

LACTATE

FRUCTE



CEREALE



LEGUME



PROTEINE



Mănâncă sănătos!





## COACĂZĂ

Pe lângă cantitatea generoasă de vitamina C din aceste mici frumuseți (peste 300% din valoarea zilnică), ele conțin și vitamina B5, B6 și B1, precum și fier, calciu, fosfor, magneziu și potasiu. De-a lungul timpului, coacăza neagră a fost folosită pentru multe afecțiuni, inclusiv infecții, inflamații datorate artritei, probleme cu vederea nocturnă și chiar cancer. Aceste pomușoare dulci-acrișoare sunt folosite în prepararea tartelilor, clătitelor, terciurilor, cît și a sosurilor. De asemenea pot fi consumate în formă proaspătă sau pot fi adăugate la un bol de înghețată pentru mai multă savoare.



## MORCOVI

Crocanți și dulci, morcovii sunt unele dintre cele mai răspândite legume. Bogați în vitamin A și beta-caroten, morcovii sunt deasemenea foarte sănătoși. Răzuți morcovii cruzi în salate sau puteți consuma bucăți de morcovi proaspeți înmuiate în sosuri pentru salate, unt de arahide sau humus. Tăiați morcovii în bucăți mici și subțiri pentru a le prăji sau pur și simplu felii pentru o gustare simplă. Când sunt gătiți, morcovii devin moi și cremoși, prin urmare puteți încerca să-i combinați cu piureu de cartofi. De asemenea, puteți încerca să-i coaceți în cuptor cu ceapă, ardei, un pic de ulei și sare de mare. Interesant e faptul că pentru a vă bucura de beneficiile acestora pentru sănătate nu este necesar de a-i mânca, puteți să-i și beți. Pentru o băutură dulce și bogată în nutrienți, plasați morcovii într-un storcător împreună cu mere sau pere. De asemenea, îi puteți combina cu sfeclă și țelină.



# Mănâncă sănătos!



## PORUMB

Inițial cultivat în America de Sud, porumbul a devenit o fibră naturală importantă în alimentația populației Moldovei. Porumbul conține niveluri sănătoase de vitamina C, acid folic, vitaminele B, fibre și mai e și un carbohidrat complex. Porumbul măcinat este folosit pentru a pregăti mămăligă, foi de tortilla și chips-uri de porumb numite nachos. Puteți fierbe unu-doi porumbi proaspeți pentru câteva minute după care să-i mâncați de pe știulete. Sau puteți tăia boabele de porumb de pe știulete pentru a le adăuga la salate cu fasole, sosuri și supe. De asemenea, popcornul este o gustare sănătoasă atunci când este pregătit proaspăt și fără cantități mari de unt sau ulei.



## NUCI

Nucile sunt o sursă importantă de substanțe nutritive care ajută la scăderea nivelului de colesterol și reduce riscul de formare a cheagurilor de sânge. Pe lângă aceasta, nucile conțin grăsimi bune-pentru-tine, acizi grași omega-3, fibre, vitamina E și seleniu. Cea mai sănătoasă opțiune o reprezintă nucile crude și nu cele care sunt coapte sau prăjite. Nucile sunt o gustare minunată pentru o zi de drum sau atunci când călătoriți. Doar aruncați un pumn de nuci într-o pungă de plastic, fie doar nuci sau fie cu fructe uscate. Adăugă nuci tocate la salate, presară migdale peste fasole fierte și brocoli sau adăugați nuci caju la pui înăbușit. Nucile pot fi bogate în calorii, prin urmare încercați să limitați porția la o mână de nuci per masă.



## PORTOCALE

Portocala este succulentă și plină de aromă, iar vitamina C care se regăsește în ea ajută la menținerea zilelor de boală departe. Datorită coajei groase, puteți cu ușurință să o depozitați într-o geantă, în cutia de prânz, rucsac sau în sertarul de la birou. Pentru micul dejun pregătiți o salată de citrice combinând portocalele cu grapefruit roz și mandarine. Pentru masa de prânz sau cină puteți adăuga bucăți de portocală într-o salată de verdeață. Chiar dacă consumul portocalei proaspete întregi este mult mai sănătos și suplinitor, sucul de portocale reprezintă un alt mod de a culege din beneficiile acestui fruct.



