

RECOMANDARI PENTRU PACIENTI

# DIETA IN DIABETUL ZAHARAT



DR. RAZVAN VASILESCU

MEDIC PRIMAR DIABET, NUTRITIE, BOLI METABOLICE

# DIETA IN DIABETUL ZAHARAT

## CUPRINS:

1. Dieta pacientilor cu diabet zaharat - calculul carbohidratilor .....	2
2. Nu toti carbohidratii sunt egali - indicele glicemic si incarcatura glicemica .....	17
3. Continutul caloric si in macronutrienti al principalelor alimente .....	25
4. Rolul jurnalului alimentar .....	45
5. Exemple de diete .....	49

# I. DIETA PACIENTILOR CU DIABET ZAHARAT – CALCULUL CARBOHIDRATILOR

**Notiunile importante necesare pacientilor cu diabet zaharat in elaborarea unui plan alimentar sunt urmatoarele:**

- 1) Notiuni generale despre carbohidrati, care sa includa o lista cu alimentele care contin carbohidrati in cantitati semnificative;
- 2) Enumerarea alimentelor cu continut scazut in carbohidrati, cu impact scazut asupra glicemiei;
- 3) Notiuni despre indice si incarcatura glicemica;
- 4) Notiuni despre citirea etichetelor alimentelor;
- 5) Calculul carbohidratilor. Echivalentul unei portii de carbohidrati;
- 6) Cantitatea de carbohidrati recomandata pentru a fi consumata zilnic, precum si repartitia pe mese.



## 1) Notiuni generale despre carbohidrati

Un stil de viata sanatos presupune un aport din toti macronutrientii: proteine, lipide, carbohidrati. Carbohidratii ocupa locul central in dieta pacientilor cu diabet zaharat, avand un impact major asupra glicemiei.

Carbohidratii se gasesc in cantitati semnificative intr-o mare varietate de alimente: cereale (grau, secara, orz, ovaz, porumb, orez), psudocerele (quinoa, hrisca) si derivate (fulgi, faina, gris, bulgur, arpacas, paine, covrigi, lipie, paste, pateuri, saleuri, placinte, strudele, cozonac, gogosi, prajituri, biscuiti, clatite, budinci, pizza, briose, tortilla, mamaliga), fructe, legume cu continut crescut de amidon (cartofi), chipsuri, leguminoase (naut, linte, fasole boabe, mazare), lactate (cu exceptia branzeturilor), zahar, fructoza, bauturile indulcite cu zahar, gemuri, dulceturi, miere, ciocolata.

Carbhidrații sunt împărțiți în carbhidrați simpli, care includ monozaharide (glucoză, fructoză și galactoză) și dizaharide, alcătuite din două monozaharide (sucroză formată din glucoză și fructoză, lactoză formată din glucoză și galactoză și maltoză formată din 2 molecule de glucoză) și carbhidrați complecși sau polizaharide (amidon, glicogen și fibre alimentare) care sunt polimeri de glucoză.

Amidonul este forma de stocare a carbhidraților în plante, în timp ce glicogenul este forma de stocare a carbhidraților la om și animale. Polizaharidele nedigerabile, cunoscute ca fibre alimentare (de exemplu, celuloza care este un polimer de glucoza, hemiceluloza, pectina, gumele) cresc senzația de sațietate, prelungesc digestia și absorbția, atenuează creșterea postprandială a concentrației plasmatice a glicemiei și a lipidelor, fixează acizii biliari intestinali, favorizează dezvoltarea florei microbiene normale la nivelul colonului și cresc frecvența și volumul scaunelor. Carbhidrații reprezintă sursa principală de energie a organismului.

Se recomandă consumul de carbhidrați complecși, deoarece acestia aduc, pe lângă aportul caloric, un aport de vitamine, minerale și fibre. În același timp, se recomandă să se evite consumul de alimentele procesate, bogate în carbhidrați rafinați, sărace în vitamine, minerale și fibre. Aportul de carbhidrați rafinați/simpli (dulciuri, sucuri, făina albă și toate produsele de patiserie care se obțin din aceasta, orez alb, cartofi prăjiți, piure de cartofi, cereale pentru micul dejun cu adaos de zahăr) conduce la o creștere bruscă a glicemiei.

### *Cerealele în alimentație*

În starea lor naturală cerealele sunt alcătuite din trei părți comestibile: învelișul exterior (tarata, cu rol de protecție, care conține antioxidanți, vitamine din grupul B și fibre), endospermul (cu rol energetic, care conține carbhidrați, amidon, proteine și cantități mici de minerale și vitamine) și germenele (miezul, care conține vitamine din grupul B, vitamina E, minerale, proteine, grăsimi nesaturate).



-Lactate: branza cheddar, cas de vaca, urda, ricotta, mascarpone, mozzarella, feta, telemea de vaca, oaie, capra; parmezan; branza proaspata de vaci maxim 1% grasime; iaurt grecesc (150 g);

-Toate tipurile de carne, peste, fructe de mare, oua, unt, uleiuri vegetale;

-Alte alimente: konjac;

### 3) Indicele glicemic si incarcatura glicemica

Un alt element important in dieta pacientilor cu diabet zaharat este reprezentat de indicele glicemic. Indicele glicemic este un sistem de măsurare al carbohidraților pe o scară de la 0 la 100, în funcție de efectul alimentului ingerat asupra glicemiei. Alimentele cu un indice glicemic ridicat sunt digerate și absorbite repede, conducând la fluctuații importante ale glicemiei. Alimentele cu indice glicemic scăzut, sunt digerate și absorbite încet, conducând la o creștere gradată a glicemiei și a insulinemiei. Glucoza este alimentul de referință, cu o valoare a indicelui glicemic de 100. Indicele glicemic se raportează la calitatea carbohidraților și nu la cantitatea acestora.

Alimentele cu un indice glicemic < 55 sunt considerate alimente cu indice glicemic scăzut, alimentele cu un indice glicemic cuprins între 56 si 69 sunt considerate alimente cu indice glicemic mediu și alimentele cu un indice glicemic > 70 sunt considerate alimente cu un indice glicemic ridicat.



O evaluare mai precisă a impactului alimentelor asupra organismului poate fi realizată prin intermediul încărcăturii glicemice. Încărcătura glicemică a alimentelor se calculează înmulțind numărul de grame de carbohidrați dintr-o porție cu indicele glicemic al alimentului și rezultatul se împarte la 100. O încărcătură glicemică mică se consideră la o valoare < 10, o încărcătură glicemică medie se consideră la o valoare cuprinsă între 11 și 19 și o încărcătură glicemică mare se consideră la o valoare > 20. De exemplu, pepenele verde are un indice glicemic ridicat de 80, însă o porție de 120 g are 6 g carbohidrați și prin urmare o încărcătură glicemică mică ( $6 \times 80 / 100 = 4.8$ ).

Prelucrarea termica a cerealelor integrale creste indicele glicemic. De exemplu:

-cartof dulce - fiert timp de 30 min - IG: 46; fiert timp de 8 min - IG: 61; decojit copt - IG: 94; prajit la cuptor - IG: 82; prajit in ulei - IG: 76;

-timpul de prelucrare termica influenteaza indicele glicemic; prelucrarea indelungata creste indicele glicemic; pastele consumate imediat dupa ce au fost prelucrate au cel mai mare indice glicemic.

#### **4) Citirea etichetelor alimentelor**

Un rol improtant in stabilirea unui plan alimentar il are citirea cu atentie a etichetelor alimentelor.

Datele la care trebuie sa fim atenti sunt urmatoarele:

-in cazul celor mai multor alimente, continutul nutritional este exprimat la 100 g produs; exista situatii in care continutul nutritional este exprimat la portie;

-in cazul in care se consuma 2 sau 3 portii, se va inmulti continutul nutritional al unei portii cu 2, respectiv 3;

-cantitatea totala de carbohidrati, in grame (include zaharuri, amidon, fibre);



-continutul in calorii (care este exprimat atat in kcalorii, cat si in kilojouli);

-continutul in grasimi (atentie la cantitatea de grasimi saturate) si proteine;

-continutul in sare;

-unele etichete afiseaza informatii despre procentul din necesarul zilnic recomandat pe care il aduc anumiti nutrienti;



## **5) Calculul carbohidratilor. Echivalentul unei porti de carbohidrati:**

Cantitatea de carbohidrati se masoara in grame, 1 portie de carbohidrati fiind egala cu 15 g carbohidrati.

O recomandare importanta pentru evaluarea aportului de carbohidrati este cantarirea alimentelor. Calcularea cantitatii de carbohidrati in alimentele crude este mai precisa comparativ cu calcularea cantitatii de carbohidrati in alimentele prelucrate.

Monitorizarea aportului de alimente si determinarea glicemiei la 2 ore dupa masa ofera informatii privind impactului pe care diferite alimente il ar asupra glicemiei.

## **1 portie carbohidrati – 15 g carbohidrati:**

### **A.Fructe:**

#### *a) Indice glicemic scazut (< 55)*

- Afine - 100 g;
  - Capsuni – 200 g (aproximativ 17 capsuni medii sau 11 capsuni mari);
  - Cirese – 100 g (aproximativ 12 cirese);
  - Caise – 135 g (aproximativ 4 caise);
  - Caise uscate: 25 g (aproximativ 7 jumatati);
  - Curmale: 20 g (aproximativ 3 curmale);
  - Coacaze – 150 g;
  - Grapfruit – 185 g (aproximativ 2/3 dintr-un grapefruit mediu);
  - Mere – 110 g (aproximativ 1/2 mar mediu);
  - Merisoare – 120 g;
  - Mure – 150 g;
  - Pere – 100 g (aproximativ 1/2 dintr-o para medie);
  - Piersici – 150 g (aproximativ 1 piersica);
  - Portocale – 130 g (aproximativ 1 portocala medie);
  - Prune – 130 g (aproximativ 2 prune)
  - Prune uscate: 25 g (aproximativ 2,5 prune);
  - Smochine uscate: 25 g (aproximativ 3 smochine);
  - Visine – 120 g (aproximativ 15 visine)
  - Zmeura 125 g
- (Fructe crude cu IG < 30 : afine, cirese, coacaze, grapefruit, mure, visine, zmeura)

#### *b) Indice glicemic mediu (56 – 69)*

- Ananas – 110 g;
- Banane – 65 g (aproximativ 1/2 banana medie);
- Kiwi – 100 g (aproximativ 1 si 1/2)
- Mango – 100 g (aproximativ 1/2 de mango)
- Merisoare deshidratate: 25 g;
- Rodii: 80 g;
- Struguri – 80 g (aproximativ 16 struguri)
- Stafide: 20 g (aproximativ 40 bucati);

c) *Indice glicemic crescut (> 70)*

- Pepepne galben – 175 g (aproximativ 2 felii medii)
- Pepene rosu – 200 g (aproximativ 2/3 dintr-o felie)
- Pomelo – 150 g

d) *Sucuri de fructe fara adaos de zahar:*

- Suc de mere, suc de portocale – ½ cana (125 g);

