

Top 20

de metode de a găti
carnea de pui sănătos,
gustos și rapid

Când ești la dietă



Top 20

de metode de a găti carnea
de pui sănătos, gustos și
rapid

Când ești la dietă

Ionela, Nutriționist Dietetician Autorizat

Bucură-te de carnea de pui gătită delicios, atunci când ești la dietă și totul în jurul tău pare trist și fără gust.

Bucură-te de puiul gustos în timpul dietei.

Această brosură îți oferă 20 de idei, care nu se repetă, în care poți găti carnea de pui atunci când vrei să pierzi în greutate.

Mai mult de atât, fiecare rețetă îți oferă numărul de calorii, și de macronutrienții: proteine, glucide, lipide. Așadar, dacă îți alegi să gătești una din rețetele de mai jos vei ști câte calorii are porția ta.



CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	5
DESPRE SLĂBIT.....	7
REGULI DE AUR ÎN PIERDEREA ÎN GREUTATE	8
PROCESUL DE MARINARE A CĂRNII DE PUI	9
1. PIEPT DE PUI ÎN SOS DE ROȘII ȘI USTUROI	10
2. RULADA DIN PIEPT DE PUI CU CIUPERCI ȘI SALATĂ DE RODIE CU PĂTRUNJEL	11
3. PIEPT DE PUI CU ANANAS	12
4. SALATĂ CU PIEPT DE PUI ȘI GRAPEFRUIT	12
5. PIEPT DE PUI CU MOZZARELLA	12
6. FRIGĂRUI DE PUI	12
7. PUI ÎNTREG LA CUPTOR CU GHIMBIR	12
8. PUI CU CIUPERCI	12
9. FAJITAS DE PUI	12
10. PUI CU SOS DE LĂMÂIE ȘI SPARANGHEL	12
11. PUI CU VINETE ȘI ROȘII.....	12
12. PIEPT DE PUI CU MENTĂ	12
13. PUI CU DOVLECEI	12
14. SALATA DE PUI CU DRESSING DE AVOCADO.....	12
15. PUI CU FASOLE VERDE	12
16. PIEPT DE PUI LA GRĂȚAR CU SALATĂ DE MORCOVI ȘI GHIMBIR	12
17. SALATĂ DE PUI CU MĂR, SFECLĂ ȘI MORCOV	12
18. PULPE DE PUI CU VIN	12
19. SUPĂ CREMĂ DE BROCCOLI CU PIEPT DE PUI.....	12
20. PIZZA CU BLAT DE CARNE.....	12

CUVÂNT ÎNAINTE

Nutriționist-Dietetician Autorizat Ionela

Sunt Ionela dietetician- nutriționist, absolventă a Facultății de Medicină și Farmacie “ Grigore T.Popa” Iași. În 2017 am absolvit programului de master “ Public Health Nutrition” la facultatea Coventry din Marea Britanie și am început activitatea profesională la o companie internațională, cu sediul în Londra.

Sunt membru în Colegiul Dieteticienilor din Marea Britanie (Health and Care Professions Council) și în Colegiul Dieteticienilor din România.

Am peste 5 ani de experiență, și peste 10000 de pacienți a căror poveste a fost scrisă cu succes, cu munca și dedicare. În tot acest timp am lucrat ca dietetician generalist în :

- gestionarea greutateii corporale (pierdere/ câștig în greutate);
- nutriție clinică (diabet zaharat, afecțiuni determinate de hormoni, afecțiuni digestive- boala Crohn, ulcer digestiv, Sindrom de Intestin Iritabil, tulburări de comportament alimentar: anorexia nervoasă, bulimia nervoasă, mâncatul emoțional);
- nutriție pediatrică;
- nutriție sportivă;
- nutriție la gravide și nutriția postpartum;
- nutriție în cancer;
- particularități alimentare: diete vegetariene și vegane;
- mâncatul emoțional sau mâncatul de comfort;
- alimentație în problemele menopauzei;
- remedii naturale care te ajuta sa gestionezi mai bine simptomele menopauzei.

