

*#ptsbyemilia
online*

ONLINE WORKOUTS
for everyone



with

personalized workouts

#ptsbyemilia



Bine ai venit

IN LUMEA NOASTRA ONLINE

Te întâmpinăm cu un concept original, cu dressing de pozitivitate, energie și optimism.

12 antrenamente personalizate au fost atent concepute pentru a facilita atingerea obiectivelor individuale. Greutatea propriului corp, precum și un echipament minim îți vor fi călăuză pe acest drum cutremurător, dar plin de satisfacții.

Antrenamentele sunt gândite progresiv, astfel încât să te acomodezi treptat cu magnitudinea/intensitatea acestora.

Întrucât progresul tău e succesul nostru, te sfătuim să respecti antrenamentele create, timpul și repetările acestora, informațiile nutriționale, dar și să te inspire cu încredere din rețetele sănătoase date.

Cu toții avem oceane deasupra cărora putem zbura, dacă avem curaj să o facem. Este greu? Poate. Dar ce știi visurile despre depășirea limitelor? Ai încredere în tine.

MAGIA O CREEZI TU!

Cuprins



1

Bine ai venit!

2

Echipamentul pentru acasă

3

Autoevaluare

4

Stabilirea obiectivelor

5

Ce înseamnă nutriția?

Importanța macronutrienților

Nivelul de hidratare

Evită alegerile greșite

7

Soluții simple pentru a învinge poftele alimentare

8

Cum rupem cercul vicios?

9

Psihologia mâncatului

11

Cum descoperi foamea emoțională?

12

Schimbările proporționale de masă grasă în masă musculară în 16 săptămâni

13

Rețete sănătoase

16

Valori nutriționale



Do it!



Echipamentul pentru acasa

1. Benzi elastice
2. Săculeți pentru picioare (1kg-2kg)
3. Gantere (2-3 kg)
4. Saltea
5. O aplicație ce te ajută să faci un colaj foto cu Before - After
6. Centimetru pentru a te măsura





PULSUL ÎN CONDIȚII DE REPAUS:

După cum arată și numele testului, pulsul trebuie să fie luat când ești complet odihnit. Pentru a-ți găsi pulsul, poți palpa fie în interiorul încheieturii (către degetul mare), fie pe artera carotidă, în partea superioară a gâtului, lângă trahee (la palpate nu folosi degetul mare). După ce găsești pulsul, numără câte bătăi sunt pe minut.

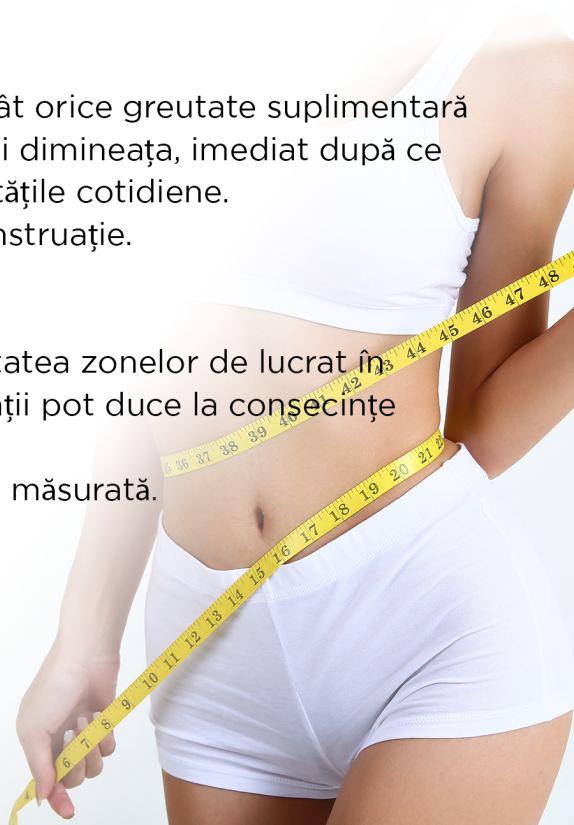
MASA CORPORALĂ:

Notează-ți greutatea. Poartă cât mai puține haine, întrucât orice greutate suplimentară ar putea afecta rezultatul. Încearcă mereu să te cântărești dimineața, imediat după ce te trezești, pentru a evita fluctuațiile provocate de activitățile cotidiene. Dacă ești femeie, cântărirea se face după 4 zile de la menstruație.

MASA CIRCUMFERINȚEI:

Acestea sunt informații foarte importante pentru majoritatea zonelor de lucru în antrenamente personale, întrucât și cele mai mici fluctuații pot duce la consecințe majore.

Ai grijă să stai drept, fără să încordezi suprafața care este măsurată.



Stabilirea obiectivelor



TOATE OBIECTIVELE DE ATINS TREBUIE SĂ FIE SMART:

• Specifice:

- Să dai jos un anumit număr de haine
- Să te tonifici

• Măsurabile:

- Să faci cât mai multe exerciții într-un minut (evident corecte)

• Abordabile:

- Pentru unele din voi, să poți îmbrăca o rochie mărimea 36 poate fi fezabil sau pentru unii un costum slim, dar, dacă ai un corp mai athletic, s-ar putea să fie imposibil.

