc sau de vită (100 g), legume fierte (150 g), cu excepția cartofilor; o portocală sau un măr.

Cină: un ou, o felie de pâine graham, o salată verde; suc de grepfrut sau portocale (200 ml).

A DOUA ZI

Mic dejun: piept de pui fiert (150 g), castraveți proaspeți (150 g), ardei gras (50 g), o felie de pâine graham, un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: supă de legume (200 ml), mușchi de vită sau de vițel (100 g), 2 mere.

Supă de legume

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. o porție de produs finit	Proces tehnologic
– morcovi	g	300	250g	<i>Proces tehnologic</i> Morcovii se curăță, se spală și se feliază. Ceapa, ardeiul, țelina, usturoiul și varza se curăță, se spală și se toacă mărunt. Roșiile se spală și se taie cubulețe. <i>Mod de preparare</i> Într-un bol adânc se călesc morcovii, ceapa, țelina și ardeiul gras până se rumenesc. Se adaugă usturoiul și se mai lasă puțin pe foc. Se ia de pe foc și se adaugă restul de legume și apă, amestecându-se. Se așază din nou pe foc și se lasă până se ajunge la punctul de fierbere. Atunci focul se reduce, iar vasul se acoperă, lăsându-se la fiert încă vreo 70 de minute, până când legumele sunt fragede. Se adaugă frunze de dafin, măghiran și cimbru uscat, apoi sare și piper după gust. Când supa este gata, se adaugă pătrunjelul și busuiocul. <i>Servire</i> Supa de legume se servește caldă.
– ceapă	g	200		
– rădăcină țelină	g	150		
– ardei gras verde	g	100		
– ulei măsline	ml	50		
– usturoi	g	20		
– apă	ml	1000		
– roșii	g	350		
– varză	g	100		
– fasole verde	g	100		
– mazăre congelată	g	100		
– porumb congelat	g	100		
– pătrunjel uscat	g	50		
– busuioc uscat	g	3		
– sare	g	3		
– piper	g	5		

Cină: un iaurt dietetic (200 g) cu 50 g cereale, o portocală, ceai de plante neîndulcit.

A TREIA ZI

Mic dejun: 3 biscuiți din făină integrală, un ou răscopt și un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: ficăței de pasăre (150 g), salată verde, morcovi și țelină – în total 200 g; o portocală sau 2 mandarine mici.

Cină: suc de roșii (200 g), șuncă presată slabă (50 g), brânză slabă de vaci (75 g), o felie de pâine graham și un ceai neîndulcit.

A PATRA ZI

Mic dejun: brânză slabă de vaci (100 g), o roșie, șuncă presată slabă (75 g), un ou răscopt, un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: piept de pui la grătar (150 g), o salată verde, ardei gras (50 g), castraveți proaspeți (100 g), o felie de pâine graham și o portocală.

Cină: iaurt dietetic (200 g), 2 mere, un ceai de plante neîndulcit.

A CINCEA ZI

Mic dejun: brânză slabă de vaci (75 g), șuncă presată slabă (50 g), castraveți proaspeți (100 g), o felie de pâine graham, o mandarină, un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: pește fript (200 g) cu zeamă de lămâie, legume fierte (150 g) – mai puțin cartofi, suc de roșii (200 ml).

Cină: un compot neîndulcit (200 g), 3 biscuiți din făină integrală, o portocală.

A ȘASEA ZI

Mic dejun: un ou răscopt, salată de morcovi și țelină (200 g) aseasonată cu o linguriță ulei de floarea-soarelui, piper și un praf de sare, o felie de pâine graham; un măr, un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: mușchi de vită sau de vițel la grătar (150 g), garnitură de legume (150 g), o salată verde aseasonată cu o linguriță de ulei și zeamă de lămâie.

Cină: un iaurt dietetic (250 g), 3 biscuiți din făină integrală, o portocală.

A ȘAPTEA ZI

Mic dejun: lapte proaspăt cu 1,5% grăsimi (200 ml), brânză topită (50 g), șuncă presată slabă (50 g), o roșie, un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: piept de pui sau de curcan fiert (150 g), cartofi fierți în coajă (150 g), o salată verde asezonată cu o linguriță de ulei, o chiflă graham, sare și piper.

Cină: salată de fructe (250 g), eventual îndulcită cu o linguriță de miere și un ceai de plante neîndulcit.

Dejun: 100 g porumb gătit, 100 g morcov și 100 g cartofi fierți, o linguriță de ulei de floarea-soarelui, sare.

Mic dejun: 250 ml suc de portocale stoarse, o pană de 150 g fulgi de porumb amestecați cu 150 ml lapte cu 1,5% grăsime.

