

101

Alimente Care Te Ajuta Sa Slabesti



Mananca Inteligent

Sa mananci ca sa slabesti nu inseamna sa te infometezi, sa mananci alimente care nu iti plac sau sa renunti de tot la alimentele tale preferate.

Ti-am pregatit o lista cu **101 alimente care te ajuta sa slabesti** pe care le recomand tuturor membrilor din comunitatea Slabeste cu Serban.

Alimentele pe care le gasesti in aceasta lista sunt bogate in vitamine, minerale, enzime, fitonutrienti si antioxidanti care te vor ajuta sa scapi de centimentrii in plus de pe talie si coapse si, cel mai important, sa fii sanatoasa.

Alege din lista **doar alimentele care iti plac** pentru ca doar in acest fel poti sa urmezi planul alimentar pe termen lung si sa nu te ingrasi la loc.

Urmand diete restrictive si infometandu-te ajungi sa te frustrezi si sa renunti la obiectivele tale.

Bucura-te de calatoria ta catre un corp atragator alegand inteligent alimentele si mancand ce iti place.

Proteinele

Proteinele sunt esentiale pentru sanatatea ta si te ajuta in procesul de scadere in greutate.

Uite cum te ajuta proteinele sa slabesti:

- te ajuta sa te recuperezi antrenamentele intense;
- iti cresti masa musculara (masa musculara consuma multe calorii in stare de repaus – chiar si cand stai pe scaun);
- iti accelereaza metabolismul;
- se metabolizeaza si mai lent, ceea ce inseamna ca te vei simti satula pentru mai mult timp;
- Corpul tau consuma calorii atunci cand metabolizeaza proteinele;



Proteine

Proteina Animala

- iaurt grecesc
- albus de ou
- branza cottage
- piept de pui
- creveti
- urda
- dorada
- somon
- pastrav
- carne de vita
- ton/ton in suc propriu
- piept de curcan
- homar
- fructe de mare
- mozzarella

- sunca slaba (cu moderatie)
- cod
- shake proteic

Proteina Vegetala

- tofu
- quinoa
- linte
- fasole
- naut
- soia (cu moderatie)
- tempeh

Carbohidrati complecsi

Renunta la carbohidratii simpli (precum zaharul), dar pastreaza carbohidratii complecsi in alimentatie.

Acestia sunt bogati in fibre si iti confera senzatia de satietate pentru mai mult timp. Abordarea mea cand vine vorba de carbohidrati este sa inveti sa ii castigi.

Asadar, consuma mai multi carbohidrati in zilele in care te antrenezi. Daca nu ai o activitate fizica intensa, limiteaza consumul de carbohidrati.



Carbohidrati complecsi

- cartof dulce
- cartofi
- paine din faina integrala
- linte
- fasole alba
- fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz)
- fasole rosie
- fasole neagra
- fasole pinto
- quinoa
- fulgi de ovaz
- orez brun
- couscous
- orez alb

Grasimi Sanatoase

Lipidele sunt printre cei mai puțin înțeleși macronutrienți. Probabil că și tu te ferești de ele. Este și firesc să fie așa. De când suntem mici am fost învățați să ne ferim de grăsimi.

Grăsimile sănatoase sunt vitale pentru funcționarea optimă a organismului tău și echilibrarea balanței hormonale (de aceea se numesc și acizi grași esențiali).

Ele nu sunt rele și nu te îngrasă, contrar credinței populare, ci chiar dimpotrivă te pot ajuta să slăbești, dacă le mănânci în cantitățile potrivite.



Grasimi Sanatoase

- avocado
- galbenus de ou
- lapte de migdale
- masline
- miez de nuca
- migdale
- nuci pecan
- seminte de in
- seminte de susan
- ulei de masline
- unt de arahide natural fara zahar
- somon



Legume Si Fructe

Legumele intra in categoria carbohidratilor complecsi (naturali).
Multe persoane consuma mai putine legume decat ar trebui.

Uite de ce este important sa mananci legume:

- contin fibre si te ajuta sa slabesti
- contin micronutrienti (vitamine si minerale) si fitochimicale
- legumele sunt alimente alcaline. Este important sa echilibrezi aportul de alimente alcaline cu alimente acide (proteine si cereale) in organism

Consuma fructe cu moderatie daca vrei sa slabesti si renunta la sucurile din fructe.



Legume

- ardei gras (rosu, verde, calben)
- castravete
- ciuperci
- conopida
- broccoli
- zucchini
- spanac
- varza
- vraza de bruxelles
- bame
- andive
- ridichii
- kale
- salata verde
- morcovi
- telina
- fasole verde
- pastarnac
- vinete
- usturoi
- ceapa/ceapa verde
- praz



Fructe

cu indice glicemic mic

- Rosiile (da, rosiile sunt fructe daca nu stiai)
- Fructe de padure
- Lamaie
- Cirese
- Visine
- Coacaze
- Capsune
- Afine
- Pere
- Grepfruit
- Pommelo
- Mandarine
- Clementine
- Piersici
- Rodie
- Prune
- Portocale
- Mere



Fibre

Fibrele sunt carbohidrati complecsi pe care corpul nu ii poate digera si se gasesc in plante precum legume, fructe ori cereale.

Fibrele au rolul de a captusi intestinul subtire si de a scadea considerabil viteza de absorbtie a zaharului in sange. Asta inseamna ca toate alimentele pe care le vei consuma dupa suplimentarea cu fibre vor avea un indice glicemic mult mai mic.

Necesarul zilnic de fibre este intre 30 si 50 de grame.



Fibre

- fulgi de ovaz
- germeni de grau
- faina de secara integrala
- linte verde uscata
- tarate de ovaz
- boabe de naut uscate
- seminte de dovleac
- marar
- patrunjel
- amaranth
- seminte de in
- seminte de chia
- linte uscata
- tarate de grau
- dovleac
- fasole rosie
- quinoa
- zmeura
- tarate de psyllium

