

LIBRIS | what you know books
Sunt Bianca Lucica Teliban, nutriționist și încrezătoare că un stil de viață sănătos poate fi simplu și plin de savoare. Am scris „Arome de bunăstare” din dorința de a împărtăși soluții accesibile și pline de gust pentru o alimentație echilibrată. Cred că nutriția trebuie să fie o sursă de bucurie, nu de stres, și că fiecare dintre noi poate găsi acest echilibru cu ușurință. Îți mulțumesc că ai ales această carte și sper să îți fie un sprijin practic și o sursă de inspirație pe drumul către o stare de bine zilnică. ✨

**Conectează-te cu mine
pentru mai multe sfaturi
și inspirație:**

- Website:
www.faradieta.ro
- Instagram:
[@teliban.bianca](https://www.instagram.com/teliban.bianca)
- Facebook:

Bianca Teliban Nutriționist



Bianca Lucica Teliban

Arome de bunăstare

Ghid practic pentru o viață echilibrată

Ghiroda

2024

copyright © 2024 Autor Bianca Lucica Teliban
Toate drepturile rezervate.

Arome de bunăstare
Ghid practic pentru o viață echilibrată
2024, Ghiroda, Timiș

Toate aspectele de design, redactare și tehnoredactare au
fost realizate de autor.

Orice reproducere parțială sau totală este interzisă fără
acordul autorului.

CUPRINS

I. Introducere	11
Drumul tău spre bunăstare începe acum	
1. Ce înseamnă alimentația echilibrată și de ce contează?	13
2. De ce alimentația echilibrată îți schimbă viața: sănătate, energie și longevitate	15
3. Povestea mea: cum am descoperit importanța alimentației sănătoase	16
4. Cum te poate ajuta această carte să-ți îmbunătățești viața?	17
II. Nutriția simplificată – Hrănește-ți corpul corect, fără stres	21
1. Macronutrienți: proteine, carbohidrați și grăsimi	21
2. Micronutrienți: vitamine și minerale esențiale	25
3. Alimente funcționale și suplimente utile	26
4. Cum să recunoști o dietă echilibrată fără reguli stricte?	29
5. De ce să te bazezi pe alimente reale și variate?	31
6. Capcane moderne: ce trebuie să știi despre alimentele „naturale”	34
7. Alcoolul: între răsfăț și echilibru	37

III. Sfaturi practice pentru o alimentație echilibrată	41
1. Alegeri sănătoase când timpul e scurt	41
2. Cum să construiești o „farfurie ideală”?	42
3. Soluții rapide și nutritive pentru zilele aglomerate	44
4. Gustări sănătoase pentru energie, fără vinovăție	46
IV. Rețete rapide pentru o viață echilibrată	49
1. Rețete sub 30 de minute: prânzuri și cine fără efort	51
2. Rețete sub 20 de minute: mese savuroase și ușoare	105
3. Rețete sub 10 minute: rapide și sănătoase	153
Toate rețetele sub 500 de calorii, simplu de preparat	
V. Relația sănătoasă cu mâncarea	179
1. Dincolo de calorii: cum să îți ascuți corpul	179
2. Mituri despre diete și capcanele lor	180
3. Ghid practic pentru citirea etichetelor alimentare	182
4. Alimente accesibile și hrănitoare de inclus în dietă	184
5. Beneficiile alimentelor de sezon	185
VI. Surprizele „Aromelor de bunăstare” – Povești și lecții din viața mea	189
1. Viața cu toate aromele: momente amuzante, lecții grele și inspirație	190