• Realiste

- Câștigarea aurului olimpic este un obiectiv excelent, dar este și realist? Dacă da, mult succes! Un obiectiv mult mai realist ar putea fi să ridici echivalentul greutateii corpului propriu.

• Încadrabile în timp

- Raportează-te mereu la timp, ca să-ți poți monitoriza progresul. Nu va fi o problemă dacă nu te încadrezi în timp. Folosește-l doar ca pe un indicator.

Gândește-te ce dorești să obții în materie și de sănătate și de condiție fizică. Stabilește-ți obiective cât mai ambițioase, dar nu uita să rămâi cu picioarele pe pământ. Dacă nu-ți poți stabili un obiectiv, se începe cu mișcări de bază și fă săptămânal trei antrenamente, timp de 3-4 săptămâni. Îți vei da seama rapid ce îți place și unde ai minusuri, după care îți vei putea stabili obiective mai clare. Este important să ai o țintă întrucât aceasta te va motiva să nu renunți.

Schimbările care durează o viață, nu modificări pe termen scurt.

Oricine își poate schimba drastic viața în mai puțin de o săptămână, dar orice schimbare a stilului de viață trebuie să fie sustenabilă pentru a da rezultate. De aceea, obiectivele și abordarea vor fi realiste. Schimbările făcute trebuie să fie potrivite pe termen lung. Scăderea consumului de alcool la jumătate este mult mai realistă, decât să îți propui să renunți definitiv; dacă îți propui să mergi pe jos la serviciu o dată pe săptămână este mai realist decât dacă îți propui să faci zilnic acest lucru. Trebuie să îți forțezi limitele pentru a reuși, dar fă asta într-un mod controlat.

Ce înseamnă nutriția?

Ce trebuie să știi?

Importanța macronutrienților

Ai nevoie de o cantitate mare de macronutrienți pentru a trăi. Fiecare fărâmă de mâncare ce îți atinge buzele conține carbohidrați, proteine sau lipide – sau, în mod ideal, o combinație a acestora. Aceștia trei macronutrienți au proprietăți diferite și roluri diferite în interiorul mașinii complexe pe care o numim corp și fiecare dintre ele îi oferă energie, o numim combustibil.

Carbohidrații complecși, proteinele slabe și grăsimile sănătoase care provin din alimentele integrale sunt esențiale în proporții potrivite. Împreună, ele reprezintă elementele de bază ale vieții. Practic, ne hrănesc la nivelul celular.

Alimentele precum orezul, cerealele integrale și legumele oferă carbohidrați. Corpul le transformă în glucoză, care îți oferă energie.

Peștele, carnea de pasăre și leguminoasele oferă proteine pe care corpul le transformă în aminoacizi pentru a repara mușchii.

Grăsimile sănătoase cum sunt nucile și uleiul de măsline, oferă corpului tău acizi grași esențiali pentru a absorbi vitamine și minerale și pentru a te menține sănătos.

Uneori simți că mănânci cu scopul de a-ți satisface pofta pentru ceva dulce, ceva crocant sau sărat, dar adevăratul scop al hranei este să hrănească celulele tale mici și lacome. Toate celulele au nevoie de combustibil pentru a supraviețui. Chiar și bacteria, cea mai mică dintre celule, are nevoie de combustibil, iar celulele umane sunt cam de zece ori mai mari decât celulele bacteriene.

Macronutrienții sunt pentru oameni ceea ce benzina (sau electricitatea) este pentru automobil. Atunci când pui benzină în rezervorul mașinii, ai o idee despre distanța pe care o poți parcurge cu acea cantitate de combustibil, pe autostradă sau prin oraș. Similar, carbohidrații, proteinele și grăsimile ne oferă nouă un anumit nivel de energie și astfel putem ști în cât timp o vom folosi, înainte de a ne fi foame din nou și de a avea nevoie de alte substanțe nutritive.

Sfaturile ajută nu numai să atingi obiectivele pe termen scurt, dar și să rămâi în formă, având o viață mai sănătoasă și mai lungă.



Ce înseamnă nutriția?

Ce trebuie să știi?

Nivelul de hidratare

Hidratarea este foarte importantă așa că ai grijă să fii foarte bine hidratat, consumând în jur de 1,5-2,5 litri de apă în fiecare zi. Ar trebui să suplimentezi acest consum cu fructe și legume proaspete, deoarece și ele conțin un procentaj ridicat de apă. Dacă începe să îți se usuce gura sau dacă îți este sete înseamnă că deja esti deshidratat. Dacă ti se face foame între mese, bea un pahar cu apă; de obicei va fi suficient pentru a suprima senzația de foame de până la următoarea masă sau gustare.

