

Dieta

Partea 2 - vitaminele liposolubile

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 A din dieta prezentată.

Aliment	Gramе	Vitamina A mcg (100 g aliment)	Vitamina A mcg (cantitatea din dietă)
Pâine	120 g	0	0
Cartofi fierți	250 g	0	0
Mămăligă	250 g	0	0
Mere	100 g	3	3
Mandarine	50 g	34	17
Portocale	100 g	11	11
Căpșune	50 g	1	0,5
Zmeură	100 g	2	2
Afine	100 g	3	3
Roșii	105 g	42	44,1
Ardei	65 g	157	102
Castraveți	25 g	5	1,25
Ceapă	20 g	0	0
Fasole verde	25 g	4	1
Morcovi	60 g	852	511
Salată de varză	100 g	5	5
Iaurt	100 g	14	14
Lapte	100 g	46	46
Somon	100 g	42	42
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	684	102
Ou	1 (50 g)	191	95,5

Vitamina A

- total dietă propusă: 1000,35 mcg
- necesar femeii: 700 mcg

Surse:

- alimente bogate în **carotenoizi** sunt mai ales vegetalele colorate roșu intens, portocaliu, galben, verde închis: morcovi, vegetale cu frunze verde închis (spanac), dovleac, păstârnac, salată verde, varză, broccoli, mango, pepene, caise, portocale, papaya
- alimente bogate în **retinol** sunt: ficatul, peștele (ton, hering), uleiul din ficat de pește, laptele și lactatele (mai ales brânzeturile, dar și untul), ouăle

Model de calcul: 100 g mandarine 34 mcg vitamina A
50 g mandarine x mcg vitamina A

$$x = (50 \times 34) / 100 = 17 \text{ mcg vitamina A (în cantitatea de mandarine consumată)}$$

2. Calculul cantității de vitamina D din dieta prezentată.

Aliment	Gramme	Vitamina D mcg (100 g aliment)	Vitamina D 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	0
Lapte	100 g	1	1
Somon	100 g	13	13
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	0	0
Ou	1 (50 g)	1,3	0,65

Vitamina D

- total dietă propusă: 14,64
- necesar 19-50 ani: 15 mcg

Surse:

- uleiul din ficat de pește
- peștele gras (somon, ton, macrou)
- gălbenușul de ou
- laptele (nu în mod natural, dar este, de obicei, îmbogățit cu vitamina D2 sau D3)

! sugestie - în acest caz recomandăm consumul de lapte îmbogățit cu vitamina D pentru atingerea necesarului optim

3. Calculați cantitatea de vitamina E și K 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)