

Dr. Gabriela Man

## **Slăbești mâncând**

Dr. Gabriela Man

# Slăbești mâncând

CUM POȚI SCĂPA DE KILOGrameLE ÎN PLUS  
MÂNCÂND DUPĂ POFTA INIMII

Originară din Călimănești, Vâlcea, Gabriela Man a absolvit Liceul de Matematică-Fizică, secția informatică, din Râmnicu Vâlcea, în 1985. Iubind oamenii mai presus de orice, a luat calea Clujului, unde a ales să urmeze Facultatea de Medicină din cadrul Universității de Medicină și Farmacie, pe care a absolvit-o în 1995. După terminarea facultății a lucrat pentru un interval scurt în cadrul sistemului de sănătate, pentru ca, în 1996, să opteze pentru piața farmaceutică. Au urmat ani de muncă asiduă în acest domeniu dur și concurențial, dar eforturile i-au fost răsplătite: în anul 2000 dr. Gabriela Man a fost numită director de vânzări pentru zona Ardealului de către o companie farmaceutică internațională. A rămas în conducerea acestei structuri vreme de cinci ani dar, în 2005, a considerat că a acumulat îndeajuns de multe cunoștințe pentru a-și deschide propria afacere, împreună cu soțul și fratele ei. Afacerile i-au purtat pașii în Turda, unde a locuit o perioadă și a avut un birou de consultanță în domeniul nutriției.

În 2007, a înregistrat marca *Slăbești Mâncând*, iar hala de producție a premixurilor a fost amenajată în 2008, la Râmnicu Vâlcea. Din 16 decembrie 2008, a început producția premixurilor. În paralel cu coordonarea acestei afaceri extrem de promițătoare și în expansiune, dr. Gabriela Man are și un cabinet de consultanță în domeniul nutriției, ale cărui porți sunt deschise tuturor celor care doresc să îmbunătățească modul de viață și starea de sănătate.

În prezent, dr. Gabriela Man locuiește la Râmnicu Vâlcea, alături de soț și de cei doi căței ai lor, Jimmy și Lara, despre care spune că sunt cei mai importanți membri ai familiei.



**METEOR PRESS**

Redactor: *Diana Morărașu*  
Corector: *Carmen Stoica*  
Tehnoredactor: *Mariana Radu*  
Copertă: *ar. Daniel Munteanu*

© 2009 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Contact:  
C.P. 41-128  
Tel./Fax: 021.222.33.12  
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:  
Tel./Fax: 021.222.33.12  
E-mail: comenzi@meteorpress.ro  
www.meteorpress.ro

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

## CUPRINS

I Povestea mea .....	7
II De ce ne îngrășăm? .....	25
III Cum să oprim mecanismul prin care ne îngrășăm .....	39
IV Cum este structurată metoda de slăbire și menținere .....	51
V Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră. Cum ne menținem? .....	60
VI Cum să slăbim fără riscul de a ne destabiliza me- tabolismul. Ciclurile de slăbire .....	88
VII Diversificarea alimentației – de ce, cât și cum să trecem prin această perioadă.....	115
VIII Efectele reale ale amestecurilor de făinuri <i>Slăbești Mâncând</i> .....	125
IX Își află suplimentele rostul într-o alimentație sănătoasă? .....	133
X Corectarea intoleranțelor alimentare ascunse....	140
XI Teoria caloriilor, un mit pe cale de a fi spulberat .....	147
XII Răspunsuri la cele mai frecvente întrebări.....	155
XIII Rețete.....	173
Indicii glicemici (ig) ai alimentelor .....	213
Bibliografie .....	218
Listă orașe și parteneri pe gama <i>Slăbești mâncând</i> .....	222

---

## POVESTEA MEA

Cu mulți ani în urmă nu m-aș fi gândit niciodată că voi ajunge să fiu preocupată de dietetică.

Toată copilăria și tinerețea am fost extrem de slabă, cu greu reușeam să îmi mențin o greutate normală pentru înălțimea mea și dezvoltasem mari complexe, deoarece eram un „schelet osos cartilagos” (ca să îmi citez prietenele). Eram sătulă de comentariile colegelor de liceu și, ulterior, de facultate, și de întrebările „De ce ești așa de slabă ? Ești bolnavă ?” Nu, eram sănătoasă tun, pur și simplu conformația mea era aceea de persoană slăbuță.