Evită alegerile greșite

Un mod excelent de a evita tentația gustărilor nesănătoase și de a te asigura că mănânci bine este să ai mereu în casă alimentele potrivite. Cel mai simplu și mai bun mod de a face acest lucru este să cumperi mâncarea odată pe săptămână. De câte ori simți că îți este foame, vei avea un frigider plin cu mâncare sănătoasă din care să alegi. În plus, cu cât mergi mai rar la cumpărături pentru mâncare, cu atât vei avea mai puține gustări nesănătoase. Aceasta se întâmplă mai des dacă faci cumpărăturile zilnic, în drum spre casă, după o zi grea de muncă îți este foame și vrei ceva ce se poate mânca repede.





How not to do!

Soluții simple pentru a învinge poftele alimentare

Acele poftă alimentare cu care ne confruntăm de multe ori, acele poftă pentru dulciuri, chipsuri sau cartofi prăjiți ne pot sabota regimul alimentar. În momentele acestea, trebuie să avem o multă voință pentru a le putea ocoli.

Așteaptă 15 minute în plus din momentul în care ai poftă de dulce. În acele minute, implică-te într-o activitate care să îți distragă atenția, deoarece este posibil să ai aceea poftă, din cauza că te plictisești. Activitatea care te solicită te poate face să uiți de poftă.

Fă o plimbare de 15 minute. Plimbarea va diminua poftă și va prevenii creșterea în greutate.

Schimbă-ți obiceiurile! Dacă într-o anumită parte a zilei, te-ai obișnuit să consumi ceva dulce, scapă de această obișnuință și planificăți o activitate pentru acea perioadă a zilei.

Discută cu cineva! Acest lucru îți poate distrage atenția foarte tare, mai ales dacă este vorba despre o discuție captivantă.

Desenează, nu mănca! Pe lângă că îți ocupă mintea îți stimulează memoria și în același timp te relaxezi.

Consumă apă!

Hidratarea îți poate reduce poftă alimentare.

Cum rupem cercul vicios?

Managementul stresului

Prioritizarea sarcinilor – începe cu ce e important
Învăță să spui NU
Cere ajutor
Deleagă

Reglarea emoțiilor

Yorbește cu alții despre sentimentele tale
Învăță să nu mai folosești hrana pentru a rezolva emoțiile
Educă-te să ai o toleranță mai mare față de emoțiile negative

Mănâncă doar atunci când îți este foame

Evaluează-ți foamea pe o scară de la 1 la 10
Dacă nu există o senzație reală de foame, nu mănca;
reevaluează-te după 30 de minute

Ține un jurnal

Notează-ți acele evenimente care declanșează mâncatul emoțional (triggeri emoționali și situaționali)
Observă comportamentul tău în anumite situații

Învăță să îți distragi atenția de la mâncare

Folosește-te de muzică, citit, privit la televizor, întâlniri cu prietenii atunci când simți că ești pe punctul de a mânca pe fond emoțional
Găsește activități care îți fac plăcere

Nu ține mâncarea la îndemână

Nu cumpăra hrană bogată în calorii (și nu o depozita în casă)
Cere sprijinul membrilor familiei
Încearcă să ai la îndemână gustări sănătoase și hipocalorice

Fă efort fizic

Activitatea fizică te ajută să consumi energie și reduce nivelul de stres
Mișcarea te distrage de la cauza stresului
Înlocuiește mâncarea cu mișcare
Mișcarea stimulează producția de neurotransmițători (endorfine, serotonină)

It's all about you!

Psihologia mancatului

Chiar dacă sună ciudat și chiar dacă nu ești foarte convins/ă că poți să iei în serios o astfel de abordare, cel puțin nu încă, îți recomand să încerci măcar să gândești puțin „în afara cutiei”, cum îi place americanului să spună: există o latură specială a mâncatului, o latură care tinde să îți învăluie felul preferat într-o aură de mister, o latură care te face să iubești ciorbița de perișoare într-o săptămână și să nu suporti să o gătești luna viitoare, o caracteristică psihologică ce ține să îți arate că starea ta de spirit este într-adevăr influențată de ceea ce mănânci.

Un „antrenor în psihologia mâncatului”, așadar, ar trebui să fie o persoană care să poată să identifice și să recunoască semnalele și mesajele alimentare transmise de corp și să le ofere celor interesați, o perspectivă cu totul și cu totul nouă referitoare la diete și regimuri alimentare de slăbire, îngrășare sau menținere, dar și legată de alegerea și obținerea unui stil de viață cât mai sănătos și benefic.

Iată o serie de idei care ar trebui cel puțin să te pună pe gânduri și care sunt strâns legate de această psihologie a mâncatului. În primul rând, hai să analizăm puțin ideea conform căreia e suficient să mănânci mai puțin și să faci mai multă mișcare pentru a reuși să slăbești. Funcționează oare acest „scenariu” pentru absolut toată lumea? Este acest scenariu realizabil oricând? Cu siguranță, nu. Mai întâi, trebuie făcută o analiză profundă în ceea ce privește motivele pentru care o persoană dorește să slăbească X kg. Poate că o face din cauza anturajului - toată lumea din jurul său are în medie un anumit număr de kg, iar el sau ea nu se încadrează deloc în grupul cu pricina. Chiar dacă persoanei respective nu i s-a spus explicit că face notă discordanță, nu siguranță, ea o simte și încearcă să facă tot ceea ce este posibil să „îndrepte” lucrurile. Dar este oare, ceva anume de îndreptat aici? Dacă persoana se simte bine în pielea ei și este sănătoasă, dacă are un IHC normal, de ce să se chinuie să dea jos câteva kg? Sau poate că relația în care se află îl/o obligă să se remodeleze puțin după dorințele și cerințele partenerului de cuplu...