## CIUPERCI

Ciupercile nu sunt la fel de vii colorate precum alte legume, dar sunt bogate în potasiu, seleniu și sunt sărace în calorii. Selectați ciupercile care sunt ferme, tari și nu lipicioase. Stergeți-le cu o cârpă umedă pentru a îndepărta toate urmele de murdărie. Aruncați ciuperci feliate și călite peste frunze de spanac proaspete, adăugându-le un strop de suc de lămâie și ulei de măsline pentru o salată ușoară și gustoasă. Sau pregătiți ciuperci Portobello la grătar și adăugați-le un strat de frunze de salată, câteva felii de roșii, ceapă, muștar pentru o alternativă sănătoasă a unui hamburger. Ciupercile îți vor lăsa gura apă atunci când le vei căli într-o tigaie cu un pic de unt sau ulei de măsline. Odată devenite maro-aurii, puteți să le adăugați la o omletă, un sos de paste, o supă sau o tocană. Stomacul tău cu siguranță îți va mulțumi



## CEREALE

Pentru un început de zi reușit începeți cu un bol satisfăcător și hrănitor de cereale calde sau reci. Dar asigurați-vă că nu este doar un bol plin cu zahăr, grăsimi și sare. Alegeți cerealele care sunt produse din boabe integrale, conțin un număr sporit de fibre și puțin zahăr. După care puteți să le îndulciți cu fructe uscate, felii de mere, banane sau puteți să le faceți mai crocante adăugând nuci și semințe. De asemenea, puteți să le adăugați proteine adăugând lapte sau iaurt.



## CRUSTACEE

Crustaceele, cum ar fi homarul, creveții, stridiile, midiile, scoicile și crabii sunt opțiuni de fructe de mare, care au atât un nivel scăzut de grăsimi cât și un nivel mare de proteine. Crustaceele conțin o serie de vitamine și minerale cruciale, cum ar fi vitaminele B, fier, calciu, magneziu, acizi grași omega-3 și zinc. Asigurați-vă că nu renunțați la toate aceste beneficii pentru sănătate, alegând să le pregătiți adâncindu-le în ulei sau prăjindu-le în unt. Încercați să pregătiți niște creveți sau homari la aburi și să le serviți cu un pic de sos sau aruncându-le într-un bol de salată romaine cu roșii tocate, castraveți și ceapă. Sau puteți căli niște creveți sau scoici în ulei de măsline cu puțin usturoi și să le serviți peste paste cu o bucată de pâine integrală de grâu.

# Mănâncă sănătos!



## BANANE

Bananele vin în propriul lor ambalaj natural, ceea ce le face o gustare ideală la drum. Bananele sunt bogate în fibre, ceea ce conferă starea de saț, iar potasiul din ele îți poate oferi un plus de energie. Gustul lor dulce și cremos poate fi baza perfectă pentru orice cocktail sau smoothie. Încearcați să adăugați felii de banane deasupra unei porții de brânză de vaci, să le amestecați în cereale calde sau reci sau să le puneți între două felii de pâine prăjită unse cu unt de arahide, precum obișnuia să o facă Elvis Presley! Sau pur și simplu mâncați banana direct din coajă.



## SPARANGHEL

Sparanghelul este o legumă relativ nouă pentru Moldova, dat fiind faptul că a început a fi cultivat local foarte recent. Sparanghelul răsare din sol primăvara și la începutul verii. Lăstarii de sparanghel sunt bogăți în substanțe nutritive, cum ar fi acidul folic, potasiu, fibre și vitaminele B6, A și C, nu conțin grăsimi, colesterol sau sodiu. Sparanghelul poate fi servit ca un prim curs delicios și elegant. Fie îl fierbeți sau îl aburiți pentru 5 minute și îl serviți pur și simplu, cu o vinegretă, lămâie stoarsă sau unt topit. Pentru o opțiune mai consistentă, serviți-l cu un ou fiert sau prăjit pentru un prânz ușor, dar nutritiv. Sau stropiți lăstarii de sparanghel cu ulei de măsline și sos de soia, după care băgați în cuptor pentru 15-20 de minute până se rumenesc. Sparanghelul tăiat cubulețe este un supliment minunat pentru o mulțime de feluri de mâncare, inclusiv orez, paste reci și salate.