Dejun: 150 g piept de pui sau carne roșie slabă, 100 g cartofi fierți în coajă, o linguriță de ulei de floarea-soarelui, sare și piper.

gustări: 250 ml iaurt dietetic și o felie de pâine slabă de vaci, o porumb conservat o jumătate de măr, 50 g rădăcină de pătrunjel dată prin răzătoare (cu excepția porumbului), asezonată cu sare și piper.

Mic dejun: 2 felii de sucă presată, 50 g brânză slabă de vaci, o felie de pâine de secară și un ceai neîndulcit.

Dejun: 150 g peste slab sau carne de curcan fiertă cu 100 g cartofi și alte legume combinate.

gustări: o jumătate de chiflă graham, 75 g brânză slabă de vaci, 2 roșii și 2 felii de sucă presată, o felie de pâine de secară și un ceai neîndulcit.

Mic dejun: 2 cașci și o nectarină și o pană de 150 ml lapte cu 1,5% grăsime.

Dejun: 200 ml supă clară de legume, 150 g piept de curcan la grătar și un ou căscoc o porcăla.

gustări: 50 g brânză slabă de vaci, o felie de sucă presată slabă, o felie de pâine de secară, o porcăla.

Mic dejun: 150 ml suc din portocale stoarse, o felie de pâine de secară și o linguriță de miere și un ceai neîndulcit.

gustări: 50 g brânză slabă de vaci, o felie de pâine de secară și un ceai neîndulcit.



Materia	Unitate	Gramaj pt. porție de
pană de vaci	g	100
chiflă graham	g	100
cașci	g	100
brânză slabă de vaci	g	100
roșii	g	100
cașci	g	100
brânză slabă de vaci	g	100
sare	g	5
piper	g	5

Dietă pe bază de hidrocarbonați

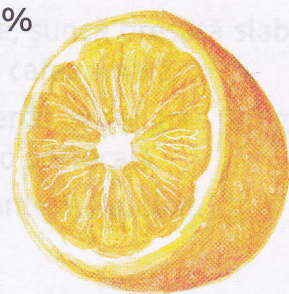
Această dietă este săracă în grăsimi, bogată în hidrocarbonați și are o mare valoare nutritivă. Cu voință și cumpătare, o puteți duce la capăt, nu trebuie decât să încercați. Ca să nu depășiți baremul de 1.200 de calorii pe zi, consultați tabelul de la sfârșitul cărții și dozați corect cantitatea de alimente pe care o consumați. Puteți relua regimul după o săptămână de pauză, în timpul căreia nu trebuie să faceți excese alimentare, pentru că riscați să puneți la loc kilogramele pierdute prin dietă.

PRIMA ZI

Mic dejun: 150 ml suc din portocale stoarse, o banană, 50 g fulgi de porumb amestecați cu 150 ml lapte cu 1,5% grăsimi.

Dejun: 150 g piept de pui sau carne roșie slabă, cu legume și salată verde din abundență.

Gustări: 250 ml iaurt dietetic și 2 fructe proaspete, cu excepția strugurilor.



A DOUA ZI

Mic dejun: 2 feliuțe șuncă presată slabă, un ou fiert tare, 50 g brânză slabă de vaci, o felie pâine de secară și un ceai neîndulcit.

Dejun: 150 g pește slab sau carne de curcan fiartă ori friptă, cu 100 g cartofi și alte legume combinate.

Gustări: o jumătate de chiflă graham, 75 g brânză slabă de vaci, 2 roșii, 150 ml iaurt dietetic; un măr sau o portocală, ceai sau cafea neîndulcite.

A TREIA ZI

Mic dejun: 2 caise, o nectarină și o banană, 150 ml lapte cu 1,5% grăsimi și un ou răscopt; o portocală.

Dejun: 200 ml supă clară de legume, 150 g piept de curcan la grătar, 100 g legume fierte (din supă), o salată verde și un măr.

Gustări: 50 g brânză slabă de vaci, o feliuță de șuncă presată slabă, o felie de pâine de secară; o portocală.

A PATRA ZI

Mic dejun: 150 ml suc din portocale stoarse, o felie de pâine de secară unsă cu o linguriță rasă de unt, o feliuță de șuncă presată, un ceai neîndulcit sau o cafea amară.

Dejun: 150 g file de pește cu garnitură mexicană din: 100 g morcovi, 50 g orez, 50 g mazăre, 100 g cartofi, toate fierte și amestecate cu un ou crud atunci când sunt fierbinți.

Gustări: 250 ml iaurt dietetic, fructe și legume în orice cantități, un ceai de plante neîndulcit.