Psihologia mancatului

Emoțiile și stările psihice pot pune o amprentă puternică asupra comportamentului alimentar, mergând până la tulburări severe.

De ce mănânci? Crezi că ți-e foame? Ți-e poftă de o mâncare anume? Un psiholog specializat pe alimentație ar spune mai degrabă că mănânci pentru că ești frustrat, sau nervos, sau supărat, sau deprimat, sau chiar din cale afară de fericit. Sau poate te afli într-un spațiu nou de care te temi, sau simți o neliniște cu privire la ce va veni. Când așa ceva se întâmplă, stresul în combinație cu insulina și cortizolul conduc la o scădere a capacității organismului de a consuma energie și astfel creșterea în greutate pare să fie iminentă. Atunci când ești într-o continuă fugă spre atingerea unor țeluri în viață, atunci când simți că stresul te macină efectiv și îndoiala sau îngrijorarea te învăluie, are loc un fel de încetare a activității digestive și o descreștere a activității hormonale. Nimic ce poate conduce la ceva bun, așadar.

Ce poate fi de făcut? Care e soluția? Ce spun acești psihologi speciali? Atâta timp cât vei alege să te menții într-o stare de stress cronic, corpul tău se va afla într-o stare de tensiune continuă, de alarmă, iar mintea ta nu va mai putea să facă diferența între realitate și imaginar.

Corpul tău, și implicit stomacul vor reacționa în funcție de imaginea mentală pe care ți-ai creat-o. Se impune, logic, să începi să lucrezi la soluționarea problemei prin schimbarea modului în care gândești. Meditează, roagă-te, fă ceva ședințe de hipnoză, dacă vrei, și în general încearcă să îți blochezi toate gândurile negre și negative.

Procesul e într-adevăr unul reversibil, dar va dura cu siguranță timp îndelungat să reușești să te îndrepti spre calea cea bună, în special dacă ai trăit ani de zile cu o imagine falsă a ceea ce ar trebui să devii.

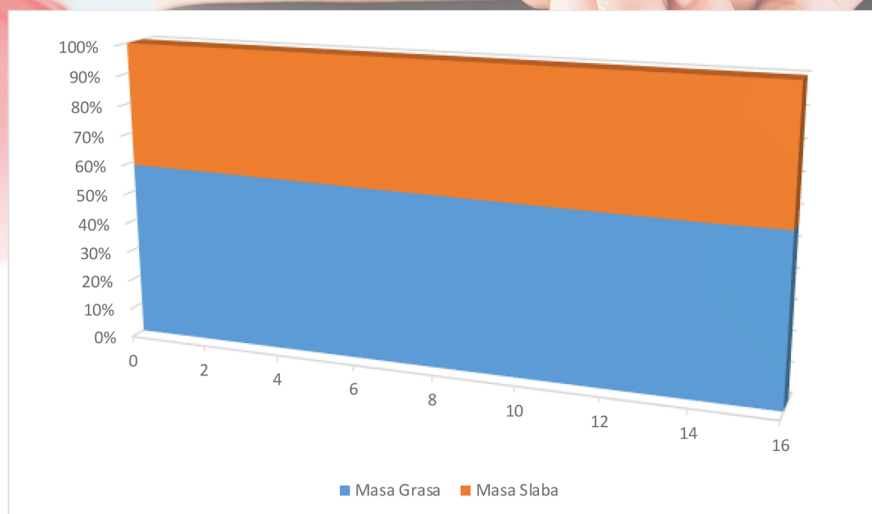


How?

Cum descoperi foamea emițioală?

1. Foamea apare brusc
2. Pofta pentru anumite feluri de mâncare
3. Foamea are caracter urgent
4. „Nemâncatul” este deseori asociat cu o emoție supărătoare
5. Nu mă alimentez pentru a mă simți sătul, ci doresc să simt cât mai intens aroma hranei
6. Foamea de tip emoțional nu este localizată în stomac.
7. După ce îmi potolesc foamea, deseori sunt copleșit de un sentiment de vină sau regret.

Schimbările proporționale de masă grasă în masă slabă în 16 săptămâni



Graficul de sus arată rezultatul potențial al unui plan de antrenament și alimentație sănătoasă de 16 săptămâni. Ar putea să pară un timp lung, dar va trece mai rapid decât crezi! Schimbările nu sunt deloc excepționale. Scăderea ideală a masei corporale este de 0,5 kg săptămânal, dar datorită țesutului sport de masă slabă (mușchi, masă osoasă, plasma din sânge), pierderea de grăsime depășește această cantitate. Un bonus al dezvoltării masei musculare este reprezentat de accelerarea metabolismului, ceea ce înseamnă că vei arde zilnic mai multe calorii, fără să faci nimic în plus. Graficul trebuie folosit doar cu scopul ilustrativ, dar dacă îți schițezi un grafic similar greutate/masă corporală, amintește-ți de schimbarea compoziției corpului, nu doar de modificarea în greutate.