Sunt preocupată permanent de o continuă dezvoltare profesională, citind mereu cele mai noi informații.



Într-o viață haotică în care există un nivel ridicat de stres, obiceiuri alimentare proaste și un sentiment de epuizare permanentă, sunt aici pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți dieta și stilul de viață. Veți observa o diferență masivă în nivelul vostru de energie și bunăstare, făcând schimbări benefice în stilul vostru de viață.

Am decis să scriu broșura: *Top 20 de metode de a găti carnea de pui sănătos, gustos și rapid atunci când ești la dietă*, pentru a veni în ajutor persoanelor care urmează un program de pierdere în greutate! Broșura *Top 20 de metode de a găti carnea de pui sănătos, gustos și rapid* prezintă idei de cum poți să gătești sănătos carnea de pui, să nu stai mult timp în bucătărie și să alunge monotonia din mesele tale zilnice.

Broșura *Top 20 de metode de a găti carnea de pui sănătos, gustos și rapid*, în timpul programului de pierdere în greutate a fost construită la cererea pacienților mei. Această Broșură te ajută să gătești carnea de pui în cel mai creativ mod încât să nu simți că ești la dietă, de asemenea, te va ajuta să câștigi timp, să nu stai mult timp în bucătărie.



DESPRE SLĂBIT

Rata supraponderalității și a obezității a crescut semnificativ în ultimii ani. Tot mai mulți adulți și copii se confruntă cu problema creșterii în greutate. Creșterea în greutatea este influențată de calitatea alimentației, gradul de activitate fizică, sexul, vârsta, sănătatea psiho-emoțională, influențele hormonale, genetica.

Obezitatea, cea mai frecventă boală metabolică, se asociază cu boli cronice severe: diabetul zaharat, bolile cardiovasculare, apneea de somn, cancer. Supraponderalitatea și obezitatea afectează sănătatea psiho-emoțională: anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, tulburări de personalitate, scăderea libidoului etc.

Cauzele creșterii în greutate sunt variate: consumul mare de alimente dense caloric, sedentarismul, tulburările hormonale, stresul și mâncatul emoțional etc.

Tratamentul creșterii în greutate reprezintă: deficitul caloric prin cunoscutele diete sau programele de pierdere în greutate, sportul, educația stilului de viață. Dacă dorești rezultate pe termen lung și foarte lung, educația alimentară este soluția cea mai potrivită pentru tine.

REGULI DE AUR ÎN PIERDEREA ÎN GREUTATE

1. Elimină alimentele dense caloric din alimentația zilnică;
2. Mănâncă la ore regulate;
3. Mănâncă trei mese principale și cele două gustări.
4. Practică activitate fizică regulată.
5. Atenție la porția de alimente: respectă mereu cantitatea de alimente.
6. Hidrateaza-te corespunzător.
7. Scade consumul de alcool.
8. Crează-ți un stil de viață sănătos și nu "dieta".
9. Citește eticheta nutrițională.
10. Lucrează mereu cu Nutriționistul tău



TOP 20 DE METODE DE A GĂTI CARNEA DE PUI SĂNĂTOS, GUSTOS ȘI RAPID

Procesul de Marinare a Cărnii De Pui

Carnea de pui este unul din alimentele de bază în programele de pierdere în greutate. De cele mai multe ori, pacienții gătesc carnea de pui prin fierbere, sau la grătar. Modul monoton de a găti carnea de pui este unul din motive, care îl determină pe pacient să renunțe la programul de pierdere în greutate.

Înainte de gătire, lasă carnea de pui la marinat, pentru a-i oferi un plus de aromă. Este indicat ca, carnea de pui sa fie lăsată la marinat minim două ore înainte de gătire.

Procesul de marinare:

1. Alege câteva ingrediente- sare, piper, boia de ardei dulce/ iute, usturoi proaspăt/ pudra, ghimbir, chili, cimbru sau diferite plante, în funcție de gustul pe care dorești să îl obții.
2. Poti folosi: substanță acidă (sucul de lămâie, oțetul), sau ulei, bere, vin.
3. Opțional, poți folosi ingrediente de tip enzime: iaurt, lapte, suc de ananas.
4. Carnea se lasă în frigider, în vid (acoperit cu o folie), dar NU în casolete de metal, pentru a nu altera gustul cărnii.