Îmi amintesc că în copilărie mama și bunica mă îndopau forțat cu mâncare; eram atât de slabă, încât mamei îi era rușine să mă trimită la școală cu sarafanul purtat simplu, cu ciorapi. Se uita, biata de ea, la alte fete, aveau niște pulpițe frumoase... Iar eu, în sarafan, arătam ca o barză, cu picioarele mele subțiri și genunchii mari și osoși; din acest motiv purtam întotdeauna pantaloni la sarafan.

Începând cu vârsta de 16 ani, pentru a nu scădea sub cele minim 50 de kg care îmi asigurau o apariție cât de cât normală, mâncam forțat cantități mari de pâine albă și biscuiți cu unt și gem (un remediu din acele vremuri pentru cei care doreau să se împlinescă puțin). Ani de zile am mâncat astfel. Cu alte cuvinte, singură mi-am dereglat metabolismul. Însă urmările aveam să le simt mult mai târziu.

Totuși, o primă atenționare din partea organismului că mă aflu pe un drum greșit în ceea ce privește sănătatea mea



am avut devreme, la 20 de ani. Atunci, brusc, pe parcursul a doar două luni, am devenit cam grăsuță. M-am trezit dintr-odată că am ajuns la 57 de kg (la o înălțime de 161 de cm) și că nu mai pot intra în haine. Eu, bunica și mama eram foarte mândre că eforturile noastre au fost răsplătite. Însă acum, când mă uit la fotografiile din acea perioadă, nu înțeleg ce Dumnezeu voi fi gândit?! Arăt ca un pepene, am niște obraji care îmi „îngropau” de-a dreptul năsucul (nas despre care nu aș putea zice că e prea mic, prin urmare era nevoie de ceva fălcuțe ca să îl faci să dispară!).

În acel an am intrat la facultate și – spre marea mea jale – în primul trimestru am ajuns din nou trasă prin inel. Fără să fac niciun efort să slăbesc, repet: interesul meu era să îmi păstrez rotunjimile obținute cu atâta efort.

La 28 de ani am avut din nou o perioadă când am pus pe mine un plus de vreo șase kg. Fiind micuță de înălțime, acest surplus ponderal era foarte vizibil. În plus, întotdeauna puneam în jurul taliei foarte mult, creșteam vizibil la nivelul abdomenului. Tot fără efort, fără să urmăresc acest lucru, am slăbit la fel de brusc cum mă și îngrășasem.

Odată cu împlinirea vârstei de 30 de ani am reușit și eu să conștientizez că, de fapt, îmi stă foarte bine slăbuță, că am un corp frumos conturat și că sunt un caz fericit, care reușește să își păstreze silueta fără eforturi. Din păcate răul fusese făcut, în scurt timp aveam să simt pe pielea mea urmările regimurilor mele de îngrășare...

Ei bine, în jurul vârstei de 36 de ani au început problemele. Într-o primă etapă, nu am realizat că iau în greutate. Fiind absolut convinsă că eu nu mă pot îngrășa, nu am fost atentă la semne. Mai întâi, fermoarul de la fuste se închidea ceva mai greu. Apoi, nu am mai reușit să îmi apropii capetele fermoarului. Am început să îmi pun întrebări, însă am intrat în panică doar atunci când nu am reușit să mai îmbrac niciun obiect vestimentar din garderobă. Pe cântar, în 4 luni



ajunsesem de la 52 de kg la 58 de kg, preponderent depuse la nivelul abdomenului.

Ca orice tânără, prima mișcare a fost să țin o cură de slăbire strictă. În nici două săptămâni am ajuns iar la greutatea de 52 de kg și, aparent, problema fusese rezolvată. Evident, după ce am ajuns la greutatea de dinainte am trecut iar la alimentația normală, fără restricții.

După câteva luni de acalmie, fără fluctuații în kilograme, greutatea mea a început să crească iar. De data aceasta de la primele semne am intrat într-o cură de slăbire, aceeași pe care o ținusem cu câteva luni în urmă. Însă, spre stupoarea mea, slăbeam mult mai greu! Nu am reușit să mai ajung la cele 52 de kg, de data aceasta sub 53 de kg nu am reușit să mai cobor.

Apoi m-am îngrășat iar, chiar mai mult; am ținut încă o cură de slăbire (alta de data aceasta); din nou am rămas cu un surplus – ajunsesem la 56 de kg, nu mai puteam coborî sub această valoare. Și tot așa.

