



**AIPNSF**  
ASOCIATIA INTERNATIONALA DE  
PSIHLOGIE, NUTRITIE, SPORT SI FITNESS



## GHIDUL ALIMENTELOR SANATOASE

## GHIDUL ALIMENTELOR SĂNĂTOASE



GUSTARI SANATOASE DE  
100 CALORII



GHIDUL PROTEINELOR



PORTIILE RECOMANDATE

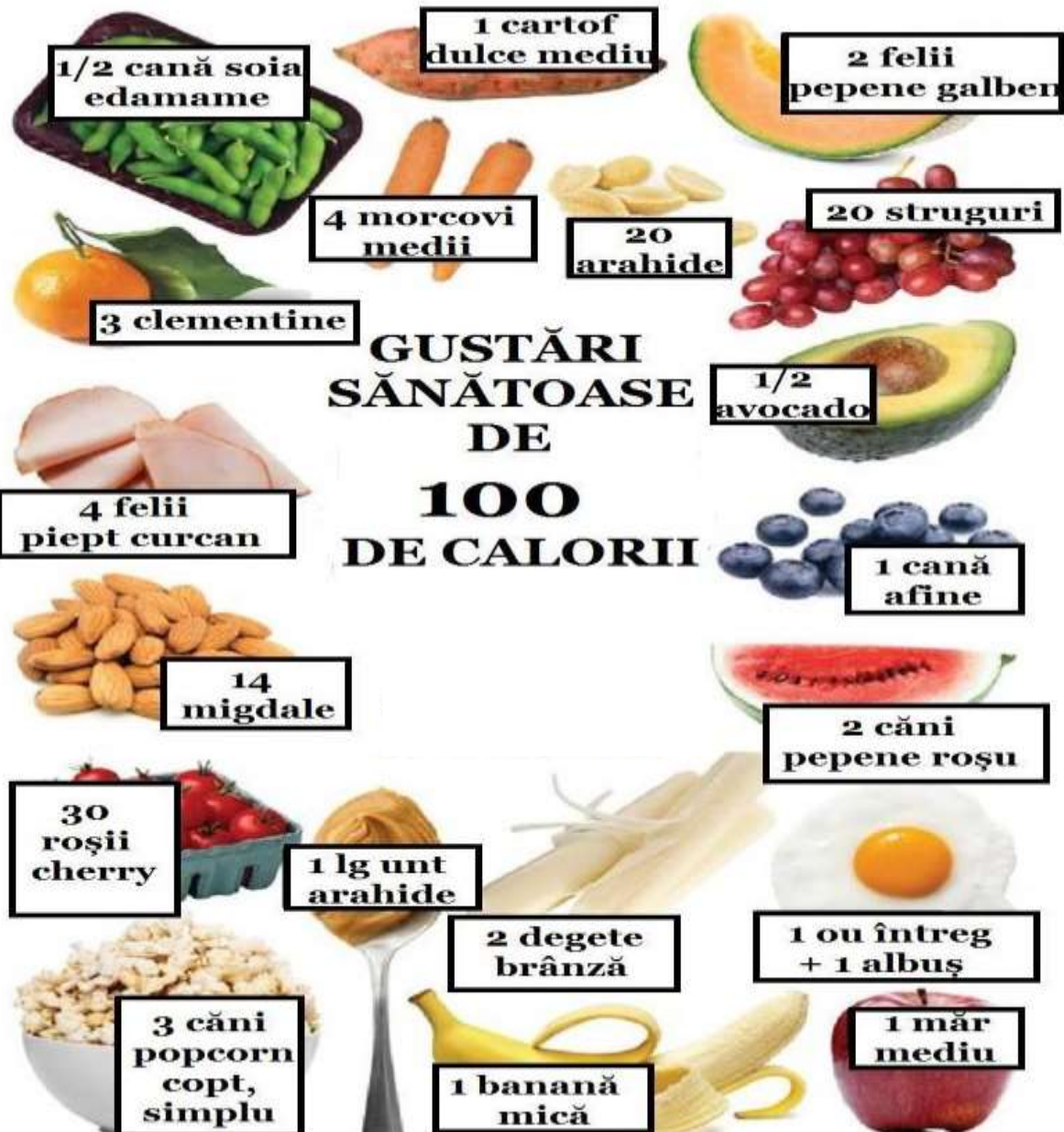


LUPTA CU POFTELE

Ghidul Alimentelor Sănătoase a fost făcut de către Specialistii în Nutritie ai Asociației Internaționale de Psihologie, Nutritie, Sport și Fitness, pentru toți cei care doresc să înceapă un stil de viață sănătos, pornind de la partea de alimentație. Ne-am dorit să facem un ghid ușor de folosit, din care să vă puteți inspira pentru a face cele mai bune alegeri în materie de nutritie.