## **B.Legume:**

- Cartof dulce copt – 75 g (aproximativ ½ dintr-un cartof dulce);
- Cartof crud – 85 g;
- Cartof fiert/copt – 70 g (aproximativ 1/3 dintr-un cartof mediu);
- Piure de cartofi – 90 g;
- Cartofi prajiti – 35 g;
- Chipsuri de cartofi – 30g;
- Ceapa – 160 g;
- Dovleac crud – 100 g;
- Dovleac copt – 150 g;
- Morcov crud – 150 g;
- Pastarnac – 80 g;
- Sfecla rosie – 150 g;

## **C.Leguminoase:**

- Mazare fiarta – 100 g;
- Naut fiert – 50 g; Hummus – 100 g;
- Faina de naut – 25 g;
- Linte fiarta – 75 g;
- Soia fiarta – 150 g;
- Lapte de soia – 250 ml;
- Fasole boabe fiarta – 60 g;

## **D.Frukte oleaginoase si seminte:**

- Caju – 45 g (29 buc.);
- Fistic – 54 g (98 buc.);
- Lapte de caju – 250 ml;
- Fulgi de cocos – 56 g;
- Lapte de cocos – 250 ml (240 g – 1 cana);
- Faina de cocos – 28 g (2 linguri)
- Seminte de chia – 28 g;

## **E.Lactate (1 cana – 240 g)**

- laurt – 300 g;
- Chefir – 375 g;
- Lapte – 300 g;
- Branza cottage 2% grasime (la o portie de 200 g – ½ portie carbohidrati)

## **F.Pseudocereale, cereale si derivate:**

- Quinoa gatita – 70 g;
- Hrisca fiarta – 75 g;
- Faina alba de grau - 20 g
- Faina de grau integrala - 20 g;
- Paine de grau – 30 g;
- Paine din faina integrala de grau – 35 g;
- Gris – 20 g;
- Gris gatit – 65 g;



- Bulgur gatit – 80 g;
- Faina de secara - 20 g;
- Faina de secara integrala - 20 g;
- Paine integrala WASA Original – 2 felii;
- Fulgi de secara – 20 g;
- Fulgi de ovaz – 20 g (aproximativ 2 linguri);
- Faina de ovaz – 20 g;
- Terci de ovaz (fiert in apa) – 100 g;
- Biscuiti cereale integrale, belVita – 20;
- Fulgi de porumb – 15 g;
- Porumb fiert – 60 g;
- Floricele de porumb (prelucrate in casa, fara adaos de unt, ulei, sare, zahar) – 20 g;
- Malai – 20 g;
- Mamaliga – 100 g;
- Orez alb crud – 20 g;
- Orez brun crud – 20 g;
- Orez alb gatit – 50 g;
- Orez negru gatit – 65 g;
- Orez Basmati gatit – 60 g;
- Orez salbatic gatit – 70 g;
- Rondele de orez expandat – 20 g;
- Faina de orez – 20 g;
- Lapte de orez – 150 g;





## 6) Cantitatea zilnică de carbohidrați

Cantitatea totală de carbohidrați pe care un pacient cu diabet zaharat o poate consuma zilnic este stabilită de către medicul specialist în funcție de necesarul caloric zilnic și gradul de activitate fizică. Calculul carbohidraților este esențial la pacienții cu diabet zaharat, indiferent de tratamentul pe care-l urmează, fiind util în controlul glicemic.

Toți pacienții cu diabet zaharat trebuie să evite creșterile bruște ale glicemiei, motiv pentru care aportul de carbohidrați trebuie să fie constant de-a lungul zilei, împărțit în mai multe mese și nu o cantitate mare de carbohidrați la o singură masă.

La pacienții cu diabet zaharat în tratament cu insulină numărarea carbohidraților permite ajustarea dozei de insulină prandială (administrată la mese) în funcție de cantitatea de carbohidrați consumați.

Pacienții cu diabet zaharat tip 1 trebuie să acorde o atenție specială calculului carbohidraților. Ratia insulină/carbohidrați calculează numărul de unități de insulină prandială care este necesar pentru a metaboliza o cantitate de carbohidrați (de exemplu un raport 1/10 înseamnă că este necesară 1 unitate de insulină prandială pentru a metaboliza 10 g carbohidrați).

## Exemple de repartitie a carbohidratilor pe mese:

### A) La un aport de 140 g carbohidrati:

*I. Mic dejun (echivalent a 30 g HC):*

1) 60 g paine – echivalent a 30 g HC;

sau

2) 150 g iaurt, 20 g fulgi de ovaz, 60 g zmeura – echivalent a 30 g HC

*II. Gustare (echivalent a 10 g HC):*

1) 130 g capsuni – echivalent a 10 g HC

Sau

2) 100 g mure – echivalent a 10 g HC

*III. Pranz (echivalent a 50 g HC):*

1) 200 g legume cu continut scazut in carbohidrati – echivalent a 10 g HC; 150 g orez fiert (prelucrat din 60 g orez crud) – echivalent a 40 g HC;

Sau

2) 200 g legume cu continut scazut in carbohidrati – echivalent a 10 g HC; 180 g piure de cartof – echivalent a 30 g HC; 130 g capsuni – echivalent a 10 g HC;

*IV. Gustare (echivalent a 10 g HC):*

1) 200 g iaurt – echivalent a 10 g HC;

Sau

2) 70 g hummus

*V. Cina (echivalent a 40 g HC):*

1) 200 g spaghetti din grau (prelucrate din 80 g spaghetti crude) – echivalent a 40 g HC;

Sau

2) 200 g mamaliga (sau produs din 40 g malai)- echivalent a 30 g HC; 200 ml iaurt – echivalent a 10 g HC

## **B) La un aport de 160 g carbohidrati:**

*I. Mic dejun (echivalent a 30 g HC):*

1) 60 g paine - echivalent a 30 g HC;

sau

2) 150 g iaurt si 30 g fulgi de ovaz - echivalent a 30 g HC

*II. Gustare (echivalent a 15 g HC):*

1) 125 g zmeura - echivalent a 15 g HC

Sau

2) 100 g afine - echivalent a 15 g HC

*III. Pranz (echivalent a 45 g HC):*

1) 300 g legume cu continut scazut in carbohidrati - echivalent a 15 g HC; 150 g orez fiert - echivalent a 45 g HC

Sau

2) 300 g legume cu continut scazut in carbohidrati - echivalent a 15 g HC; 30 g paine - echivalent a 15 g HC; 90 g piure de cartof - echivalent a 15 g HC;

*IV. Gustare (echivalent a 15 g HC):*

1) 300 g iaurt - echivalent a 15 g HC;

Sau

2) 100 g hummus

*V. Cina (echivalent a 45 g HC):*

1) 30 g paine - echivalent a 15 g HC; 200 g mazare - echivalent a 30 g HC;

Sau

2) 150 g spaghetti din grau gatite

## **Exemplu de calcul al raportului insulina/carbohidrati:**

-Mic dejun: 2 unitati insulina prandiala la 15 g carbohidrati;

-Pranz: 1.5 unitati insulina prandiala la 15 g carbohidrati;

-Cina: 1 unitate insulina prandiala la 15 g carbohidrati

Este esentiala monitorizarea valorilor glicemice pentru a evalua modul in care sunt influentate de raportul insulina prandiala/carbohidrati stabilit. In cazul in care valorile glicemice sunt mai mari decat tintele stabilite va fi necesara administrarea unei doze de insulina de corectie





# BIBLIOGRAFIE:

1. <https://glycemicindex.com/>
2. <https://nutritiondata.self.com/>
3. <https://foodstruct.com/>
4. <https://diabetes.org.uk/>
5. <https://fdc.nal.usda.gov/>
6. <https://www.diabetes.org.uk/>
7. <https://diabetes.ca/>
8. <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes>
9. <https://dtc.ucsf.edu/living-with-diabetes/diet-and-nutrition/understanding-carbohydrates/counting-carbohydrates/>
10. Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC: International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. Diabetes Care, 2008; 31: 2281-2283;

## REZUMATUL RECOMANDARILOR PENTRU PACIENTII CU DIABET ZAHARAT IN VEDERA UNUI CALCUL EXACT AL CARBOHIDRATILOR:

- 1) Calculul carbohidratilor din toate alimentele (atentie la fructe, legume bogate in amidon si leguminoase, care de multe ori sunt omise de catre pacienti in calcul);
- 2) Exista alimente cu continut scazut de carbohidrati care nu necesita calcul carbohidratilor: avocado, legume fara amidon, fructe oleaginoase si seminte, branzeturi, carne, peste, ou, unt, uleiuri. In cazul multor alimente atentie la aportul caloric (aport crescut de grasimi);
- 3) Alimentele au continut diferit in carbohidrati in functie de starea lor (crude sau gatite);



- 4) Etichetele nutritionale ale alimentelor vor fi citite cu atentie;
- 5) Se recomanda un aport constant de carbohidrati la aceeasi ora, zilnic;
- 6) Pacientii care au in tratament insulina prandiala trebuie sa-si ajusteze doza de insulina la aportul de carbohidrati;
- 7) Se recomanda ca fiecare pacient sa achizitioneze un cantar de bucatarie;
- 8) Importanta unui jurnal alimentar in care pacientii trebuie sa noteze alimentele pe care le consuma si sa incerce aproximarea portilor;
- 9) Nu se va reduce aportul zilnic de carbohidrati fara ajustarea in paralel a medicatiei antidiabetice, inclusiv la pacientii cu diabet zaharat tip 2 aflati in tratament cu antidiabetice orale (atentie deosebita la pacientii care au in tratament antidiabetice orale care stimuleaza secretia pancreatică de insulina);

## 2. NU TOȚI CARBOHIDRAȚII SUNT EGALI - INDICELE GLICEMIC ȘI ÎNCĂRCĂTURA GLICEMICĂ

**Carbohidrații** sunt împărțiți în carbohidrați simpli, care includ monozaharide (glucoză, fructoză și galactoză) și dizaharide, alcătuite din două monozaharide (sucroză formată din glucoză și fructoză, lactoză formată din glucoză și galactoză și maltoză formată din 2 molecule de glucoză) și carbohidrați complecși sau polizaharide (amidon, glicogen și fibre alimentare) care sunt polimeri de glucoză.

