

Dieta

Partea 3 - vitaminele hidrosolubile

Pornim de la dieta pentru o zi propusă în partea 1...

Mic dejun:

- 2 felii pâine (80 g) + unt (10 g)
- 1 ou fiert (50 g)
- roșii, castraveți, ardei (150 g - 75 g roșii, 50 g ardei, 25 g castraveți)
- salată de fructe (200 g - 100 g mere, 50 g mandarine, 50 g căpșune)

Gustare: 1 iaurt (100 g) cu fructe adăugate (100 g zmeură)

Prânz:

- ciorbă de legume (20 g ceapă, 15 g ardei, 30 g roșii, 25 g fasole verde, 60 g morcovi) + 10 ml ulei
- 1 felie pâine (40 g)
- cartofi natur (250 g) + 5 g unt + salată de varză (100 g) + somon la cuptor (100 g) + zeamă de lămâie + 10 ml ulei
- 100 g afine

Gustare: 1 portocală (100 g)

Cină: mămăligă (250 g) cu lapte (100 g)

...și rearanjăm alimentele într-un tabel pentru ușurința calculelor.

Aliment	Grame
Pâine	120 g
Cartofi fierți	250 g
Mămăligă	250 g
Mere	100 g
Mandarine	50 g
Portocale	100 g
Căpșune	50 g
Zmeură	100 g
Afine	100 g
Roșii	105 g
Ardei	65 g
Castraveți	25 g
Ceapă	20 g
Fasole verde	25 g
Morcovi	60 g
Salată de varză	100 g
Iaurt	100 g
Lapte	100 g
Somon	100 g
Ulei vegetal	20 ml
Unt	15 g
Ou	1 (50 g)

1. Calculul cantității de vitamina B12 din dieta prezentată.

Aliment	Gramе	Vitamina B12 mcg (100 g aliment)	Vitamina B12 mcg (cantitatea din dietă)
Pâine	120 g	0	0
Cartofi fierți	250 g	0	0
Mămăligă	250 g	0	0
Mere	100 g	0	0
Mandarine	50 g	0	0
Portocale	100 g	0	0
Căpșune	50 g	0	0
Zmeură	100 g	0	0
Afine	100 g	0	0
Roșii	105 g	0	0
Ardei	65 g	0	0
Castraveți	25 g	0	0
Ceapă	20 g	0	0
Fasole verde	25 g	0	0
Morcovi	60 g	0	0
Salată de varză	100 g	0	0
Iaurt	100 g	0,24	0,24
Lapte	100 g	0,45	0,45
Somon	100 g	4,7	4,7
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	0	0
Ou	1 (50 g)	1,6	0,8

Vitamina B12

- total dietă propusă: 6,19 mcg
- necesar: 2,4 mcg

Surse:

- sursele principale sunt alimentele de origine animală, mai ales organele (ficat), carnea (în special cea de iepure, dar și de pui, porc, vită), unii pești (hering, sardele, păstrăv), laptele și lactatele, ouăle
- unele alimente de origine vegetală (amestecurile de cereale) sunt fortificate cu vitamina B12

Model de calcul: 100 g ou 1,6 mcg vitamina B12

50 g ou x mcg vitamina B12

$$x = (50 \times 1,6) / 100 = 0,8 \text{ mcg vitamina B12 (în cantitatea de ou consumată)}$$

2. Calculul cantității de vitamina C din dieta prezentată.

Aliment	Gramme	Vitamina C mg (100 g aliment)	Vitamina C mg (cantitatea din dietă)
Pâine	120 g	0	0
Cartofi fierți	250 g	13	32,5
Mămăligă	250 g	0	0
Mere	100 g	4,6	4,6
Mandarine	50 g	27	13,5
Portocale	100 g	53	53
Căpșune	50 g	59	29,5
Zmeură	100 g	26	26
Afine	100 g	9,7	9,7
Roșii	105 g	14	14,7
Ardei	65 g	128	83,2
Castraveți	25 g	2,8	0,7
Ceapă	20 g	7,4	1,48
Fasole verde	25 g	9,8	2,45
Morcovi	60 g	3,6 (după fierbere)	2,16
Salată de varză	100 g	37 (crudă)	37
Iaurt	100 g	0,5	0,5
Lapte	100 g	0	0
Somon	100 g	0	0
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	0	0
Ou	1 (50 g)	0	0

Vitamina C

- total dietă propusă: 310,99 mg
- necesar femeii: 75 mg

Surse:

- aproximativ 90% din aportul de vitamina C provine din fructe și legume, ea găsindu-se mai ales în produsele de origine vegetală
- în cazul vegetalelor, acestea conțin cea mai mare cantitate de vitamina C în perioada de creștere activă, primăvara și la începutul verii
- surse bogate sunt reprezentate de vegetale cu frunze verzi (spanac), cruciferele (broccoli, varză, varză de Bruxelles, conopidă), cartofi, fructe (coacăze negre, căpșuni, citrice - portocale, lămâi, grapefruit), sucuri de fructe, alte legume (ardei roșu, roșii și suc de roșii)
- sursele animale importante sunt organele (ficatul, creierul), stridiile și altele

3. Calculați cantitatea de vitamina B1 și B9 din dieta prezentată.

Aliment	Grame
Pâine	120 g
Cartofi fierți	250 g
Mămăligă	250 g
Mere	100 g
Mandarine	50 g
Portocale	100 g
Căpșune	50 g
Zmeură	100 g
Afine	100 g
Roșii	105 g
Ardei	65 g
Castraveți	25 g
Ceapă	20 g
Fasole verde	25 g
Morcovi	60 g
Salată de varză	100 g
Iaurt	100 g
Lapte	100 g
Somon	100 g
Ulei vegetal	20 ml
Unt	15 g
Ou	1 (50 g)