

FIȚI POZITIVI FĂRĂ COVID POZITIV

MENIU IZOLARE/CARANTINA

Conf.univ.dr.Olivia Timnea împreună cu kinetoterapeut-specialist nutriție Anca Dumitru propune un meniu sănătos și nutritiv pentru o săptămână, în timpul carantinei, și ne creionează principiile alimentare de care ar trebui să ținem cont în această perioadă în care starea emoțională ne dictează felul în care ne alimentăm, lucru care se poate reflecta pe cântar.

Care ar trebui să fie principiile de alimentație în această perioadă de autoizolare?

Simplitate, frugalitate, organizare. Acestea ar trebui să fie principiile după care să ne ghidăm. Mesele să fie simple, nesofisticate, să fie mai degrabă frugale decât abundente. Nu este nevoie să mâncăm două feluri la o masă!

De asemenea, dacă lăsăm meniul zilnic la voia întâmplării, s-ar putea să ne trezim că mâncăm mai mult, mai puțin diversificat (facem fixații pe anumite feluri de mâncare) și chiar mai puțin sănătos. Așadar, în această perioadă, am regândit lucrurile astfel:

- Fac meniul cu strictețe de duminică pentru săptămâna ce va urma
- Nu facem risipă și alcătuim meniul în funcție de cumpărăturile făcute responsabil în această perioadă. Să fie nutritiv și hrănitor, să includă pe cât posibil toate grupele de alimente, să fie mai degrabă frugal decât abundent.
- Meniul să fie făcut în așa manieră încât anumite feluri de mâncare să acopere mai multe zile
- Și nu în ultimul rând, să nu îngrase. Statul acasă ne îndeamnă la ronțăieli, prăjituri și mese abundente. Dacă îl vom organiza puțin, sunt mari șanse să ieșim destul de bine din aceasta perioadă de izolare.

Cum este influențată pofta de mâncare în timp de izolare?

Nu atât statul în casă, cât starea emoțională dictează o falsă poftă de mâncare, în special de dulce. Cum o combatem? Avem mese regulate, nutritive, încercăm să fim cât mai activi: spălăm geamuri, facem sport, facem curățenie (mai spălăm o dată geamurile) și ne uităm la știri cât să

fim informați. Frica, anxietatea, panica sunt cele care ne destabilizează, în special, nu neapărat statul acasă.

Ce ar trebui să predomină în alimentația noastră?

Categoric alimente nutritive, bio, precum legumele și fructele, apoi leguminoase, carne slabă, pește, ouă.

Care sunt principalele greșeli pe care le facem în felul în care mâncăm când stăm în casă?

Statul acasă ne îndeamnă la ronțăieli, prăjituri și mese abundente. Dacă îl vom organiza puțin, sunt mari șanse să ieșim destul de bine din aceasta perioadă de izolare. Precum spuneam, principala greșeală este cea a nestabilirii unui meniu pentru o săptămână. Când ne creionăm un meniu, facem și cumpărături în funcție de acesta (responsabil, pentru o săptămână cel puțin) și nu ne abatem. Mâncând la ore fixe și după un meniu prestabilit, gânditul zilnic al meselor nu mai este un stres, o corvoadă și evitam astfel să mâncăm mai mult cantitativ.

La ce ar trebui să renunțăm complet?

Teoretic și practic, la mâncăruri greu digerabile, prăjite, care combină multe feluri de alimente. Mâncând simplu și curat avem o stare fizică mai bună, energie mai multă, dar și o stare de spirit mai bună.

Cum ar arăta un meniu zilnic nutritiv?

Cu de toate: fructe, legume, proteine de calitate. Personal, eu concep un meniu simplu de făcut, deloc sofisticat, cu multe legume și leguminoase care acoperă în general toate grupele alimentare. Practic gătesc luni pentru luni și miercuri, marți pentru marți și joi, fac un pate de ficat și un hummus pentru micul dejun și cină și la sfârșit de săptămână facem câteva mâncăruri rapide, gustoase și care să bifeze și capitolul dulce. Nu uit nici de fructe, care pot fi o gustare în sine în prima parte a zilei sau chiar micul dejun.