Rolul marinării, este ca, la finalul gătitului, carnea de pui sa fie mult mai gustoasă și pentru a evita monotonia din alimentația de " dietă".

Atunci când ești la " dietă", gătești carnea de pui la grătar, la aburi, la cuptor cu legume, în supă. DAR, în programele de pierdere în greutatea carnea de pui se poate găti în cel mai gustos mod, care, să ne permită să fim în deficit caloric.

1. PIEPT DE PUI ÎN SOS DE ROȘII ȘI USTUROI

Rețete Rapide Și Ușoare De
A Găti Pieptul De Pui

Pentru o porție:

Ingrediente:

- ✚ 150g pept de pui
- ✚ 1 lingură de ulei de măsline;
- ✚ 1 ceapă albă/ roșie de mărime medie, tocată mărunt;
- ✚ 1-2 căței de usturoi, zdrobiți;
- ✚ 400g roșii proaspete/ roșii în bulion/ 1 conservă de roșii;
- ✚ 1/2 linguriță de busuioc;
- ✚ sare, piper- după gust;
- ✚ 5 g mozzarella gratinată.

Mod de preparare: Se condimentează carnea de pui (sau se lasă la marinat), se pune pe tigaia încinsă în care s-a adăugat o lingură de ulei. După rumenire, pieptul de pui se pune pe o farfurie și se adaugă ceapa tocată mărunt și usturoiul. Se lasă la foc mic la călit (poți sa adaugi un păhărel cu apă caldă). După ce s-a înmuiat ceapa se adaugă roșiile și condimentele (după gust). Când sosul este gata, se adaugă pieptul de pui și 100mL apă caldă, și se lasă la fiert timp de 10 minute, la foc mic. Poți să pui 5g (1-2 lingurițe) de mozzarella gratinată, după ce ai porția în farfurie. Poftă bună!



2. RULADA DIN PIEPT DE PUI CU CIUPERCI ȘI SALATĂ DE RODIE CU PĂTRUNJEL

Ingrediente:

- ✚ 1 piept de pui
- ✚ 1 ceapă medie tăiată mărunt
- ✚ 150 g ciuperci tăiate mărunt.

Mod de preparare: Pieptul de pui se taie în jumăte, se acoperă cu o folie alimentară și se bate cu ciocanul de bucătărie. Pieptul de pui se condimentează după gust. Ceapa se pune la fiert într-o lingură de ulei și 100mL apă caldă, după ce se rumenește, adăugați ciupercile și lăsați la foc mic 5-10 minute. Puneți compoziția pe pieptul de pui, rulați pieptul de pui și puneți-l la cuptor.

Salata de rodie: semințele de la 1 rodie medie, ceapă roșie medie tăiată mărunt, pătrunjel.

Mod de preparare: Mixați semințele de rodie, ceapă roșie tăiată mărunt, pătrunjelul tăiat mărunt. Asezonați după gust

Calorii: 309 kcal, **Proteine:** 32 g, **Grăsimi:** 9 g, **Carbohidrați** 25 g



Salata de Rodie



3. PIEPT DE PUI CU ANANAS

Ingrediente:

- ✚ 150g piept de pui
- ✚ 100 g de ananas tăiat cuburi sau felii
- ✚ cremă de brânză cu grăsimi reduse
- ✚ sare și piper după gust

Mod de preparare: Pieptul de pui se taie felii. Feliile de piept de pui se bat cu un ciocan de bucătărie și se condimentează cu sare și piper. Se așază pe o tavă cu hârtie de copt. Crema de brânză cu grăsimi reduse se aplică în straturi foarte subțiri pe feliile de piept de pui. Ananasul tăiat cuburi sau felii se adaugă deasupra pieptului de pui și se lasă la cuptor. Se poate găti o salată ușoară ca și garnitură.