Spun „tot așa” pentru că timp de aproape 3 ani m-am luptat cu stoicism cu kilogramele care se depuneau în ciuda eforturilor mele: slăbeam din ce în ce mai greu, cu eforturi din ce în ce mai mari și rămâneam întotdeauna cu un surplus de kilograme față de greutatea de la care pornisem înainte de a mă îngrășa.

Mă căsătorisem și soțul meu, fost sportiv de performanță, pătea același lucru ca și mine: ne îngrășam ușor, slăbeam greu și cu mari eforturi și ne îngrășam rapid. Slăbeam din ce în ce mai greu și ne îngrășam din ce în ce mai repede. Am devenit consumatori fideli de soluții terapeutice miraculoase pentru slăbit care ne acompaniau curele de slăbire: ne autoadministram de la cunoscutele ceaiuri și tincturi cu efect diuretic (ceai verde, ceai antiadipos, tincturi de urzică, mesteacăn etc.) până la medicamente sintetice cu rol în arderea grăsimilor și inhibarea apetitului.



Nimic din tot ceea ce există pe piață în materie de „pilule miraculoase” pentru slăbit nu ne este străin! Nimic!

În plus, niciuna dintre curele de slăbit nemaipomenite, nemaivăzute și care garantau de fiecare dată pierderea definitivă a kilogramelor și schimbarea permanentă a metabolismului nu ne este necunoscută!

Niciuna!

Atât eu, cât și soțul meu lucram în vânzări și acest aspect ne influența mult stilul de viață. În vânzări, viața se desfășoară într-un ritm alert: stres din belșug, seminarii care se lăsau cu chiolhanuri, eram permanent pe drum și nu aveam timp să mâncăm decât seara târziu, când ajungeam la hotel sau acasă. Iar seara, când reușeam să ne oprim din ritmul alert al zilei, vandalizam frigiderul. Lucram până noaptea târziu pe calculator și în cursul nopții simțeam nevoia să mai „ronțăim” ceva; de multe ori, ora 3 noaptea ne găsea în bucătărie la o gustare. Avem un cățel, până și pe el l-am corupt la acest mod de alimentație: noaptea târziu serveam gustări toți trei! Evident, și cățelul nostru a ajuns obez! Ca și cum în casa noastră ar fi intrat un virus care ne-a transformat într-un trio de dolofani. Spre marea mea jenă: deși am licență în medicină luată la una dintre cele mai prestigioase facultăți de medicină din țară (Facultatea de Medicină și Farmacie din Cluj-Napoca), nu realizam sub nicio formă că problemele cu greutatea se datorau manierei haotice în care ne alimentam!

În jurul vârstei de 38 ani am început, cât de cât, să-mi organizez eforturile în vederea găsirii unei soluții viabile pentru păstrarea siluetei.

Și eu, și soțul meu ne doream foarte mult acest lucru, dezvoltasem amândoi complexe: nu doream să ne mai cumpărăm haine, oricum nu găseam decât la magazine speciale; nu mai aveam încredere în noi, din păcate chiar și viața profesională începuse să ne fie afectată din acest motiv; nu mer-



geam la plajă în locuri unde ne-am fi putut întâlni cu cunoscuți; și, ca să fiu cinstită până la capăt, chiar și viața noastră de cuplu începuse să fie grav afectată.

Pentru început, am început să achiziționez cărți despre diete miraculoase.

Prima achiziție: cartea unei vedete feminine din media românească în care aceasta ne învață cum să procedăm ca să slăbim simplu și definitiv conform metodei folosite de domnia sa. Am slăbit ceva, nu spectaculos, dar simplu (trebuie să recunosc). Însă la câteva luni după atingerea unei greutăți acceptabile am pus la loc kilogramele pierdute, ba chiar mai multe. La ceva timp am văzut că persoana în cauză se îngrășase la loc, cu alte cuvinte, nici măcar pentru ea metoda nu fusese definitivă!

O altă achiziție de care am fost încântată: regimul publicat al unui artist român. Aceași poveste, am dat jos ceva, nesemnificativ și oricum doar temporar. Ulterior, am constatat că și acesta se îngrășa și slăbea ciclic, apărea la TV ba mai slăbuț, ba mai grasuț. Era evident că și această metodă era sortită eșecului, la ce folos să slăbești dacă te îngrăși la loc mai mult?!

Mi-am propus să fiu mai serioasă în eforturile mele și am hotărât să las vedetele de-o parte și să trec la opinia specialiștilor nutriționiști.