Arome de bunăstare

2. Cum să depășești momentele dificile și să-ți regăsești motivația	215
VII. Planificare și motivație pentru un stil de viață echilibrat	217
1. Motivație pe termen lung pentru obiceiuri sănătoase	217
2. Planul tău săptămânal pentru o alimentație echilibrată	219
3. Cum să revii la echilibru după zilele mai grele?	220
4. Hidratarea și rolul ei în bunăstare	222
VIII. Concluzie – Un nou început pentru un stil de viață echilibrat	225
1. Ce să păstrezi din această călătorie?	225
IX. Încheiere	
1. Mulțumiri și gânduri pentru cititorul meu	227
2. Bibliografie și resurse suplimentare	229
3. Ghid scurt de organizare săptămânală a meselor	231
4. Recomandări	
• Timișoara Toastmasters	235
• Superhumans România	237
• Centrul de Îngrijire Paliativă Hospice Timișoara	239
• Comunitatea „Dieta 80/20” - grupul meu de facebook	243
• Face Your Skin by Cristina Tacaciu	245

Arome de bunăstare

Te invit să descoperi nu doar gusturi noi, ci și o abordare relaxată a alimentației, fără obsesii sau restricții. De la mesele principale la gustările rapide, fiecare rețetă este creată să îți ofere energie și bucuria de a mânca.

Îți mulțumesc că ai ales să pornești pe acest drum al echilibrului. Împreună vom descoperi arome care îți hrănesc nu doar corpul, ci și sufletul. Sper ca fiecare pagină să îți fie o sursă de inspirație și motivație pentru a trăi bine și sănătos, zi de zi. Bun venit în călătoria spre bunăstare – mă bucur să o parcurgem împreună!

1. Ce înseamnă alimentația echilibrată și de ce contează?

Alimentația echilibrată nu înseamnă doar „să mănânci sănătos” sau să numeri calorii. Înseamnă să îți hrănești corpul cu toți nutrienții esențiali – proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine și minerale – în proporțiile potrivite pentru sănătate pe termen lung. Printr-o alimentație variată, menții corpul energetic, mintea clară și starea de bine stabilă.

Pe scurt, alimentația echilibrată înseamnă:

- **Varietate:** o gamă diversă de alimente care aduce toți nutrienții esențiali.
- **Proporție:** macronutrienții – proteine, carbohidrați și grăsimi – într-un echilibru corect, fără a neglija niciun grup.
- **Moderatie:** consumul cumpătat al alimentelor mai bogate în calorii sau zahăr, dar fără vinovăție.

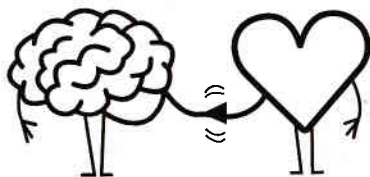
De ce contează alimentația echilibrată?

Alimentația echilibrată influențează profund sănătatea și calitatea vieții. Când corpul primește nutrienții de care are nevoie:

- **Îți susții energia zilnică:** te simți bine, fără fluctuații bruște de energie sau oboseală.

- **Îți protejezi sănătatea pe termen lung:** o alimentație echilibrată reduce riscul de boli cronice, precum bolile de inimă și diabetul.
- **Menții greutatea optimă:** proporțiile corecte ale alimentelor contribuie la o greutate sănătoasă și previn excesele.
- **Îți îmbunătățești starea de spirit:** ceea ce mănânci influențează nivelul de stres și starea de bine generală.
- **Îți susții funcția cerebrală:** nutrienții esențiali, precum omega-3 și antioxidanții, au un rol-cheie în sănătatea creierului și memoriei.

În concluzie, alimentația echilibrată este esențială pentru un stil de viață sănătos. Ea îți oferă stabilitate și energia de care ai nevoie pentru a te simți bine în pielea ta, zi de zi.



2. De ce alimentația echilibrată îți schimbă viața: sănătate, energie și longevitate

O alimentație echilibrată îmbunătățește fiecare aspect al vieții. Ea aduce energie pentru activitățile zilnice, susține sănătatea pe termen lung și contribuie chiar la o viață mai lungă și mai plină de vitalitate.

