

PORȚII-STANDARD ZILNICE PE GRUPE ALIMENTARE ȘI NIVELURI DE APORT CALORIC

Consumul recomandat din subgrupele de legume și de alimente proteice este nivelul săptămânal.

Nivel caloric	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
fructe	1 c	1 c	1½ c	1½ c	1½ c	2 c	2 c	2 c	2 c	2½ c	2½ c	2½ c
legume	1 c	1½ c	1½ c	2 c	2½ c	2½ c	3 c	3 c	3½ c	3½ c	4 c	4 c
Verde-închis	½ c/săpt	1 c/săpt	1 c/săpt	1½ c/săpt	1½ c/săpt	1½ c/săpt	2 c/săpt	2 c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/v
Roșii și portocalii	2½ c/săpt	3 c/săpt	3 c/săpt	4 c/săpt	5½ c/săpt	5½ c/săpt	6 c/săpt	6 c/săpt	7 c/săpt	7 c/săpt	7½ c/săpt	7½ c/săpt
Fasole și mazăre	½ c/săpt	½ c/săpt	½ c/săpt	1 c/săpt	1½ c/săpt	1½ c/săpt	2 c/săpt	2 c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	3 c/săpt	3 c/săpt
amidonoase	2 c/săpt	3½ c/săpt	3½ c/săpt	4 c/săpt	5 c/săpt	5 c/săpt	6 c/săpt	6 c/săpt	7 c/săpt	7 c/săpt	8 c/săpt	8 c/săpt
Alte legume	1½ /sapt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	3½ c/săpt	4 c/săpt	4 c/săpt	5 c/săpt	5 c/săpt	5½ c/săpt	5½ c/săpt	7 c/săpt	7 c/săpt
cereale	90g-eq	120g-eq	150g-eq	150g-eq	180g-eq	180g-eq	210g-eq	240g-eq	270g-eq	300g-eq	300g-eq	300g-eq
întregale	45g-eq	60g-eq	75g-eq	90g-eq	90g-eq	90g-eq	100g-eq	120g-eq	135g-eq	150g-eq	150g-eq	150g-eq
îmbogățite	45g-eq	60g-eq	75g-eq	60g-eq	90g-eq	90g-eq	100g-eq	120g-eq	135g-eq	150g-eq	150g-eq	150g-eq
Alimente proteice/zi	60g eq	90g eq	120i-eq	150g/zi-eq	150g/zi-eq	165g/zi-eq	180g-eq	195g-eq	195g-eq	210g-eq	210g-eq	210g-eq
pește	90g/săpt	150g/săpt	180g/săpt	240g/săpt	240g/săpt	240g/săpt	270g/săpt	300g/săpt	300g/săpt	330g/săpt	330g/săpt	330g/săpt
Carne, pui, ou	300g/săpt	420g/săpt	570g/săpt	720g/săpt	720g/săpt	750g/săpt	800g/săpt	870g/săpt	870g/săpt	950g/săpt	950g/săpt	950g/săpt
Nuci, semințe, soia	15 g nuci sau ¼ cană boabe/sapt	30 g nuci sau 1/2cana boabe/sapt	45 g nuci sau 3/4cana boabe/sapt	60 g nuci sau 1 cana boabe/sapt	60 g nuci sau 1cana boabe/sapt	60 g nuci sau 1cana boabe/sapt	60 g nuci sau 1cana boabe/sapt	75 g nuci sau 11/4cana boabe/sapt	75 g nuci sau 11/4cana boabe/sapt	75 g nuci sau 11/4cana boabe/sapt	75g nuci sau 11/4cana boabe/sapt	75g nuci sau 11/4 cana boabe/sapt
Lactate f	2 c	2½ c	2½ c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c
Uleiuri g	15 g	17 g	17 g	22 g	24 g	27 g	29 g	31 g	34 g	36 g	44 g	51 g
Grăsimi solide și zaharuri, limita max ima, calorii (% din cal)	137 (14%)	121 (10%)	121 (9%)	121 (8%)	161 (9%)	258 (13%)	266 (12%)	330 (14%)	362 (14%)	395 (14%)	459 (15%)	596 (19%)

Note pentru tabelul de mai sus:

a) Toate alimentele sunt presupuse a fi în formele bogate în nutrienți, cu conținut scăzut în grăsimi și preparate fără adaos de grăsimi, zahăr sau sare. Grăsimile solide și zaharurile pot fi incluse până la limita maximă zilnică specificată în tabel. Alimentele din fiecare grupă și subgrupă sunt:

Fructe - toate fructele proaspete, congelate, conservate și uscate, precum și sucurile de fructe. Exemplu: portocale și suc de portocale, mere și suc de mere, banană, struguri, pepene, fructe de pădure, stafide.

