

LBRIS

We know  
books

DOMINIQUE  
LOREAU

Arta  
DE A  
CONSUMA  
INTELEGENT

traducere din limba franceză de  
LUMINIȚA CORNEANU



## CUPRINS

Introducere .....	7
<b>I. CUM SĂ MÂNCĂM MAI PUȚIN .....</b>	<b>11</b>
1. Să redescoperim foamea și sașietaatea.....	13
2. Cum ne aducem stomacul la dimensiunile lui normale?.....	21
3. Nu diete, ci limitări autoimpuse.....	25
<b>II. CUM SĂ REDUCEM PORȚIILE .....</b>	<b>35</b>
1. Conceptul de porție: adio calorii, adio cântar! .....	37
2. Băuturile.....	48
3. Să reducem dimensiunile vaselor.....	54
<b>III. BUCĂTĂRIA, METODĂ DE ÎNGRIJIRE</b>	
<b>A CORPULUI ȘI A SUFLETULUI.....</b>	<b>63</b>
1. Cât de important e să gătim .....	65
2. Cumpărăturile inteligente .....	72
3. <i>O bento</i> .....	79
4. Cum să ne alcătuim meniul.....	84
5. O bucătărie funcțională.....	90
6. La cuptoare, fiți gata, start! .....	97

IV. VOLUPTATE ȘI HRANĂ PENTRU SUFLET.....	105
1. Simțurile noastre și voluptatea .....	107
2. Să nu acceptăm decât un gust perfect.....	114
3. Apetitul și estetica.....	120
4. Convivialitatea și mesele luate în comun.....	126
5. Hrana invizibilă .....	131
6. Hrana sufletului .....	134
7. Hrana pentru <i>chi</i> .....	142
Concluzie .....	145
Lista listelor, nu pentru uzul persoanelor <i>gourmet</i> , ci pentru adepții... semibucătăriei.....	147
Câteva tehnici de bază ca să gătești simplu și ușor .....	154
În ceea ce privește rețetele din această carte.....	161

WITH LOVE,  
BAROQUE

- o bucată de brânză cu puține grăsimi (brânză de capră, Babybel...);
- o bucată de carne rece, slabă (un copan de pui, o bucățiță de antricot de vită fiert...), cu un strop de muștar;
- o bucată de pește gătită pe grătar sau la abur, bine asezonată;
- o porție mică de mâncare gătită (mult mai sănătoasă, de exemplu, decât batoanele cu proteine).

2

## CUM NE ADUCEM STOMACUL

### LA DIMENSIUNILE LUI NORMALE?

„Trebuie să slăbești ca să mănânci mai puțin.“

Proverb japonez

### CARE SUNT DIMENSIUNILE STOMACULUI?

Ce întrebare caraghioasă, trebuie să-și spună pisica noastră când ne vede ezitând în legătură cu o problemă atât de ridicolă! Fără îndoială că ar vrea să ne răspundă: „Păi, firește, cele care corespund cu cantitatea de mâncare pe care poți s-o îndeși în el!“ Iar noi i-am replica: „Și de asta cum îmi dau seama?“

Câtă confuzie în mințile noastre, în alegerile noastre, în felul în care ne hrănim! Cu câte complicații ne confruntăm: numărăm kaloriile, ne simțim vinovați pentru că am mâncat prea mult sau prea puțin...!

Dimensiunile normale ale stomacului reprezintă echivalentul unei mâini făcute pumn. Dar stomacul este un buzunar extensibil, care își poate mări de cinci ori volumul. Se

adaptează obiceiurilor noastre alimentare, ca atare e incapabil să ne trimită semnale când e plin. Așadar, înainte de orice, trebuie să-l aducem la dimensiunile lui firești.

Căutați prin dulap un bol având volumul echivalent cu pumnul vostru. Veți ști astfel în mod precis care vă sunt dimensiunile stomacului. Spre comparație, stomacul unei femei este cam cât un grepfrut mic, cel al unui bărbat, cât un grepfrut mare. Asta vă va permite să vă dați seama care este cantitatea de alimente digerabilă de un stomac normal.

