

Întocmirea unui regim alimentar

Etape practice de urmat

Caz practic

- ♂, 57 ani, 175 cm, 100 kg
- Sindrom metabolic: obezitate, DZ, dislipidemie, HTA
- Activitate fizică ușoară

Caz practic

- $G_i = 175 - 100 = 75 \text{ kg}$
- Necesarul caloric = 30 kcal/kgc/zi
- Se scad 500 kcal, pacientul fiind obez

Caz practic

- Necesary caloric = $75 \times 30 - 500 = 1750$ kcal
- $G = 1750 \times 60\% = 1050$ kcal (**260 g**)
- $P =$ **75 g** (300 kcal)
- $L = 400$ kcal (**44 g**)
- NaCl 3-5 g
- Fibre 20 g/1.000 kcal = 35 g
- Interzise: dulciurile
- Ultima masă cu 2 ore înainte de culcare

Caz practic

[illegible]

Caz practic

[illegible]

Caz practic

[illegible]

Caz practic

[illegible]

Caz practic

[illegible]

Caz practic

[illegible]

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală				
Cartofi + p. f. fierte				
Legume 10%				
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală				
Cartofi + p. f. fierte				
Legume 10%				
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală				
Cartofi + p. f. fierte				
Legume 10%				
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală				
Cartofi + p. f. fierte				
Legume 10%				
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală				
Cartofi + p. f. fierte				
Legume 10%				
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte				
Legume 10%				
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%				
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%				
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	500	50	-	-
Lapte, iaurt				
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	500	50	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat				
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat	50	2	10	-
Carne de pasăre, pește				
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat	50	2	10	-
Carne de pasăre, pește	150	-	30	4
Ouă				
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat	50	2	10	-
Carne de pasăre, pește	150	-	30	4
Ouă	1 la 2 zile	-	3	3
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat	50	2	10	-
Carne de pasăre, pește	200	-	40	6
Ouă	1 la 2 zile	-	3	3
Unt				
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat	50	2	10	-
Carne de pasăre, pește	200	-	40	6
Ouă	1 la 2 zile	-	3	3
Unt	20	-	-	16
Ulei				

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat	50	2	10	-
Carne de pasăre, pește	200	-	40	6
Ouă	1 la 2 zile	-	3	3
Unt	20	-	-	16
Ulei	20	-	-	20

Caz practic

Aliment	Cantitate (g)	G	P	L
Pâine integrală	200	100	10	-
Cartofi + p. f. fierte	250	50	5	-
Legume 10%	400	40	-	-
Fructe 10%	600	60	-	-
Lapte, iaurt	250	10	10	10
Brânză de vaci din lapte degresat	50	2	10	-
Carne de pasăre, pește	200	-	40	6
Ouă	1 la 2 zile	-	3	3
Unt	20	-	-	16
Ulei	10	-	-	10