

Dieta Urbană – Gustări

Așa cum probabil ai aflat deja, Dieta Urbană are la bază o idee simplă dar esențială și anume aceea ca fiecare persoană să se poată bucura de mâncare gustoasă dar și sănătoasă în același timp, scopul final fiind un meniu echilibrat ce va veni la pachet cu multe beneficii.

Pe lângă lista mare de meniuri ce poate fi aleasă / comandată în / din oraș și care va fi automat personalizată în funcție de fiecare individ în parte, am creat o listă de gustări, acestea, la rândul lor având un rol important în meniul zilnic.

Includerea zilnică a gustărilor sănătoase aduce mari beneficii datorită conținutului mare de vitamine și minerale, antioxidanți și fibre alimentare. De asemenea, previne foamea și supraalimentarea la mesele principale.

Menținerea unei greutate corporale ideale, pierderea sănătoasă a kilogramelor în plus, prevenirea bolilor, menținerea unei alimentații echilibrate, sunt doar câteva din beneficiile lor.

Gustările dintre mese nu îngrașă și nu produc alte dezechilibre, din contra, fiind foarte important aportul lor pentru o alimentație corectă, atâta timp cât alimentele, din punct de vedere calitativ și cantitativ, sunt într-un echilibru total.

Mai jos găsești lista de gustări propusă de noi, aceasta putând fi completată de tine, însă, doar cu alimente integrale, sănătoase, cât mai puțin procesate, urmând să fie consumate într-o cantitate decentă (ideal să nu depășească mai mult de 100 - 200 calorii).

Așa cum poți intui, nu e obligatoriu să iei una sau două gustări pe zi, totul depinzând de starea ta, de energia ta zilnică, de cum te simți tu. Tu singur vei decide când, dacă și ce gustări vei alege.

Recomandarea noastră este ca alimentele din această listă să fie consumate cât mai variat, fructele cu precădere în prima parte a zilei.



Fructe



Banană - un fruct

Kaki – unu/două fructe

Măr – unu/două fructe

Grapefruit – un fruct

Clementine – două/trei fructe

Struguri – un ciorchine mediu

Kiwi – două fructe

Pară – un fruct

Piersică – un fruct

Nectarină – un fruct

Ananas – 100/200 g

Gutuie – un fruct

Portocală – un fruct

Mango – un fruct

Pepene galben / verde – una/două felii

Rodie – o jumătate

Mure – o jumătate de cană

Avocado – un fruct (cu puțină sare)

Cireșe – o cană

Prune – patru/cinci fructe

Smochine proaspete – două/trei fructe

Caise – trei/cinci fructe

Căpșuni – o cană

Vișine – o cană

Afine - o jumătate de cană

Nucă de cocos proaspătă – 50/100 g

Caise confiate – trei/patru fructe

Prune uscate – trei/patru fructe

Smochine confiate – două/trei fructe

Stafide – 30/50 g

Curmale – cinci/șase fructe

Papaya – 100/200 g

Măr & nucă – un fruct & două/trei nuci

Merișoare – o jumătate de cană

Legume



Morcov crud – unul sau doi

Apio – o tijă

Mazăre verde – cinci/opt păstăi, boabe

Păstârnac – o bucată

Cartofi copti – doi catofi

Măslina kalamata/verzi – șase/opt bucăți

Ridichi – trei/cinci bucăți

Ridiche neagră în ulei de măsline – 100/150 g

Roșii – două bucăți (cu puțină sare)

Castravete – două/trei bucăți

Ardei gras – o bucată

Porumb fiert/copt – o bucată

Salată simplă legume – aproximativ 200 g

Roșii uscate – trei/cinci bucăți

Sfeclă roșie (cu sare și ulei de măsline) – 100 g

Țelină rădăcină – aproximativ 100 g

Nuci și semințe



Migdale crude – 10/15 bucăți

Caju crud – 30/50 g

Semințe dovleac crude – 20/30 g

Nuci macadamia – patru/șase bucăți

Alune de pădure crude – 30/50 g

Nuci – patru/opt bucăți

Fistic crud – 30/50 g

Semințe floarea soarelui crude – 20/30 g

Nuci braziliene – trei/cinci bucăți

Arahide crude – 30/50 g

Semințe de pin – 10/20 g

Mix nuci și semințe crude – 30/50 g

Alte gustări



"Sandwich" din două frunze de salată proaspătă și o felie șuncă de curcan – aproximativ 50 g

Apio cu unt de arahide – două tije apio, o lingură unt de arahide

Ardei gras cu hummus – aproximativ 50 g

laurt grecesc – aproximativ 150 g

Ou fiert (o bucată) cu sos picant sau puțină sare

Rondele orez / quinoa – două/trei bucăți

Crackers de secara (două bucăți) cu jumătate de avocado

Chipsuri de mere coapte – patru/șase bucăți

laurt natural de capră – aproximativ 160 g

laurt de fructe - aproximativ 180 g (nu mai mult de două porții / săptămână)

Înghețată dietetică - aproximativ 150 g (nu mai mult de două porții / săptămână)

Biscuiți tip crackers – două/trei bucăți

Chipsuri din hriscă, năut sau quinoa – opt/zece chipsuri

Pâine integrală cu salată de vinete, fără maioneză – o felie

Bruschete cu roșii și busuioc – două bucăți

Brânză cu smântână (max. 2% grăsime) - aproximativ 140 g

Pâine integrală cu hummus – două felii mici

Pâine integrală cu pate de linte și ardei gras sau roșie – două felii mici
Iaurt natural cu semințe de dovleac crude – aproximativ 150 g
Ardei gras cu brânză de capră – total 100 g
Un fruct proaspăt cu două lingurițe de unt de arahide / cocos
Popcorn (simplu, fara arome) - două căni
Pâine integrală sau rondele orez cu brânză tartinabilă
Ou fiert cu legume proaspete (castravete, morcov, ardei, etc)
Iaurt de băut / kefir - aproximativ 180 g
Urdă cu ardei gras - total 100 g
Un măr și cinci/opt migdale crude
O banană cu o lingură unt de arahide
Supă de roșii / gazpacho – o porție de 200/240 ml (fără pâine)
Un baton proteic (cel mult două bucăți / săptămână)
Chipsuri de cartofi dulci / sfeclă roșie / morcov – 10/12 bucăți
Toast cu ricotta și fructe de pădure (o felie pâine integrală/semințe)
Terci de ovăz cu semințe de cânepă și stafide – 100 g
Shake proteic cu lapte vegetal sau suc natural de mere – 150 g
Ardei kapia cu guacamole – 100 g
Morcov crud cu cremă tartinabilă de brânză /migdale – 100 g
Cartofi copti (doi) cu iaurt grecesc
Budincă de chia / quinoa – 100/150 g
Smoothie de banană cu fructe de pădure și lapte vegetal – 200/250 g
Ciocolată neagră, minimum 80% cacao – două/patru pătrățele (se poate adăuga un fruct)
Brânză de vaci degresată, cu bucățele de fructe proaspete (măr, pară, căpșune, etc) – 120/150 g
Quiche cu spanac – 120 g