Amidonul este forma de stocare a carbohidraților în plante, în timp ce glicogenul este forma de stocare a carbohidraților la om și animale. Polizaharidele nedigerabile, cunoscute ca fibre alimentare (de exemplu, celuloza care este un polimer de glucoza, hemiceluloza, pectina, gumele) cresc senzația de sațietate, prelungesc digestia și absorbția, atenuază creșterea postprandială a concentrației plasmatică a glicemiei și a lipidelor, fixează acizii biliari intestinali, favorizează dezvoltarea florei microbiene normale la nivelul colonului și cresc frecvența și volumul scaunelor.

Carbohidrații reprezintă sursa principală de energie a organismului.

**Indicele glicemic** este un sistem de măsurare al carbohidraților pe o scară de la 0 la 100, în funcție de efectul alimentului ingerat asupra glicemiei. Alimentele cu un indice glicemic ridicat sunt digerate și absorbite repede, conducând la fluctuații importante ale glicemiei.

Alimentele cu indice glicemic scăzut, sunt digerate și absorbite încet, conducând la o creștere gradată a glicemiei și a insulinemiei. Glucoza este alimentul de referință, cu o valoare a indicelui glicemic de 100. Indicele glicemic se raportează la calitatea carbohidraților și nu la cantitatea acestora.

Indicele glicemic a fost folosit pentru prima dată de către David Jenkins la Universitatea din Toronto. Creat inițial pentru pacienții cu diabet zaharat, ulterior a ajuns să stea la baza a numeroase diete. Alimentele care nu conțin carbohidrați sunt considerate a avea indicele glicemic 0.

***Dieta cu indice glicemic scăzut are numeroase beneficii:***

- imbunătățește nivelul glicemiei și a profilului lipidic la pacienții cu diabet zaharat (tip 1 și tip 2);
- ajută la scăderea și menținerea greutateii, prin controlul apetitului;
- reduce insulinorezistența;
- previne apariția afecțiunilor cardiovasculare;
- crește performanța sportivă;
- amelioarează simptomele femeilor diagnosticate cu sindromul ovarelor polichistice;

Alimentele cu un indice glicemic < 55 sunt considerate alimente cu indice glicemic scăzut, alimentele cu un indice glicemic cuprins între 56 și 69 sunt considerate alimente cu indice glicemic mediu și alimentele cu un indice glicemic > 70 sunt considerate alimente cu un indice glicemic ridicat.



Alimentele cu un indice glicemic < 55 sunt considerate alimente cu indice glicemic scăzut, alimentele cu un indice glicemic cuprins între 56 și 69 sunt considerate alimente cu indice glicemic mediu și alimentele cu un indice glicemic > 70 sunt considerate alimente cu un indice glicemic ridicat.

O evaluare mai precisă a impactului alimentelor asupra organismului poate fi realizată prin intermediul încărcăturii glicemice (glycemic load - GL). Încărcătura glicemică a alimentelor se calculează înmulțind numărul de grame de carbohidrați dintr-o porție cu indicele glicemic al alimentului și rezultatul se împarte la 100. O încărcătură glicemică mică se consideră la o valoare < 10, o încărcătură glicemică medie se consideră la o valoare cuprinsă între 11 și 19 și o încărcătură glicemică mare se consideră la o valoare > 20. De exemplu, pepenele verde are un indice glicemic ridicat de 80, însă o porție de 120 g are 6 g carbohidrați și prin urmare o încărcătură glicemică mică ( $6 \times 80 / 100 = 4.8$ ).

În continuare voi prezenta indicele glicemic (IG) al unora dintre cele mai comune alimente (lista completă se găsește pe site-ul [www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com)). O baza de date completă privind compoziția nutrițională a alimentelor se găsește pe site-ul <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>.



## Fructe:

- pepene verde, IG - 80; la o porție de 150 g, GL - 9.6;
- pepene galben, IG - 70; la o porție de 150 g, GL - 9.1;
- ananas, IG - 66; la o porție de 100 g, GL - 7.9;
- stafide, IG - 64; la o porție de 25 g, GL - 12.8;
- mango, IG - 60; la o porție de 150 g, GL - 13.2;
- papaya, IG - 60; la o porție de 150g, GL - 9.7;
- kiwi, IG - 58; la o porție de 70 g (greutatea aproximativă a unui fruct), GL - 5.8;
- banană, IG cuprins între 47 și 62 (IG mediu - 55); la o porție de 100 g (greutatea aproximativă a unei banane mici), GL - 12.7
- struguri, IG cuprins între 43 și 59 (IG mediu - 51); la o porție de 100 g (greutatea medie a unui bob este de 5g), GL - 9.2;
- caise, IG cuprins între 34 și 57 (IG mediu - 46); la o porție de 100 g (greutatea medie a unei caise este de 35 g), GL - 5.1;
- caise uscate, IG - 30; 100 g caise uscate, conțin 63 g carbohidrați, GL - 18.9; o jumătate de caisă uscată are o greutate medie de 3.5 g și conține 2.2 g carbohidrați - pentru 10 jumătăți, conținutul în carbohidrați este de 22 g carbohidrați și GL - 6.6;
- piersică, IG cuprins între 28 și 56 (IG mediu - 42); la o porție de 150 g, greutatea medie a unei piersici (100 g conțin 9.5 g carbohidrați), GL - 6;
- portocală, IG cuprins între 31 și 51 (IG mediu - 41); greutatea medie a unei portocale este de 130 g și conține 15 g carbohidrați, GL - 6.2



- suc de portocală, IG – 46; 100 ml conțin 10 g carbohidrați, GL – 4.6;
- căpșuni, IG – 40; la o porție de 200 g (100 g căpșuni conțin 8 g carbohidrați, cu o greutate medie a unei bucăți de 20 g), GL – 7.2;
- prune, IG cuprins între 24 și 53 (IG mediu – 39); la o porție de 100 g (conțin 11,5 g carbohidrați), GL – 4.5;
- pară, IG cuprins între 33 și 42 (IG mediu – 38); la o porție de 180 g (greutatea aproximativă a unei pară medii), GL – 10.3
- măr, IG cuprins între 28 și 44 (IG mediu – 36); 100 g măr cu coajă conține 14 g carbohidrați. La o porție de 180 g (greutatea unui măr de dimensiuni medii), GL - 9
- cireșe, IG – 25; la o porție de 100 g (100 g cireșe conțin 16 g carbohidrați), GL – 4. Greutatea medie a unei cireșe este de 9 g.
- vișine, IG – 22; la o porție de 100 g (100 g vișine conțin 12 g carbohidrați), GL – 2.6;
- afine, IG – 25; la o porție de 100 g (100 g afine conțin 12 g carbohidrați), GL – 3;
- mure, IG – 25; la o porție de 100 g (100 g mure conțin 10 g carbohidrați), GL – 2.5;
- zmeură, IG – 25; la o porție de 100 g (100 g zmeură conțin 12 g carbohidrați), GL – 3;
- coacăze, IG -25; la o porție de 100 g (100 g coacăze conțin 10 g carbohidrați), GL – 2.5
- grapefruit, IG – 25; 100 g grapefruit conțin 8 g carbohidrați, la o porție de 150 g (echivalentul aproximativ a ½ grapefruit mediu): GL – 3;
- suc de grapefruit, IG – 48; 100 ml conțin 8 g carbohidrați, GL – 3.8, la 200 ml (16 g carbohidrați) – GL - 7.7;



## Legume:

Dintre legume anghinarea, sparanghelul, broccoli, conopida, țelina, castraveții, vinetele, fasolea verde, salata verde, ardeii (de toate soiurile), spanacul, dovleceii, roșiile, varza, ciupercile au indice glicemic scăzut (IG < 20).

- cartof copt în coajă, IG - 95;
- cartof fiert, IG - 82;
- piure de cartofi, IG - 87; 100 g conțin 16 g carbohidrați, GL - 14
- cartofi prăjiți, IG - 95; 100 g conțin 41 g carbohidrați, GL - 39;
- mazăre fiartă, IG - 22; 100 g conțin 15.6 g carbohidrați, GL - 3.4;
- sfeclă, IG - 64; 100 g contin 15.6 g carbohidrați, GL - 10;
- năut crud, IG - 10; 100 g conțin 63 g carbohidrați, GL - 6.3;
- năut fiert, IG - 36; 100 g năut fiert conține 27.4 g carbohidrați, GL - 9.9;
- humus, IG - 6; 50 g conțin 7 g carbohidrați, GL - 0.4;
- fasole uscată, IG - 29; 50 g conțin 30 g carbohidrați, GL - 8.7;
- fasole fiartă, IG - 35; 100 g conțin 24 g carbohidrați, GL - 8.4;
- lințe, IG - 29; 50 g conțin 32 g carbohidrați, GL - 9.3;
- lințe fiartă, IG - 35; 100 g conțin 20 g carbohidrați, GL - 7;
- păstârnac crud, IG - 97; 100 g contin 18 g carbohidrați, GL - 17.46;
- păstârnac fiert, IG - 52; 100g contin 17 g carbohidrați, GL - 8.8;
- morcov crud, IG cuprins între 16 și 39 (IG mediu - 28); 100 g conțin 9.6 g carbohidrați, GL - 2.7;
- morcov fiert, IG cuprins între 33 și 49 (IG mediu - 41); 100 g conțin 8.2 g carbohidrați, GL - 3.36;



## Cereale:

- fulgi de ovăz integrali, IG – 50; 30 g conțin 20 g carbohidrați, GL- 10;
- fulgi de seară integrali, IG – 50; 30 g conțin 23 g carbohidrați, GL – 11.5;
- fulgi de orz, IG – 69; 30 g conțin 23 g carbohidrați, GL – 15.9;
- orez alb fiert, IG – 70; 100 g conțin 28.6 g carbohidrați, GL – 20;
- orez basmati fiert, IG – 57; 100 g conțin 17 g carbohidrați, GL – 9.7;
- orez brun fiert, IG – 50; 100 g conțin 25 g carbohidrați, GL – 12.5;
- quinoa gatită, IG – 53; 100 g conțin 21.3 g carbohidrați, GL – 11.29;
- hrișca (pseudocereală), IG – 51; 30 g conțin 21.5 g carbohidrați, GL – 11;
- fulgi de porumb, IG – 80; 30 g conțin 25.7 g carbohidrați, GL – 20.6;
- porumb fiert, IG – 60; 100 g conțin 21.7 g carbohidrați, GL – 13;
- popcorn, IG cuprins între 55 și 89; o porție de 16 g popcorn conține 12.5 g carbohidrați, GL cuprins între 6.9 și 11.1;
- mălai, IG – 70; 50 g conțin 46 g carbohidrați, GL – 32.2;
- mămăliga, IG – 70; 100 g conțin 16 g carbohidrați, GL – 11.2;
- paste din grâu, IG mediu – 50; 100 g gătite conțin 25 g carbohidrați, GL- 12.5