Vezi ce conținut caloric au ciocolata sau punga de biscuiți preferați. Majoritatea batoanelor de ciocolată conțin circa 300 de calorii, iar o pungă de biscuiți 200 de calorii. Nu este mult, privit în general, dar când trebuie să alegi 30 de minute ca să arzi ciocolata sau să ridici greutăți 40 de minute ca să arzi biscuiții, îți dai seama că sunt alegeri greșite. Asta nu înseamnă că nu te poți răsfăța din când în când.

Stagnările

Sunt perioade de creștere reduse, inexistente sau de declin. Nu-ți bate capul cu ele. Corpul are nevoie de timp ca să se modifice. Uneori, e dezamăgitor să vezi că ai avut o săptămână perfectă din punct de vedere al alimentelor și al alimentației, dar că te-ai îngrășat sau ai ridicat greutăți foarte mult și ai consumat mai multe proteine, dar masa musculară nu s-a mărit. Nu trage concluzia că e o problemă cu antrenamentele sau cu obiceiurile alimentare.

Încearcă planuri de antrenamente și alimentație corectă minim patru săptămâni înainte de a face vreo schimbare. Acest timp îți permite să îți dai seama cum decurg lucrurile. Dacă și după aceea simți că antrenamentele sau alimentația nu sunt potrivite, fă modificări, dar sustenabile și realiste. Schimbarea prea rapidă sau prea frecventă a abordării înseamnă că vei reuși doar să eșuezi. Ai răbdare, folosește metodele care sunt clar bune și vei avea parte de rezultate pozitive.

*"Food is an important part
of a balanced diet."*

Fran Lebowitz

Meal examples



Ce pot mânca la micul meu dejun?

Smoothie: 1 pahar lapte cocos + 1 pumn fructe padure inghetate+ 1 avocado copt taiat in $\frac{1}{2}$ scobit putin; in fiecare $\frac{1}{2}$ se sparge un ou , se presara cu sare si piper, lamaie si se da la cuptor; se serveste cu 10 masline verzi+ 5 rosii cherry + 5 bilute mozzarella

2 crackersi wassa integrali + 2 linguri salata de vinete fara maioneza (cu putin ulei de masline)+ 1 rosie medie+un ardei gras

2 pumni fructe de mare la gratar cu legume la gratar (fasole verde, morcovi, conopida, telina, dovlecei, andive, broccoli, o lingurita de ulei de masline) + salata de sfecla rosie

2 linguri humus + 1 salata patrunjel+ $\frac{1}{2}$ ardei gras + 1 crackers wassa

2 oua fierte + 1 bucata cas cat podul palmei + 5 rosii cherry + 5 masline verzi sau kalamata+ $\frac{1}{2}$ ardei gras

1 banana taiata cuburi + $\frac{1}{2}$ cana quinoa fiarta in lapte de migdale+ 1 lingura iaurt grecesc 2% + 1 lingurita scortisoara

2 ciuperci portobello umplute cu linte rosie fiarta si peste care se sparge cate 1 ou- se dau la cuptor pt cca 15 minute si se servesc alaturi de cuburile unui avocado stropite cu lamaie + 5 masline verzi sau kalamata + salata de castraveti cruzi cu 1 lingurita ulei masline si lamaie

1 iaurt mic grecesc 2% + 1 lingurita scortisoara+ 1 pumn afine
 $\frac{1}{2}$ cana quinoa fiarta in lapte de cocos saumigdale + 1 lingurita scortisoara+ 1 pumn afine

*"Food is an important part
of a balanced diet."*

Fran Lebowitz

Meal examples

Ce pot mânca la prânză?

O bucata somon la cuptor+ spanac

1 bucata piept curcan cat palma la cuptor sau tras la tigaie fara ulei + spanac + 1 lingurita muguri pin + 1 crackers wassa integral
4 linguri mancare fasole verde cu usturoi (optional) +1 bucata curcan cat palma din mancare sau la gratar, dar nu prajit + 1 crackers wassa

piure de mazare si conopida (se fierb legumele si se mixeaza cu 2 linguri iaurt grecesc 2% pana se obtine un piure) + 1 bucata curcan cat palma din mancare sau la gratar, dar nu prajit + 1 crackers wassa

paste integrale de dimensiunea a 2 mingi de tenis+ 2 pumni creveti trasi la tigaie + rondele de dovlecel tras la tigaie cu un cub de unt; se amesteca toate si se aduga 2 linguri sos de rosii