Am achiziționat cartea unui specialist român, care făcea mare vogă în acea perioadă. Vă rog să mă credeți că am cumpărat-o din librărie plină de elan și încântare, îmi tremurau mâinile de fericire când am atins-o. Abia așteptam să ajung acasă să încep să o studiez, mă opream din când în când pe stradă să o mai răsfoiesc puțin. Specialistul în cauză făcea furori printre vedetele noastre și se părea că găsisem – aleluia! – soluția la problemele mele și ale soțului meu.

Am studiat acea carte cu temeinicia de care dădeam dovadă când dădeam examene în facultate: mi-am făcut scheme, am recapitulat unde lucrurile păreau mai neclare. Apoi am



purces la fapte: mi-am cumpărat un cântar electronic de bucătărie ca să ne cântărim porțiile; am numărat alunele și apoi am ascuns restul pungii să nu ne lovim de ea prin casă și să ne ispitească necuratul; am numărat disciplinată lingurile de ulei consumate pe parcursul unei zile; cu mână sigură de chirurg înlăturam orice urmă de grăsime de pe cărnița ce urma să fie fiartă; am umplut frigiderul cu tot soiul de alimente degresate și brânzică de vaci (sper să nu mai pun gura pe ea în viața mea!); ne-am programat zilnic o oră de jogging la primele ceasuri ale zilei, ca să ne încădrăm și cu doza de mișcare recomandată.

Într-un cuvânt, am respectat literă cu literă indicațiile prețioase ale stimatului nutriționist.

Am început să scădem în greutate și într-o lună scăzusem amândoi un număr la haine. Motivați de această primă reușită am continuat eforturile, deși vă mărturisesc că nu mai aveam ochi pentru brânza de vaci și, decât să număr alunele, mai bine nu le mai mâncam. Însă cu toate că nu modificasem absolut nimic în regimul impus și urmat în toată această perioadă, am început să stagnăm. În carte scria că sunt perioade când stagnezi, deci trebuia să avem răbdare și să fim perseverenți. După încă o lună, stagnam în continuare.

Am aplicat un sfat din carte: am mai redus aportul caloric, acest gest urma să declanșeze din nou arderea grăsimilor. Am început să scădem iar în greutate, însă de această dată extrem de lent. Într-o lună de zile, niciunul dintre noi nu dăduse jos mai mult de jumătate de kilogram!

În fine, am urmat acel regim timp de șase luni, însă eram din ce în ce mai puțin motivați, deoarece eforturile mari pe care le depuneam dădeau din ce în ce mai greu rezultate și ajunsesem la performanța de a nu mai da jos niciun kilogram mâncând zilnic, timp de trei săptămâni, o felie de pâine de secară prăjită cu o salată verde și o ceșcuță de brânză de vaci!



Soțul meu a fost primul care a renunțat la acest calvar și la puțin timp am abandonat și eu acel regim.

Evident, ne-am îngrășat la loc, rapid și mult mai mult. Eram în toamna anului 2005 și amândoi deja aveam obezitate constituită: soțul meu cântărea 125 de kilograme la o înălțime de 183 cm și eu cântăream 74 de kilograme la 161 de cm. Mâncam extrem de puțin, ne era foarte frică de mâncare. Aveam senzația că noi ne îngrășam doar uitându-ne la o farfurie.

Însă eu nu am abandonat lupta.

Deja aveam o afacere proprie amândoi și puteam sta acasă să studiez.





M-am aprovizionat cu tratate de nutriție și am făcut rost de la colegii mei de pe piața farmaceutică (lucrasem 10 ani în industria farmaceutică și aveam încă acces la foarte multă bibliografie) studii internaționale pe tema obezității. Mi-am cumpărat tratatul de fiziologie al profesorului Hăulică pentru a verifica de fiecare dată orice teorie sau afirmație emisă în legătură cu patologia obezității. Devenisem extrem de neîncrezătoare în ceea ce privește dietele mai mult sau mai puțin miraculoase și hotărâsem că cea mai bună soluție este să studiez temeinic și comparativ tot ceea ce citeam.

Timpe de două luni am studiat continuu fără să iau vreo decizie concretă în ceea ce privește direcția în care ar trebui să acționez. Fiind extrem de motivată, am devenit curând pasionată de lucrurile extraordinare pe care le găseam în aceste lucrări și tratate. Am învățat și am studiat din marea dorință de a mă ajuta pe mine însămi și pe soțul meu, nu aveam nici cea mai mică intenție să inițiez o afacere în acest domeniu la acel moment.

Surprizele de care am avut parte în aceea perioadă au fost uriașe.

