

Ghid nutrițional pentru armonie în farfurie și corp zâmbitor

Obiectiv: susținerea regenerării, energiei și detoxifierii prin alimentație curată, echilibrată, ușor de implementat.

Farfuria Harvard (adaptată)

- **50% legume și fructe** – abundente, variate, colorate
- **25% proteine curate** – pește, carne slabă, leguminoase, ouă
- **25% carbohidrați integrali fără gluten** – orez brun, quinoa, hrișcă, cartofi dulci
- **Grăsimi sănătoase** – ca și complement: ulei de măsline, avocado, semințe

Ce evităm

- Gluten și lactoză
- Conserve/semipreparate, snacks-uri, aditivi
- Zahăr și băuturi îndulcite

📋 ⚖️ **Observație pentru slăbire:** dacă dorești să slăbești, mănâncă subcaloric (reduce treptat cantitatea zilei de zi), dar păstrează întotdeauna mixul conform recomandării Harvard (**50% legume, 25% proteine, 25% carbo, grăsimi sănătoase**).



Hidratare și fibre

Hidratare

30–40 ml apă/kg/zi (ex.: 70 kg → 2,1–2,8 L). Alegeți apă plată, ceaiuri din plante, apă cu lămâie; evitați sucuri, energizante, ape aromate artificial.

Fibre (30–40 g/zi)

Legume crude/gătite ușor; semințe (în, chia, dovleac, floarea-soarelui); leguminoase (linte, năut, fasole).

Suplimentare practică

Pudră de in 1–2 linguri/zi, psyllium 1 lingură/zi (cu multă apă) sau capsule cu in/psyllium.



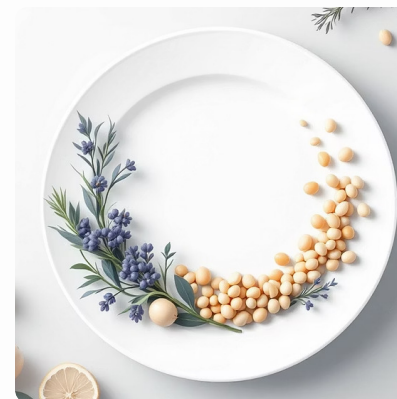
Mic dejun

Simplu: proteine curate + carbo fără gluten + semințe (ex.: chia/in) și legume/fructe moderat.



Prânz

Farfurie Harvard: multe legume, proteină slabă, carbo integrali fără gluten, grăsimi bune.



Cină

Ușoară, neprocesată, bogată în fibre pentru tranzit optim și somn.

☐ Mesaj final: plasturii funcționează cel mai bine într-un corp hidratat, hrănit curat și cu tranzit optim. Alimentația simplă, neprocesată, bogată în fibre susține regenerarea, somnul, energia și detoxifierea.