**AIPNSF**  
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE  
PSIHOLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS



# NUCILE GUSTAREA SĂNĂTOASĂ



Nucile abundă în grăsimi sănătoase și mulți alți nutrienți valoroși pentru organism.

30 g de nuci/zi (în cadrul unei alimentații sănătoase) reduc riscul de boli de inimă, reduc LDL-colesterolul și îmbunătățesc circulația.



**MIGDALE**

**20-24 buc**

Îmbunătățesc aspectul și calitatea pielii

**170**

kcal/30g



**NUCI BRAZILIENE**

**6-8 buc**

Seleniul previne cancerul de sân și de prostată

**190**

kcal/30g



**CAJU**

**16-18 buc**

Magneziul reglează tonusul muscular și nervos

**170**

kcal/30g



**CASTANE**

**3 buc**

Sunt singurele oleaginoase ce conțin vitamina C

**110**

kcal/30g



**ALUNE DE PĂDURE**

**18-20 buc**

Bune pentru creșterea părului și unghiilor

**188**

kcal/30g



**NUCI MACADAMIA**

**10-12 buc**

Acidul palmitoleic accelerează metabolismul lipidic

**215**

kcal/30g



**ARAHIDE**

**30 buc**

Au mai mulți antioxidanți decât multe fructe

**182**

kcal/30g



**NUCI PECAN**

**18-20 buc**

Ajută la reducerea tensiunii arteriale

**207**

kcal/30g



**SEMINȚE DE PIN**

**130-150 buc**

Contribuie la sănătatea ochilor

**202**

kcal/30g



**FISTIC**

**45-50 buc**

Au fibre la fel ca 1/2 cană de ovăz

**168**

kcal/30g



**NUCI**

**10 buc**

Acizii grași omega-3 hidratează pielea

**196**

kcal/30g

## PORTIILE LA CONTROL Cum arată 20 g de GRĂSIMI?



### Unt de arahide natural per 2 linguri



210
calorii
16 g
grăsimi
6 g
glucide
7 g
proteine

### Caju 1/4 cană



314
calorii
25 g
grăsimi
17 g
glucide
10,3 g
proteine

### Migdale 1/2 cană



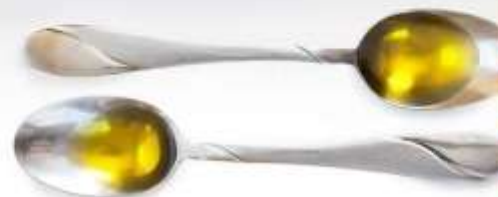
275
calorii
24 g
grăsimi
9,5 g
glucide
10 g
proteine

### Avocado 3/4 fruct



241
calorii
22 g
grăsimi
13 g
glucide
3 g
proteine

### Ulei de măsline extravirgin 1 lingură și jumătate



180
calorii
21 g
grăsimi
0 g
glucide
0 g
proteine



**AIP**  
ASOCIAȚIA INTER  
PSIHOLOGIE, NUTRIȚIE

# Mini Ghid pentru **PROTEINE**



**1** Construiesc mușchii  
Proteinele furnizează mușchilor  
combustibilul necesar pt creștere

**2**

## Ajută la slăbit

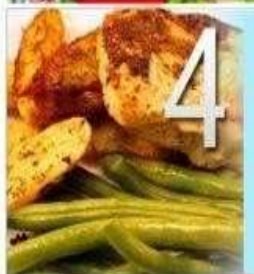
Proteinele asigură sațietatea și  
stimulează metabolismul



**3**

## Esențiale pt sănătate

Utilizate pt digestie, vindecarea  
rănilor, lupta anti-infecții etc.



