

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.

Regim igienico-dietetic in obezitate

Alimente folosite in cadrul dietei low-calories low-fat low-carbs:

- **Lactate slabe, cu continut redus de grasimi: lapte, branza, iaurt, margarina, smantana**
- **Ou fiert**
- **Paine integral, cu tarate, biscuit fat-free si nesarati, orez, paste, mamaliga, ovaz**
- **Pui sau curcan fara piele, peste slab, carne vaca slaba, sunca slaba**
- **Tofu, fasole, ciuperci**
- **Mere, banane, piersici, caise, cirese, visine, pere, prune, portocale, grefe, lamai, mango, pepene, kiwi, smochine, fructe de padure**
- **Fasole verde, spanac, salata, rosii, cartofi, varza, castraveti, morcov, telina, ceapa, porumb, mazare, broccoli**
- **Chili, masline, mustar, otet, ierburi aromate**
- **Legume si fructe conservate fara sare sau inghetate, fara grasimi**
- **Sorbet, miere**
- **Snacksuri: popcorn fara ulei, fructe, legume, iaurt, budinca cu lapte degresat**

Necesar calciu/zi: 1000-1200 la femei si 800-1200 la barbati

Exemplu de meniu cu 1200 kcal/zi:

-dejun: 1 felie paine, 1 ceasca lapte, 1 ceasca cafea, $\frac{3}{4}$ ceasca suc

portocale

-pranz: 2 felii paine, 100 g carne vaca slaba, 1 felie branza degresata, 1 frunza salata, 3 felii rosie, 1 mar, 1 cana apa

-cina: 100 g somon, $\frac{3}{4}$ cartof copt, 1 ceasca morcov cu putina margarina, 2 cani apa

- snack: 2 cesti jumătate popcorn

Exemple de activitate fizica:

-spalat ferestre/podeaua timp de 45-60 min

-gradinarit 30-45 min, volei 45 min

-mers la pas 3 km in 35 min

-baschet 30 min, bicicleta 7 km in 30 min, mers viori 3 km in 30 min

-innot 20 min

-bicicleta 6 km in 15 min, alergat 2 km in 15 min, urcat scari 15 min

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.

