



AIPNSF
ASOCIATIA INTERNATIONALA DE
PSIHLOGIE, NUTRITIE, SPORT SI FITNESS



FARFURIILE IDEALE DINTR-O ZI

BROSURA CU IDEI DE MIC DEJUN, PRANZ SI CINA
PENTRU CEI CARE TIMPUL ESTE LIMITAT



ASI
PSIHOL

FARFURIILE IDEALE PENTRU O ZI



FARFURIA PENTRU MICUL
DEJUN



FARFURIA PENTRU PRANZ



FARFURIA PENTRU CINA



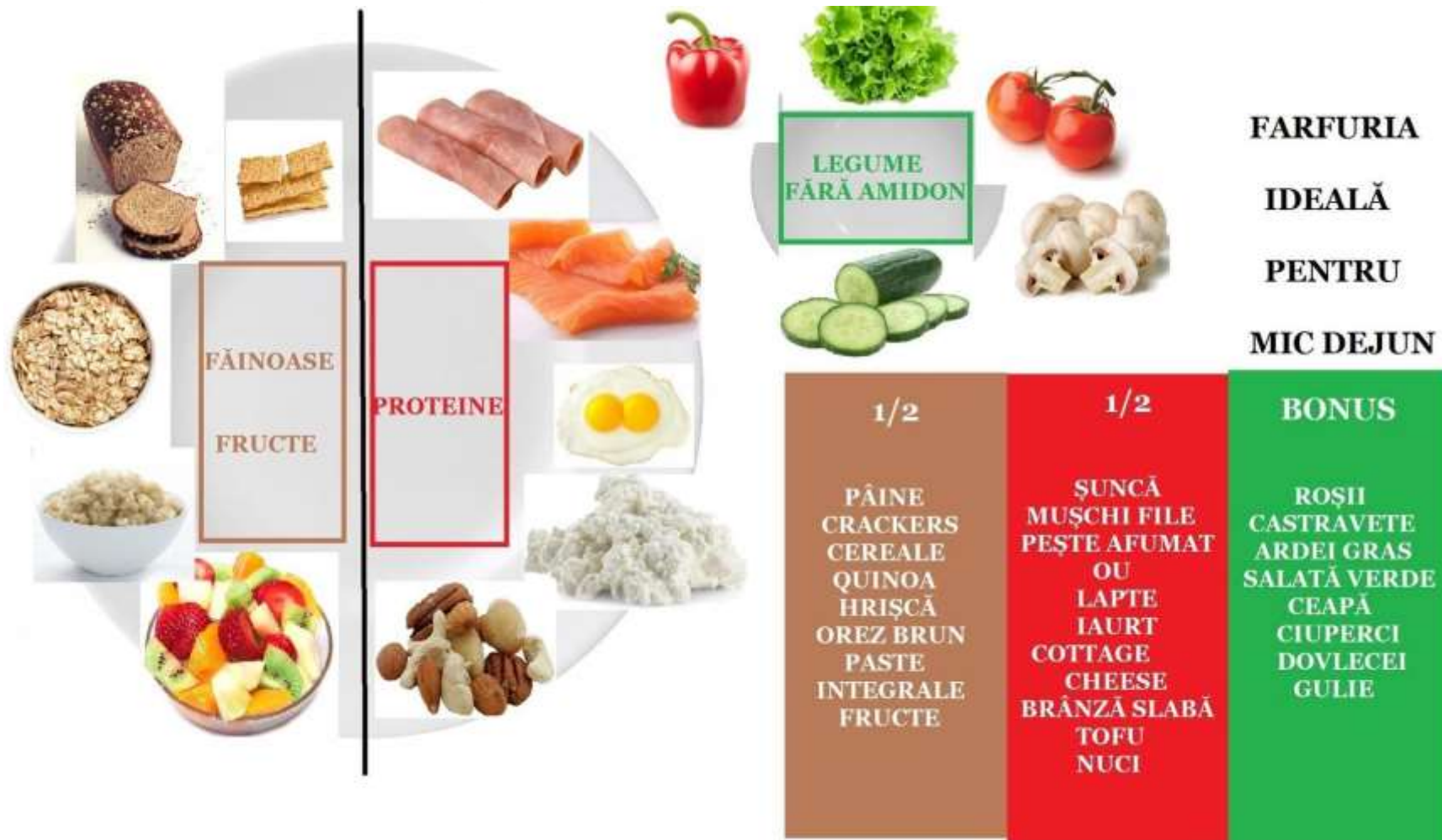
EXEMPLE DE ALIMENTE

Aceasta brosură a fost făcută de către Specialistii în Nutritie ai Asociației Internaționale de Psihologie, Nutritie, Sport și Fitness, din dorința de a ajuta toate persoanele care au un stil de viață activ, plin, iar lipsa timpului pentru o alimentație sănătoasă este mare. Am conceput această brosură pentru a vă ajuta și a vă da idei sănătoase pentru fiecare parte a zilei: dimineața, prânz și seara.