1 bucata piept curcan cat palma la cuptor sau tras la tigaie + mix de legume trase la tigaie cu un cub de unt (sa nu contina orez)+1crackers wassa pranz la alegere, fara prajeli, cu o bucata carne/peste fara grasime, cat palma, la cuptor/fiarta/in tigaie fara ulei + legume fierte/abur/cuptor/trase la tigaie intr-un cub de unt si/sau salate la alegere cu 1 lingurita ulei masline si lamaie

1 bucata piept curcan la gratar cu salata de cruditati (rosii, castraveti, ceapa, salata verde, o lingurita de ulei de masline, zeama de lamaie) + 1 cartof mediu dulce copt la cuptor, taiat in jumătate si peste care se adauga 1 lingura iaurt grecesc 2%

1 dorada la gratar+ legume sotte (fasole verde, morcovi, conopida, telina, dovlecei, andive, broccoli, o lingurita ulei de masline sau cocos) + 1 crackers wassa

Salata de curcan cu naut: 1 bucata piept curcan cat palma fiert /facut pe gratar taiat in felii subtiri + o cana de boabe de naut fierte + o legatura de patrunjel+3-4 tulpini de telina (apio olandeza sau romaneasca)+2 linguri de iaurt grecesc 2% + lamaie +1lingurita ulei de masline+ 2 maini de frunze verzi +5 migdale maruntite+ sare de mare si piper proaspat macinat

"Food is an important part
of a balanced diet."

Fran Lebowitz

Meal examples



Ce gustări pot avea?

1 fresh dintr-un grapefruit+ 1 morcov+ ½ sfecla rosie media

2-3 felii ananas

1 para

15 boabe de strugure

1 iurt mic grecesc 2% + 2 smochine

smoothie: 1 iurt mic

grecesc 2%+ 1 cana lapte migdale sau cocos+ 1 lingurita scortisoara+ 1

lingurita seminte chia+ 1 lingurita seminte susan+ 1 pumn afine + 1 pumn
baby spanac

1 mango

1 mar verde mediu

biscuti digestivi fara zahar

Valori nutriționale alimente

| VALORI NUTRIȚIONALE FĂINOASE | | | | | |
|---|--------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|
| Aliment (100 g) | Kilocalorii | Proteine | Lipide | Glucide | Apă% |
| Pâine de grâu alb | 282 | 10,3 | 2 | 54 | 32,1 |
| Pâine de grâu intermediar | 255 | 8,3 | 0,8 | 52,2 | 37,2 |
| Pâine de grâu neagră | 245 | 8,4 | 1,2 | 48,5 | 33,5 |
| Pâine de seară | 239 | | | 47,5 | 40,2 |
| Pâine graham | 256 | 9,1 | 1 | 51 | - |
| Cornuri, chifle | 269 | 10,5 | 0,6 | 53,5 | 33,5 |
| Orez decortificat | 355 | 5,6 | 1 | 75,8 | 14 |
| Griș | 354 | 11,2 | 0,8 | | 14 |
| Fulgi de ovăz | 382 | 13,6 | 6,3 | 65,3 | 12 |
| Paste făinoase obișnuite | 360 | 5,6 | 1 | 75,9 | 12,5 |
| Paste făinoase cu ou | 366 | 10,2 | 2,2 | 79,1 | 11,8 |
| Biscuiți | 337 | 8,2 | 9,5 | 74 | 6 |

| VALORI NUTRIȚIONALE LACTATE | | | | | |
|--|--------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|
| Aliment (100 g) | Kilocalorii | Proteine | Lipide | Glucide | Apă% |
| Lapte de vacă integral | 67 | 3,5 | 3,6 | 4,8 | 87 |
| Lapte de vacă parțial degresat | 53 | 3,5 | 2 | 4,9 | 88 |
| Lapte de vacă bătut integral | 64 | 3,5 | 3,6 | 3,9 | 88 |
| Iaurt gras | 55 | 3,2 | 3,2 | 3 | 90 |
| Iaurt slab | 30 | 3,3 | 0,1 | 3,9 | 92 |
| Brânză grasă de vaci | 156 | 13 | 9 | 4,5 | 70 |
| Brânză slabă de vaci | 97 | 17 | 1,2 | 4 | 75 |
| Brânză de burduf | 337 | 28 | 28 | 0,5 | 39 |
| Brânză telemea de oaie | 270 | 17 | 20 | 1 | 55 |
| Brânză telemea de vacă | 243 | 17 | 17,2 | 1 | 57 |
| Cașcaval | 283 | 25 | 19 | 1 | 50 |
| Brânză topită | 271 | 20 | 20,3 | 1 | 55 |

