

REGULI DE ASOCIERE A ALIMENTELOR

- nu asociați alimente din grupa 1 (proteine - carne roșie, carne de pasăre, brânză, pește, ouă, lapte, iaurt, soia, nuci, moluște și crustacee) cu alimente din grupa 2 (carbohidrați, cereale și produse din cereale ; legume care conțin amidon - cartofi, porumb dulce)
- alimentele din grupa 3 (legume care nu conțin amidon - salate și verdețuri proaspete, condimente ; semințe, unt, frișcă, ulei de măsline presat la rece) pot fi asociate cu alimentele din grupa 1 și grupa 2
- alimentele din grupa 4 (fructele) trebuie mâncate întotdeauna singure, la cel puțin 30 minute după celelalte. Fructele se mănâncă, cel mai bine, pe stomacul gol, de preferat dimineața, fără alte tipuri de alimente
- după o masă cu carbohidrați, lăsați să treacă cel puțin 2 ore până să mâncați proteine
- după o masă cu proteine, lăsați să treacă 3 ore până să mâncați alimente cu carbohidrați (proteinele ajung în intestine după 4 ore, carbohidrații după 2 ore)

Direcția de Sănătate Publică
Județeană Constanța

BIROUL DE PROGRAME
DE PROMOVARE A SĂNĂȚII
ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂȚATE



Informează-te pentru sănătatea ta!