

100

**de rețete sănătoase
pentru slăbire ușoară
și echilibrată**

Volum coordonat de
Natalia Lozan

București
 editura
ORTODOXIA

Introducere

O alimentație sănătoasă nu înseamnă restricții severe sau renunțarea la bucuria de a mânca, ci alegeri echilibrate care susțin sănătatea și starea de bine. Această carte îți oferă 100 de rețete simple, gustoase și pregătite din ingrediente ușor de găsit, care pot deveni parte din meniul tău de zi cu zi.

Fie că îți dorești să slăbești într-un mod sănătos, să îți menții greutatea sau pur și simplu să ai mai multă grijă de alimentația ta, vei găsi aici idei potrivite pentru un stil de viață echilibrat.

A mânca echilibrat nu înseamnă să renunți la bucuria de a mânca, ci să înveți să faci alegeri mai bune în fiecare zi. Nu este nevoie să fii perfect și nici să urmezi reguli imposibil de respectat. Fiecare masă hrănitoare, fiecare obicei sănătos și fiecare pas înainte contribuie la starea ta de bine.

Dacă ai nevoie să slăbești, rețetele din această carte te pot ajuta să îți atingi obiectivul într-un mod firesc, fără excese și fără efectul „yo-yo”. Iar

dacă ai deja o greutate potrivită, ele te pot ajuta să o menții pe termen lung, oferindu-ți organismului nutrienții de care are nevoie.

Pentru a-ți fi mai ușor să alegi rețetele potrivite nevoilor tale, fiecare preparat este însoțit de numărul de calorii pentru o porție. Aceste informații nu sunt menite să transforme alimentația într-un calcul permanent, ci să te ajute să îți organizezi mai eficient mesele.

De ce este importantă o alimentație echilibrată?

Alimentația are un rol esențial în menținerea sănătății și a unei stări generale de bine. Alegerile pe care le facem zi de zi influențează nivelul de energie, calitatea somnului, funcționarea organismului și riscul apariției multor afecțiuni. O alimentație echilibrată, alături de un stil de viață activ, contribuie la menținerea unei greutăți sănătoase și la prevenirea numeroaselor probleme de sănătate.

Atunci când există un exces de greutate, chiar și o scădere modestă a acesteia poate aduce beneficii importante. Studiile arată că reducerea cu aproximativ 5% a greutății corporale poate îmbunătăți semnificativ starea de sănătate și calitatea vieții.

O greutate sănătoasă contribuie la reglarea nivelului zahărului din sânge, reduce riscul apariției diabetului zaharat de tip 2 și diminuează solicitarea inimii și a vaselor de sânge. În multe cazuri, tensiunea arterială se îmbunătățește, iar riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral scade.

Beneficiile se reflectă și în viața de zi cu zi. Organismul are mai multă energie, somnul devine mai odihnitor, iar mișcarea este mai ușoară. Totodată, presiunea exercitată asupra articulațiilor se reduce, ceea ce poate diminua durerile de la nivelul șoldurilor, genunchilor și gleznelor.

Adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase influențează pozitiv și starea emoțională. Mulți oameni observă o creștere a încrederii în sine, o dispoziție mai bună și o calitate mai ridicată a vieții. De asemenea, menținerea unei greutăți normale este asociată cu un risc mai mic de apariție a unor afecțiuni cronice, inclusiv a anumitor forme de cancer.

Ce înseamnă o alimentație echilibrată?

O alimentație echilibrată nu înseamnă restricții severe sau înfometare, ci un mod de a hrăni organismul cu toți nutrienții de care are nevoie: prote-

ine, carbohidrați, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale, în cantități potrivite și într-un echilibru care susține buna funcționare a organismului.

Atunci când este necesară scăderea în greutate, aceasta ar trebui să fie rezultatul unor schimbări treptate și durabile, nu al dietelor drastice. Specialiștii în nutriție consideră că un ritm sănătos de slăbire este, în general, de aproximativ 0,5–1 kilogram pe săptămână. Deși rezultatele apar mai lent decât în cazul dietelor restrictive, ele sunt mai ușor de menținut pe termen lung, iar riscul efectului „yo-yo” este considerabil mai redus.

La fel de importantă ca slăbirea este și menținerea greutateii obținute. Obiceiurile alimentare sănătoase nu sunt o soluție temporară, ci baza unui stil de viață care poate fi urmat ani la rând, fără frustrări și fără restricții inutile.

Un rol esențial îl are și activitatea fizică. Mișcarea regulată contribuie la consumul de energie, menține masa musculară, susține sănătatea inimii și îmbunătățește starea de spirit. Din acest motiv, activitatea fizică este recomandată tuturor, indiferent dacă obiectivul este slăbirea, menținerea greutateii sau pur și simplu o viață mai sănătoasă.

Mic dejun

1. Omletă cu spanac și brânză cottage

Ingrediente:

- 2 ouă
- 50 g brânză cottage
- 1 mână spanac proaspăt (aprox. 50 g)
- 1 linguriță ulei de măsline
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

Spală spanacul și lasă-l să se scurgă bine. Sparge ouăle într-un bol, adaugă sare și piper și bate-le ușor cu o furculiță. Încinge o tigaie antiaderentă cu uleiul de măsline și gătește spanacul 1–2 minute, până se înmoaie ușor. Toarnă ouăle peste spanac și gătește la foc mic până când omleta începe să se închege. Adaugă brânza cottage pe jumătate din omletă, împăturește-o și mai gătește aproximativ 1 minut. Servește imediat.

Număr de porții: 1

Valori nutriționale (per porție):

- Calorii: aproximativ 280 kcal
- Proteine: 22 g
- Carbohidrați: 3 g
- Grăsimi: 18 g

2. Iaurt grecesc cu nuci și fructe de pădure

Ingrediente:

- 200 g iaurt grecesc 2%
- 50 g fructe de pădure
- 10 g nuci
- 1 linguriță miere (opțional)

Mod de preparare:

Pune iaurtul grecesc într-un bol. Spală fructele de pădure și adaugă-le peste iaurt. Toacă grosier nucile și presară-le deasupra. Dacă dorești un gust mai dulce, adaugă mierea înainte de servire.

Număr de porții: 1