**4**

## Sunt ușor de găsit

Există destule surse atât  
pt iubitorii de carne,  
cât și pt vegetarieni



g proteine/ porție

### CARNE/ 150g

Curcan - 46.7 g

Pui - 45.2 g

Mușchiuleț porc

- 43.5 g

Vițel - 40 g

Mușchi vită - 34.5g



### LACTATE/OUĂ

Iaurt - 12.9 g/cană

Brânză cottage

- 19 g/ 150 g

Parmezan

- 11 g/ 30 g

Lapte - 8 g/ cană

Ouă - 6.3 g/ buc

### PEȘTE/ 150g

Ton - 45.1 g

Somon - 41.1 g

Halibut - 40.2 g

Pește spadă

- 38 g

Cod - 34.5 g



### VEGETALE

Soia - 28.6 g/ cană

Migdale

- 7.6 g/ 1/4 cană

Semințe - 5.6 g/ 30g

Spanac - 5.4g/ cană

Semințe de in

- 5.1g /30 g



**AIPNSF**  
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE  
PSIHLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS

## GHIDUL LEGUMELOR DE LA "A" LA "Z"

### PARTEA I: DE LA "A" LA "L"

<b>ANDIVE</b>	<b>ANGHINARE</b>	<b>ARDEI GRAS</b>	<b>ARDEI IUTE</b>	<b>BAME</b>
				
Vitamina C, acid folic, potasiu	Vitamina C, B1, B3, calciu, fosfor, potasiu, fibre	Vitamina C, B5, potasiu	Vitamina C, A, capsaicină	Vitamina C, acid folic, fibre
<b>BROCCOLI</b>	<b>CARTOFI</b>	<b>CARTOFI DULCI</b>	<b>CARTOFI MOV</b>	<b>CASTRAVETE</b>
				
Vitamina A, C, E, acid folic	Vitamina C, potasiu	Vitamina A, C, E, fibre, potasiu	Vitamina A, C, antioxidanți	Vitamina C, fibre, apă
<b>CEAPĂ</b>	<b>CEAPĂ VERDE</b>	<b>CIUPERCI</b>	<b>CONOPIDĂ</b>	<b>DOVLEAC</b>
				
Vitamina B3, C, calciu	Vitamina A, C, B3, fibre	Vitamina B2, B3, acid folic, proteine	Vitamina C, potasiu, acid folic	Vitamina A, C, fibre, potasiu
<b>DOVLECEL</b>	<b>FASOLE PĂSTĂI</b>	<b>FENICUL</b>	<b>GHIMBIR</b>	<b>GULIE</b>
				
Vitamina C, fibre	Vitamina A, C, potasiu, magneziu	Vitamina C, B5, B6, potasiu	Vitamina B1, fibre	Vitamina C, B6, calciu, potasiu
<b>HREAN</b>	<b>KALE</b>	<b>LEURDĂ</b>	<b>LEUȘTEAN</b>	<b>LOBODĂ</b>
				
Vitamina A, C, B1, B2, calciu	Vitamina B1, B2, B3, C, fibre	Vitamina A, C, fosfor, fibre	Vitamina C, potasiu, zinc	Vitamina A, fosfor, potasiu, calciu

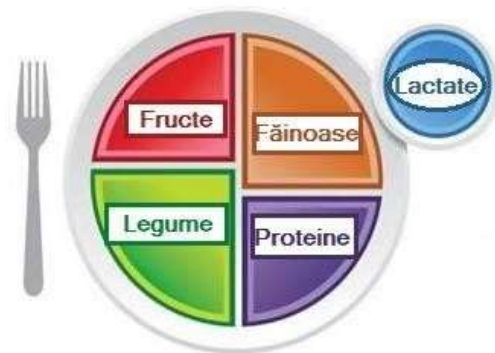


**AIPNSF**  
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE  
PSIHLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS

## GHIDUL FRUCTELOR DE LA "A" LA "Z"

### PARTEA I: DE LA "A" LA "K"

<b>AFINE</b>	<b>AGRIȘE</b>	<b>ANANAS</b>	<b>AVOCADO</b>	<b>BANANE</b>
				
Antioxidanți Vitamina A, Vitamina C	Vitamina C, B, calciu, fosfor	Vitamina C, potasiu	Vitamina E, B6, acid folic, potasiu	Potasiu, fibre, acid folic, Vitamina B6, C
<b>CAISE</b>	<b>CARAMBOLA</b>	<b>CĂPȘUNI</b>	<b>CĂȚINĂ</b>	<b>CIREȘE</b>
				
