

07:00 - 09:00

MICUL DEJUN

Prima masă a zilei este și cea mai importantă, având un rol deosebit pentru a-ți menține sănătatea și greutatea optimă.

1 Evită sarea sau folosește-o mai puțin! Majoritatea mâncărilor o conțin deja.



2

Mănâncă cel puțin 5 porții de fructe și legume pe zi.
O porție = 80g



3 Alege apa în locul băuturilor îndulcite.



4

Alocă timp pentru masa de prânz. Preferă să prânzești în afara biroului!

13:00 - 14:30

Hai la 1 la Masă

Acum este momentul să consumăm **proteine cu valoare înaltă** (pește, fructe de mare, carne de curcan sau de pui).

La felul doi, dacă consumi carne, să ai alături și legume.



5

Redu consumul de zahăr. Fii atent dacă produsele consumate îl conțin!



Ce este programul FOOD?

Program de prevenire și combatere a obezității, care promovează obiceiurile alimentare sănătoase în rândul angajaților. Acesta își propune să îmbunătățească calitatea nutritivă a meselor oferite în restaurante și să faciliteze alegerile sănătoase ale consumatorilor prin furnizarea de informații relevante și creșterea nivelului de conștientizare.

18:30 - 20:00

CINA

10 Alege metodele de gătit care nu necesită multă grăsime: **abur, coacere, grill** etc.



10

Mănâncă sănătos întreaga zi

Servește cina înainte de ora 20:00 și mănâncă pește sau pui la gratar. Nu consuma carne grasă sau alimente care te balonează. Mănâncă fructe seara și bea apă. Hidratarea este foarte importantă pentru buna funcționare a organismului.

9

Redu consumul de pâine. Alege-o pe cea **integrală!**



8

Redu utilizarea de grăsimi și preferă uleiurile vegetale.

7

Acordă atenție porției de mâncare. Ridică-te de la masă înainte de a fi prea sătul!



6

Preferă un **fruct proaspăt** ca desert.



Vrei să te hranești sănătos și nu știi cum sau nu ai timp?

Intră în comunitatea "Hai la 1 la Masă" și te ajutăm!



<https://www.facebook.com/Haila1lamasa/>