## Produse de panificație:

- pâine de secară (50% secară), IG - 50; 1 felie cântărește aproximativ 30 g și conține 14.5 g carbohidrați, GL - 7.25;
- pâine albă de grâu, IG cuprins între 70 și 89 (IG mediu - 80); 1 felie cântărește aproximativ 30 g și conține 14.7 g carbohidrați, GL - 11.8;
- pâine din grâu integral, IG cuprins între 52 și 87 (IG mediu - 70); 1 felie cântărește aproximativ 30 g și conține 12.8 g carbohidrați, GL - 9;

### 3. CONTINUTUL CALORIC SI IN MACRONUTRIENTI AL PRINCIPALELOR ALIMENTE

#### I. FRUCTE (continut la 100 g):

1. Afine - Calorii: 57 kcal; Carbohidrati: 14,5 g, Zaharuri: 10 g, Fibre: 2,4 g. Indice glicemic: 25;
2. Ananas - Calorii: 50 kcal; Carbohidrati: 13,12 g.; Zaharuri: 9,85 g; Fibre: 1,4g. Indice glicemic: 66;
3. Avocado - Calorii: 160 kcal; Carbohidrati: 8,53 g; Zaharuri: 0,66 g; Fibre: 6,7 g; Grasimi: 14,7 g; Grasimi saturate: 2,1 g; Grasimi mononesaturate: 9,8 g; Grasimi polinesaturate: 1,8 g; acizi omega-6: 1,69 g; acizi omega-3: 110 mg. Indice glicemic: 10; 1 avocado mediu cantareste aproximativ 150 g;
4. Banane - Calorii: 89 kcal; Carbohidrati: 22,84 g; Zaharuri: 12,23 g; Fibre: 2,6g. Indice glicemic mediu: 55; 1 banana medie cantareste aproximativ 120 g;
5. Capsuni - Carbohidrati: 7,68 g, Zaharuri: 4,89 g, Fibre: 2 g. Indice glicemic: 40; 1 capsuna medie cantareste aproximativ 12 g si 1 capsuna mare cantareste aproximativ 18 g;
6. Cirese -Calorii: 63 kcal, Carbohidrati: 16 g, Zaharuri: 12,82 g, Fibre: 2,1 g. Indice glicemic: 25; 1 cireasa cantareste aproximativ 8 g;
7. Caise - Calorii: 48 kcal; Carbohidrati: 11,12 g; Zaharuri: 9,24 g; Fibre: 2 g. Indice glicemic mediu: 46; 1 caisa cantareste aproximativ 35 g;
8. Caise uscate - Calorii: 241 kcal; Carbohidrati: 63 g; Zaharuri: 53 g; Fibre: 7 g. Indice glicemic: 30; 1 caisa uscata cantareste aproximativ 7 g;
9. Coacaze - Calorii: 44 kcal; Carbohidrati: 10,18 g; Fibre: 4,3 g. Indice glicemic: 25;
10. Curmale - Calorii: 282 kcal; Carbohidrati: 75 g; Zaharuri: 63,35 g; Fibre: 8 g. Indice glicemic: 42; 1 curmala cantareste aproximativ 7g;



11. Fructul pasiunii – Calorii: 97 kcal; Carbohidrati: 10,82 g; Zaharuri: 7,82 g; Fibre: 1,7 g. Indice glicemic: 30;
12. Grapfruit - Calorii: 32 kcal; Carbohidrati: 8,08 g; Zaharuri: 7g; Fibre: 1,1g. Indice glicemic: 25; 1 grapefruit mediu cantareste aproximativ 250 g si 1 grapefruit mare cantareste aproximativ 330 g;
13. Kiwi - Calorii: 61 kcal; Carbohidrati: 14,66 g; Zaharuri: 9 g; Fibre: 3 g. Indice glicemic: 58; 1 kiwi cantareste aproximativ 70 g;
14. Mango - Calorii: 60 kcal; Carbohidrati: 14,98 g; Zaharuri: 13,66 g; Fibre: 1,6g. Indice glicemic: 60. 1 mango fara coaja cantareste aproximativ 200 g;
15. Mere - Calorii: 57 kcal; Carbohidrati: 13,68 g; Zaharuri: 10,37 g; Fibre: 2,3 g. Indice glicemic mediu: 39. 1 mar mediu cantareste aproximativ 180 g ;
16. Suc de mere: 1 cana – 250 g; Calorii: 114 kcal; Carbohidrati: 28 g; Zaharuri: 23,9 g; Fibre: 0,5 g; Indice glicemic: 41;
17. Merisoare – Calorii: 46 kcal; Carbohidrati: 12,2 g; Zaharuri: 4,6 g; Fibre: 4 g. Indice glicemic: 45
18. Merisoare deshidratate – Calorii: 308 kcal; Carbohidrati: 63 g; Zaharuri: 53 g; Fibre: 7 g. Indice glicemic: 64;
19. Mure - Calorii: 43 kcal; Carbohidrati: 9,61 g; Zaharuri: 4,88 g; Fibre: 5,3 g. Indice glicemic: 25;
20. Papaya – Calorii: 43 kcal; Carbohidrati: 10,82 g; Zaharuri: 7,82 g; Fibre: 1,7 g. Indice glicemic: 60.
21. Pere - Calorii: 57 kcal; Carbohidrati: 15,23 g; Zaharuri: 9,75g; Fibre: 3,1g. Indice glicemic mediu: 38. Greutatea unei pere medii este de aproximativ 180 g si a unei pere mari este de aproximativ 230 g.

22. Pepene galben - Calorii: 34 kcal; Carbohidrati: 8,16 g; Zaharuri: 7,86 g; Fibre: 0,9g. Indice glicemic: 70. Greutatea unei felii medii este de aproximativ 70 g si a unei felii mari este de aproximativ 100g;
23. Pepene rosu - Calorii: 30 kcal; Carbohidrati: 7,55 g; Zaharuri: 6,2 g; Fibre: 0,4g; Indice glicemic: 80. Greutatea unei felii (1/16 dintr-un pepene) este de aproximativ 286 g;
24. Piersici - Calorii: 39 kcal; Carbohidrati: 9,54 g; Zaharuri: 8,39 g; Fibre: 1,5 g. Indice glicemic: 42. Greutatea unei piersici medii este de aproximativ 150 g.
25. Pomelo - Calorii: 37 kcal; Carbohidrati: 9,2 g; Zaharuri: 7 g; Fibre: 1,2 g; indice glicemic a fost calculate doar pentru Majia Pomelo: 72 - 78;
26. Portocale - Calorii: 47 kcal; Carbohidrati: 11,75 g; Zaharuri: 9,35 g; Fibre: 2,4 g. Indice glicemic mediu: 41. Greutatea unei portocale medii este de aproximativ 130 g si a unei portocale mari este de aproximativ 185 g;
27. Suc de portocale - 1 cana: 250 g; Calorii: 112 kcal; Carbohidrati: 26 g; Zaharuri: 21 g; Fibre: 0,5 g; Indice glicemic: 50;
28. Prune - Calorii: 46 kcal; Carbohidrati: 11,42 g; Zaharuri: 9,92 g; Fibre: 1,4 g. Indice glicemic mediu: 39. 1 pruna cantareste aproximativ 66 g;
29. Prune uscate - Calorii: 240 kcal; Carbohidrati: 63,88 g; Zaharuri: 38,13 g; fibre: 7,1 g; Indice glicemic: 29; 1 pruna uscata cantareste aproximativ 9,5 g;
30. Rodii - Calorii: 83 kcal; Carbohidrati: 18,7 g; Zaharuri: 13,67 g; Fibre: 4 g. Indice glicemic: 53; 50 stafide cantaresc 26 grame;
31. Smochine uscate - Calorii: 249 kcal; Carbohidrati: 63,87 g; Zaharuri: 47,92 g; Fibre: 9,8 g. Indice glicemic: 61; 1 smochina uscata cantareste aproximativ 8 g;
32. Stafide - Calorii: 299 kcal; Carbohidrati: 79,18 g; Zaharuri: 59,19 g; Fibre: 3,7 g; Indice glicemic: 64;
33. Struguri - Calorii: 69 kcal; Carbohidrati: 18,1 g; Zaharuri: 15,48 g; Fibre: 0,9 g. Indice glicemic mediu: 51; 10 struguri cantaresc aproximativ 50 g;
34. Visine - Calorii: 50 kcal; Carbohidrati: 12,18 g; Zaharuri: 8,49 g; Fibre: 1,6 g. Indice glicemic: 22; 1 visina cantareste aproximativ 8 g;
35. Zmeura - Calorii: 52 kcal; Carbohidrati: 11,94 g; Zaharuri: 4,42 g; Fibre: 6,5 g. Indice glicemic: 25.

## II. Legume:

1. Andive – Calorii: 17 kcal; Carbohidrati: 3,35 g; Zaharuri: 0,25 g; Fibre: 3,1 g; Indice glicemic: 15;
2. Anghinare – Calorii: 47 kcal; Carbohidrati: 10,5 g; Zaharuri: 1; Fibre: 5,4 g; Indice glicemic: 20;
3. Ardei gras verde – Calorii: 20 kcal; Carbohidrati: 4,64 g; Zaharuri: 2,4 g; Fibre: 1,7 g; Indice glicemic: 10;
4. Ardei grad rosu – Calorii: 31 kcal; Carbohidrati: 6 g; Zaharuri: 4,2 g; Fibre: 2,1 g; Indice glicemic: 10;
5. Broccoli – Calorii: 34 kcal; Carbohidrati: 6,64 g; Zaharuri: 1,7 g; Fibre: 2,6 g; Indice glicemic: 10;
6. Cartof dulce crud – Calorii: 86 kcal; Carbohidrati: 20,12 g; Zaharuri: 4,18 g; Fibre: 3 g; Indice glicemic: aproximativ 30 \*; 1 cartof dulce cantareste aproximativ 130 g;
7. Cartof dulce copt cu coaja – Calorii: 90 kcal; Carbohidrati: 20,7 g; Zaharuri: 6,5 g; Fibre: 3,3 g;
8. Cartof – Calorii: 77 kcal; carbohidrati: 17,49 g; Zaharuri: 0,82 g; Fibre: 2,1 g; 1 cartof mediu cantareste aproximativ 210 g;
9. Cartof copt cu coaja – Calorii: 93 kcal; Carbohidrati: 21,15 g; Zaharuri: 1,18 g; Fibre: 2,2 g; indice glicemic: 111
10. Cartof fiert fara coaja – Calorii: 86 kcal; Carbohidrati: 20 g; Zaharuri: 0,89 g; Fibre: 1,8 g; Indice glicemic: 82;
11. Cartofi prajit in ulei – Calorii: 312 kcal; Carbohidrati: 41,44 g; Fibre: 3,8 g; Zaharuri: 0,3 g; Indice glicemic: 73;
12. Piure de cartofi cu lapte integral si unt – Calorii: 113 kcal; Carbohidrati: 16,8 g; Fibre: 1,5 g; Zaharuri: 1,4 g; Indice glicemic: 87;