Vitamina A, C, fibre	Vitamina C, potasiu	Vitamina C, fibre, acid folic	Vitamina C, E, calciu, magneziu	Vitamina C, potasiu, fibre
<b>CLEMENTINE</b>	<b>COACĂZE ALBE</b>	<b>COACĂZE ROȘII</b>	<b>COACĂZE NEGRE</b>	<b>COCOS</b>
				
Vitamina A, C, acid folic, fibre	Vitamina C, fibre	Vitamina C, A, potasiu	Vitamina C, A, potasiu, calciu	Vitamina B, C, E
<b>CURMALE</b>	<b>FRAGI</b>	<b>FRUCTUL PASIUNII</b>	<b>GOJI</b>	<b>GRAPEFRUT</b>
				
Fier, fibre, vitamina C	Vitamina A, B1, B2, C, calciu	Vitamina C, B3, fibre	Vitamina A, B, antioxidanți	Vitamina C, B5, potasiu
<b>GUAVA</b>	<b>GUTUI</b>	<b>JACKFRUIT</b>	<b>KAKI</b>	<b>KIWI</b>
				
Vitamina C, B3, magneziu	Vitamina C, fibre, potasiu	Vitamina C, B5, fibre	Vitamina A, B, C, seleniu	Vitamina C, potasiu, fibre



## Ghid vizual al porțiilor recomandate din diferite alimente

### FRUCTE / LEGUME CEREALE / FĂINOASE



### PROTEINE ANIMALE PROTEINE VEGETALE GRĂSIMI DULCIURI





**AIPNSF**  
ASOCIAȚIA DE  
PSIHLOGIE, NU

21 de alimente bogate în:

**APĂ**

SALATĂ ICEBERG

96% APĂ

ROȘII

94% APĂ

MURE

87% APĂ



CONOPIDĂ

87%

APĂ

VARZĂ

93%

APĂ



GRAPEFRUIT

91%

APĂ

PEPENE

GALBEN

90% APĂ

SPANAC 96% APĂ

ȚELINĂ 96% APĂ



ANANAS 87%

APĂ

CASTRAVETE

96% APĂ



PIERSICI

88%

APĂ

CAISE

86%

APĂ

PORTOCALE

87%

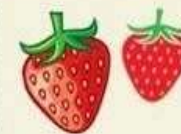
APĂ



RIDICHI

95%

APĂ



DOVLECEI

95%

APĂ

CĂPȘUNI

92%

APĂ

PEPENE ROȘU

92% APĂ



VINETE

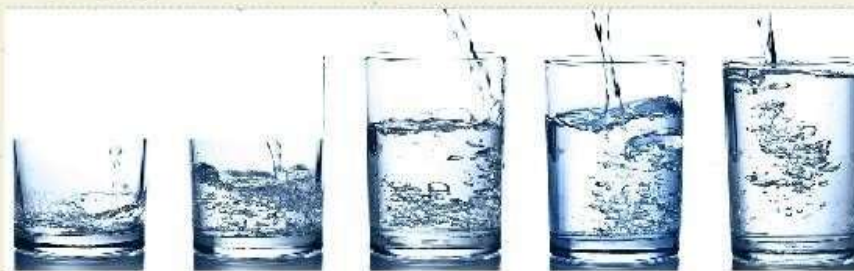
92% APĂ

ARDEI GRAS



















92% APĂ

ZMEURĂ

87% APĂ



## LUPTĂ CU POFTELE!

Potfă	Lipsă	Soluția
 Popcorn	FIER	 Spanac, Carne slabă
 Brânză	CALCIU, ACIZI GRAȘI	 Kale, Semințe in
 Paste	CROM	 Ouă, Avocado
 Pâine	NITROGEN	 Fasole, Linte
 Chips	CLOR	 Măsline
 Ciocolată	MAGNEZIU	 Cacao, Cereale
 Sucuri	CALCIU	 Lapte de migdale
 Carne roșie	ZINC	 Fructe uscate
 Cafeină	POTASIU	 Roși, Usturoi
 Fastfood	OMEGA-3	 Pește
 Alcool	VITAMINA B2	 Iaurt

## 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