# Mănâncă sănătos!



## PASTE

Pastele sunt unul dintre alimentele cele mai populare. Pastele făinoase vin în mai multe soiuri, inclusiv opțiuni îmbogățite, care sunt pline de substanțe nutritive, precum vitamina B, fier, fibre, acid folic și carbohidrați complecși. Aceste substanțe nutritive vă vor asigura energia necesară pentru creier și mușchi. Pastele sunt de asemenea disponibile într-o gamă largă de forme și mărimi. Varietățile includ fidea de ou, tăiței de orez și paste din grâu integral. Toppingurile cu un conținut caloric scăzut includ sosurile pe bază de roșii, legume, ulei de măsline, fructe de mare și carne slabă, limitând sosurile pe bază de cremă, unt și brânză.



## CARNE DE PUI

Carnea de pui este o alegere bună dacă doriți să evitați carnea roșie. Încearcați să ungeți un pic pieptul de pui cu un amestec de suc de lămâie, ulei de măsline și sare de mare înainte de a-l pune la copt sau puteți încerca să pregătiți o tocană de pulpe de pui sau coapse într-un sos de tomate și să o serviți cu orez sau paste. La prânz, pregătiți o salată cu bucăți de fileu de pui, avocado și roșii. Pentru a reduce consumul de grăsimi, eliminați pielea înainte de prepararea cărnii. Pentru o versiune mai sănătoasă a popularelor nuggete de pui: înmuiați bucățile de piept de pui într-un bol cu ouă bătute, după care plimbați prin pesmeți măcinați și coaceți-le în cuptor.



## KIWI

Cafeniu și aspru la atingere, în interior fructul este verde, suculent și presărat cu semințe negre comestibile. Pe lângă faptul că este delicios, kiwi reprezintă o sursă plină de energie nutritivă. Un singur fruct are același conținut de potasiu ca o banană și mai multă vitamina C decât o portocală. Kiwile adaugă o explozie de culoare la orice bucate. El poate fi adăugat la salate, iaurt sau la decorarea plăcintelor, prăjiturilor și iaurtului congelat. De asemenea, puteți combina kiwi tocat cu banane, fructe de pădure și lapte într-un procesor de alimente pentru un smoothie satisfăcător.



## MAZĂRE

Lucrurile bune vin în pachete mici și mazărea nu este o excepție. Mazărea verde este o explozie de gust dulce și substanțe nutritive cum ar fi acizii omega-3 și omega-6, vitaminele B, fibre și acidul folic. Mazărea proaspătă este delicioasă și este disponibilă în magazinele alimentare, atât decorticate cât și în păstaie. Cu toate acestea, și mazărea congelată la rândul ei este gustoasă și nutritivă. Păstäile de mazăre crude sunt delicioase înmuiate în sos de salată cu un conținut scăzut de grăsime, cum ar fi vinaigrette sau pur și simplu stropite cu oțet balsamic și sare de mare. De asemenea, păstäile de mazăre pot fi fierte sau aburite pentru câteva minute și servite drept garnitură cu un buchet de mentă proaspătă.



## QUINOA

Cu toate că Quinoa este un produs relativ nou pentru majoritatea oamenilor, rădăcinile sale au urme de mii de ani în America de Sud. Experții în domeniul sănătății îl califică drept un super-aliment, deoarece e o proteină completă, ceea ce înseamnă că conține echilibrul exact al 9 aminoacizi de care corpurile noastre au nevoie. Sunt atât de multe moduri de a te bucura de aroma cremoasă, și gustul de nuci al quinoa. Se combină perfect cu fructe uscate pentru micul dejun, sau cu legume tocate și condimente, cum ar fi turmericul pentru masa de prânz sau cu pui sau fructe de mare pentru cină.



