

# Grupele alimentare și caloriile

A top-down view of a wooden table covered with a variety of fresh, healthy food items. In the center, a small chalkboard sign reads "BALANCED DIET". Surrounding the sign are various foods: a large piece of salmon, two halved avocados, several cherry tomatoes, sliced cucumbers, a lemon half, two brown eggs, a bowl of raspberries, a bowl of blueberries, a bowl of almonds, a bowl of lentils, a bowl of black olives, a bowl of red kidney beans, a bunch of basil, a head of broccoli, a bunch of garlic, a bunch of onions, a bunch of green and red bell peppers, a bunch of mushrooms, and a bunch of asparagus. The food is arranged in a visually appealing, balanced manner.

## Carne și derivate

| ALIMENT (100 G)     | CAL | PROT. (G) | GRĂSIMI (G) |
|---------------------|-----|-----------|-------------|
| Carne de iepure     | 98  | 22        | 1           |
| Carne de vacă slabă | 118 | 21        | 3           |



|                              |     |      |      |
|------------------------------|-----|------|------|
| Carne de găină slabă         | 128 | 20   | 5    |
| Carne de rață                | 136 | 19,6 | 6    |
| Carne de porc slabă          | 143 | 20,4 | 6,3  |
| Ficat de bovine              | 146 | 20   | 5    |
| Carne de curcan slabă        | 179 | 24,5 | 8,5  |
| Carne de vițel slabă         | 226 | 18,3 | 16,3 |
| Carne de miel                | 260 | 18   | 20   |
| Crenvurști, pariser, polonez | 289 | 10,1 | 26,6 |
| Șuncă presată                | 324 | 18,4 | 26,7 |
| Carne de porc grasă          | 388 | 15   | 35   |

## Cereale și derivate

| ALIMENT (100 G)          | CAL | PROT. (G) | CARB. (G) |
|--------------------------|-----|-----------|-----------|
| Pâine de secară          | 239 | 7,8       | 47,5      |
| Pâine de graham          | 256 | 9,1       | 51        |
| Cornuri, chifle          | 269 | 10,5      | 53,5      |
| Pâine de grâu albă       | 282 | 10,3      | 54        |
| Biscuiți                 | 337 | 8,2       | 74        |
| Orez decorticat          | 355 | 5,6       | 75,8      |
| Paste făinoase obișnuite | 360 | 5,6       | 75,9      |
| Fulgi de ovăz            | 382 | 13,6      | 65,3      |

## Fructe proaspete

| ALIMENT (100 G) | CAL | PROT. (G) | CARB. (G) |
|-----------------|-----|-----------|-----------|
| Pepene galben   | 23  | 0,5       | 5         |
| Pepene verde    | 29  | 0,5       | 5,4       |
| Grepfrut        | 38  | 0,5       | 6,5       |
| Căpșuni         | 43  | 0,8       | 8,2       |



|           |     |     |      |
|-----------|-----|-----|------|
| Portocale | 47  | 0,8 | 10,1 |
| Ananas    | 52  | 0,4 | 11,9 |
| Caise     | 58  | 1,1 | 12,9 |
| Afine     | 66  | 0,7 | 13,9 |
| Banane    | 66  | 1,3 | 13,4 |
| Mere      | 74  | 0,3 | 16,9 |
| Prune     | 74  | 0,6 | 17,2 |
| Cireșe    | 80  | 1   | 17,8 |
| Struguri  | 100 | 2,1 | 18,5 |

## Legume proaspete

| ALIMENT (100 G)  | CAL | PROT. (G) | CARB. (G) |
|------------------|-----|-----------|-----------|
| Conopidă         | 10  | 0,9       | 1,5       |
| Ridichi          | 11  | 0,6       | 3,8       |
| Sparanghel       | 15  | 0,8       | 2,7       |
| Dovlecei         | 18  | 0,9       | 3,2       |
| Castraveți       | 19  | 1,3       | 2,9       |
| Ceapă verde      | 20  | 1         | 8,5       |
| Spanac           | 25  | 3,5       | 2         |
| Ardei gras verde | 25  | 1,1       | 4,6       |
| Roșii            | 25  | 1,1       | 4,3       |
| Ciuperci         | 35  | 5         | 2,5       |
| Morcov           | 45  | 1,5       | 8,8       |
| Ceapă uscată     | 51  | 1,5       | 10,5      |
| Cartofi noi      | 80  | 1,7       | 17,4      |



**Notă:** Valori orientative, la 100 g. Material informativ. Pentru un plan caloric adaptat ție, programează o ședință de nutriție.