

Pentru pacientul: _____

DIETĂ DE 1200 KCAL

CANTITĂȚILE PE CARE TREBUIE SĂ LE INGERE	GRUP DE SCHIMB
M I C D E J U N	
PRODUSE LACTATE: 1 porție ●	Schimbare produse lactate
FĂINOASE: 1 porție ●	Schimbare făinoase
G U S T A R E	
FRUCTE: 2 porții ●●	Schimbare fructe
P R Â N Z	
LEGUME: 1 porție ●	Schimbare legume
FĂINOASE: 2 porții ●●	Schimbare făinoase
PROTEINE: 2 porții ●●	Schimbare proteine
FRUCTE: 2 porții ●●	Schimbare fructe
G U S T A R E	
PRODUSE LACTATE: 1/2 porție ●	Schimbare produse lactate
C I N Ă	
LEGUME: 1 porție ●	Schimbare legume
FĂINOASE: 2 porții ●●	Schimbare făinoase
PROTEINE: 2 porții ●●	Schimbare proteine
FRUCTE: 2 porții ●●	Schimbare fructe
G U S T A R E Î N A I N T E D E C U L C A R E	
PRODUSE LACTATE: 1/2 porție ●	Schimbare produse lactate

Maxim 2 linguri de ulei de împărțit pe timpul zilei

EXEMPLU MENIU

MIC DEJUN	1 pahar cu lapte (200 cc). Se poate adăuga cafea sau îndulcitori. ● 1 felie de pâine (20 g) ●
GUSTARE	2 kiwi ●●
PRÂNZ	1 farfurie medie de fasole verde ● cu un cartof mic (100 g) ●● Piept de pui pe grătar (100 g) cu salată de roșii ●● 1 piersică ●●
GUSTARE	1 iaurt (de preferință cu conținut scăzut de grăsime) ●
CINĂ	1 farfurie mare de salată de roșii, salată verde, ceapă și castravete ● Cod proaspăt la cuptor (150 g) cu garnitură de orez (80 g) ●●●● 2 mandarine (200 g) ●●
GUSTARE ÎNAINTE DE CULCARE	1/2 pahar cu lapte (100 cc) ●

GRUPE DE ALIMENTE



Folosind grupurile de schimb, puteți varia meniurile și le puteți adapta la nevoile dumneavoastră.

Este important să se respecte cantitățile alocate fiecăruia dintre grupurile de alimente.

Greutățile se referă la alimentele deja preparate, gata de a fi ingerate. În anumite cazuri, se indică și greutatea alimentului înainte de a fi gătit (crud).

Fiecare porție de carbohidrați sau proteine este echivalentă cu 10 grame din respectivul aliment.

Se recomandă să se respecte porțiile pentru fiecare grup de alimente (legume, făinoase, fructe, lactate și proteine); deși, puteți schimba porțiile în cadrul aceleiași mese.

FĂINOASE (CEREALE ȘI DERIVATE, LEGUME ȘI TUBERCULI)

- = 40 g orez (12 g crud)
- = 15 g pâine crocantă (2 felii) sau pâine prăjită
- = 50 g cartofi dulci
- = 15 g cereale (2 linguri)
- = 20 g cereale bogate în fibre (2 linguri)
- = 12-15 g biscuiți (2 tip Maria)
- = 15 g făină
- = 50 g legume (năut, fasole albă, linte) (20 g crud)
- = 20 g pâine (o felie mică)
- = 50 g paste (15 g crud)
- = 50 g cartof (crud, fiert sau copt)
- = 30 g cartofi prăjiți
- = 20 g cartofi "chips"
- = 200 g soia
- = 30 g castane
- = 100 g mazăre
- = 100 g de fasole fiartă
- = 50 g porumb dulce
- = 50 g griș (15 g crud)



FRUCTE

- = 150 g caise
- = 100 g cireșe
- = 50 g cherimola
- = 100 g prune
- = 200 g căpșuni
- = 100 g smochine proaspete
- = 100 g kiwi
- = 100 g mango
- = 100 g măr
- = 100 g piersică
- = 200 g pepene
- = 100 g mandarine
- = 100 g portocale
- = 100 g nectarine
- = 100 g nisper
- = 100 g pere
- = 100 g ananas
- = 50 g banane
- = 200 g pepene verde
- = 50 g struguri
- = 25 g prune uscate
- = 15 g de curmale uscate
- = 20 g de smochine uscate
- = 15 g de stafide
- = 80 g semințe sau fistic
- = 100-150 g migdale, alune, arahide
- = 300 g nuci sau nuci de pin
- = 250 g măsline



LACTATE

- = 200 cc de lapte de preferiță cu conținut redus de grăsime
- = 2 iaurturi de preferiță cu conținut redus de grăsime
- = 250 g brânză proaspătă
- = 1 iaurt cu conținut redus de grăsime cu fructe



LEGUME

- = 1 farfurie plină cu legume sau salată variată
- = 150-200 g dovleac, ceapă, sfeclă sau morcov



PROTEINE

- = 50 g vacă, bovină, pui, iepure, miel sau carne de porc
- = 75 g pește alb/albastru sau fructe de mare
- = 40 g cârnați
- = 1 ou