### SĂ NE REGĂSIM DIMENSIUNILE FIREȘTI ALE STOMACULUI CU UN KILOGRAM DE PERE

„Dacă organismul nu-ți cere, nu trebuie să mănânci niciun bob de orez.“

Proverb catalan

E oare posibil ca în ziua de azi să punem în aplicare un asemenea sfat înțelept? În Japonia, totul se măsoară: măsura de bază, folosită în mod frecvent până acum câteva decenii, e „masu“, o cutiuță pătrată, din lemn de chiparos, care conține exact 180 de mililitri. Cu această cutiuță, gospodina măsoară orezul pentru mâncare, în funcție de numărul de guri pe care le are de hrănit, iar bărbații beau sake în baruri. Și azi se mai dă uneori comanda: „Încă un masu, vă rog!“ Tot cu masu se măsoară, la piață, legumele uscate sau melcii. Totul e deci foarte precis. Poporul acesta nu are mulți obezi, pentru că respectă tradițiile și... proporțiile.

Prin urmare, perechea „bol de orez – ceașcă de ceai“ a femeii (cu motive asortate cu cele ale perechii pe care o folosește soțul) este ceva mai mică decât a soțului. Urmând aceeași logică, în anumite restaurante, femeilor li se servesc porții mai mici decât bărbaților.

Pentru a vă readuce stomacul la dimensiunile lui firești, trebuie să vă reobișnuiți să nu consumați mai mult decât încape în bolul de care am pomenit mai devreme (nu întâmplător în medicină se folosește expresia „bol alimentar“, care desemnează conținutul stomacului). Pentru asta, trebuie să recurgeți la o abținere „forțată“ de două-trei zile. Nu mai mult! Dacă nu cumva aveți stomacul foarte destins. Pentru a regăsi calea cea dreaptă, am împrumutat de la Mireille Guiliano, autoarea volumului *Franțuzoaicele nu se îngrașă*, ideea de a profita de un weekend ca să revenim în formă folosind un regim simplu:

- Fierbeți un kilogram de pere la foc mic, în 1,5 litri de apă ușor sărată, 25 de minute după ce apa a început să clocotească.
- Scoateți fructele și, din sucul rezultat, beți câte un bol la fiecare 2-3 ore. Sâmbătă la prânz, seara și duminică dimineață, mâncați perele cu un pic de ulei de măsline și de suc de lămâie și, facultativ, cu sare, piper și pătrunjel tocat.
- Duminică seara, mâncați 125 de grame de carne sau de pește și câteva legume fierte la abur, aseasonate cu o bucăciță de unt cât o nucă sau cu puțin ulei.

O să vedeți că luni foamea va fi deja atenuată.

(De remarcat că această veche rețetă a bunicilor noastre este excelentă și pentru orice deranjament intestinal sau după o masă prea copioasă.)

### BENEFICIILE POSTULUI

„Să postești e ca și cum ai porni la o plimbare solitară pe sub stele. Trebuie să faci singur primul pas.“

DONALD ALTMAN, *Arta hranei interioare*

La 10 kilograme distanță de fericire? V-ați gândit până acum să postiți? Postul e recomandat în majoritatea religiilor. Puteți începe printr-un post scurt, de 24 de ore. După aceea veți aprecia mai mult mâncarea.

Multe persoane țin regulat post sau monodiete, mergând de la trei până la 10 zile. Toate spun cât de odihnit își simt organismul; mai constată și că lipsa de mâncare pentru o anumită perioadă – desigur, scurtă – poate fi la fel de agreabilă ca belșugul de mâncare. Postul îți poate conferi sentimentul că te debarasezi de tot felul de poveri și îți poate aduce o senzație de eliberare, de ușurare extraordinară, atât pentru fizic, cât și pentru psihic. Postul ușurează sistemul digestiv încărcat, reduce retenția de apă și durerile cauzate de kilogramele de grăsime pe care articulațiile trebuie să le suporte. În plus, reprezintă o soluție radicală pentru readucerea stomacului la dimensiunile lui normale – după o perioadă de post, stomacul ne cere mai puțină mâncare.

Momentul ideal pentru a începe să ținem un post de 24 de ore este de la prânz până la prânzul din ziua următoare – sărim peste cină, apoi peste micul-dejun, deci nu mai mâncăm nimic până la prânzul de a doua zi. Acesta poate deveni un obicei benefic, o ocazie de a observa fenomenul de saturație din societate. Miniposturile cu fructe – nu te hrănești decât cu fructe proaspete o zi întreagă – sunt și ele foarte agreabile.