Valori nutriționale alimente

| FRUCTE USCATE | | | | | |
|------------------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| <i>Aliment (100 g)</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă %</i> |
| Caise (fără sâmburi) | 304 | 5,2 | 0,4 | 68 | 20 |
| Curmale (cu sâmburi) | 326 | 1,9 | 0,6 | 74 | 19 |
| Fasole boabe | 303 | 23 | 1,7 | 47 | 13 |
| Mazăre boabe | 323 | 21,5 | 1,9 | 53 | 13 |
| Prune (cu sâmburi) | 306 | 2,5 | 0,5 | 71 | 20 |
| Smochine | 267 | 4,3 | 1,3 | 58 | 26 |
| Stafide | 304 | 2,5 | 0,5 | 71,2 | 17 |

| FRUCTE ȘI SEMINȚE OLEAGINOASE | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| <i>Aliment (100 g)</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă %</i> |
| Alune în coajă | 408 | 8,7 | 33,8 | 11,7 | 4 |
| Arahide | 584 | 9,3 | 44,5 | 15,7 | 8 |
| Castane | 400 | 10,7 | 7 | 69,5 | 8 |
| Fistic | 650 | 22,3 | 54 | 13,8 | 4 |
| Măsline grecești | 372 | 2 | 35 | 7,2 | 52 |
| Măsline verzi | 664 | 24 | 55 | 13,2 | 6 |
| Nuci | 654 | 19,8 | 60 | 3,7 | 5 |
| Nuci de cocos | 598 | 8,4 | 48,8 | 29,9 | 8 |
| Dovleac (semințe) | 572 | 28 | 47,4 | 5,1 | 7 |
| Floarea-soarelui (semințe) | 420 | 14,7 | 32,3 | 14,5 | 8 |

| VALORI NUTRIȚIONALE BĂUTURI ALCOOLICE | | | | | |
|--|--------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| <i>Aliment</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă %</i> |
| Bere | 50 | 0,6 | 4,4 | 4 | 90 |
| Rom | 312 | 0 | 43,9 | 0 | 56 |
| Țuică | 250 | - | 40 | - | - |
| Vin (mediu) | 53 | - | 7,5 | 0,1 | - |
| Whisky | 301 | 0 | 42,2 | 0 | - |

Valori nutriționale alimente

| VALORI NUTRIȚIONALE PEȘTE ȘI PREPARATE DIN PEȘTE | | | | | |
|---|--------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|
| <i>Aliment (100 g)</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă%</i> |
| Crap | 104 | 18,9 | 2,8 | - | 77 |
| Șalău | 83 | 19,4 | 0,4 | - | 78,4 |
| Știucă | 82 | 19,1 | 0,4 | - | 79,4 |
| Conserve de stavrid în ulei (numai peștele) | 207 | 22,5 | 12,3 | - | 58,6 |

| VALORI NUTRIȚIONALE CARNE ȘI PREPARATE DIN CARNE | | | | | |
|---|--------------------|-----------------|---------------|----------------|------------|
| <i>Aliment (100 g)</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă</i> |
| Carne de vacă slabă | 188 | 21 | 3 | - | 74 |
| Carne de vițel slab | 226 | 18,3 | 16,3 | - | 64,3 |
| Carne de vacă grasă | 401 | 22 | 35 | - | 74 |
| Carne de porc slabă | 143 | 20,4 | 6,3 | - | 72 |
| Carne de porc semigrasă | 268 | 16,5 | 21,5 | - | 60,9 |
| Carne de porc grasă | 388 | 15 | 35 | - | 49 |
| Carne de oaie slabă | 144 | 20 | 6,5 | - | 72 |
| Carne de oaie semigrasă | 331 | 17 | 28 | - | 54 |
| Carne de miel | 260 | 18 | 20 | - | 62 |
| Carne de găină | 128 | 20 | 5 | - | 73 |
| Carne de găină grasă | 167 | 19 | 9,5 | - | 70 |
| Carne de curcă slabă | 179 | 24,5 | 8,5 | - | 65,8 |
| Carne de rață | 136 | 19,6 | 6 | - | 75 |
| Carne de căprioară | 100 | 20 | 1,9 | - | 76 |
| Carne de iepure | 98 | 22 | 1 | - | 75 |
| Carne de mistreț | 114 | 22 | 2,4 | - | 74 |
| Ficat de bovine | 146 | 20 | 5 | 4 | 72 |
| Ficat de porc | 146 | 19 | 6 | 3 | 72 |
| Limbă de bovine | 207 | 16 | 15 | 0,4 | 68,4 |
| Rinichi de bovine, de porc | 122 | 18 | 3 | - | 76 |
| Suncă presată | 324 | 18,4 | 26,7 | - | 52 |

Valori nutriționale alimente

| | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-----|------|
| Parizer, crenvurști, polonezi | 189 | 10,1 | 26,6 | - | 61 |
| Pate de ficat | 160 | 8,7 | 12 | 3,2 | 76,1 |

| VALORI NUTRIȚIONALE OUĂ | | | | | |
|-------------------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| <i>Aliment (100 g)</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă %</i> |
| Ouă de găină integral | 171 | 14 | 12 | 0,6 | 72 |
| Gălbenuș (ou de găină) | 364 | 16 | 32 | 0,3 | 52 |
| Albuș (ou de găină) | 57 | 13 | 0,2 | 0,5 | 86 |