30. Salata verde – Calorii: 15 kcal; carbohidrati: 2,87 g; fibre: 1,3 g; zaharuri: 0,78 g; indice glicemic: 15;
31. Sfecla rosie – calorii: 43 kcal; carbohidrati: 9,56 g; fibre: 2,8 g; zaharuri: 6,76 g; indice glicemic: 64;
32. Spanac – Calorii: 23 kcal; carbohidrati: 3,75 g; fibre: 2,4 g; zaharuri: 0,43 g; indice glicemic: 15;
33. Sparanghel – Calorii: 20 kcal; carbohidrati: 4 g; fibre: 2,1 g; zaharuri: 1,9 g; indice glicemic: 15;
34. Telina – Calorii: 16 kcal; carbohidrati: 2,97 g; fibre: 1,6 g; zaharuri: 1,34 g; indice glicemic: 15;
35. Urzici fierte – Calorii: 42 kcal; carbohidrati: 7,5 g; fibre: 6,9 g; zaharuri: 0,25 g; indice glicemic scazut;
36. Usturoi – Calorii: 149 kcal; carbohidrati: 33,1 g; fibre: 2,1 g; zaharuri: 1 g; indice glicemic: 30;
37. Varza – Calorii: 25 kcal; carbohidrati: 5,8 g; fibre: 2,5 g; zaharuri: 3,2 g; indice glicemic: 10;
38. Varza rosie – Calorii: 31 kcal; carbohidrati: 7,37 g; fibre: 2,1 g; zaharuri: 3,83 g; indice glicemic: 10;
39. Varza de Bruxelles – Calorii: 36 kcal; carbohidrati: 7,1 g; fibre: 2,6 g; zaharuri: 1,7 g; indice glicemic: 15;
40. Varza kale – Calorii: 49 kcal; carbohidrati: 8,75 g; fibre: 3,6 g; zaharuri: 2,26 g; indice glicemic: 15;
41. Vinete – Calorii: 25 kcal; carbohidrati: 5,88 g; fibre: 3 g; zaharuri: 3,53 g; indice glicemic: 15;





### III.LEGUMINOASE (continut la 100 g) :

1. Naut fiert - Calorii: 164 kcal; Carbohidrati: 27 g; Fibre: 7,6 g; Zaharuri: 4,8 g; Grasimi: 2,6 g; Proteine: 8,9 g; Indice glicemic: 36;
2. Hummus (avand in vedere continul in grasimi, exista diferente semnificative din punct de vedere caloric intre diferitele produse comerciale de hummus) - Calorii: 166 kcal; Carbohidrati: 14,3 g; Fibre: 6 g; indice glicemic: 25;
3. Faina de naut - Calorii: 386 kcal; carbohidrati: 58 g; fibre: 11g; zaharuri: 11 g; indice glicemic: 44;
4. Linte fiarta - Calorii: 116 kcal; Carbohidrati: 20 g; fibre: 7,9 g; Zaharuri: 1,8 g; Grasime:0,4 g; Proteine: 9 g; Indice glicemic: 35;
5. Soia fiarta - Calorii: 173 kcal; carbohidrati: 9,9 g; fibre: 6 g; zaharuri: 3 g; Grasimi: 9 g; grasimi saturate: 1,3 g; grasimi mononesaturate: 2 g; grasimi polinesaturate: 5,1 g; Proteine: 16,6 g; Indice glicemic: 35;
6. Lapte de soia - Calorii: 54 kcal; Carbohidrati: 5,68 g; Zaharuri: 4 g; Grasimi: 1,8 g; Proteine: 3,3 g; Indice glicemic: 30;
7. Tofu - Calorii: 70 kcal; Carbohidrati: 1,7 g; Fibre: 0,9 g; Zaharuri: 0,6 g; Grasimi: 4,8 g; grasimi saturate: 0,7 g; grasimi mononesaturate: 1,1 g; grasimi polinesaturate: 2,7 g; Proteine: 8 g; Indice glicemic: 15;
8. Fasole boabe fiarta - Calorii: 127 kcal; Carbohidrati: 22,8 g; fibre: 6,4 g; zaharuri: 0,3 g; Grasimi: 0,5 g; Proteine:8,7 g; Indice glicemic: 35;



9. Mazare fiarta – Calorii: 84 kcal; Carbohidrati: 15,6 g; fibre: 5,5 g; zaharuri: 5,9 g; Grasimi: 0,4 g; Proteine: 5,4 g; Indice glicemic: 35;
10. Arahide – compozitie nutritionala la 28 g (aproximativ 28 buc.) - Calorii: 164 kcal; Carbohidrati: 6 g; Fibre: 2,2 g; Zaharuri: 1,2 g; Grasimi: 13,96 g; grasimi saturate: 1,78 g; grasimi mononesaturate: 6,9 g; grasimi polinesaturate: 4,41 g; Proteine: 7,3 g; Indice glicemic: 14.
11. Unt de arahide fin (fara adaos de zahar, sare) – compozitie nutritioala la 32 g (portie de 2 lingurite): Calorii: 188 kcal; Carbohidrati: 6,4 g; Fibre: 1,9 g; Zaharuri: 3 g; Grasimi: 16,12 g; grasimi saturate: 3,29 g; grasimi mononesaturate: 7,59 g; grasimi polinesaturate: 4,44 g; Indice glicemic: 14.

#### **IV.FRUCTE OLEAGINOASE SI SEMINTE :**

1. Caju – compozitia nutritionala la 28 g (aproximativ 18 buc.): Calorii: 155 kcal; Carbohidrati: 9,2 g; Fibre: 0,9 g; Zaharuri: 1,7 g; Grasimi: 12,3 g; grasimi saturate: 2,2 g; grasimi mononesaturate: 6,7 g; grasimi polinesaturate: 2,2 g; acizi omega-6: 2,18 g; acizi omega-3: 17,4 mg; Indice glicemic: 22
2. Lapte de caju (fara ados de zahar) – compozitie nutritionala la 100 ml: Calorii: 66 kcal; Carbohidrati: 4,44 g; Fibre: 0,8 g; Zaharuri: 1,27 g; Grasimi: 4,65 g; grasimi saturate: 0,85 g; Proteine: 1,9 g; Indice glicemic: scazut;
3. Lapte caju, Vacaju simplu – compozitie nutritionala la 100 ml: Calorii: 66,52 kcal; Carbohidrati: 4,4 g; zaharuri: 0,9 g; Grasimi: 4,9 g; grasimi saturate: 2,4 g; Proteine: 1,1 g;
4. Migdale – compozitie nutritionala la 28 g (aproximativ 23 buc.): Calorii: 161kcal; Carbohidrati: 6,1 g; Fibre: 3,4 g; Zaharuri: 1,1 g; Grasimi: 13,8 g; grasimi saturate: 1 g; grasimi mononesaturate: 8,6 g; grasimi polinesaturate: 3,4 g; acizi omega-6: 3,38 g; acizi omega-3: 1,7 mg; Indice glicemic: 10;
5. Lapte de migdale – compozitie la 100 ml: calorii: 17 kcal; carbohidrati: 0,57 g; zaharuri: 0,14 g; Grasimi: 1,46 g; grasimi saturate: 0,11 g; grasimi polinesaturate: 0,35 g; Proteine: 0,62 g; Indice glicemic: 25;

6. Faina de migdale – compozitie nutritinala la 28 g: Calorii: 170 kcal; carbohidrati: 6 g; fibre: 2 g; zaharuri: 1 g; Grasimi: 15 g; Proteine: 6 g; Indice glicemic: 1;
7. Alune – compozitie nutritionala la 28 g (aproximativ 21 buc.): Calorii: 176 kcal; Carbohidrati: 4,7 g; Fibre: 2,7 g; Zaharuri: 1,2 g; Grasimi: 13,9 g; grasimi saturate: 1,9 g; grsimi mononesaturate: 6,9 g; grasimi polinesaturate: 4,4 g; acizi omega-6: 4,39 g; acizi omega-3: 0,8 mg; proteine: 6,6 g; Indice glicemic: 15;
8. Fistic – compozitie nutritinala la 28 g (aproximativ 49 buc.): Calorii: 160 kcal; Carbohidrati: 7,7 g; Fibre: 2,9 g; Zaharuri: 2,2 g; Grasimi: 12,4 g; grasimi saturate: 1,5 g; grasimi mononesaturate: 6,5 g; grasimi polinesaturate: 3,8 g; acizi omega-6: 3,69 g; acizi omega-3: 71,1 mg; proteine: 5,8 g; Indice glicemic: 18.
9. Nuci – compozitie nutritionala la 28 g (aproximativ 7 buc.): Calorii: 183 kcal; Carbohidrati: 3,8 g; Fibre: 1,9 g; Zaharuri: 0,7 g; Grasimi: 18,3 g; grasimi saturate: 1,7 g; grasimi mononesaturate: 2,5 g; grasimi polinesaturate: 13,2 g; acizi omega-6: 10,66 g; acizi omega-3: 2,54 g; Indice glicemic: 20.
10. Nuci braziliene – compozitie la 28 g (aproximativ 6 buc.): Calorii: 184 kcal; Carbohidrati: 2,1 g; Fibre: 2,1g; Zaharuri: 0,7 g; Grasimi: 18,6 g; grasimi saturate: 4,2 g; grasimi mononesaturate: 6,9 g; grasimi polinesaturate: 5,8 g; acizi omega-6: 5,76 g; acizi omega-3: 5 mg; Indice glicemic: 10.