Calorii: 217 kcal, **Proteine:** 30 g, **Grăsimi:** 5 g, **Carbhidrați** 13 g



4. SALATĂ CU PIEPT DE PUI ȘI GRAPEFRUIT

Ingrediente:

- ✚ 1 grapefruit
- ✚ 1 triunghi de brânză proaspătă sau 80g brânză feta cu grăsimi reduse
- ✚ 150 g piept de pui și salată mixtă

Mod de preparare: Tăiați grapefruitul în felii sau cuburi. Pieptul de pui la grătar (puteți să îl puneți la marinat înainte de gătire). Adăugați grapefruitul și puiul la salată mixtă. Asezonați după gust.

Calorii: 216 kcal, **Proteine:** 30 g, **Grăsimi:** 4 g, **Carbohidrați** 15 g



5. PIEPT DE PUI CU MOZZARELLA

Ingrediente:

- ✚ 150 g piept de pui
- ✚ 80g mozzarella (cu grăsimi reduse)
- ✚ ardei mici ușor picanți

Mod de preparare: Se crestează pieptul de pui. Se condimentează după gust (sare, piper, boia de ardei etc.). Mozzarella tăiată felii subțiri și ardeii tăiați subțiri se adaugă între crestele pieptului de pui și se dă la cuptor. Se poate servi cu o salată mixtă

Calorii: 278 kcal, **Proteine:** 42 g, **Grăsimi:** 10 g, **Carbohidrați** 5 g



6. FRIGĂRUI DE PUI

Ingrediente:

- ✚ 150 g piept de pui tăiat cubulețe(poate fi marinat înainte)
- ✚ 1/2 ceapă, 1/2 ardei gras tăiat cubulețe
- ✚ 1 roșie tăiată cuburi, ciuperci

Mod de preparare: Este indicat ca pieptul de pui sa fie marinat anterior. Toate ingredientele se pun pe bețele din bambus. Frigăruile se pun pe tigaia grill.

Marinare: Piept de pui se lasă la frigider timp de 30-60 de min în: pătrunjel, zeamă de lămâie, 2 linguri de ulei, 1 linguriță de curcuma, 1 linguriță boia de ardei dulce, sare, usturoi pudră.

Calorii: 200 kcal, **Proteine:** 30 g, **Grăsimi:** 5 g, **Carbohidrati** 8 g



7. PUI ÎNTREG LA CUPTOR CU GHIMBIR

Ingrediente:

- un pui întreg
- 3 căței de usturoi
- ghimbir ras- 1 linguriță
- 1 linguriță de boia de ardei dulce
- sos de soia 100mL
- sare
- pipер după gust

Mod de preparare: Adăugați într-un bol: usturoiul ras, ghimbirul ras, boia de ardei, sosul de soia și amestecați bine. Desfaceți puiul și ungeți bine pe interior și exterior, și puneți-l la cuptor.

Calorii: 213 kcal, **Proteine:** 30 g, **Grăsimi:** 5 g, **Carbhidrați** 12 g



8. PUI CU CIUPERCI

Ingrediente:

- 200g piept de pui
- 500g ciuperci
- 2 linguri sos de roșii
- 100mL vin alb
- 1 cățel usturoi
- 1 lingură de făină
- sare
- pipер după gust

Mod de preparare: Pieptul de pui se pune în tigaie cu 2 linguri de ulei. Se scoate pieptul de pui din tigaie, se adaugă ciupercile și se lasă până încep să se înmoaie. Se adaugă vinul și usturoiul. Când ciupercile sunt gata se adaugă pieptul de pui și sosul de roșii.