Puteți să postiți și atunci când mergeți cu avionul pe distanțe lungi. Hrana este adesea mediocră, așa că nicio tentație nu se profilează la orizont! La sosire, organismul vostru va fi mai odihnit, vă veți simți mai concentrați și mai liberi în raport cu pofta de anumite alimente și cu emoțiile voastre. Astfel veți avea răgazul să reflectați la ceea ce v-ar plăcea cu adevărat... și la excesele alimentare anterioare.

## NU DIETE, CI LIMITĂRI AUTOIMPUSE

### NICI CONSTRÂNGERI, NICI NEPĂSARE

- „– Maestre, arată-mi calea spre eliberare!  
– Cine te-a înălțuit? Întreabă maestrul. Arată-mi-!  
– Nimeni, răspunde discipolul.  
– Atunci de ce cauți eliberarea?”

HENRI BRUNEL, *Povești zen*

Libertatea nu înseamnă lipsa oricăror limitări, dar tocmai în aceste limitări autoimpuse se găsește un plus de libertate. Limitările autoimpuse (orare, de proporții) reprezintă soluția ideală pentru leneși, pentru cei care „n-au voință”, pentru cei instabili. În Japonia, unele persoane sunt spitalizate pentru a fi învățate cu un nou regim alimentar. Pacientul (un diabetic, de exemplu) urmează, pe parcursul fiecărei zile de spitalizare, cursuri de gătit, în cadrul cărora se obișnuiește cu noul său regim, învățând să-și măsoare porțiile și să-și stabilească meniul, iar corpul lui învață să „memoreze” ce îi trebuie ca să fie sănătos. Medicii se asigură că pacientul și-a însușit realmente noul stil de viață înainte de a-l lăsa să părăsească spitalul.

În Occident, metodele de autodisciplină sunt relativ puțin dezvoltate. Se consideră că o persoană, dându-și singură seama de ce poate face pe plan personal, va ști să se autodisciplineze pentru a-și atinge obiectivul în materie de greutate corporală. Dar dacă omul este capabil să accepte un regim spartan atunci când vrea să intre în clubul de fotbal preferat, nu vede asta ca o disciplină academică și nici nu aplică metoda în toate domeniile vieții lui. La japonezi, dimpotrivă, autodisciplina se învață din copilărie, fiind privită ca o valoare intrinsecă obligatoriu de dobândit; autodisciplina are un loc aparte în viața japonezului, al cărei scop este să devină competent în privința propriei persoane, pentru a deveni competent în tot ceea ce întreprinde.

Autocontrolul trece drept retrograd în Occident, pe când în Asia e considerat (în artele marțiale, de exemplu) cea mai de preț comoară. Or, epicurismul, uităm adesea, se întemeiază pe aceleași principii: mâncarea puțină îți permite să accezi la alte plăceri. Mâncatul frugal nu e totuna cu a ține regim. Orice om care pierde în greutate e de două ori fericit: nu doar că se simte ușurat, dar își exercită controlul asupra propriei persoane. Nimic nu se interpune între dorințele și gesturile sale. Corpul și spiritul îi sunt, în sfârșit, la unison. Nu se mai simte dependent de exterior și are convingerea intimă că poate face față oricărei situații, pentru că deține controlul asupra propriei persoane. Cu alte cuvinte, se simte LIBER, INDEPENDENT, AUTONOM. Moderația trebuie simțită ca o decizie ce face parte integrantă din tine, și nu o constrângere ce vine din exterior.

### MAI ÎNTÂI, SĂ NE CÂNTĂRIM

Să ne cântărim e primul pas. Cântarul e cel mai de nădejde aliat al nostru. Unii nutriționiști ne sfătuiesc să uităm de cântar și să ne încredem mai degrabă într-un

