

# O ALIMENTATIE SANATOASA INCEPE CU MICUL DEJUN...



## MIC DEJUN

SCOPUL SAU ESTE SA RESTABILEASCA  
DEPOZITELE NUTRITIVE CARE S-AU  
CONSUMAT DE-A LUNGUL NOPTII



NIVEL DE ENERGIE OPTIM

ACTIVEAZA METABOLISMUL SI  
DETERMINA ARDEREA SPORITA A  
CALORIILOR



CONTROLUL GREUTATII

REDUCE NEVOIA GUSTARILOR INTRE  
MESE



UN REGIM ALIMENTAR CORECT,  
DE LA INCEPUTUL ZILEI

# **DACA ATI RATAT MICUL DEJUN =**

- UN NIVEL SCAZUT DE ENERGIE
- CAPACITATE DE MUNCA SCAZUTA
- NEVOIA DE A VA CONTROLA NIVELUL DE ENERGIE CU AJUTORUL CAFELEI SAU A ALTOR STIMULENTE
- GUSTARI NESANATOASE SI CALORII IN PLUS
- CREAREA UNOR DEPRINDERI ALIMENTARE INCORECTE



# DE CE OAMENII RATEAZA MICUL DEJUN?

- NU AU TIMP
- DIN DORINTA DE A  
“ECONOMISI” CALORII
- LIPSA APETITULUI IN  
DECURSUL  
DIMINETILOR



# UN MIC DEJUN CORECT

- MAXIM 20-25% DIN CANTITATEA DE CALORII ZILNICE
- CIRCA 20 GRAME DE PROTEINE
- MINIM 5 GRAME DE FIBRA
- MAXIM 5 GRAME DE LIPIDE, GRASIMI
- CARBOHIDRATI “BUNI”, VITAMINE, MINERALE, ANTIOXIDANTI



# CE ATI MANCAT ASTAZI LA MICUL DEJUN?

Mic Dejun	Proteine, g	Grasimi, g	Carbohidrati, g	Kcal
OMLETA DIN 2 OUA	12	21	0,9	243
UN SANDWICH CU SALAM	9	14,4	25,8	268
CAFEA CU LAPTE	1	2	23	116
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>627</b>





- **MUSLI CU IAURT (O PORTIE 200G)**
- **SANDWICH CU CASCAVAL SI PAINE CU TARATE**
- **SUC SAU CEAI**

- **TERCI DE OVAZ CU UN CUBULET DE UNT**
- **O FELIE DE PAINE INTEGRALA**
- **CEAI SAU SUC**

## EXEMPLE OBISNUITE DE MIC DEJUN - SUNT CALORICE SI NU ACOPERA NECESITATILE NUTRITIVE



- **2 SANDWICH-URI CU SUNCA DE PORC SI PAINE GRAHAM (100 g DE CARNE, 60 g DE PAINE)**
- **SALATA DE LEGUME CU ULEI (200 g)**
- **CEAI**

- **PLACINTA CU BRANZA DE VACI DEGRESATA (100 g)**
- **SMANTANA 10% GRASIMI (50 g)**
- **CEAI SAU CAFEA FARA ZAHAR SI FARA LAPTE**

# O ALTERNATIVA SANATOASA PENTRU MIC DEJUN



# FORMULA 1

**UN COCTEIL NUTRITIV  
PENTRU INLOCUIREA A 1-2 MESE PE ZI**

**CONTINE UN COMPLEX ECHILIBRAT DE PROTEINE, CARBOHIDRATI  
“BUNI”, VITAMINE SI MINERALE, FIBRE, EXTRACTE BENEFICE DIN  
PLANTE**

**INTR-UN SINGUR PAHAR**



**4 AROME SI O DIVERSITATE DE RETETE**

# MICUL DEJUN CU FORMULA 1

- 16 g DE PROTEINE DIN SOIA, USOR ASIMILABILE
- 12 VITAMINE
- 8 MINERALE SI MICROELEMENTE
- EXTRACTE DIN 7 PLANTE
- 2,5 g DE FIBRE VEGETALE
- CARBOHIDRATI «BUNI»
- SI DOAR 200 CALORII

**Rapid si gustos**



# DIVERSITATE SI TENTATIE



**FANTEZIE DE CIOCOLATA**

- 2 LINGURI DE FORMULA 1 DE CIOCOLATA
- 2 LINGURI DE BRANZA DE VACI 0% GRASIMI
- LAPTE DEGRESAT 300 ml



**CAPSUNE CU SPUMA**

- 2 LINGURI DE FORMULA 1 FRUCTE DE PADURE
- APA 300 ml
- FRUCTE DE PADURE
- GHEATA



**TROPICAL**

- 2 LINGURI DE FORMULA 1 DE FRUCTE TROPICALE
- SUC DE PORTOCAL 300 ml
- ORICE TIP DE FRUCTE
- GHEATA

# **THERMOJETICS BEVERAGE**

**UN CEAI INSTANT DIN PLANTE –  
*THERMOJETICS BEVERAGE*  
CEAI VERDE, EXTRACT DE LAMAIE, CARDAMON**

- IMPROSPATEAZA SI TONIFICA
- ARE EFECT DE INTARIRE A IMUNITATII
- CONTINE VITAMINE C SI E, FLAVONOIDE, CATEHINE, ULEIURI ETERICE, FITONCIDE
- NU CONTINE CALORII



# COMPARATII INTRE TIPURI DE MIC DEJUN

Mic dejun	Proteine	Grasi mi	Carbohidrati	Fibra	Na	K	Ca	Mg	Fe	A	B	C	Kcal
Omleta Sanwich Cafea	22	37	50	2	1354	400	113	28	3	220	0.9	0	627
Formula 1	16	5	22	2,5	206	571	397	67	5	740	0,14	18	215

## MICUL DEJUNUL CU FORMULA 1 CONTINE DE:

- 7,5 ORI MAI PUTINE GRASIMI
- 2 ORI MAI PUTINI CARBOHIDRATI
- 6,5 ORI MAI PUTIN NA (SARE) SI DE 1,5 ORI MAI MULT POTASIU – IMPORTANT PENTRU CONTROLUL GREUTATII
- 2 ORI MAI MULT MAGNEZIU
- 2,5 ORI MAI MULT CALCIU PENTRU TESUTURILE OSOASE
- 1,5 ORI MAI MULT FIER SI VITAMINE DIN GRUPUL B
- 3 ORI MAI MULTA VITAMINA A
- 18 mg DE VITAMINA C, CARE LIPSESTE IN MICUL DEJUN OBISNUIT
- 3,5 ORI MAI PUTINE CALORII!



# UN MIC DEJUN ECHILIBRAT VA CONTRIBUI LA:

- COMPLETAREA REZERVEI NUTRITIVE ALE ORGANISMULUI
- CRESTEREA CALITATII ALIMENTATIEI DVS
- REDUCEREA CONSUMULUI DE CALORII
- ASIGURAREA NIVELULUI DE ENERGIE
- SPRIJINIREA UNOR DEPRINDERI ALIMENTARE SANATOASE



# NUTRIȚIE ECHILIBRATA

CALORII

CALITATI NUTRITIVE

REGIM HIDRIC

DISCIPLINA



1800 - 2500  
Kcal



SURPLUS / DEFICIT



1,8 - 2  
LITRI ZILNIC

MESE REGULATE



**ACTIVITATE  
FIZICA**



**STIL DE  
VIATA  
SANATOS**

# CE ALEGETI?



SAU