| VALORI NUTRIȚIONALE LEGUME PROASPETE | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| <i>Aliment (100 g)</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă %</i> |
| Ardei gras roșu | 39 | 1,3 | 0,4 | 7,3 | 90,2 |
| Ardei gras verde | 25 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 92,7 |
| Ardei umpluți cu orez | 114 | 1,4 | 8 | 8,2 | 83 |
| Bullion de tomate | 60 | 3,6 | - | 8,2 | 83 |
| Cartofi noi | 80 | 1,7 | 0,2 | 17,4 | 80,5 |
| Castraveți | 19 | 1,3 | 0,2 | 2,9 | 94,3 |
| Castraveți murați în oțet | 15 | - | - | 3,6 | 95 |
| Ceapă uscată | 51 | 1,5 | 0,2 | 10,5 | 87,6 |
| Ceapă verde | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 95,3 |
| Ciuperci | 35 | 5 | 0,5 | 2,5 | 88,4 |
| Ciuperci deshidratate | 313 | 41,7 | 1,7 | 30,8 | 11,7 |
| Conopidă | 30 | 2,8 | 0,3 | 3,9 | 91,6 |
| Conopidă în apă | 10 | 0,9 | - | 1,5 | 95 |
| Dovlecei | 18 | 0,9 | 0,1 | 3,2 | 93,7 |
| Fasole verde | 33 | 2 | 0,2 | 5,7 | 89,4 |
| Fasole verde în apă | 20 | 1,5 | 0,4 | 2,4 | 94,4 |
| Ghiveci în bulion | 25 | 1,2 | 0,5 | 3,8 | 93,5 |
| Mazăre în apă | 48 | 2,4 | 0,5 | 8,1 | 86,5 |
| Mazăre verde boabe | 96 | 8,4 | 0,5 | 14 | 71 |
| Morcov | 45 | 1,5 | 0,3 | 8,8 | 87,2 |
| Pasta de tomate | 92 | 4,7 | - | 17,6 | 68 |

Valori nutriționale alimente

| | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Pătlăgele roșii | 25 | 1,1 | 0,3 | 4,3 | 93,9 |
| Pătlăgele vinete | 27 | 1,3 | 0,2 | 4,8 | 91,6 |
| Ridichi | 22 | 1,9 | 0,3 | 2,9 | 94,2 |
| Ridichi de lună | 11 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 94,8 |
| Roșii în bulion | 30 | 1,7 | 0,4 | 4,7 | 92,3 |
| Spanac | 25 | 3,5 | 0,3 | 2 | 90,1 |
| Sparanghel în apă | 15 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 96 |
| Suc de tomate | 23 | 1,1 | - | 4,6 | 93 |
| Tocană de legume | 94 | 1,4 | 6 | 5,5 | 83,5 |
| Usturoi | 137 | 7,2 | 0,2 | 26 | 61,9 |
| Varză acră | 25 | 1,2 | - | 3,3 | 90 |
| Varză albă | 33 | 1,8 | 0,2 | 5,8 | 91,7 |
| Varză roșie | 33 | 1,9 | 0,2 | 5,6 | 90,5 |

| VALORI NUTRIȚIONALE FRUCTE | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| FRUCTE PROASPETE | | | | | |
| <i>Aliment (100 g)</i> | <i>Kilocalorii</i> | <i>Proteine</i> | <i>Lipide</i> | <i>Glucide</i> | <i>Apă %</i> |
| Afine | 66 | 0,7 | 0,6 | 13,9 | 84 |
| Ananas | 52 | 0,4 | 0,2 | 11,9 | 85 |
| Banana | 66 | 1,3 | 0,6 | 13,4 | 75 |
| Caise | 58 | 1,1 | 0,1 | 12,9 | 85 |
| Căpșune | 43 | 0,8 | 0,6 | 8,2 | 90 |
| Cireșe | 82 | 1,1 | 0,3 | 18,3 | 75 |
| Cireșe amare | 80 | 1 | 0,4 | 17,8 | 76 |
| Corcodușe | 45 | 0,6 | 0,1 | 10,2 | 82 |
| Dude | 81 | 1,3 | 0,6 | 14,5 | 83 |
| Grepfrut | 38 | 0,5 | 0,2 | 6,5 | 89 |
| Gutui | 66 | 0,5 | 0,5 | 14,2 | 82 |
| Lămâi | 30 | 0,9 | 0,7 | 6,2 | 89 |
| Mandarine | 40 | 0,8 | 0,1 | 8,7 | 88 |
| Mere | 74 | 0,3 | 0,4 | 16,9 | 82 |
| Nectarine | 56 | 0,6 | 0,1 | 13,8 | 86 |
| Pepeni galbeni | 23 | 0,5 | 0,1 | 5 | 94 |
| Pepeni verzi | 29 | 0,5 | 0,1 | 5,4 | 91 |
| Pere | 73 | 0,6 | 0,6 | 16 | 82 |
| Piersici | 56 | 0,9 | 0,1 | 12,4 | 83 |
| Portocale | 47 | 0,8 | 0,2 | 10,1 | 87 |
| Prune | 74 | 0,6 | 0,1 | 17,2 | 78 |
| Struguri | 100 | 2,1 | 1,7 | 18,5 | 81 |