



## Regim alimentar pentru profil lipidic crescut

### Alimente Permise

- **Cereale integrale:** ovăz, quinoa, orez brun, paste integrale
- **Lactate degresate:** lapte vegetal (migdale, soia), iaurt natural degresat
- **Fructe proaspete:** mere, fructe de pădure, banane, portocale, pere
- **Proteine slabe:** piept de pui sau curcan la grătar, pește (somon, păstrăv), linte, năut, fasole
- **Grăsimi sănătoase:** ulei de măsline, avocado, nuci (migdale, nuci, fistic), semințe de chia, semințe de in
- **Legume:** roșii, castraveți, ardei, morcovi, broccoli, dovleac, spanac, țelină

### Alimente Interzise

- **Alimente prăjite:** cartofi prăjiți, alimente gătite în mult ulei
- **Carne grasă:** mezeluri, carne de porc grasă, slănină
- **Alimente procesate:** snacksuri sărate, mâncare semi-preparată
- **Băuturi dulci:** sucuri carbogazoase, energizante
- **Grăsimi nesănătoase:** margarină, grăsimi trans, produse de patiserie comercială

## Plan Alimentar Zilnic

### Dimineța

- **Opțiunea 1:** Fulgi de ovăz cu lapte degresat sau vegetal (migdale, soia), cu fructe proaspete (mere, fructe de pădure) și o linguriță de semințe de chia sau in.
- **Opțiunea 2:** Iaurt natural degresat cu 1-2 linguri de cereale integrale și felii de banană.
- **Băutură:** Apă plată sau ceai verde fără zahăr.

**Sugestie alternativă:** Smoothie verde din spanac, măr verde, castravete, o mână de fructe de pădure și o lingură de semințe de in.

### Gustare de Dimineță

- Un fruct proaspăt (ex: măr, portocală, pară) sau o mână de nuci crude (migdale, nuci, fistic).



Pedi Duck

## Prânz 🍽️

- **Proteine:** Piept de pui sau curcan la grătar, pește (somon, păstrăv) la cuptor, sau o porție de linte/quinoa pentru proteină vegetală.
- **Carbhidrați:** O porție de orez brun, cartofi dulci sau paste integrale.
- **Legume:** O salată mare cu diverse legume (roșii, castraveți, ardei, morcovi), stropită cu o linguriță de ulei de măsline și zeamă de lămâie.

*Sugestie alternativă:* Tocană de linte cu legume (morcov, țelină, roșii) și condimente antiinflamatoare, precum turmeric și ghimbir.

## Gustare de după-amiază 🥕

- Morcovi și bastonașe de ardei gras cu hummus sau o mână de fructe de pădure.

## Cina 🍽️

- **Opțiunea 1:** Supă cremă de legume (dovleac, broccoli, morcov) fără smântână sau brânză.
- **Opțiunea 2:** Salată de legume proaspete și avocado cu un ou fiert sau pește la grătar.

## Gustare de Seară (opțional) 🍏

- O felie de măr cu o linguriță de unt de migdale sau câteva nuci.

*Sugestie alternativă pentru desert sănătos:* Budincă de chia cu lapte vegetal și fructe de pădure, sau măr copt cu scorțișoară și câteva nuci.

## Recomandări Generale

1. **Evitați:** prăjelile, alimentele procesate, carnea grasă (mezeluri), băuturile dulci și alimentele cu grăsimi trans.
2. **Alegeți grăsimile sănătoase:** uleiul de măsline, avocado, nucile și semințele.
3. **Hidratare:** minim 1,5-2 litri de apă pe zi.
4. **Porții mici:** evitați excesele și optați pentru mese regulate și porții moderate.



## Recomandări Suplimentare pentru Sănătatea Colesterolului

- Includeți mai multe fibre solubile în dietă (fulgi de ovăz, psyllium, pere, fasole) pentru a ajuta la scăderea colesterolului prin eliminarea acestuia din sistemul digestiv.
- Luați în considerare suplimentele de Omega-3, precum uleiul de pește sau uleiul de alge, pentru a susține sănătatea inimii și a reduce colesterolul „rău” (LDL). **ATENȚIE!** Consultați medicul înainte de a introduce aceste suplimente în dieta zilnică.

## Recomandări pentru un stil de viață sănătos

1. **Exerciții fizice regulate:** Minim 150 de minute de activități cardio pe săptămână (mers rapid, jogging, înot).
2. **Gestionarea stresului:** Practicați tehnici de relaxare, cum ar fi yoga, meditația sau exercițiile de respirație, pentru a reduce impactul stresului asupra sănătății cardiovasculare.
3. **Monitorizați progresul:** Țineți un jurnal alimentar și notați evoluția nivelului de colesterol și alte măsurători (greutate, circumferința taliei). Consultarea periodică cu medicul este esențială pentru adaptarea regimului alimentar.

---

**Notă:** Acest plan este orientativ și ar trebui adaptat la preferințele și nevoile specifice ale fiecărui copil. Verificările regulate la medic sunt importante pentru a ajusta regimul alimentar, dacă este necesar. Atenție mare la alergii!