Tot ceea ce făcusem până atunci fusese complet eronat și agravase mai mult statusul de supraponderal (fapt verificat pe pielea mea, acum găseam doar explicațiile logice ale calvarului trăit atâta timp).

Deoarece în capitolele următoare vă voi împărtăși tot ceea ce am învățat atât atunci, cât și de atunci până în prezent, acum mă voi rezuma să povestesc pe scurt în ce a constat schimbarea majoră în stilul nostru de viață, al meu și al soțului meu.

Problema celor care sunt supraponderali constă într-o secreție mărită și ineficientă de insulină. Atâta vreme cât această problemă nu este rezolvată, nu o să se rezolve niciodată definitiv problemele de exces ponderal.



În plus, regimurile hipocalorice cu extrema lor înfometare nu reprezintă soluția la această problemă – secreția mărită de insulină. Mâncând mai puțin doar topești, pentru o perioadă de timp mai lungă sau mai scurtă, în funcție de norocul fiecăruia, din depozitele de grăsime, fără a rezolva cauza care a dus la constituirea acestor depozite: e vorba despre secreția mare de insulină. După adaptarea organismului la acel aport caloric mai scăzut, secreția mare de insulină care a rămas nerezolvată va duce la constituirea de noi depozite de grăsime.

Ca să rezolvăm cauza reală a îngrășării – insulina crescută – trebuie să mâncăm ALTFEL, nu mai puțin. Ne îngrășăm deoarece mâncăm prost!

Desigur, putem reduce puțin din aportul caloric, concomitent cu schimbarea calitativă a alimentelor consumate, însă acest lucru se face oricum doar pe perioade scurte de timp (pentru a nu permite corpului să se adapteze la aportul caloric scăzut), în general doar de către cei care au un aport caloric mult peste necesar (cazuri de fapt foarte rare) și numai în ideea de a accentua puțin arderea grăsimilor.

În literatura medicală, sunt citate foarte multe cazuri de persoane supraponderale care au un aport caloric extrem de scăzut, aport situat la 700 – maxim 800 kcal/zi!

Ce înseamnă schimbarea calitativă a alimentelor consumate în scopul de a regla secreția de insulină?

Trebuie să consumăm alimente care au impact mic și foarte mic asupra secreției de insulină. Aceste alimente sunt cele care au de fapt impact mic și foarte mic asupra glicemiei postprandiale (glicemie postprandială = glicemia măsurată în prima jumătate de oră după masă), deoarece cu cât glicemia după masă este mai mare, cu atât secreția de insulină indusă de aceasta va fi mai mare.

Pentru a putea alege cu ușurință alimentele cu impact minim asupra secreției de insulină este extrem de simplu să



folosim niște instrumente considerate de specialiști mult mai utile în conceperea meniurilor sănătoase decât clasică numărare a caloriilor: indicii glicemici sau încărcătura glicemică a alimentelor. Vom analiza, împreună, ambele noțiuni în capitolele următoare. Ele sunt înrudite, încărcătura glicemică a alimentelor reprezentând un instrument derivat din indicele glicemic al alimentelor.

Nume mari și lideri recunoscuți la nivel mondial în ceea ce privește știința nutriției recomandă alegerea alimentelor în funcție de indicele glicemic și/sau de încărcătura glicemică pentru a slăbi și a ne menține supli și sănătoși; este vorba, evident, despre alegeri făcute în cadrul conceperii unei alimentații variate și sănătoase care să ne furnizeze necesarul de nutrienți de care organismul nostru are nevoie pentru a funcționa optim.

La începutul anului 2006, atât eu, cât și soțul meu am adoptat regimul pe bază de indici glicemici. Rețin că soțul meu a făcut-o pe principiul „mai am ceva de pierdut?” Mai rău de atât nu se putea, până atunci mâncasem atât de puțin și eram așa de grăsuți încât și dacă această nouă încercare ar fi dat greș, nu am fi putut decât să fim mai grași. Ei și? Deja nu mai avea importanță...

Însă toate datele adunate în perioada de studiu mă făcuseră extrem de încrezătoare în acest stil de viață, nu găsisem o fisură în argumentațiile celor care îl recomandau. În plus, era susținut de cercetători dedicați, de decenii, găsirii unei soluții la epidemia mondială de obezitate.

Rezultatele au apărut rapid și schimbările la nivelul siluetelor noastre au fost spectaculoase încă din primele 3-4 săptămâni. De data aceasta mâncam variat, până ne săturam, mâncam gustos și slăbeam vizibil!