21. Seminte de in – compozitia nutritionala la 30 g (3 linguri):  
Calorii: 165 kcal; carbohidrati: 8,91 g; fibre: 8,4 g; zaharuri: 0,48 g;  
Grasimi: 12,9 g; grasimi saturate: 1,2 g; grasimi mononesaturate: 2,4  
g; grasimi polinesaturate: 8,7 g; acizi omega-3: 7,02 g; acizi omega-  
6: 1,82 g; Indice glicemic: scazut;

22. Seminte de susan – compozitie nutritionala la 30 g (3 linguri):  
Calorii: 156 kcal; carohidrati: 6,33 g; fibre: 3,3 g; zaharuri: 0,09;  
Crasimi: 13,9 g; grasimi saturate: 1,9 g; grasimi mononesaturate: 5,3  
g; grasimi polinesaturate: 6,1 g; acizi omega-6: 5,98 g; acizi omega-  
3: 05 mg; Proteine: 5 g; Indice glicemic scazut;

23. Pasta de susan (Tahini) – compozitie nutritionala la 100 g (1  
lingura tahini – 15 g): Calorii: 595 kcal; carbohidrati: 21,2 g; fibre: 9,3  
g; zaharuri: 0,5 g; grasimi: 53,87 g; grasimi saturate: 7,5 g; grasimi  
mononesaturate: 20,3 g; grasimi polinesaturate: 23,6 g; proteine: 17  
g; Indice glicemic: scazut;

24. Pasta de susan (Tahini) Solaris – compozitie nutritionala la 100  
g: Calorii: 692 kcal; carbohidrati: 12 g; fibre: 6 g; Grasimi: 60 g;  
Proteine: 26 g;

25. Pasta de susan (Tahini) Harmonica – compozitie nutritionala la  
100 g: Calorii: 681 kcal; carbohidrati: 16,8 g; zaharuri: 3,9 g; grasimi:  
59,7 g; grasimi saturate: 15 g; proteine: 19,2 g;

26. Pasta de susan (Tahini) Rapunzel – compozitie nutritionala la  
100 g: Calorii: 675 kcal; carbohidrati: 5 g; fibre: 11 g; grasimi: 60,1 g;  
saturate: 9,6 g; proteine: 23 g





## **V.LACTATE (continut la 100 g; 100 g iaurt / lapte – 97 ml iaurt / lapte):**

1. Lapte 3,25% grasime – Calorii: 60 kcal; Carbohidrati: 5,3 g; Zaharuri: 5,3 g; Grasimi: 3,3 g; grasimi saturate: 1,9 g; grasimi mononesaturate: 0,8 g; grasimi polinesaturate: 0,2 g; Proteine: 3,2 g; Indice glicemic: 30 - 40;
2. Lapte degresat 0,1% grasime – Calorii: 35 kcal; Carbohidrati: 5 g; Zaharuri: 5 g; Proteine: 3,3 g; Indice glicemic: 30 - 35;
3. Branza cheddar – calorii: 403 kcal; carbohidrati: 3,37 g; zaharuri: 0,48 g; Grasimi: 33,1 g; grasimi saturate: 21,1 g; grasimi mononesaturate: 9,4 g; proteine: 24,9 g; indice glicemic: scazut;
4. Branza cottage, 2% grasime – Calorii: 82 kcal; carbohidrati: 4,3 g; zaharuri: 4 g; Grasimi: 2 g; grasimi saturate: 1 g; grasimi mononesaturate: 0,4 g; grasimi polinesaturate: 0,1 g; proteine: 11,8 g; Indice glicemic scazut;
5. Branza prospata de vaci, maxim 1% grasime – Calorii: 68 kcal; carbohidrati: 4 g; zaharuri: 4 g; Proteine: 11,8 g; Indice glicemic scazut;
6. Cas de vaca – calorii: 254 kcal; carbohidrati: 3 g; zaharuri: 3 g; grasimi: 16 g; proteine: 24 g; indice glicemic scazut;
7. Urda – continutul caloric varieaza in functie de continutul in grasimi, care este cuprins intre 4 - 13%; calorii: 136 - 207 kcal; carbohidrati: 6 g; zaharuri: 6 g; proteine: 18 g; indice glicemic scazut;

8. Ricotta – Calorii: 174 kcal; Carbohidrati: 3,04 g; Zaharuri: 0,27 g; Grasimi: 13 g; grasimi saturate: 8,3 g; grasimi mononesaturate: 3,6 g; grasimi polinesaturate: 0,4 g; proteine: 11,3 g; Indice glicemic scazut;
9. Mozzarella – Calorii: 300 kcal; Carbohidrati: 2,19 g; Zaharuri: 1,03 g; ; Grasime: 22,4 g; grasimi saturate: 13,2 g; grasimi mononesaturate: 6,6 g; grasimi polinesaturate: 0,8 g; proteine: 22,2 g; Indice glicemic: scazut;
10. Feta – Calorii: 264 kcal; Carbohidrati: 4,1 g; Zaharuri: 4,1 g; Grasimi: 21,3 g; grasimi saturate: 14,9 g; grasimi mononesaturate: 4,6 g; grasimi polinesaturate: 0,6 g; proteine: 14,2 g; Indice glicemic: scazut;
11. Olympus telemea de vaca / oaie / capra – Calorii: 261 kcal; Carbohidrati: 0,7 g; Grasimi: 22g; grasimi saturate: 15,4 g; Proteine: 15 g; Indice glicemic scazut;
12. Cascaval Hochland clasic – Calorii: 328 kcal; Carbohidrati: 0,5 g; Grasimi: 26 g; grasimi saturate: 17 g; proteine: 23 g; Indice glicemic scazut;
13. Mascarpone – Calorii: 403 kcal; Carbohidrati: 4 g; Grasimi: 56 g; grasimi saturate: 24,7 g; Proteine: 7,1 g; Indice glicemic scazut;
14. Parmezan – Calorii: 431 kcal; Carbohidrati: 4,1 g; Grasimi: 28,6 g; grasimi saturate: 17,3 g; grasimi mononesaturate: 8,4 g; grasimi polinesaturate: 1,2 g; Indice glicemic scazut;
15. Iaurt 3% grasime – Calorii: 61 kcal; Carbohidrati: 4,7 g; Zaharuri: 4,7 g; Grasimi: 3 g; grasimi saturate: 1,7 g; Proteine: 3,4 g; Indice glicemic: 36;
16. Iaurt cu continut scazut in grasimi – continutul caloric varieaza in functie de continutul in grasimi; Indice glicemic scazut (14):
- Iaurt 0,1 % grasime – Calorii: 29 kcal; Carbohidrati: 4 g; Zaharuri: 4g;
  - Iaurt 0,9% grasime – Calorii: 35 kcal; Carbohidrati: 3,6 g; Zaharuri: 3,6 g;
  - Iaurt 1,5% grasime – Calorii: 42 kcal; Carbohidrati: 3,9 g; Zaharuri: 3,9 g;



17. Iaurt grecesc - continutul caloric varieaza in functie de de continutul in grasimi, indice glicemic scazut (11):

-Iaurt grecesc Olympus 0% - Calorii: 48 kcal; Carbohidrati: 4 g; Zaharuri: 4 g; Proteine: 8g;

-Iaurt grecesc Olympus 2% - Calorii: 65 kcal; Carbohidrati: 3,8 g; Zaharuri: 3,8 g; Proteine: 8 g;

-Iaurt grecesc Olympus 10% - Calorii: 126 kcal; Carbohidrati: 3,5 g; Zaharuri: 3,5 g; Proteine: 5,5 g;

-Iaurt grecesc Danone 5,4% - Calorii: 84 kcal; Carbohidrati: 3,7 g; Zaharuri: 3,7 g; Proteine: 5,2 g;

18. Chefir - Calorii: 60 kcal; Carbohidrati: 3,7 g; Zaharuri: 3,7 g; Grasimi: 3,5 g; grasimi saturate: 2,1 g; Proteine: 3,4 g; Indice glicemic scazut;

## **VI.CEREALE, PSEUDOCEREALE SI DERIVATE (continut la 100 g):**

### ***\*Pseudocereale (continut la 100 g):***

1. Quinoa - calorii: 368 kcal; carbohidrati: 64,16 g; fibre: 7 g; Grasimi: 6,1 g; grasimi saturate: 0,7 g; grasimi mononesaturate: 1,6 g; grasimi polinesaturate: 3,3 g; acizi omega-6: 2,98 g; acizi omega-3: 307 mg; proteine: 14,1 g;

2. Quinoa gatita - calorii: 120 kcal; carbohidrati: 21,3 g; zaharuri: 0,89 g; fibre: 2,8 g; Grasimi: 1,9 g; Proteine: 1,9 g; Indice glicemic: 53;

3. Hrisca - calorii: 343 kcal; carbohidrati: 71,5 g; fibre: 10 g; Grasimi: 3,4 g; grasimi saturate: 0,7 g; grasimi mononesaturate: 1 g; grasimi polinesaturate: 1 g; Proteine: 13,2 g; Indice glicemic: 55;

4.Hrisca fiarta - calorii: 92 kcal; carbohidrati: 20 g; fibre: 2,7 g; zaharuri: 0,9 g; Grasimi: 0,6 g; Proteine: 3,4 g; Indice glicemic: 45;



**\*Cereale si derivate (continut la 100 g)\*\*:**

1. Faina alba de grau – calorii: 364 kcal; carbohidrati: 76,3 g; fibre: 2,7 g; zaharuri: 0,3 g indice glicemic: 85.
2. Faina de grau integrala - calorii: 339 kcal; carbohidrati: 72,6 g; fibre: 12,2 g; zaharuri: 0,4 g;
3. Paine de grau – calorii: 266 kcal; carbohidrati: 47,5 g; fibre: 3,6 g; zaharuri: 5,8 g; indice glicemic: 70;
4. Paine din faina integrala de grau: calorii: 247 kcal; carbohidrati: 41,3 g; fibre: 6,8 g; zaharuri: 5,6 g; indice glicemic: 69;
5. Gris – calorii: 360 kcal; carbohidrati: 72,8 g; fibre: 3,9 g; indice glicemic: 65;
6. Gris gatit – calorii: 112 kcal; carbohidrati: 22,74 g; fibre: 1,2 g;
7. Spaghete crude – calorii: 371 kcal; carbohidrati: 74,7 g; grasimi: 1,5 g; proteine: 13 g;
8. Spaghete din grau integral gatite\*\*\*: calorii: 124 kcal; carbohidrati: 26,5 g; fibre: 4,5 g; zaharuri: 0,8 g; indice glicemic: 40-50;
9. Spaghete din grau rafinat: calorii: 158 kcal; carbohidrati: 30,9 g; fibre: 1,8 g; zaharuri: 0,6 g; indice glicemic: 50-60
10. Bulgur gatit – calorii: 83 kcal; carbohidrati: 18,6 g; fibre: 4,6 g; zaharuri: 0,1 g; indice glicemic: 46;
11. Fulgi de seara – calorii: 335 kcal; carbohidrati: 69,8 g; fibre: 14,6 g; zaharuri: 1g; indice glicemic: 47
12. Faina de seara – calorii: 367 kcal; carbohidrati: 80,2 g; fibre: 14,6 g;
13. Faina de seara integrala – calorii: 324 kcal; carbohidrati: 68,7 g; fibre: 22,6 g; zaharuri: 1g;
14. Paine de sacara – indicele glicemic varieaza intre 50 si 78 (in functie de compozitie, cu cat are un continut mai mare de seminte, indicele glicemic scade)