Calorii: 350kcal, **Proteine:** 45 g, **Grăsimi:** 10 g, **Carbohidrați** 20 g



9. FAJITAS DE PUI

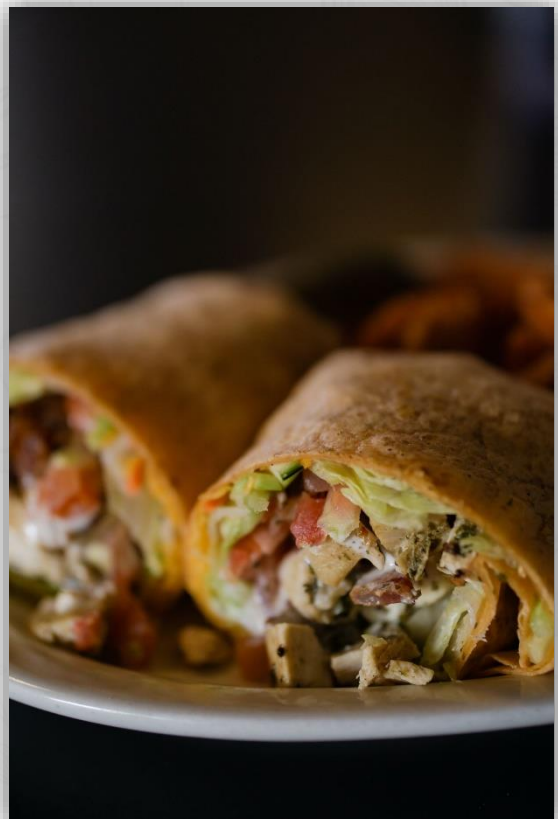
Ingrediente:

- 150g piept de pui
- 100g iaurt cu grăsimi reduse
- 1 ardei
- sare
- 1 ceapă medie
- pipер după gust
- 2 foi tortilla

Pentru marinat: zeamă de la 1 lime, 1 lingură de ulei de măsline, boia de ardei dulce, oregano, sare, pipер.

Mod de preparare: Pieptul de pui se feliază și se lasă la marinat. După două ore de marinat, pieptul de pui de trage în tigaie într-o lingura de ulei; se adaugă ardeiul tăiat și ceapa. Se întinde pe foaia de tortilla un strat de iaurt cu grăsimi reduse, se așează compoziția pe mijloc și se rulează.

Calorii: 230kcal, **Proteine:** 31 g, **Grăsimi:** 9 g,
Carbohidrați 6 g



10. PUI CU SOS DE LĂMÂIE ȘI SPARANGHEL

Ingrediente:

150g carne de pui

1/2 lămâie

1 cățel usturoi

5g unt

mărar

pătrunjel

sparanghe

Mod de preparare: carnea de pui se amestecă cu sare, piper, turmeric și se pune într-o tavă. Lămâia felii se așează printre carnea de pui și se pun 2 linguri de apă în tavă și se pune la cuptor. După coacere, în sosul rămas se adaugă usturoiul, untul, ierburile aromatice și sparanghelul fiert.

Calorii: 275kcal, **Proteine:** 41 g, **Grăsimi:** 7 g, **Carbohidrați** 12 g



11. PUI CU VINETE ȘI ROȘII

Ingrediente:

- 150g carne de pui
- 1 ceapă
- 2 roșii
- 1-2 vinete
- 1 lingurițe boia dulce
- 1/4 turmeric
- 1/4 ghimbir pudră
- 1/4 chimion
- 1 lingură de ulei
- sare
- pipер

Mod de preparare: puiul se prăjește ușor în ulei. În tava în care a fost prăjit pieptul de pui se gătesc ceapa, usturoiul și roșiile. După ce se omogenizează ceapa și roșiile de adaugă carnea de pui + 250ml apa, sare, pipер și se lasă la fiert (30 minute). Vinetele gătite la cuptor cu sare și pipер se adaugă în tavă. cu carnea de pui și roșiile și se lasă la fiert încă 10 minute.

Calorii: 263kcal, **Proteine:** 35 g, **Grăsimi:** 7 g, **Carbohidrați** 15 g



12. PIEPT DE PUI CU MENTĂ

Ingrediente:

150g piept de pui

5g unt

sare

piper

fulgi de chili

mentă uscată sfărâmată

Marinată: 1 ceapă medie, pătrunjel, mentă, 1/4 linguriță turmeric, suc de la un lime, 1 linguriță de ulei.

Salată: 200g morcovi, 4 linguri de năut fiert, mentă.