În nici o lună eram alți oameni!

Prietenii noștri au început să ne pună întrebări și să ne roage să îi instruiem și pe ei. La început erau sceptici, părea



incredibil să te ridici sătul de la masă, să mănânci atâtea lucruri interzise și totuși să slăbești. Ca argument final îi invitam în vizită la noi, le pregăteam un festin pe baza regulilor de combinare a indicilor glicemici și nu a existat persoană care să reziste la această demonstrație.

Trebuie să vă spun că, în ciuda faptului că deja viața noastră se îmbunătățise considerabil și ne simțeam persoane normale care pot să consume ce doresc fără frică sau sentimente crunte de vinovăție, eu, una, nu eram mulțumită până la capăt...

Suntem amândoi mari gurmanzi, nu am fost niciodată adepții principiului „mănânci doar ca să trăiești, nu trăiești ca să mănânci”. Consider că alimentația nu reprezintă doar „alimentarea motorului cu combustibil”, alimentația reprezintă și o formă de recompensă, de bonificație a faptului că trăim.

Îmi plac dulciurile, mi-au plăcut dintotdeauna. Și nu pot renunța ușor la pâine.

Ei bine, conform regulilor de combinare a indicilor glicemici, nu puteam consuma cea mai dietetică pâine admisă (pâinea integrală 100% făcută cu maia și fără îndulcitori) decât cu legume sau fructe, nu o puteam asocia la alimente care conțin grăsimi – carne, ouă, brânzeturi etc. Exemplu: nu pâine integrală cu friptură, da pâine integrală cu zacuscă.

Alt dezavantaj: nu puteam face prăjituri cu blat din făină integrală 100%, aceasta având un efect mediu asupra secreției de insulină, nu o puteam combina cu grăsimi (ouă, smântână, unt etc.). Din acest motiv, singurele dulciuri permise erau cremele fierte cu ouă (lapte de pasăre, budinci etc.) sau clătitele din aluat fără ou și umplute cu gemuri dietetice.

Pentru consumul propriu, pentru a ne permite și plăceri la acel moment interzise (o prăjitură cu blat și cremă, o felie de pâine la friptura de pui etc.) am hotărât să încerc să concep o făină cu efect mic asupra glicemiei, pe care să o putem combina cu grăsimi.



Teoretic, soluția constă în scăderea efectului făinii integrale asupra glicemiei postprandiale prin combinarea acestei făini cu alte făinuri cu efect foarte mic asupra glicemiei. De asemenea, trebuia să țin cont de faptul că ponderea făinii integrale în acel amestec trebuia să fie extrem de redusă, deoarece conform metodelor de estimare a indicelui glicemic al unui amestec de alimente, întotdeauna indicele cel mai mare atârna cel mai greu la obținerea indicelui glicemic rezultat.

Mi-am calculat pe hârtie o formulă de amestec de făină integrală și alte făinuri (năut, soia, tărâțe, gluten etc.) care să asigure un efect mic asupra glicemiei și am pus-o în practică.

Evident, primele încercări au fost jalnice... Ieșea o pâine bătucită, amăruie, cu gust ciudat de fasole sau diverse alte arome neobișnuite. Dacă pe hârtie calculele arătau minunat, rezultatul din bucătărie nu ne satisfăcea papilele gustative.

Făceam încercări după încercări, în două luni de zile am aruncat la coșul de gunoi sute de pâini. Soțul meu era deja iritat de laboratorul de brutărie care luase naștere în bucătăria noastră, la un moment dat mă trezeam noaptea și coceam vreo idee de ameliorare a rețetei care îmi venise peste zi.

Într-o dimineață, când soțul meu s-a trezit, l-am așteptat în bucătărie cu marea surpriză: crescuse pâinea, miroase frumos și era foarte gustoasă. Mă rog, mai gustoasă decât toate încercările de până atunci și cu un aspect mai rotofei decât scânduricile din ultimele două luni.

Aceea a fost prima noastră rețetă de amestec pentru pâine.

În acea zi am fost amândoi la pescuit și am fost fericiți să luăm la noi sandviciuri cu prima noastră pâine care nu ne îngrășa!!!

În următoarele câteva luni am îmbunătățit acea primă rețetă și, cu ajutorul unor ponturi ale unor prieteni absol-



venți de industrie alimentară, am ajuns la forma finală a premixului pentru pâine. Tot în această perioadă, am conceput și premixul pentru patiserie, din dorința de a obține aluaturi mai fine la capitolul deserturi.