15. Paine integrala WASA Original din faina integrala de seara (1 felie – 11,5 g) – calorii: 38 kcal; carbohidrati: 7,1 g; fibre: 2,2 g; zaharuri: 0,1 g; indice glicemic: 35
16. Paine crocanta original seara Finn Crisp (1 felie – 6 g) - calorii: 22 kcal; carbohidrati: 3,8 g; fibre: 1,3 g.
17. Fulgi de ovaz – calorii: 389 kcal; carbohidrati: 66,3 g; fibre: 10,6 g; indice glicemic: 50
18. Terci de ovaz (fiert in apa) – calorii: 67 kcal; carbohidrati: 12 g; fibre: 1,7 g; zaharuri: 0,5 g; indice glicemic: 58;
19. Faina de ovaz partial decorticat – calorii: 404 kcal; carbohidrati: 65,7 g; fibre: 6,5 g; indice glicemic: 60
20. Orz integral – calorii: 354 kcal; carbohidrati: 73,5 g; fibre: 17,3 g; zaharuri: 0,8 g; indice glicemic: 25;
21. Orz perlat crud – calorii: 352 kcal; carbohidrati: 77,7 g; fibre: 0,8 g; indice glicemic: 29;
22. Orz perlat gatit – calorii: 123 kcal; carbohidrati: 28,2 g; fibre: 3,8 g; zaharuri: 0,3 g; indice glicemic: 40
23. Fulgi de orz – calorii: 286 kcal; carbohidrati: 64,3 g; fibre: 10,7 g; grasimi: 1,8 g; proteine: 10,7 g; carbohidrati: 38 g (la 50 g produs); indice glicemic: 66
24. Paine cu faina de orz: cantitatea de carbohidrati la 30 g, varieaza intre 11 g si 20 g; indicele glicemic varieaza intre 43 si 85; in functie de faina de orz folosita, continutul in fibre si amestecul cu o alta faina;
25. Biscuiti din cereale integrale, belVita – Calorii: 442 kcal; carbohidrati: 67 g; fibre: 4,9 g; indice glicemic: 45 – 54;
26. Porumb – calorii: 365 kcal; carbohidrati: 74,3 g; fibre: 7,3 g; zaharuri: 0,6 g; indice glicemic: 60;
27. Porumb fiert – calorii: 108 kcal; carbohidrati: 25,1 g; fibre: 2,8 g; zaharuri: 3,2 g; indice glicemic: 60;



28. Fulgi de porumb – calorii: 360 kcal; carbohidrati: 86,7 g; fibre: 4,5 g; zaharuri: 6,5 g; indice glicemic: 80;
29. Floricele de porumb (prelucrate in casa, fara adaos de unt, ulei, sare, zahar) – pentru o portie de 30 g: calorii: 112 kcal; carbohidrati: 22,4 g; fibre: 3,8 g; indice glicemic: 55;
30. Malai – calorii: 369 kcal; carbohidrati: 79,2 g; fibre: 4 g; zaharuri: 1,7 g; indice glicemic: 69;
31. Mamaliga – calorii: 69,6 kcal; carbohidrati: 14,7 g; fibre: 1 g; zaharuri: 1 g; indice glicemic: 68;
32. Orez alb crud\*\*\*\* - calorii: 370 kcal; carohidrati: 81,68 kcal; fibre: 2,8 g; indice glicemic:
33. Orez alb gatit – calorii: 130 kcal; carbohidrati: 28,2 g; fibre: 0,4g; indice glicemic: 73±4;
34. Orez negru crud – calorii: 370 kcal; carbohidrati: 77,2 g; fibre: 3,5 g; zaharuri: 0,9 g;
35. Orez negru gatit – calorii: 111 kcal; carbohidrati: 23 g; fibre: 1,8 g; indice glicemic:68±4;
36. Orez Basmati – calorii: 352 kcal; carbohidrati: 77,6 g; fibre: 1 g;
37. Orez Basmati gatit – calorii: 121 kcal; carbohidrati: 25,2 g; fibre: 0,4 g; zaharuri: 0,5 g; indice glicemic: 50 – 58;
38. Orez salbatic – calorii: 357 kcal; carbohidrati: 74,9 g; fibre: 6,2 g; proteine: 14,7 g; indice glicemic: 57;
39. Orez salbatic gatit – calorii: 101 kcal; carbohidrati: 21 g; fibre: 2 g; indice glicemic: 57;
40. Faina de orez – calorii: 366 kcal; carbohidrati: 80,1 g; fibre: 2,4 g; zaharuri: 0,1 g; indice glicemic: 95;
41. Rondela de orez expandat Sanovita – calorii: 409 kcal; carbohidrati: 83 g; fibre: 3 g; indice glicemic: 85;
42. Lapte de orez – la 100 g – calorii: 49 kcal; carbohidrati: 10,1 g; indice glicemic: 86 ± 7





## VII. CARNE SI DERIVATE (la 100 g)

1. Muschi file de porc crud – calorii: 109 kcal; carbohidrati: 0 g; grasimi: 2,17 g; proteine: 20,95 g;
2. Carne de porc tocata, cruda – calorii: 263 kcal; grasimi: 21,2 g; grasimi saturate: 7,9 g; grasimi mononesaturate: 9,4 g; proteine: 16,9 g;
3. Carne de porc tocata, gatita – calorii: 297 kcal; grasimi: 20,8 g; grasimi saturate: 7,7 g; grasimi mononesaturate: 9,2 g; proteine: 25,7 g;
4. Ficat de porc crud – calorii: 134 kcal; carbohidrati: 2,5 g; grasimi: 3,6 g; grasimi saturate: 1,2 g; proteine: 21,4 g;
5. Limba de porc, gatita – calorii: 271 kcal; grasimi: 18,6 g; grasimi saturate: 6,45 g; grasimi ononesaturate: 8,76 g; proteine: 24,1 g;
6. Pulpa de porc cruda – calorii: 123 kcal; carbohidrati: 0; grasimi: 3,4 g; grasimi saturate: 1,2 g; proteine: 21,6 g;
7. Pulpa de porc la gratar – calorii: 141 kcal; carbohidrati: 0; grasimi: 2,7 g; proteine: 28,8 g;
8. Snitel de porc – calorii: 220 kcal; grasimi: 11,5 g; carbohidrati: 13,58 g; zaharuri: 0,8 g; proteine: 14,5 g;
9. Ceafa de porc, carne slaba cruda – calorii: 128 kcal; carbohidrati: 0; grasimi: 3,9 g; grasimi saturate: 1 g; proteine: 21,65 g;

10. Umar de porc (provine din partea, superioara a piciorului din fata), intreg, gatita – calorii: 292 kcal; carbohidrati: 0; grasimi: 21,4 g; grasimi saturate: 7,9 g; proteine: 23,3 g;
11. Sunca de porc, dezosata, gatita – calorii: 149 kcal; carbohidrati: 0; grasimi: 7,6 g; grasimi saturate: 1,7 g; proteine: 18,8 g;
12. Carnati din carne de porc si vita – calorii: 230 kcal; carbohidrati: 2,6 g; zaharuri: 2,4 g; grasimi: 17,2 g; grasimi saturate: 6,1 g; proteine: 15,3 g;
13. Carnati de porc gatiti – calorii: 344 kcal; carbohidrati: 4,3 g; zaharuri: 0,9 g; grasimi: 27,3 g; grasimi saturate: 9,5 g; prtoeine: 19,1 g;
14. Salam de porc – calorii: 407 kcal; carbohidrati: 1,6 g; grasimi: 33,7 g; grasimi: 11,9 g; proteine: 22,6 g;
15. Carnat Chorizo – calorii: 455 kcal; carbohidrati: 1,9 g; grasimi: 38,3 g; grasimi saturate: 14,4 g; grasimi mononesaturate: 18,4 g; grasimi polinesaturati: 3,5 g; proteine: 24,1 g;
16. Carnea de vita 10% grasime – calorii: 214 kcal; grasimi: 11,1 g; grasimi saturate: 4,4 g; grasi mononesaturate: 4,7 g; proteine: 26,6 g;
17. Carne de vita tocata, 30% grasime, cruda – calorii: 332 kcal; grasimi: 30 g; cizi grsi saturati: 11,3 g; acizi grasi mononesaturati: 13,2 g; proteine: 14,3 g;
18. Carne de vita tocata 25% grasime, de chiftele, gatita la gratar – calorii: 254 kcal; grasimi: 16,5 g; grasimi saturate: 6,4 g; grasimi mononesaturate: 7,6 g; prtoeine: 24,6 g;
19. Carnati de porc si vita – calorii: 396 kcal; grasimi: 36,3 g; proteine: 13,8 g;
20. Piept de pui fara piele, la gratar – calorii: 151 kcal; grasimi: 3,17 g; proteine: 30,54 g;
21. Ficat de pui crud – calorii: 116 kcal; grasimi: 4,8 g; grasimi saturate: 1,6 g; grasimi mononesaturate: 1,2 g; proteine: 16,9 g;
22. Ficat de pui, gatit – calorii: 167 kcal; grasimi: 6,51 g; grasimi saturate: 2,1 g; grasimi mononesaturate: 1,42 g;
23. Pulpa de pui superioara, fara piele, cruda – calorii: 119 kcal; grasimi: 3,97 g; grasimi saturate: 1 g; grasimi mononesaturate: 1,2 g; proteine: 19,7 g;
24. Pulpa de pui superioara, cu piele, gatita – calorii: 232 kcal; grasimi: 14,7 g; grasimi saturate: 4,1 g; grasimi mononesaturate: 5,8 g; proteine: 23,3 g;
25. Aripi de pui, cu piele, gatite – calorii: 290 kcal; grasimi: 19,5 g; grasimi saturate: 5,5 g; grasimi mononesaturate: 7,6 g; proteine: 26,9 g;
26. Carne de curan, gatita, la gratar – calorii: 157 kcal; grasimi: 3,2 g; grasimi saturate: 1 g; proteine: 29,9 g;

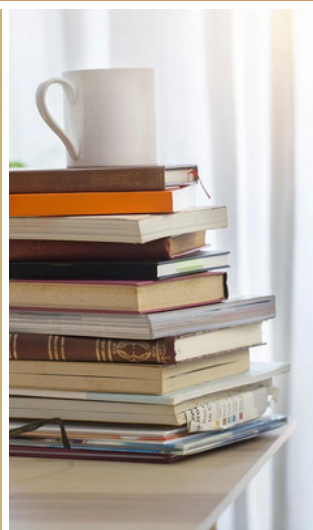


## NOTA:

\*modul de prelucrare termic al alimentelor are un efect major asupra indicelui glicemic: cartof dulce - fiert timp de 30 min – IG: 46; fiert timp de 8 min – IG: 61; decojit copt – IG: 94; prajit la cuptor – IG: 82; prajit in ulei – IG: 76;  
\*\*prelucurarea termica a cerealelor integrale creste indicele glicemic;  
\*\*\*timpul de prelucrare termica influenteaza indicele glicemic; prelucurarea indelungata creste indicele glicemic; pastele consumate imediat dupa ce au fost prelucrate au cel mai mare indice glicemic  
\*\*\*\*modul in care orezul este procesat sau gatit influenteaza indicele glicemic

## BIBLIOGRAFIE:

1. <https://glycemicindex.com/>
2. <https://nutritiondata.self.com/>
3. <https://foodstruct.com/>
4. <https://fdc.nal.usda.gov/>
5. Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC: International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. Diabetes Care, 2008; 31: 2281-2283;



## 4. JURNALUL ALIMENTAR

Multe persoane considera ca iau in greutate fara a manca mult. Care este explicatia?