1. Sănătate fizică și mentală

O alimentație corectă susține toate funcțiile corpului – de la inimă și sistemul digestiv până la creier. Nutrienții esențiali întăresc imunitatea, previn bolile și contribuie la o stare de bine. O minte bine hrănită este mai clară și echilibrată, ceea ce te ajută să faci față stresului și să te concentrezi.

2. Energie constantă

Alimentația echilibrată oferă energie constantă pe parcursul zilei. Evitând extremele – prea mult zahăr sau grăsimi nesănătoase – rămâi activ și productiv.

3. Longevitate și calitate a vieții

Hrănindu-te cu alimente de calitate, îți protejezi sănătatea și crești șansele de a trăi o viață lungă și împlinită.

Alimentația sănătoasă reduce riscul de boli cronice, precum diabetul și bolile de inimă, și te ajută să trăiești cu energie și o mai bună calitate a vieții.

Astfel, alimentația echilibrată nu doar că îți îmbunătățește ziua de azi, ci contribuie la o sănătate durabilă și la viața pe care ți-o dorești.

3. Povestea mea: cum am descoperit importanța alimentației sănătoase

Drumul meu spre alimentația sănătoasă nu a fost unul drept sau simplu. La fel ca mulți dintre noi, am avut propriile întrebări și ezități. Însă, pe măsură ce am învățat mai multe despre nutriție, am descoperit că alimentația nu este doar despre mâncare – este o formă de îngrijire, energie și, uneori, chiar vindecare.

Un moment decisiv a fost într-o perioadă dificilă, când am realizat cât de important este să îți hrănești corpul corect. Experiențele personale și pierderile m-au motivat să învăț și să aplic tot ce este mai bun pentru sănătatea mea și a celor dragi. Așa am început să explorez nutriția ca pilon al vieții și al stării de bine.

4. Cum te poate ajuta această carte să-ți îmbunătățești viața?

„Arome de bunăstare” este mai mult decât o carte de rețete – este un ghid care îți oferă instrumentele necesare pentru a construi un stil de viață sănătos, simplu și echilibrat, fără stres sau reguli stricte.

Arome de bunăstare

Fiecare pagină este creată să te inspire și să te sprijine în a face alegeri mai bune pentru tine, pas cu pas, într-un mod practic și accesibil.

Ce vei găsi în această carte și cum te poate ajuta concret:

- **Rețete rapide și gustoase**

Cele 60 de rețete sunt structurate în funcție de timpul de preparare (sub 10, 20 și 30 de minute), astfel încât să găsești rapid soluții sănătoase indiferent de cât timp ai la dispoziție. Fiecare rețetă te ajută să introduci alimente hrănitoare în viața ta, chiar și în zilele aglomerate.

- **Sfaturi practice pentru un stil de viață echilibrat**

Vei descoperi idei simple pentru a-ți crea „farfuria ideală,” cum să alegi gustări sănătoase și cum să îți păstrezi echilibrul alimentar chiar și atunci când ești pe fugă.

- **Informații despre nutrienți și integrarea lor în dietă**

Învăț să îți înțelegi nevoile corpului și cum să adaugi nutrienți esențiali pentru energie, sănătate și o stare de bine. Aceste informații te vor ajuta să faci alegeri mai conștiente și să îți susții bunăstarea zi de zi.

- **Inspirație și motivație**

Cartea te va însoți în această călătorie prin povești, experiențe și sfaturi care te vor ajuta să îți găsești echilibrul propriu,

Arome de bunăstare

1. Supă cremă de ciuperci cu smântână – ușoară și delicioasă!

Ingrediente pentru 4 porții:



- 500 g ciuperci champignon
- 2 cartofi (spălați bine, sau decojiți dacă nu sunt noi)
- 1 ceapă
- 4-5 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei
- 10 g unt
- Sare, piper, cimbru uscat, chimen (după gust)
- 2 linguri de smântână (40% grăsime)

Cum o prepari:

Pregătirea ingredientelor: Taie cartofii în bucăți egale pentru o fierbere uniformă. Curăță și feliază ceapa și usturoiul.