Mod de preparare: ceapa de se la blender și se scoate sucul de la ceapă. Sucul de la ceapă, uleiul, turmericul, sucul de lime, menta și pătrunjelul se amestecă cu carnea de pui și se lasă la frigider 2-3 ore. Puiul scos de la marinat se dă prin amestec de sare, piper, fulgii de chili și mentă. Puneți puiul la cuptor. După coacere se adaugă deasupra untul.

Salata: morcovul răzuit se amestecă cu năutul și se azonează după gust.

Calorii: 216kcal, **Proteine:** 35 g, **Grăsimi:** 4 g, **Carbohidrați** 10 g



13. PUI CU DOVLECEI

Ingrediente:

- | | |
|---------------------|--|
| ✚ 150g carne de pui | ✚ Pătrunjel |
| ✚ 1 dovlecel mediu | ✚ 2 roșii din conservă + sucul de la ele |
| ✚ 1 ceapă | ✚ 1/4 linguriță turmeric |
| ✚ 1 ardei | ✚ sare |
| ✚ 1 cățel usturoi | ✚ piper |

Mod de preparare: legumele (ceapa, usturoi, pătrunjel, ardei, roșiile) se pun în robot și se mixează. Puiul tăiat se rumenește în tigaie cu 1 lingură de ulei. Pasta de legume se adaugă în tigaia în care a fost rumenit pieptul de pui. Pasta de roșii se adaugă peste legume și se omogenizează. Carnea de pui se adaugă în pasta de legume și se lasă la fiert. Dovlecei se gătesc ușor pe tigaia grill și se adaugă în amestecul de legume cu pui.

Calorii: 243kcal, **Proteine:** 35 g, **Grăsimi:** 7 g, **Carbohidrați** 10 g



14. SALATA DE PUI CU DRESSING DE AVOCADO

Ingrediente:

- 150g pui
- salată verde
- 1 morcov mic
- 1/2 ardei
- pătrunjel. Dressing: 1 avocado mic
- 1/2 ceapă
- 1 cățel usturoi
- 1 lingură suc de lămâie
- 1 linguriță de ulei de măsline
- 8 linguri apă

Mod de preparare: Pieptul de pui gătit prin fierbere/ grătar se amestecă cu legumele tăiate.

Pentru Dressing: se pun în blender toate ingredientele pentru dressing și se mixează. Se amestecă salata cu dressingul.

Calorii: 400kcal, **Proteine:** 45 g, **Grăsimi:** 15 g, **Carbohidrați** 20 g



15. PUI CU FASOLE VERDE

Ingrediente:

- 150g pui
- 300-400g fasole verde păstaie
- 1 ceapă
- 1/2 ardei
- 2 căței usturoi
- 1 lingură pastă de roșie
- 1 lingură ulei

Mod de preparare: Carnea de pui se pune în tigaie cu 1 lingură de ulei; după 5 minute de adaugă legumele mărunțite și fasolea verde, se pune apă și se lasă la fiert. Se condimentează după gust. La final se pune pasta de roșii și se lasă la fiert 5-10 minute.

Calorii: 294kcal, **Proteine:** 35 g, **Grăsimi:** 10 g, **Carbohidrați** 16 g



16. PIEPT DE PUI LA GRĂȚAR CU SALATĂ DE MORCOVI ȘI

Ingrediente:

150g carne de pui

sare piper

150 g morcovi

10g ghimbir

100g sfeclă roșie

pătrunjel

1 lingură ulei și sucul de la o lămâie

Mod de preparare: Pieptul de pui gătit prin fierbere/ grătar se amestecă cu legumele tăiate.

Pentru Dressing: carnea de pui se condimentează după gust și se pune pe grill. Morcovul, sfecla roșie, ghimbirul se dau prin răzătoare și se amestecă cu pătrunjel, sare, ulei.