Nici atunci nu realizam că am putea să începem o afacere în această direcție, nu ne gândeam să ieșim pe piață cu aceste amestecuri.

Noi eram mulțumiți că acum chiar duceam o viață normală, practic orice plăcere ne era permisă. Mâncam altfel, dar foarte gustos. Ne simțeam bine, eram supli, ne recăști-gasem încrederea în noi. Ne mențineam, deja trecuseră luni bune și noi nu numai că nu ne îngrășam, din când în când chiar aveam surpriza să constatăm că s-au mai dus 2-3 kilograme fără să ne fi propus acest lucru (oricum, de mult timp noi eram mulțumiți cu greutatea atinsă, pretențiile noastre nu fuseseră foarte mari... ).

O mulțime de prieteni și cunoștințe ne rugau să le dăm și lor din această făină minune, vedeau pe noi că am slăbit și că ne menținem fără niciun efort. Îi instruiam pe acest stil de viață și le furnizam amestecurile pentru pâine și pentru prăjituri.

La un moment dat însă, la mijlocul anului 2007, am realizat că nu mai făceam față grupului de consumatori de premixuri care se adunase: ajunsesem lunar să facem în jur de 100 kg doar pentru noi și cunoștințe. Era greu să faci așa ceva în bucătăria personală. Aveam diverse obligații, nu ne permiteam să îi refuzăm și se părea că cererea are de gând să crească, nu erau semne că va stagna (cel puțin). Știți cum se întâmplă: dai unui prieten, acela spune și el altui prieten sau cunoștințe, vine apoi prietenul și te roagă să îi faci și pentru cutărică etc.

La sfatul unui foarte bun amic, am hotărât să ieșim pe piață cu aceste premixuri. Am înregistrat, în 2007, marca *Slăbești Mâncând* și am început demersurile pentru



deschiderea unei fabricuțe pentru producerea premixurilor *Slăbești Mâncând*.

În 2008 am cunoscut-o și pe Teo Trandafir. Cereea de întâlnire a venit din partea mea.

Văzusem că Teo, deși slăbise mult în anii trecuți, începuse să ia mult în greutate. Spunea în emisiuni că de fapt mănâncă foarte puțin, dar că asta e, nu poate fi o slăbuță. Eu o credeam, știam că spune adevărul, doar știam ce înseamnă să mănânci foarte puțin și tot efortul acesta să nu te ajute cu nimic. În perioada când fusesem grasă trecusem prin situații în care persoane din anturaj mă „trăgeau de urechi”, să fiu atentă la siluetă. Aceste remarci mă dureau, chiar făceam eforturi foarte mari, dar se părea că cei din jur mă percepeau ca o indolentă care băga în ea ca sparta.

Ceea ce m-a determinat să o contactez a fost o anumită emisiune în care s-a făcut mare haz de situația de plinută a lui Teo și vă spun cinstit că remarcile în acea emisiune au fost mai mult decât răutăcioase. Am fost extrem de revol-



tată, accept pamfletul atâta vreme cât se păstrează în limitele bunului simț și atâta vreme cât se referă la prestațiile noastre profesionale sau sociale, nu la defecte fizice!

I-am scris lui Teo și i-am prezentat povestea mea, apoi i-am povestit despre amestecurile minunate pe care le-am conceput. I-am explicat că acestea ne permit un stil de viață senzațional, în care te poți așeza liniștit la masă fără să îți mai fie teamă de kilogramele care amenință să se depună la orice îmbucătură.

La puțin timp i-am trimis un pachet cu produse din aceste premixuri: cozonac, tort cu ciocolată, prăjituri cu cremă, pâine de casă. Imediat cum a primit pachetul, Teo m-a contactat să stabilim o întâlnire. Considera că nu mai are nimic de pierdut dacă încercă și această variantă.

Teo a reacționat foarte bine la acest stil de viață. Foarte important e faptul că se menține mâncând normal, kilogramele topite au dispărut definitiv. Teo face foarte mult sport, puțini știu cât de mult sport face zilnic! Mult din silueta lui Teo în acest moment e reprezentată de masa musculară și din păcate aceasta nu poate fi topită decât prin încetarea sportului intensiv o perioadă de timp.