## OUĂ

Ouăle sunt o sursă ieftină și satisfăcătoare de proteine și sunt încărcate cu substanțe nutritive, cum ar fi colina, iod, seleniu și vitamine B. Iar la 68 de calorii bucata, ele sunt o modalitate bună de a păstra greutatea sub control. Fierte sau prăjite este o modalitate foarte bună de a începe ziua. Sau pregătește o omeletă umplută cu ingredientele tale preferate: brânză rasă, ierburi tocate, roșii tocate sau legume verzi. Păstrează ouăle fierte tari la îndemână în frigider pentru o gustare cu un conținut ridicat de proteine. Pentru cină, căliți niște ouă împreună cu legume tocate cubulețe sau adăugați ouăle prăjite la o salată verde.

# Mănâncă sănătos!



## CĂPȘUNĂ

Căpșuna este unicul fruct care are semințe doar la exterior, este de asemenea, primul fruct care se coace în primăvară. Căpșunile nu sunt doar frumoase, acestea sunt pline de vitamina C și antioxidanți. Poți pregăti un desert parfaim vibrant alternând straturi de felii de căpșuni, zmeură, afine și fulgi de ovăz într-un pahar înalt. De asemenea, căpșunile pot fi combinate bine cu produse lactate, cum ar fi brânza de vaci, frișca sau budinca. Încheie o masă prin scufundarea lor în ciocolată neagră topită pentru un desert delicios care de asemenea este și bun pentru tine.



## CARTOF DULCE

Această legumă portocalie nu este doar pentru sărbătoarea de Ziua Recunoștinței, ci poate fi savurată în orice moment al anului. Fiind rudă îndepărtată a cartofului, cartofii dulci sunt plini de antioxidanți, cum ar fi beta-caroten, vitamina A și C, mangan, potasiu și sunt considerați un superaliment nutrițional. Pregătiți la abur sau fierți și transformați într-un piureu. Pentru o versiune mai sănătoasă de cartofi pai, feliază-i în forme lungi și subțiri și pune-i la copt până când se înmoaie. Și nu mîncați doar miezul, ci și coaja care e foarte bogată în o mulțime de nutrienți suplimentari.



# Mănâncă sănătos!



## COUSCOUS

Un aliment de bază de-a lungul Africii de Nord, couscous câștigă în popularitate aici. Atunci când este preparat corect are o textură pufoasă. Aroma sa este destul de neutră, astfel încât se combină frumos cu alimente consistente. Adaugă cușcuș la o tocană de legume din ceapă, păstârnac și morcovi, sos de tomate șinăut . Amestecați ierburi precum busuioc și condimente cum ar fi curry, boia de ardei și chimen și adăugați-le la prepararea cușcușului. Astăzi, cușcușul este disponibil atât în soiuri tradiționale și instantanee.



## PEȘTE

Peștele este considerat o sursă de proteină completă deoarece conține toți aminoacizii necesari. De asemenea, de obicei are și un nivel scăzut de grăsimi saturate. Multe tipuri de pește sunt, de asemenea, bogate în acizi grași omega-3. Marinează somon sau halibut negru în suc de lămâie și lime și aruncă-l pe grătar sau poți să-l coci în folie la cuptor cu ierburi precum rozmarin și cimbru. Sau pur și simplu deschide o cutie de ton, sardine sau somon și adaug-o la o salată. Alegeți peștele conservat în apă, nu ulei, pentru a reduce calorile și grăsimile. De asemenea, reține, că unii pești, cum ar fi peștele-spadă și regele macrou pot conține niveluri ridicate de mercur și ar trebui să fie evitați.



## MERE

Oare un măr pe zi ține cu adevărat doctorul departe? Nu există garanții, dar merele sunt cu siguranță sănătoase. Merele sunt o gustare portabilă, care este crocantă și satisfăcătoare. Poți prepara propriul tău sos de mere, tocându-le și înăbușindu-le cu un pic de apă pînă când devin moi. După care trece-le printr-un procesor de alimente și adaugă bucăți de piersici sau fructe de pădure. De asemenea, poți să adaugi brânza ta preferată pe felii de mere, poți să arungi cîteva bucăți crocante peste o salată de spanac, sau poți să le adaugi la un terci de fulgi de ovăz.