metru de croitorie sau în jeansii noștri cei mai strâmți. Dar, pentru a ne ține sub control și a nu cădea într-o stare de totală nepăsare, cel mai sigur este să ne cântărim zilnic. Nu putem să ne îngrășăm cu un kilogram pe zi, chiar dacă vedem pe cântar un kilogram în plus. Kilogramul respectiv poate să se datoreze unei rețineri de apă determinate de o masă prea sărată sau unui tranzit intestinal defecuos... Însă, dacă după mai multe zile constatăm că greutatea pe care o arată cântarul crește, e bine să începem să mâncăm mai puțin. Invers: orice pierdere în greutate, oricât de minoră, este cel mai bun stimulent și o mare bucurie. Unul dintre cei mai mari inamici ai stării de bine și ai bucuriei de a trăi este sentimentul eșecului, după ce te-ai abătut de la reguli. Problema are un singur leac: să-ți faci curaj și să te cântărești, în ciuda exceselor comise în ziua, în săptămâna sau în luna respectivă, și să-ți notezi greutatea zilnică. Instalați-vă un cântar într-un loc ușor accesibil și luați-vă un calendar care împarte anul pe două pagini și are loc pentru notițe. Acest feedback „negru pe alb” vă va motiva și vă va oferi un control asupra progresului sau a abaterilor. Adesea avem nevoie de câteva zile de eforturi pentru a reveni iar pe drumul cel bun. Aceste câteva zile sunt importante, mai ales pentru moral. Ele reprezintă o „luptă” minut de minut, oră de oră, dar, când cântarul va anunța câteva sute de grame mai puțin, vom căpăta brusc mai mult curaj.

### ATENȚIE LA RIGIDITATE ÎN PRIVINȚA RESTRICȚIILOR ALIMENTARE

„Interdicțiile aduc frustrare. Niciun aliment nu trebuie diabolizat. Fiecare trebuie savurat cu plăcere și fără vreun sentiment de vinovăție.”

ARIANE GRUMBACH, dietetician

Prea mult control duce la excese. Reechilibrarea trebuie realizată progresiv. Doar suplețea, precum bambusul în bătaia vântului, nu se frânge niciodată. Noțiunea de „totul sau nimic” este un comportament rigid, de o fragilitate periculoasă. Adoptați suplețea feminității, nu pe aceea a unui militar. Asta nu vă va împiedica să aveți propriile voastre reguli, „regulile de aur”. Dacă sunteți topiți după ciocolată, nu vă privați de un pătrățel în fiecare zi. Dar nu mai mult. Să respectați regulile e bine, să le ai pe ale tale, e și mai bine. Când vrei să avansezi în viață, trebuie să fii fidel alegerilor tale. Și, pentru asta, secretul este să alegi lucruri care îți fac... plăcere! De ce să nu vă stabiliți câteva principii „temporare”, pentru o săptămână să spunem, și să decideți apoi dacă vreți să le urmați pe termen lung sau nu? Puteți alterna o săptămână mic-dejunuri cu proteine – ouă, un iaurt, o bucată de jambon sau de carne slabă însoțite de un ceai sau o cafea fără zahăr – cu mic-dejunul vostru obișnuit și să vă studiați senzațiile. În orice caz, este excelent ca, din când în când, să rupeți rutina. Puteți, de asemenea, să vă oferiți un „brunch” în weekend – ouă, pâine prăjită, dulceață... – și să vă mulțumiți cu un mic-dejun mai frugal – cafea și iaurt – în timpul săptămânii. Nu vă costă nimic să faceți mai multe încercări, până ce veți găsi formula potrivită. Cu cât perioada în care vă hrăniți corect va fi mai lungă, cu atât senzația de bine ulterioară va deveni o stare naturală și vă va intra în obișnuință. Încetul cu încetul, corpul vostru va învăța să rețină aceste binefaceri și, chiar și după câteva răătăcirii, va reveni în mod natural la hrana care îi induce senzația de bine. Schimbând doar câteva obiceiuri, veți putea pierde mai multe kilograme pe nesimțite. Înlocuiți, de pildă, ochiurile cu ouăle fierte moi, carnea de porc cu cea de vițel, laptele integral cu lapte degresat, o jumătate de baghetă cu două felii de pâine integrală, două pahare de vin banal cu un pahar de vin bun, vinegreta tradițională, cu mult ulei, cu un sos cu lămâie și doar un strop de ulei, peștele prăjit în ulei cu unul preparat la abur...

## DERAPAJELE ȘI SUPLEȚEA

„Doar devenind conștienți de bogăția noastră interioară, dezvoltând-o, reducem nevoia de a ne umple cu mâncare. Nu împietrindu-ne voința. Slăbirea ține de o metamorfoză, care nu se poate realiza decât atunci când facem ceea ce am decis noi înșine, și nu un doctor sau cineva din preajma noastră.”