A CINCEA ZI

Mic dejun: o felie de șuncă presată, 30 g telemea de vacă, o roșie, o felie de pâine de seară, 150 ml lapte cu 1,5% grăsimi.

Dejun: 100 g mușchi de porc la grătar, cu garnitură din 100 g morcovi și 100 g cartofi fierți, o linguriță ulei de floarea-soarelui, sare, piper; o pară.

Gustări: 200 ml iaurt dietetic cu 50 g fulgi de porumb, 2 fructe sau suc rezultat din stoarcerea lor.

A ȘASEA ZI

Mic dejun: 2 ouă răscapte, o roșie și un castravete proaspăt sau un ardei gras, un ceai de plante neîndulcit sau o cafea amară; o portocală.

Dejun: 200 ml *supă de zarzavat*, o salată de crudități din: 100 g morcovi, 50 g țelină, 25 g porumb conservat, o jumătate de măr, 50 g rădăcină de pătrunjel date prin răzătoare (cu excepția porumbului), asezonate cu o linguriță ulei de floarea-soarelui și una de oțet, sare și piper.

Supă de zarzavat

Materii prime	V/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. o porție de produs finit	Proces tehnologic
– morcovi	g	100	200 ml	<p><i>Proces tehnologic</i> Rădăcinoasele se curăță, se spală și se taie cubulețe. Varza se taie fâșii. Buchetelele de broccoli se desfac și se spală. Ardeul, roșia și ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Pătrunjelul se spală și se toacă mărunt.</p> <p><i>Mod de preparare</i> Ceapa se pune la călit într-un vas adânc, în puțin ulei de măsline. Legumele (morcovii, pătrunjelul, păstârnacul, țelina, gulia, ardeul) și varza se pun lângă ceapă, la călit, la foc mic, încă 3-4 minute. Apoi se adaugă roșia și broccoli, apă, sare, și se acoperă vasul cu un capac, lasându-l să fiarbă la foc mic. Când au fiert toate legumele, se pune bulionul și piperul. La sfârșit se presară pătrunjel.</p> <p><i>Servire</i> Se servește caldă.</p>
– rădăcină pătrunjel	g	100		
– păstârnac	g	100		
– rădăcină țelină	g	50		
– gulie	g	100		
– varză albă/roșie	g	200		
– buchețele broccoli	g	100		
– ardei gras	g	100		
– roșii	g	100		
– ceapă	g	50		
– bulion	g	20		
– ulei de măsline	ml	10		
– pătrunjel	g	50		
– sare	g	5		
– piper	g	2		

Gustări: 150 g zmeură, 100 ml lapte cu 1,5% grăsimi, o felie de pâine de seară, o feliuță de șuncă presată; fructe sau sucuri naturale.

A ȘAPTEA ZI

Mic dejun: o felie de pâine de seară, 30 g brânză topită, 150 ml lapte cu 1,5% grăsimi; o portocală sau 2 mandarine.

Dejun: 200 g crap fript, 200 g legume fierte asezonate cu sare și piper, o salată verde stropită cu o linguriță ulei de floarea-soarelui și puțin oțet.

Gustări: 200 ml iaurt dietetic, un ou răscopt, o feliuță de pâine de seară; o portocală sau o mandarină.

Dejun: 100 g mușchi de porc la grătar, cu garnitură din 100 g morcovi și 100 g cartofi fierți, o linguriță ulei de floarea-soarelui, sare, piper și oțet.

Gustări: 200 ml iaurt dietetic, 50 g linguri de porumb, fructe sau suc.

Dejun: 200 g carne slabă, 50 g cartofi fierți, o linguriță ulei de floarea-soarelui, sare, piper și oțet.

Gustări: 200 ml supă de zarzavat, o salată de crudități din: 100 g morcovi, 50 g țelină, 25 g porumb conservat, o jumătate de măr, 50 g rădăcină de pătrunjel dare prin răzătoare (cu excepția porumbului), asezonate cu o linguriță ulei de floarea-soarelui și una de oțet sare și piper.

Dejun: 200 g carne slabă, 50 g cartofi fierți, o linguriță ulei de floarea-soarelui, sare, piper și oțet.

Marci paine	UVM briș pt 200 porci	Contine briș pt 200 porci	Contine briș pt 200 porci
- morcov	100	100	100
- rădăcină pătrunjel	100	100	100
- pătrunjel	100	100	100
- rădăcină țelină	100	100	100
- țelină	100	100	100
- varză albă fiartă	100	100	100
- buchetel broccoli	100	100	100
- mazăre	100	100	100
- roși	100	100	100
- cartof	100	100	100
- morcov	100	100	100
- ulei de măsline	100	100	100
- pătrunjel	100	100	100
- sare	100	100	100
- piper	100	100	100