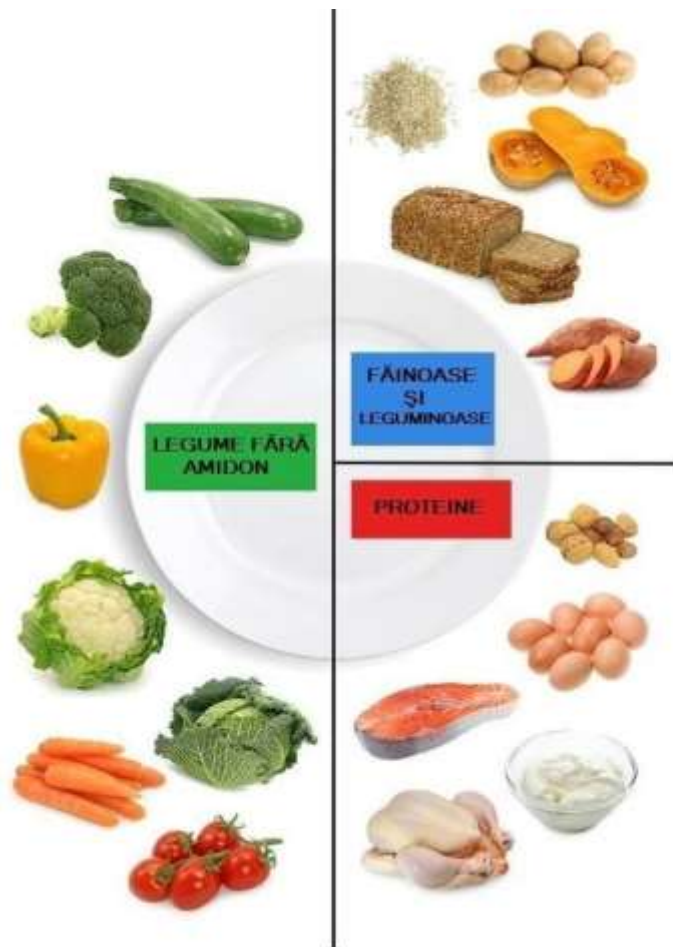


AIPNSF
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE
PSIHOLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS





AIPNSF
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE
PSIHLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS


















FARFURIA IDEALĂ PENTRU PRÂNȚ


1/2	1/4	1/4
Spanac	Pâine	Pui
Morcovi	Orez brun	Curcan
Salată verde	Paste integrale	Mușchi porc
Varză	Cartofi	Mușchi vită
Roșii	Fasole boabe	Pește
Castraveți	Mazăre	Fructe de mare
Ardei gras	Linte	Brânză slabă
Ceapă	Năut	Iaurt
Broccoli	Porumb	Ouă
Conopidă	Mămăligă	Tofu
Fasole verde	Couscous	Nuci



