

Pentru pacientul: \_\_\_\_\_

### DIETĂ DE 1500 K CAL

1500 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: 2 porții ●●

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: 4 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: 4 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 3 linguri de ulei de împărțit pe timpul zilei

EXEMPLU MENIU

MIC DEJUN	1 pahar cu lapte (200 cc). Se poate adăuga cafea sau îndulcitori ● 2 felii de pâine (40 g) ●●
GUSTARE	2 kiwi ●●
PRÂNZ	1 farfurie medie cu fasole verde ● cu un cartof mediu (de aproximativ 200 g) ●●●● Piept de pui pe grătar (100 g) cu salată de roșii ●● 4 felii subțiri de pepene ●●
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 (160 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.

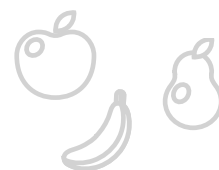
### FĂINOASE (CEREALE ȘI DERIVATE, LEGUME ȘI TUBERCULI)

- = 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