Calorii: 293 kcal, **Proteine:** 46 g, **Grăsimi:** 5 g, **Carbohidrați** 16 g



17. SALATĂ DE PUI CU MĂR, SFECLĂ ȘI MORCOV

Ingrediente:

- 150g piept de pui
- 1 morcov mediu
- 1 măr verde
- 100g sfeclă roșie
- 2 linguri de iaurt cu grăsimi reduse

Mod de preparare: Pieptul de pui se gătește prin fierbere sau la grill. Morcovul, sfecla roșie (fiarta anterior) și mărul se dau prin răzătoare. Se amestecă toate ingredientele, se dă gust și se adaugă iaurtul.

Calorii: 350 kcal, **Proteine:** 32 g,
Grăsimi: 10 g, **Carbhidrați** 25 g



18. PULPE DE PUI CU VIN

Ingrediente:

- 2-3 pulpe de pui
- 3 căței de usturoi
- 200ml vin alb
- boia, piper
- sare

Mod de preparare: se condimentează carnea de pui, se pune în tavă la cuptor și se pun vinul și usturoiul. Se poate servi cu o salată.

Calorii: 315 kcal, **Proteine:** 39 g, **Grăsimi:** 11 g, **Carbohidrați** 10 g



19. SUPĂ CREMĂ DE BROCCOLI CU PIEPT DE PUI

Ingrediente:

150g piept de pui

250 broccoli

1 morcov mediu

1 ardei gras

100g conopidă

100g iaurt cu grăsimi reduse

Mod de preparare: carnea de pui se pune la fiert în apă cu sare și piper. Legumele se pun la fier, după fierbere de dau la blender (se poate folosi apa în care au fiert legumele pentru a obține consistența dorită a supei). Se amestecă carnea de pui cu supa crema de broccoli; se adaugă iaurtul cu 2 minute înainte de a stinge focul. Se adaugă sare și piper după gust.

Calorii: 315 kcal, **Proteine:** 34 g, **Grăsimi:** 11 g, **Carbohidrați** 20 g



20. PIZZA CU BLAT DE CARNE

Ingrediente:

- ✚ 150g piept de pui
- ✚ 2 linguri de parmezan ras
- ✚ 50g de mozzarella cu grăsimi reduse
- ✚ 3 măslina
- ✚ 2 linguri de sos de roșii
- ✚ 2-3 roșii cherry
- ✚ 1 lingură de porumb

Mod de preparare: pieptul de pui se bate cu ciocanul de bucătărie, se condimentează după gust. Ingredientele tăiate mărunț se adaugă peste pieptul de pui și se pune la cuptor.

Cantitățile menționate în rețetele de gătit sunt pentru o singură porție. Carnea de pui se poate găti într-un mod creativ și delicios chiar dacă este vorba de dietă, regim alimentar sau educarea stilului de viață.

Calorii: 360 kcal, **Proteine:** 43 g, **Grăsimi:** 12 g,
Carbhidrați 20 g



DESPRE MINE



Sunt Nutriționist Dietetician autorizat. Am lucrat cu peste 10000 de pacienți, în care i-am ajutat să piardă în greutate, să își rezolve problemele digestive (balonare, constipație), să-și corecteze unele carențe alimentare. Mai mult de atât, am creat planuri alimentare echilibrate pentru intoleranțe la lactoza, boli inflamatorii intestinale, tiroidita autoimună, gravide, sportivi. La cererea pacienților mei, am introdus și nutriția pediatrică.

Pentru obținerea rezultatelor bune și foarte bune, planurile alimentare echilibrate sunt însoțite de terapie psiho-nutrițională. Sunt foarte atentă la nevoile pacienților mei și să găsesc cea mai bună soluție la problemele pe care ei le au. Pentru complianța actului medical, mereu m-am pus în poziția pacienților mei și m-am gândit "ce aș vrea să mi se ofere, ca să fiu extrem de mulțumită de specialistul cu care lucrez".

Sunt într-o continuă dezvoltare, aprofundare a informațiilor, care sunt în acest domeniu de specialitate, acestea din urmă având o dinamică extraordinară de mare.

Sunt pasionată și dedicată profesiei mele.

FOLLOW ME: pe Tiktok: HappyNutritionRO

Facebook: HappyNutrition



Top 20 de metode de a găti carnea de pui sănătos, gustos și rapid

Când ești la dietă