

Sfaturi de nutriție

Timpul de digestie

 Alimente/Combinații	 Timp de digestie*
Fructe / Fresh / Smoothie / Fructe uscate	30 / 30 / 40 / 50 min
Salate / legume crude sau gătite	~ 2 ore
Mese corect combinate FĂRĂ carne	~ 3 ore
Mese corect combinate CU carne	~ 4 ore
Combinații greșite	~ 8 ore

* Depinde de porție și combinație.

 Regula de aur: termină masa înainte să te simți „plin”.

Combinații corecte ale macronutrienților

PROTEINE

- **Surse animale:** carne, lactate, ouă
 - nu combina mai multe tipuri de carne/lactate
 - consumă alături de legume crude sau gătite simplu
- **Surse vegetale:** mazăre, fasole, năut, soia, linte, nuci, semințe
 - se pot combina între ele și cu legume

CARBOHIDRAȚI

- **Surse:** fructe, cereale integrale (ovăz, orez, secară, quinoa, amarant, porumb), cartofi
- Se pot combina între ele sau cu legume.

Reguli pentru fructe:

- Consumă-le **pe stomacul gol**, cu 30–40 min înainte de masă.
- Evită combinarea cu proteinele animale.
- Fructele uscate + crude = ok cu cereale (20–30 g).

GRĂSIMI

- **Surse sănătoase:**
 - uleiuri presate la rece (măslină, avocado, struguri pentru gătit)
 - nuci, migdale, alune, caju, semințe (câneapă, dovleac, susan, in)
- Se combină cu legume și între ele.

- Asocierea cu proteine animale: posibilă, dar încetinește digestia.

✓ Regula de bază pentru o viață echilibrată

Mănâncă simplu, colorat și conștient.

Combinățiile corecte și respectarea timpului de digestie îți dau energie, claritate mentală și o stare generală de bine.

10 Reguli Esențiale în Nutriție

1.  **Mănâncă doar când îți este cu adevărat foame**
 - Bea un pahar cu apă înainte. Setea se poate confunda cu foamea.
 - Evită gustările „din plictiseală” sau pe fond emoțional.
2.  **Oprește-te la 80% sațietate**
 - Ascultă semnalele corpului, nu forța stomacul.
 - Supraalimentarea blochează absorbția nutrienților.
3.  **Rămâi activ după masă**
 - Plimbă-te 10–15 minute, sprijină digestia.
 - Evită culcatul imediat după masă.
4.  **Respectă un program al meselor**
 - 3 mese principale + 1–2 gustări.
 - Pauză între mese: 3–4 ore.
5.  **Ordinea corectă a alimentelor**
 - Mai întâi alimentele ușoare (fructe, salate).
 - Apoi cele complexe (carne, cereale).
6.  **Întreabă-te la fiecare masă**

„Acest aliment îmi curăță corpul sau îl încarcă de toxine?”
7.  **Mănâncă relaxat, conștient**
 - Mestecă de 20–30 de ori fiecare înghițitură.
 - Evită mâncatul sub stres sau nervozitate.
8.  **O zi de fructe și salate**
 - O dată pe săptămână pentru detox natural.
9.  **Redu alimentele nocive**
 - Evită conservele, mezelurile afumate, excesul de sare.
10.  **Mișcare zilnică**
 - 20–30 minute de mers alert, bicicletă, înot.