DR. APFELDORFER, *Cheia kilogramei în minus*

În fiecare clipă, putem să ne schimbăm felul de a trăi și să începem o viață nouă. Convingerea că puterea de a ne schimba se află în noi este temelia acestei transformări. De cele mai multe ori ajunge un mic declin pentru a ne repune instinctiv pe roate și a avea pofta necesară să ne revenim la forma ideală. Nu putem explica de unde se iscă declinul acesta, dar el funcționează ca prin magie. Alteori disperarea (adesea cauzată de o greutate prea mare sau de o senzație de rău) și impresia că am ajuns la capătul liniei sunt cele care ne determină să acționăm ca să revenim pe linia de plutire, asemenea înotătorului care, atingând fundul piscinei, lovește tare cu picioarele pentru a reveni la suprafața apei.

De îndată ce vă dați seama că aveți kilograme de pierdut, că trebuie să vă asumați responsabilitatea pentru propria sănătate, sunteți pe calea cea bună. Esențial este să nu lăsați pe mâine decizia, ci să începeți imediat să faceți ceva, acel ceva care vă va reda încrederea în voi. Și, dacă găsiți un mijloc de a pierde în greutate fără suferință, veți avea cu atât mai mult siguranța că veți fi capabili să vă atingeți scopul.

## DOUĂ ZILE DE DERAPAJ, DOUĂ ZILE DE RECUPERARE

„Calea disciplinei este cea care duce la libertate.”

INAYAT KHAN, *Note din Muzica fluidă*

Să mănânci mai puțin după o serie de excese culinare este modul firesc de a reacționa: orice persoană care are un bun reglaj ponderal și care mănâncă mai mult o zi sau două va mânca mai puțin în ziua sau în zilele următoare. Și se va ușura din nou. Să-ți permiți excese este natural, dar și pentru aceste depășiri de limite trebuie să ai principii. De exemplu: „Două zile de derapaj, două zile de recuperare.”

Dacă aveți chef să încălcați regulile din când în când, faceți-o inteligent. Dacă v-ați săturat de ciorba fără grăsime, de ce să nu adăugați în ea un pic de unt sau de parmezan, în loc să dați fuga la borcanul cu dulceață? Dacă vă tentează un croasant (sau doi...), amintiți-vă că unul singur conține mai multă grăsime decât un sfert de baghetă cu unt. Dacă e să cedați, măcar s-o faceți pentru o plăcere care să vă coste mai puțin. Acestea sunt compromisurile care, pe termen lung, fac toată diferența. Schimbați-vă încet, dar sigur, obiceiurile proaste; iubiți-vă. Nu uitați că aveți toată libertatea să vă alegeți mâncarea.

### PROPRIILE „REGULI DE AUR“

„Să mănânci bine și corect.”

Precept al lui MOLIÈRE

Cum să ne protejăm unica și adevărata noastră comoară: corpul propriu? El este singurul nostru adăpost. Știm realmente ce ne dorim? Avem noi o idee destul de limpede asupra noțiunii de plăcere, ca să ne spunem cu fermitate „Nu, nu vreau asta, pot să aleg să nu mănânc orice și să mă răsfăț doar cu ceea ce îmi face bine”? Sigur că e imperativ să mănâcăm cu plăcere, lucruri care ne fac bine, dar pentru asta trebuie să avem propriile noastre principii. Și să le respectăm, indiferent de situație, indiferent dacă suntem singuri sau în doi, în familie sau între

prieteni, în timpul săptămânii sau în weekend, la noi acasă sau în vacanță. Se spune că Jackie Kennedy, femeia cea mai elegantă din lume, avea un principiu pe care nu îl abandona niciodată: un ceai, un suc de portocale și un biscuit fără unt la micul-dejun. Deși ocaziile presărate cu mic-dejunuri copioase probabil că apăreau în viața ei la tot pasul...

