



RESURSĂ • NUTRIȚIE

Farfuria sănătoasă

Cea mai simplă regulă de alimentație nu ține de calorii, ci de proporții. Iată cum arată o farfurie echilibrată.



Jumătate de farfurie: legume și fructe

Cel mai mult spațiu îl ocupă legumele, cât mai variate și colorate, plus o porție de fructe. Sunt bogate în fibre, vitamine, minerale și antioxidanți, cu puține calorii.

Un sfert: cereale integrale

Carbohidrați complecși, precum orez brun, quinoa, ovăz sau pâine integrală. Au index glicemic mic și îți dau energie de durată, fără vârfuri de glicemie.

Un sfert: proteine

Pește, ouă, leguminoase, carne slabă. Construiesc și repară țesuturile și îți dau sațietate. Variaza sursele de la o masă la alta.

O porție de fructe

Parte din jumătatea vegetală a farfuriei. Întregi, nu sub formă de suc, de preferat între mese.

Și nu uita de

- ✦ **Grăsimi sănătoase:** ulei de măsline extravirgin, avocado, nuci și semințe, în cantități moderate.
- ✦ **Hidratare:** apă și ceaiuri neîndulcite. Evită băuturile cu zahăr.
- ✦ **Mișcare:** farfuria echilibrată lucrează cel mai bine alături de un corp activ.

De reținut: nu este o regulă rigidă, ci un reper vizual. Dacă, la cele mai multe mese, jumătate din farfurie este verde, un sfert proteină și un sfert carbohidrați complecși, ești deja pe drumul cel bun.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Chiar și cu o farfurie echilibrată, cele mai frecvente lipsuri rămân:

Vitamina D

Greu de obținut din alimentație, mai ales în sezonul rece.

Omega-3

Dacă mănânci rar pește gras.

Magneziu

Solicitat suplimentar de stres și efort.

Atenție: suplimentează în funcție de analize, nu „pentru orice eventualitate”.

Notă: Material informativ și educativ. Pentru un plan adaptat nevoilor tale, programează o ședință de nutriție.

Andreea Fluerașu, Human Potential. Descoperă, dezvoltă, activează.