Călește aromele: Într-o oală, încălzește uleiul și untul la foc mic. Adaugă ceapa și usturoiul, un praf de sare și călește-le timp de 2-3 minute, amestecând constant pentru a preveni arderea – ne dorim arome, nu ceapă arsă :)

Adaugă ciupercile: Pune ciupercile feliate în oală, azonează cu sare, piper proaspăt măcinat, cimbru și un vârf de chimen. Lasă-le să se înmoaie 4-5 minute, fără capac. Acum ar trebui să înceapă să miroasă minunat!

Arome de bunăstare

Combină legumele: Adaugă cartofii și sotează totul împreună timp de încă 2-3 minute. Toarnă 2 litri de apă caldă, acoperă parțial și lasă să fiarbă la foc mic timp de 30 de minute. Dacă mai este nevoie de lichid, completează cu puțină apă.

Blenduiește supa: Când cartofii sunt moi, oprește focul și folosește un blender pentru a mixa totul până obții o consistență cremoasă. Dacă supa e prea groasă, mai adaugă puțină apă până ajunge la textura dorită.

Adaugă smântâna: Încorporează smântâna, apoi ajustează gustul cu sare și piper.

Servire: Toarnă supa în boluri și servește-o cu crutoane din pâine integrală prăjită. Presară deasupra verdeață proaspătă pentru un plus de vitamine și o notă de prospețime.

Informații nutriționale per porție (400 ml):

- Calorii: 170 kcal
- Proteine: 4 g
- Grăsimi: 9 g (din care grăsimi saturate 4 g)
- Carbohidrați: 18 g (din care fibre 3 g)

Arome de bunăstare

2. Supă cremă de linte roșie - o poți face fără stres!

Ingrediente pentru 4-5 porții:



- 250 g linte roșie
- 1 ceapă mare (albă sau roșie)
- 4 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei
- 1 morcov mare
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 felie de țelină
- 2 lingurițe de chimen (nu confunda cu chimion, că e altă poveste)
- 1 lingură de boia dulce
- 1 lingură de pastă de roșii
- Sare, piper, cimbru și turmeric (după gust)

Cum o prepari:

Pregătește linte: Spală bine linte și las-o la înmuiat în apă rece timp de 15 minute. Este suficient pentru a o face mai ușor de digerat și pentru a reduce timpul de gătire.

Pregătește legumele: Taie ceapa, morcovul, pătrunjelul și țelina în bucăți mari. Nu e nevoie să le tai mărunț, pentru că le vei blendui la final.

Călește rădăcinoasele: Într-o oală încălzește uleiul și adaugă morcovul, rădăcina de pătrunjel și țelina, împreună cu chimenul și un praf de sare. Lasă legumele la călit la foc mic, acoperite parțial, timp de 5 minute, amestecând ocazional pentru a preveni lipirea. Călire ușoară intensifică aromele.

Adaugă ceapa și usturoiul: Adaugă ceapa și usturoiul în oală și călește-le împreună cu rădăcinoasele încă 2-3 minute. Ai grijă să nu le rumenești prea tare – vrem doar să se înmoaie.

Adaugă pasta de roșii și boiaua: Pune pasta de roșii și boiaua dulce, amestecând bine pentru a se încorpora în legume.

Adaugă apă și fierbe: Toarnă 2 litri de apă caldă și azonează cu sare, cimbru și turmeric după gust. Lasă legumele să fiarbă la foc mic timp de 15-20 de minute, până când încep să se înmoaie.

Adaugă linte: După ce legumele sunt aproape fierte, scurge linte de apă și adaug-o în oală. Lasă totul să fiarbă încă 12 minute, până când linte este bine fiartă și s-a înmuiat complet.

Blenduiește supa: Oprește focul și folosește un blender de mână pentru a transforma supa într-o cremă fină. Dacă este prea groasă, mai poți adăuga puțină apă caldă până ajunge la consistența dorită.