Să ai propriile tale principii nu înseamnă să trăiești sau să te hrănești în mod rigid. Toate stilurile de mâncare sunt permise și chiar benefice. Putem foarte bine ca într-o zi să mănâcăm mâncare italienească (spaghete și chianti), în alta mâncare chinezească (un bol de supă și pachetele de primăvară), în alta mâncare țărănească (pateu, ardei, pâine integrală și un pahar de vin), iar în alta mâncare rafinată (un pic de *foie-gras* și șampanie) și așa mai departe. Important e să ne stabilim câteva „reguli de aur” și să ne folosim imaginația și creativitatea pentru ca, orice am mânca și orice am bea, să rămânem în limitele pe care ni le-am fixat. Putem oricând decide, o dată pentru totdeauna, că o singură felie de pâine, o jumătate de banană, o linguriță de dulceață și o jumătate de porție de *foie-gras* ne sunt de ajuns.

### CÂTEVA SUGESTII DE „REGULI DE AUR“

Stabiliți-vă câteva reguli, dar nu prea multe, altfel riscați să nu le respectați. Alegerea lor trebuie făcută cu grijă!

Iată câteva exemple:

*Acasă:*

- nu mâncați și nu beți în timp ce gătiți;
- nu mâncați direct din frigider sau din cămară: întotdeauna puneți mâncarea pe o farfurie, într-un bol...
- chiar dacă nu e vorba decât de o gustare, nu mâncați în picioare, ci așezați-vă, pentru a vă bucura cât mai mult;

- începeți întotdeauna mesele cu o supă sau cu o salată;
- la sfârșitul mesei, înainte de a strânge, ambalați imediat ce rămâne, pentru a nu fi tentați să mai mâncați;
- totdeauna să aveți o rezervă strategică în geantă – fructe uscate sau un baton cu proteine, ca să nu cedați tentațiilor de pe stradă.

#### *La restaurant:*

- comandați sosurile separat;
- cereți să vi se pună la pachet, dacă v-ați săturat (o practică de altfel curentă în Franța!);
- nu mâncați pâine;
- împărțiți aperitivul, împărțiți desertul.

#### *În fiecare zi a vieții:*

- un pahar de apă la trezire și unul la culcare;
- trei mese ușoare;
- cu excepția legumelor, niciodată încă o porție;
- un singur pătrățel de ciocolată (de cea mai bună calitate);
- la două zile de derapaj, două de recuperare;
- să mănânci cu prietenii, din plăcere, și singur, pentru sănătate;
- supe – iarna, salate de crudități – vara;
- nu mai mult de cinci mese la restaurant pe săptămână;
- numai în restaurante de calitate sau te mulțumești cu sendvișurile de acasă.

### SINGURUL REGIM ADEVĂRAT CARE EXISTĂ

„Puterea mea de a rezista o pun pe seama obiceiurilor pe care le respect de multă vreme, în fiecare zi a vieții mele, legi simple cu privire la sănătate și la modul de a mânca. Nu mai e vorba de o autocenzură. Legile acestea mi-au intrat în instinct. Mesele regulate sunt un obicei

pe care-l am de atât de multă vreme încât ele nu mai reprezintă nici măcar un subiect de reflecție. Totul se întâmplă natural. Puterea mea de a rezista o pun pe seama bunelor obiceiuri alimentare, pe seama unei atenții constante la regulile de somn, pe seama exercițiului fizic și a bucuriei.”

SOLON ROBINSON, *Informații pentru fermieri*, 1869

Contrar principiului societății moderne, care ne împinge fără încetare către un consum din ce în ce mai accelerat, noi, oamenii, avem nevoie de relativ puține lucruri pentru a ne satisface nevoile. Corpului îi trebuie câte puțin din fiecare element; țelul e să descoperim noi înșine de ce avem nevoie în fiecare clipă. Toate persoanele care au urmat regimuri de slăbit „serioase” pot concluziona că, în esență, între ele nu există decât foarte puține diferențe:

- produse de calitate „bio” (asta ar trebui să fie de la sine înțeles);
- puțin zahăr sau deloc;
- două sau trei linguri de ulei de cea mai bună calitate (de măsline, de nuci, de sâmburi de struguri...) pe zi;
- legume și fructe zilnic;
- pește, ouă sau carne slabă de două sau trei ori pe săptămână;
- puțină sare – se înlocuiește cu muștar, mirodenii, ierburi aromatice...;
- mai degrabă pește decât carne, mai degrabă brânză de capră decât de vacă;
- legumele nu se fierb prea mult – altfel vitaminele sunt distruse;
- se mănâncă produse proaspete;
- se evită toxinele (alcoolul, tutunul...);
- se evită grăsimile saturate, care, odată ajunse în organism, arată precum untura topită;