AIPNSF
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE
PSIHOLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS

10 IDEI DE PRÂNZ SUB 15 MINUTE PENTRU PREPARARE

Somon	Broccoli	Orez brun
		
Ouă ochiuri	Spanac	Fasole boabe
		
Mușchi vită/porc	Ardei gras	Porumb
		
Iaurt light	Paste integrale	Mazăre
		
Kale	Chiflă integrală	Somon
		

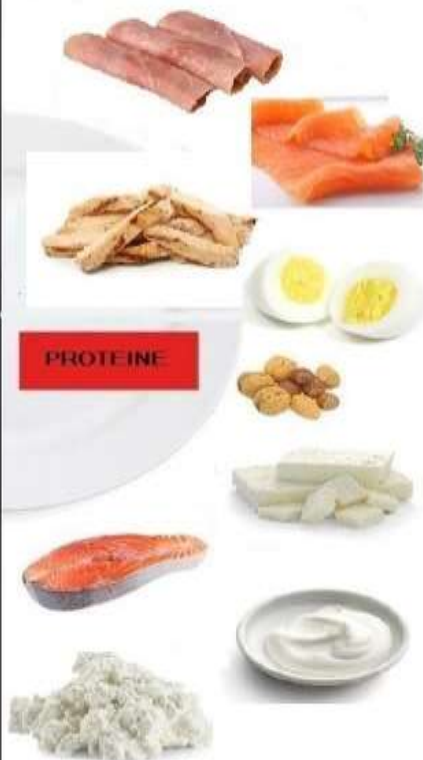
Porumb	Fasole boabe	Salsa
		
Șuncă de curcan	Lipie	Salată verde
		
Creveți	Orez brun	Broccoli
		
Piept de pui	Cartof dulce	Kale
		
Mușchi vită/porc	Fasole verde	Paste integrale
		



AIPNSF
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE
PSIHOLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS



LEGUME FĂRĂ
AMIDON



PROTEINE

FARFURIA IDEALĂ PENTRU CINĂ

1/2

Spanac
Morcovi
Salată verde
Varză
Roșii
Castraveți
Ardei gras
Ceapă
Broccoli
Conopidă
Fasole verde



1/2

Pui
Curcan
Mușchi porc
Mușchi vită
Pește
Fructe de mare
Brânză slabă
Iaurt
Ouă
Tofu
Nuci

10 IDEI DE CINE RAPIDE SUB 15 MINUTE PENTRU PREPARARE

Salată iceberg



+

Pui la grătar



+

Avocado



Avocado



+

Mușchi vită/porc



+

Roșii



Fasole verde



+

Morcov



+

Somon afumat



Mozzarella light



+

Roșii



+

Busuioc



Carne slabă tocată



+

Salsa



+

Fasole verde



Pui la wok



+

Fasole verde



+

Migdale



Kale



+

Ton



+

Ardei copt



Ouă ochiuri



+

Broccoli



+

Spanac



Salată iceberg



+

Somon



+

Avocado



Șuncă de curcan



+

laurt light



+

Salată verde



CE ESTE ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE PSIHLOGIE, NUTRIȚIE SPORT ȘI FITNESS?

Asociația Internațională de Psihologie, Nutriție, Sport și Fitness (AIPNSF) este o organizație non-profit care își propune ca, împreună cu specialiști din domeniu, să dezvolte și să implementeze activități și programe la nivel național **cu impact pozitiv asupra sănătății fizice și mintale a unui număr cât mai mare de persoane.**

Prin parteneriate cu instituții guvernamentale, instituții de învățământ și cu domeniul privat avem în plan proiecte naționale care să vină în sprijinul comunității.

AIPNSF are ca scop:

- Combaterea obezității
- Conștientizarea și combaterea anxietății
- Adoptarea unui stil de viață sănătos în rândul populației
- Dezvoltarea sportului de masă