Studiile arata ca de cele mai multe ori avem tendinta de a subestima aportul zilnic de alimente, neluand in considerare marimea portilor, gustarile din timpul zilei, consumul de bauturi racoritoare cu zahar sau sucuri de fructe.

Jurnalul alimentar are un rol important in modificarea comportamentului alimentar. Analiza acestuia permite identificarea si ulterior corectarea obiceiurilor alimentare. Automonitorizarea aportului alimentar este un mod de a recunoste toate abaterile de la un stil de viata sanatos pe care le facem in cursul unei zile. Vom evidentia astfel toate „gustarile nevinovate”, care desi nu sunt voluminoase, de cele mai multe ori sunt hipercalorice, avand in final un impact important asupra greutatii.

Rezultatele mai multor studii arata faptul ca automonitorizarea zilnica a aportului alimentar se coreleaza in mod semnificativ cu scaderea in greutate atat pe un interval scurt de timp, cat si la distanta(1,2,3).

Exemple de gustari pe care de multe ori uitam sa le mentionam in cazul unei anchete alimentare retrospective:

### **Oleaginoase:**

- 100 g alune / arahide / caju / migdale / nuci / seminte de floarea soarelui / dovleac – aproximativ 600 kcal;

### **Prajituri:**

- amandina – greutate aproximativ 130 g – 560 kcal; mini amandina – greutate aproximativ 30 g – 130 kcal;
- bomboane – la 100 g – aproximativ 500 kcal;
- ecler – greutate aproximativ 100 g – 300 kcal; mini ecler – greutate aproximativ 30 g – 100 kcal;
- fursecuri – la 100 g – aproximativ 550 kcal;
- savarina – greutate aproximativa 200 g – 540 kcal;
- tiramisu – greutate aproximativ 150 g – aproximativ 400 kcal;



### ***Patiserie:***

- corn cu branza sarata - greutate aproximativ 130 g - aproximativ 450 kcal;
- covrig - greutate aproximativ 80 g - aproximativ 330 kcal;
- merdenea cu branza sarata / carne - greutate aproximativ 100 g - aproximativ 350 kcal;
- minipateuri - la 100 g - aproximativ 450 kcal;
- palmier - greutate aproximativ 75 g - aproximativ 350 kcal;
- pateu cu branza dulce de vaca / branza saraca de vaca - aproximativ 100 g - aproximativ 400 kcal;
- prajitura cu mere / prajitura cu branza dulce de vaca - aproximativ 100 g - aproximativ 350 kcal;
- strudel cu branza dulce de vaca - aproximativ 100 g - aproximativ 350 kcal;

### ***Alte gustari:***

- pufuleti simpli cu ulei si sare - la 100 g - 450 kcal (o punga are aproximativ 45 g - aproximativ 200 kcal);
- popcorn fara ulei - la 100 g - 400 kcal;
- popcorn in ulei - la 100 g - aproximativ 500 kcal;
- chipsuri - la 100 g - aproximativ 500 kcal;
- napolitane - la 100 g - aproximativ 500 kcal;

## **Bauturi:**

- bauturi racoritoare cu zahar - o doza de 330 ml – 130 kcal;
- suc de portocale – 100 ml – aproximativ 50 kcal;
- bere – 500 ml – aproximativ 200 kcal;
- vin sec – 1 pahar – aproximativ 150 kcal;

## **Ce trebuie sa notam in jurnalul alimentar(4,5):**

**-Toate alimentele si bauturile pe care le consumam.** Se vor nota denumirea comerciala, modul de preparare (prajit, fiert, copt, gratar), prezenta condimentelor si a sosurilor. De asemenea, se vor nota toate bauturile alcoolice.

**-Portia pe care o consumam.** De obicei se folosesc unitati de bucatarie – cana, lingurita, lingura; ale masuri (de exemplu, pumn, minge de diferite dimensiuni, deget); poze. Ideal alimentele ar trebui cantarite si masurate.

**-Cand mancam.** Se va nota ora.

**-Unde mancam.** Se va nota locul in care mancam – bucatarie, la televizor, pe strada, in masina, la servicii, la restaurant, la un prieten, la un eveniment.

**-Activitatea pe care o facem in timp ce mancam.**

**-Persoanele cu care luam masa.**

**-Starea pe care o avem cand mancam** (fericit, suparat, stresat, singur, obosit, plictisit).

Pentru a putea aproxima aportul caloric este optim completarea jurnalului alimentar pe o perioada de 7 zile.

Avand in vedere aceste date consider ca alocarea zilnica a aproximativ 20 de minute pentru automonitorizarea aportului alimentar, prin inregistrarea tuturor alimentelor pe care le consumam, este o investitie in sanatate.





# BIBLIOGRAFIE:

1. Harvey J, Krukowski R, Priest J, West D: Log often, lose more: electronic dietary self-monitoring for weight loss. *Obesity*, 2019; 27(3): 380-84.
2. Burke LE, Wang J, Sevcik MA: elf-monitoring in weight loss: a systemic review of the literature. *J Am Diet Assoc*, 2011; 111(11): 92-102.
3. Hollis GF si colab.: Weight loss during the intensive intervention phase of the weight-loss maintenance trial. *Am J Prev Med*, 2008; 35 (2): 118-126.
4. <https://www.healthline.com/health-news/most-effective-way-to-lose-weight-takes-less-than-15-minutes-a-day>
5. <https://www.health.harvard.edu/blog/why-keep-a-food-diary-2019013115855>

## JURNAL ALIMENTAR (EXEMPLU DE COMPLETAT):

Nume:.....

Ziua 1 (data.....)

Masa 1 (ora:.....)

Masa 2 (ora:.....)

Masa 3 (ora:.....)



Masa 4 (ora:.....)

Masa 5 (ora:.....)

Masa suplimentara (ora:.....)

Activitate fizica:



## 5. EXEMPLE DE DIETE

### **MENIU 1000 kcal**

**1. Mic dejun:** 100 g branza de vaci 1% grasime, 2 felii paine integrala WASA, 1 ardei gras rosiiu mediu.

Valori nutritionale: calorii: 171 kcal; glucide: 24 g; fibre: 6,5 g; proteine: 12 g; grasimi: 1 g.

**2. Gustare:** 100 g afine

Valori nutritionale: calorii: 57 Kcal; glucide: 14,5 g; fibre: 2,4 g

**3. Pranz:** 100 g piept de pui la gratar cu salata verde (ingrediente: marar, patrunjel, 1 lungura ulei de masline) si o felie paine integrala WASA

Valori nutritioanle: calorii: 338 Kcal, glucide: 12,9 g; fibre: 4,8 g; proteine 30,5 g; grasimi: 17 g;

**4. Gustare:** 30 g migdale (aproximativ 23 buc.)

Valori nutritionale: calorii: 161 kcal; glucide: 6,1 g; fibre: 3,4 g; grasimi: 13,8 g;

**5. Cina:** biban de mare cu legume la cuptor (ingrediente: biban de mare file fara piele, ardei gras rosiiu, rosie, ceapa, dovlecel, ulei de masline, sare, piper)

Valori nutritionale pentru o portie (200 g biban file, 1 ardei gras rosiiu mediu, 1 rosie medie, ½ ceapa medie, ½ dovlecel mediu, 15 ml ulei de masline): calorii: 364 Kcal; glucide: 18 g; proteine: 38 g; grasimi: 14,5 g; fibre: 5,2 g

**TOTAL: CALORII: 991 Kcal; GLUCIDE: 75,5 g; FIBRE: 22,3 g; PROTEINE: 80,5 g; GRASIMI: 46,3 g**

## **MENIU 1300 kcal**

**1. Mic dejun:** iaurt cu migdale, seminte de floarea soarelui, merisoare uscate.

Ingrediente: 250 g iaurt 1,5% grasime, 15 g migdale (12 buc), 10 g seminte floarea soarelui (2 lingurite), 10 g merisor uscat (2 lingurite).

Calorii: 336 kcal, proteine: 19 g, grasimi: 16 g (grasimi saturate: 3,4 g, grasimi nesaturate: 12,6 g), glucide: 32 g, zaharuri: 27 g, fibre: 3,1 g

**2. Gustare:** 100 g banana (echivalent 1 banana mica).

Calorii: 89 kcal, glucide: 23 g, zaharuri: 12,2 g, fibre: 2,6 g

**3. Pranz:** piept de pui cu salata de varza si paine integrala.

Ingrediente: 100 g piept de pui, 200 g varza rosie, 15 g ulei de masline (1 lingura), lamiae, 30 g paine integrala (1 felie).

Calorii: 397 kcal, proteine: 36 g, grasimi: 17 g (saturate: 3 g, nesaturate: 14 g), glucide: 27,5 g, zaharuri: 8,6 g, fibre: 5,8 g

**4. Gustare:** 180 g para (echivalent 1 para medie)

Calorii: 101 kcal, glucide: 27 g, zaharuri: 17,4 g, fibre: 5,5 g

**5. Cina:** supa crema de broccoli, cu 30 g paine integrala si 50 g branza feta,

Ingrediente pentru 4 portii supa crema de broccoli: 600 g broccoli, 200 g cartof, 100 g pastarnac, 100 g ceapa, 15 ml ulei masline extra virgin;

Calorii: 381 kcal, proteine: 18 g, grasimi: 16,3 g (saturate: 9 g, nesaturate: 7,3 g), glucide: 45 g, zaharuri: 12 g, fibre: 8,1 g

**TOTAL: 1304 kcal, PROTEINE: 73 g, GRASIMI: 49 g, SATURATE: 15,4 g, NESATURATE: 33,6 g, GLUCIDE: 154,5 G, ZAHARURI: 77,2 g, FIBRE: 25,1 g**