

Dieta

Partea 4 - macromineraele

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 sodiu din dieta prezentată (fără sare adăugată).

Aliment	Gramе	Sodiu mg (100 g aliment)	Sodiu mg (cantitatea din dietă)
Pâine	120 g	681	817
Cartofi fierți	250 g	4	10
Mămăligă	250 g	5	12,5
Mere	100 g	1	1
Mandarine	50 g	2	1
Portocale	100 g	0	0
Căpșune	50 g	1	0,5
Zmeură	100 g	1	1
Afine	100 g	1	1
Roșii	105 g	5	5,25
Ardei	65 g	4	2,6
Castraveți	25 g	2	0,5
Ceapă	20 g	4	0,8
Fasole verde	25 g	6	1,5
Morcovi	60 g	69	41,4
Salată de varză	100 g	18	18
Iaurt	100 g	47	47
Lapte	100 g	47	47
Somon	100 g	90	90
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	11	1,65
Ou	1 (50 g)	140	70

Sodiul

- total dietă propusă: 1169,7 mg
- necesar (aport recomandat): 1500-2300 mg/zi
- astfel, permise maxim 1130,3 mg sodiu din sare adăugată = 2,82 g sare adăugată (maxim)

Surse:

- sare și adaos de sare (20-25%)
- alimente procesate și preparate (75-80%)
- cantități mari: mezeluri, lapte, carne, ou, pește, morcovi, țelină, pâine
- cantități reduse: unele legume, fructe, produse zaharoase, uleiuri, derivate cerealiere

Model de calcul: 100 g ou 140 mg Na
50 g ou x mg Na

$$x = (50 \times 140) / 100 = 70 \text{ mg Na (în cantitatea de ou consumată)}$$

2. Calculul cantității de potasiu din dieta prezentată.

Aliment	Gramе	Potasiu mg (100 g aliment)	Potasiu mg (cantitatea din dietă)
Pâine	120 g	100	120
Cartofi fierți	250 g	379	947,5
Mămăligă	250 g	315	787,5
Mere	100 g	107	107
Mandarine	50 g	166	83
Portocale	100 g	181	181
Căpșune	50 g	153	76,5
Zmeură	100 g	151	151
Afine	100 g	77	77
Roșii	105 g	237	248,85
Ardei	65 g	175	113,75
Castraveți	25 g	136	34
Ceapă	20 g	146	29,2
Fasole verde	25 g	209	52,25
Morcovi	60 g	392	235,2
Salată de varză	100 g	170	170
Iaurt	100 g	140	140
Lapte	100 g	140	140
Somon	100 g	439	439
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	24	3,6
Ou	1 (50 g)	134	67

Potasiul

- total dietă propusă: 4203,35 mg
- necesar (aport recomandat): 3500 mg/zi

Surse:

- se găsește în aproape toate alimentele (proaspete, congelate / vegetale, animale)
- cantități mari: carne, produse din carne, pește, lapte, produse lactate (iaurt), cereale integrale, leguminoase uscate, nuci
- legume cu cantități mari: roșii, spanac, salată, ciuperci, cartofi, soia
- fructe cu cantități mari: banane, pepene galben, caise, struguri
- cantități mici: făină albă, orez decorticat, produse zaharoase, alcoolice distilate

3. Calculați cantitatea de calciu și magneziu din dieta prezentată.

Aliment	Gramе
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)