



Mănâncă sănătos de sărbători

În general sărbătorile aduc multă bucurie. Totuși sărbătorile de iarnă au un farmec mai special. Emoțiile generate de deschiderea cadourilor, culorile vii, becelețele intermitente, aromele de brad, citrice și scorțișoară fac ca atmosfera să fie explosivă. Trăiești parcă totul cu mai multă intensitate.

Masa servită cu toată familia sau cu prietenii are multe beneficii, în special emoționale. Însă toate aceste momente trec și tu ești nevoit să te întorci la viață normală...cu câteva kilograme în plus, poate și cu o stare de oboseală.

Câteva recomandări care te pot ajuta să îți schimbi obiceiurile de sărbători, păstrând în același timp atmosfera caldă și prietenoasă a acestora. Alege să fii rațional când îți planifici sărbătorile!

TIPS&TRICKS

1. Planifică-ți masa de Crăciun și Anul Nou cu familia:
 - Alege preparate dragi pentru fiecare masă din zilele de vacanță
 - Gătește împreună cu familia
 - Gătește pentru inimă
 - Fiți atenți doar la ce contează emoțional.
2. Mergi la cumpărături după ce ai mâncat.
3. Servește mesele normal și în zilele de sărbătoare.
4. Alegeți doar 4-6 feluri de mâncare pe farfurie. Masa de sărbători nu trebuie să depășească recomandările. Mai jos porțiile pentru 1 zi.
5. Mâncați relaxat, chiar aveți timp.
6. Serviți apă în timpul mesei.
7. Spune mai „târziu” în loc de a spune „nu”.
8. Masa e oricum ca un bufet suedez, alegeți să umpleți farfuria doar de 2 ori.
9. Echilibru în farfurie între cantitate, calitate și culori.
10. Bucurați-vă de atmosfera unei mese în familie, între prieteni



Macronutrienți - porții

Proteine și alimente proteice 2-3 porții

- 65 g carne slabă de vită, porc sau miel
- 80 g carne de pui sau curcan
- 100 g carne de pește
- 2 ouă (120g)
- 1 cană de fasole, mazăre, linte, năut (preparate)
- 170 g Tofu
- 30 g nuci, migdale, alune sau semințe, unt de migdale, tahini sau altă pastă de semințe

Carbohidrați complecși 4 – 6 porții

- 1 bol salată sau alte legume cu frunze verzi (salată, varză, spanac, rucola, etc)
- ½ cană de legume gătite (morcov, țelină, broccoli, conopidă, dovlecel)
- ¼ cană de porumb fiert
- ½ bol salată cu roșii, castraveți, ardei
- ½ dintr-un cartof mediu sau un cartof dulce

Carbohidrați simpli 3-5 porții

- 1 felie de pâine (aprox 40 g)
- ½ chiflă pâine sau corn (aprox 40g)
- ½ dintr-o cană de 250 g (aprox 75-120g) orez preparat (30 g nefiert), paste gătite, noodles, orz, hrișcă, grâu, quinoa
- 30 g cereale de grâu sau muesli
- 35 g sau 3 felii de crispbread
- 1 briosă (muffins)

Lactate 2- 4 porții

- cană de lapte 1,5%
- 2 felii brânză (1 felie 30g)
- ¾ cană de iaurt, kefir, sana, lapra batut max. 3,5%
- 100 g brânză vaci 2% sau urdă

Fructe – 2 porții

- 1 banană medie,
- 2 mere, portocale medii
- 3 piersici, prune, kiwi, caise
- 1 cană de cireșe, vișine, fructe de pădure, căpșuni, zmeură
- Ocazional: suc de fructe (fresh, limonadă) 30g fructe uscate



Vă recomand ca mesele să fie cât mai colorate, iar pentru asta folosiți carbohidrații complecși. Ei sunt cei care vă asigură culoare și sănătate în farfurie.

Alcool - Cantitate moderată!!!

- 1 bere = un foietaj cu cârnaț
- 1 pahar de cidru = un doughnut
- 1 pahar de vin = cafea latte
- 1 pahar champagne = un biscuite cu ciocolată
- 1 shut = 1 banană medie

Nu uitați cât de importantă este mișcarea, dar ce emoții deosebite trăim atunci când petrecem timp de calitate cu familia sau prietenii.

Activități în vacanța de iarnă

1. Alegeți să faceți mișcare în aer liber cel puțin oră în fiecare zi.
2. Plimbați-vă prin oraș, prin natură și observați-le fără a le comenta.
3. Planificați seri de joc în familie sau cu prietenii.
4. Faceți activități pe care în restul timpului nu aveți timp pentru ele.
5. Citiți
6. Urmăriți comedii sau filme cu impact emoțional pozitiv.

Preparate pentru mese festive

Mai jos câteva link-uri cu posibile preparate de sărbători.

<https://inspiratielafix.com> - este site-ul unei prietene pasionată de bucătărie, dar și de alimentație sănătoasă

<https://www.goodhousekeeping.com/holidays/christmas-ideas/g1875/healthy-diet-christmas-recipes>

<https://www.eisberg.ro/ro/recipes/>

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/category/all-christmas> - bucătăria englezească este versatilă, dar și ușoară cu preparate sănătoase.

<https://www.jamieoliver.com/christmas/collection/> - găsiți rețete specifice vegetariene