## VARZĂ CHINEZEASCĂ

Varza chinezească e originară din apropierea regiunii Beijing din China, și este utilizată pe scară largă în bucătăria din Asia de Est. Frunzele sale dulcii și crocante devin din ce în ce mai folosite în bucătărie datorită profilului lor alimentar sănătos. Bogată în vitamina C, această varză are de asemenea un nivel incredibil de scăzut de calorii. 100 g frunze proaspete conțin doar 16 calorii. Pe lângă aceasta, ea e o sursă naturală de electroliți și minerale cum ar fi calciu, potasiu, fosfor, mangan, fier și magneziu. Aceasta poate fi consumată proaspătă, adăugată la salate, sandwich-uri și burgeri. În China și alte regiuni din Asia de Est se utilizează în orez aburit împreună cu alte legume, ceapă, usturoi, ardei gras, ardei iute și sos de soia.



# Mănâncă sănătos!



## PÂINE

Pâinea joacă un rol principal în dietele din întreaga lume - baghetele în Franța, naanul în Asia Centrală și de Sud și pita în Orientul Mijlociu. Delicioase și savuroase, cele mai sănătoase pâini sunt realizate din făină de grâu integral și fără adaos de zahăr, grăsimi și conservanți. Caută printre ingrediente cuvîntul „integral”, cum ar fi „grâu integral”, „ovăz integral” sau „porumb integral”. De asemenea, încercați să evitați pe cât de mult posibil pâinea ce conține „uleiuri hidrogenate parțial”, deoarece aceasta este bogată în grăsimi nesănătoase.



## CARNE ROȘIE

Carnea roșie are o reputație proastă, pentru că uneori are un conținut ridicat de grăsimi saturate, dar consumul ocazional este de fapt favorabil. Ea are unele substanțe nutritive importante, cum ar fi fier, vitamina B12 și zinc. Selectați bucăți de carne roșie slabă precum e file mignon, friptură flanc, mușchiuleț de porc, mușchi de vită și cotlet de miel. Taiati excesul de grăsime înainte de gătire, atunci când este posibil. Asigurați-vă că, carnea roșie prezintă o mică parte din masă - și nu e felul principal - și combinați-o cu granituri sănătoase cum ar fi broccoli sau o salată verde, în defavoarea garniturilor bogate în grăsimi precum sunt cartofii prăjiți sau salatele pe bază de cremă.



## ANANAS

Nu vă lăsați păcăliți de exteriorul dur al ananasului. În interior, fructul său galben este răcoritor, dulce și plin de vitamina C, vitaminele B și fibre. Pentru o salată tropicală, aruncați câteva bucăți de ananas într-un castron cu mango și pui copt sau prăjit. Sau glisați bucăți de ananas pe un băț și pregătiți-le la grill pentru o gustare care vă va satisface nevoia de dulce. Conservele de ananas de asemenea pot fi folosite, dar trebuie să ții cont de faptul că de cele mai multe ori acestea conțin sirop de zahăr care crește numărul de calorii. Verificați eticheta pentru a vă asigura că ananasul este conservat în apă sau suc de fructe.



## BROCOLI

Brocoli conține compuși de combatere a bolii precum și o serie de vitamine și minerale, cum ar fi magneziu, fibre și vitaminele A, C și K. Încercați să-i aburiți ușor și să-i serviți cu un sortiment de opțiuni, cum ar fi humus, muștar sau sosul preferat. Pe lângă faptul că este delicios aburit sau fiert, cu doar un strop de sare, de asemenea, poți presăra peste brocoli niște migdale prăjite și usturoi pentru o aromă adăugată. De asemenea poți coace brocoli cu ulei de măsline și sos de soia timp de 10-15 minute și nu arunca tulpinile. Dacă le cojești ele vor avea același gust dulce ca și buchețelele.