MENIU BIO PENTRU ZILE DE IZOLARE/CARANTINA

Tip meniu 1:

MIC DEJUN:

100g ardei rosu

100g rosii

100g castraveti

1 ou fiert

50-60 g Paine de grau neagra (2 felii)

GUSTARE 1:

Un iaurt

50g nuci

50g smochine deshidratate

PRANZ:

Paste cu piept de pui, ciuperci si smantana. (100g paste,30 g smantana, 50 g ciuperci, 100g piept de pui)

GUSTARE 2:

Salata fructe

100g banana

25g mere

25g pere

CINA:

Mancare de mazare (150g mazare, 50g morcovi, 25g ceapa uscata, 100g carne porc)

Tip meniu 2:

MIC DEJUN:

60 g paine neagra

20g unt

20g dulceata de visine

GUSTARE 1:

50g migdale crude

PRANZ:

Supa crema de legume

200g Cartofi la cuptor

100g piept de pui

150 Salata de sfecla rosie

GUSTARE 2:

150g struguri

CINA:

Mamaliga cu branza/iaurt

Tip meniu 3

Mic dejun:

Porridge de ovăz cu lapte vegetal,
Scorțișoară și fructe de pădure congelate

Prânz: Supă de pui cu mult zarzavat, pătrunjel sau leuștean (sau acrită cu borș)

Cină: Mâncare de mazăre cu mărar și usturoi verde și salată verde

Tip meniu 4

Mic dejun:

Ouă fierte cu caș proaspăt de oaie și ridichi

Prânz:

Risotto din orez integral cu ciuperci (hribi, champignon etc)

Mix de salate verzi

Cină:

Supă de linte cu crutoane din lipie “prăjită” la cuptor

Tip meniu 5

Mic dejun:

Crackers de secară cu brânză tartinabilă de capră

Ridichi și castravete

Prânz:

Supă de pui cu mult zarzavat, pătrunjel sau leuștean (sau acrită cu borș)

Cină:

Mâncare de mazăre cu mărar și usturoi verde și salată verde

Tip meniu 6

Mic dejun:

Tartine din pâine de secară cu pate de ficat făcut în casă,
Ardei gras și morcovi tăiați felii subțiri și stropite cu lămâie

Prânz: Risotto din orez integral cu ciuperci (hribi, champignon etc) și un mix de salate verzi

Cină: Supă de linte cu crutoane din lipie “prăjită” la cuptor

Tip meniu 7

Mic dejun: Omletă cu mărar și ceapă verde, roșii cherry, avocado

Prânz: Paste integrale cu ce legume aveți prin casă (eu fac cu broccoli, usturoi și roșii cherry)

Cină: Tartine din pâine de secară cu pate de ficat, ardei gras și morcovi tăiați felii subțiri și stropite cu lămâie

Tip meniu 8

Mic dejun: Fulgi de ovăz înmuiți în apă fierbinte cu iaurt, miere, scortisoara și nuci

Prânz: Pui la cuptor cu legume la abur și/sau salată verde, ridichi și ceapă verde

Cină: Hummus cu lipie, ardei gras și morcovi tăiați felii subțiri și stropite cu lămâie

Tip meniu 9

Mic dejun: Clătite din făină integrală cu dulceață/ magiun fără zahăr (dar vreo 2, nu 7)

Prânz: Pește la cuptor/la grătar cu fasole verde la wok

Cină: Hummus cu lipie, ardei gras și morcovi tăiați felii subțiri și stropite cu lămâie sau crackers de secară cu brânză tartinabilă de capră, ridichi și castravete

Sunt convinsă că veți trece cu bine peste această perioadă dificilă și nouă în viața noastră!

Conf.univ.dr. Olivia Timnea
Medic primar medicină sportivă
Medic primar medicină de familie