Legume:

- ☒ *legume cu frunze verde închis:* toate legumele verzi sub formă de frunze proaspete, congelate sau conservate și broccoli, gătit sau crud. Exemplu: spanac, salată română, rucolă, ștevie, măcriș, pătrunjel, mărar, leuștean, etc alte salate din familia verzei și conopidei (ex varză, varză kale etc), varza chinezească, frunze de muștar, anghinarea.
- ☒ *legume roșii și portocalii:* toate legumele roșii și portocalii, proaspete, congelate sau conservate, gătite sau crude. Exemplu: tomate, ardei roșii, galbeni, gogoșari, morcovi, cartofi dulci, dovleac, felurile, linte, mazăre, Nu sunt incluse mazărea și fasolea verde..
- ☒ *legume boabe:* toate boabele- gătite sau conservate. Exemplu: boabele de fasole de toate felurile.
- ☒ *legume cu conținut ridicat în amidon:* toate legumele bogate în amidon proaspete, congelate și conservate. Exemplu: cartofi albi, napi, porumb, păstârnac și mazăre verde
- ☒ *alte legume:* toate celelalte legume, proaspete, congelate sau conservate, gătite sau proaspete. Exemplu: salata iceberg, fasole păstăi, ceapă, dovlecel, vânăță, castravete etc.

Cereale:

- ☒ *cereale integrale:* Toate produsele pe bază de cereale integrale-și cerealele integrale folosite ca ingrediente. Exemplu: pâine integrală, cereale integrale, biscuiți sărați, ovăz, orez brun.
- ☒ *cereale rafinate îmbogățite:* Toate produsele de cereale rafinate îmbogățite și cerealele rafinate îmbogățite folosite ca ingrediente. Exemplu: pâine albă, cereale îmbogățite, paste din cereale îmbogățite, orez alb.
- ☒ *produse lactate:* Toate felurile de lapte, inclusiv cele delactozate sau cu conținut redus de lactoză și băuturile de soia fortificate; iaurturi; deserturi lactate; brânzeturi. Cele mai multe ar trebui să fie degresate sau cu conținut redus de grăsimi. Nu sunt incluse smântâna și frișca din cauza conținutului redus de calciu.

- ☒ *alimente proteice*: Toate felurile de carne, pui, pește, ouă, nuci, semințe și produse de soia procesată. Carnea și puiul trebuie să fie slabe sau cu conținut redus de grăsimi. Boabele de fasole și mazăre sunt considerate parte a acestui grup, precum și a grupului legumelor, dar trebuie luate în considerare doar într-unul din grupuri..

b) cantitățile de alimente din grupe sunt exprimate în "câni" sau grame sau grame-echivalent; uleiurile sunt exprimate în grame (g). **Echivalențele cantitative** pentru fiecare grup alimentar sunt:

Cereale: 30g echivalent= o felie de pâine = 30g paste sau orez nefierte = $\frac{1}{2}$ cană orez, paste sau cereale gătită= 1 tortilla (6" diameter); 1 clătită (5" diameter); 1 cană fulgi de cereale .

Legume și fructe: 1 cană echivalează cu: 1 cană de legume sau fructe crude sau gătită; $\frac{1}{2}$ cană de legume sau fructe uscate; 1 cană de suc de legume sau fructe; 2 câni de frunze verzi de salată.

Alimente proteice: 30 g echivalent de alimente proteice=1 ou =30g carne slabă, pui pește= 1 lingură de unt de arahide= 15g nuci sau semințe=1/4 cană de fasole sau mazăre boabe gătită.

Lactate: 1 cană este echivalentă cu: o cană de lapte, iaurt sau băutură de soia îmbogățită; 40g brânză naturală, 60g brânză procesată.

c) Vezi tabelul cu necesarul caloric pe vârstă și sex. Paternul alimentar de 1000, 1200 și 1400 calorii întrunește necesarul caloric la copii între 2 -8 ani. Paternul de 1600 – 3200 calorii acoperă necesarul caloric la copii începând cu vârsta de 9 ani și la adulți. Dacă un copil de 8 ani necesită mai multe calorii și, prin urmare, urmează un patern cu 1600 calorii sau mai mult, cantitatea de lapte poate fi de 2și1/2 câni pe zi. Copiii în vârstă de 9 ani sau mai mult precum și adulții nu trebuie să urmeze diete cu 1000, 1200 sau 1400 calorii.

d) Alimentele din subgrupele legume și fructe precum și alimentele proteice se regăsesc în tabel sub formă de cantități recomandate săptămânal, pentru că ar fi dificil pentru consumator să aleagă zilnic alimente din fiecare subgrupă.

e) Cantitățile de cereale integrale recomandate în tabel reprezintă cantitățile minime recomandate, ele putând fi crescute odată cu reducerea cerealelor rafinate îmbogățite.

f) Uleiurile și margarinele ușoare includ uleiuri vegetale, nuci și ulei de pește, precum și margarine ușoare fără grăsimi trans.

g) Limitele calorice pentru grăsimi solide și zaharuri adăugate reprezintă kaloriile care rămân neacoperite după alegerea cantităților recomandate din fiecare din cele 5 grupe alimentare nutritive (variante degresate sau semidegresate și fără zaharuri adăugate). Cantitatea de grăsimi solide și zaharuri adăugate din paternurile cu 1200, 1400 și 1600 calorii este mai mică decât cea recomandată pentru paternul cu 1000 calorii datorită necesarului mai mare de alimente bogate în nutrienți la aceste categorii.