## OREZ

Orezul este unul dintre cele mai importante alimentele ale planetei, asigurând 20-50% din necesarul caloric zilnic pentru o jumătate din populația lumii. Orezul brun este cel mai nutritiv, deoarece păstrează straturile sale de tărâțe și germe și conține un nivel ridicat de vitamine B, fier, fibre și acizi grași esențiali. Se servește cu legume fierte sau poate fi prăjit pentru a fi consumat cu pui sau carne slabă. De asemenea, poate fi folosit pentru a îngroșa supele. Încercați să gătiți o cantitate mai mare, o dată pe săptămână, după care să încălziți la ora mesei câte o porție mică.



## LEGUMINOASE

Leguminoasele, care includ fasole, mazăre și linte, sunt un aliment de bază în multe părți ale lumii. Sunt o bună sursă de proteine, fibre, acid folic, fier, potasiu și magneziu, având în același timp un nivel redus de grăsimi, calorii și colesterol. Leguminoasele uscate se păstrează pentru o lungă perioadă de timp, fără refrigerare. În combinație cu orez și condimente, leguminoasele sunt savuroase și delicioase la orice masă. Ele sunt, de asemenea, o modalitate foarte bună de a adăuga proteine la paste, supe și salate.

# Mănâncă sănătos!





## PEPENE VERDE

Un aliment vechi, semințele căruia au fost găsite și în mormântul regelui egiptean Tut. Asta nu e de mirare, deoarece nimic nu bate gustul de pepene verde rece, atunci când vremea se încălzește. Pepenele verde este de peste 90% apă, dar mai conține de asemenea, și vitaminele C, A și licopen, un antioxidant puternic. Încearcă să combini bucăți de pepene verde cu alte fructe, cum ar fi mango și papaya. De asemenea, poți să-l treci printr-un procesor de alimente pentru a-l adăuga la limonadă sau poți să congelezi piureu de pepene verde într-o matrită pentru un desert răcoritor proaspăt și rece ca gheața.



## VERDEȚURI

Sunt atât de multe soiuri de frunze verzi disponibile pe care sunteți obligați să le încercați. Acestea includ salata verde, rucola, andive, varza, spanac etc. Amestecă unul sau mai multe soiuri într-o salată delicioasă, adăugând topping-uri, cum ar fi roșii cherry, felii de castravete, sfeclă cubulețe, morcovi, ouă fierte, brânză, nuci, fructe uscate și fructe proaspete. Apoi se adaugă accente de gust folosind busuioc, arpagic sau coriandru și se amestecă cu un sos de casă cu ulei de măsline, lămâie, muștar, sare și piper.



# Mănâncă sănătos!



## CRACKERI

Crackerii sunt perfecți atunci când ai poftă de ceva crocant și aromat. Cei mai sănătoși biscuiți sunt cei din cereale integrale, multi-cereale și bogate în fibre și cele care au un nivel scăzut de sodiu sau sunt etichetate drept „coapte”. Biscuiții crackeri pot fi combinați cu cremă de brânză, unt de migdale, mere tăiate sau felii de curcan. De asemenea, poți să-i servești drept aperitive cu humus, guacamole, sos salsa de roșii sau sosul tău preferat. Crackerii merg bine cu supe consistente și tocane, sau pot fi consumați fără de nimic.



## TOFU

Tofu este o altă sursă bună de proteină pentru cei care doresc să evite carnea. Tofu, care este fabricat din soia și este atât de versatil încât poate fi copt, prăjit, aburit sau mâncat proaspăt. Tofu absoarbe aroma ingredientelor pe care le combinați. Încearcă să amestecați tofu cu sos de soia scăzut în sodiu, usturoi și ardei roșii tocați sau să marinați tofu într-un sos vinaigret și să-l amesteci cu salată de verdeață. Puteți găti, de asemenea, fășii groase de tofu pe grătar cu sos barbecue. În orice mod îl pregătiți, veți beneficia de avantajele de sănătate ale acestuia, deoarece tofu este plin de fier, acizi grași omega-3, seleniu și calciu.