**O POVESTIOARĂ:** *la un moment dat a fost vizibil faptul că Teo „a intrat la apă” mult și am întrebat-o dacă a mai ținut vreun ciclu de slăbire; mi-a răspuns că nu, e în continuare pe întreținere, doar că își luxase piciorul și vreo 6 săptămâni nu a făcut deloc sport!*

Acesta e un alt aspect de care mulți nu sunt conștienți în totalitate. La o parte dintre persoanele supraponderale insulinorezistența (cea care determină secreții mari de insulină) este atât de gravă, încât ameliorarea acestei afecțiuni nu se poate realiza doar prin alimentație! Da, o perioadă de timp scazi în greutate până la un nivel de la care stagnezi



sau slăbești extrem de greu. Din acel moment, terapia medicamentoasă ar trebui să intervină să ajute alimentația în ameliorarea insulinoresistenței (utilizate sunt preparatele de tip *biguanide*). Din observațiile mele, aceste persoane sunt cele cu insulinoresistența moștenită (în general persoanele grăsuțe și în copilărie). Este și cazul lui Teo, nu ajungi ușor la 160 kg cât a avut acum foarte mulți ani, este foarte clar că vorbim de o insulinoresistență gravă. Din păcate, biguanidele sunt greu suportate de 25% din pacienți; acesta este și cazul lui Teo.

Un caz de insulinoresistență moștenită este și cel al actriței Nuami Dinescu (personajul Tanța din emisiunea lui Teo).

Nu bănuiam, în momentul în care am instruit-o pe Nuami privitor la acest stil de viață, că este un astfel de caz. Este și vina mea, am omis să o întreb dacă și în tinerețe a avut probleme în a-și menține greutatea. Însă la un moment dat, mi-a arătat niște fotografii personale și atunci am realizat că Nuami a avut dintotdeauna un ușor exces ponderal și că acest surplus s-a agravat, de fapt, odată cu trecerea timpului. Nuami însă tolerează foarte bine preparatul utilizat pentru ameliorarea insulinoresistenței și este în continuu proces de scădere în greutate și conturare a siluetei (semn clar de ameliorare a insulinoresistenței).

**Nuami Dinescu:** „*Eu am avut problema asta, a kilogramelor în plus, de când mă știu, așa că nu mi-a fost greu să mai încerc și altceva. Nu a trebuit să renunț la și mai multe alimente, ci din contră, sunt unele pe care le-am adăugat. Dacă s-a putut cu Teo, mi-am zis că trebuie să se poată și la mine. I-am cerut ajutorul Gabrielei Man și normal că mi-a sărit în ajutor, iar acum suntem cele mai bune prietene. M-a învățat cum și ce trebuie să fac și iată că am slăbit vreo 4 numere la haine. Nu știu cât în kilograme și nici nu mă inte-*



*resează, important e la haine. Când vezi că acum trebuie să duci la strâmtat hainele care îți veneau acum un an sau jumătate de an, înseamnă că e ceva», ne-a spus Nuami, în timp ce mai ronțăia o chi-flă făcută de ea din făina care nu îngrașă.”(ziarul Click, marți 10 februarie 2009)*

La sfârșitul lui 2008, eu și Teo am devenit parteneri în producerea acestor premixuri spectaculoase.

Costurile au fost uriașe și prezența unui partener m-a ajutat să merg mai departe.

Deși am avut parte continuu de diverse piedici și nu puține au fost situațiile care ar fi putut să îi descurajeze pe mulți, cred cu tărie în potențialul acestor premixuri.

De puțin timp, un mare producător extern ne-a contactat pentru ambalarea și distribuirea acestor premixuri în forma pungilor de un kilogram. Acest producător a încheiat contract cu noi după testarea premixurilor într-un laborator extern. Conform buletinelor de analiză, se pare că în prezent nu există pe piața comunitară amestecuri hipoglicidice de făinuri cu caracteristici comparabile cu premixurile *Slăbești Mâncând!*

Până acum, aceste premixuri au fost achiziționate, online, direct de la noi, doar sub forma sacilor de 10 kg. Cu toate acestea, avem foarte mulți clienți care sunt la a noua și a zecea comandă.

Primesc foarte multe mesaje de mulțumire de la persoane care au adoptat acest stil de viață și care consideră că viața lor s-a schimbat în bine.

Repet ceea ce afirmam și pe site: eu nu am contribuit cu nimic la suportul științific al acestui stil de viață, nu fac decât să informez mai departe, sunt doar portavocea unor oameni deștepți din lumea aceasta. Singura mea contribuție constă în conceperea acestor premixuri speciale care completează spectaculos un stil de viață extraordinar.



În capitolele care urmează vă pun la dispoziție tot ceea ce am adunat și învățat în materie de nutriție pe parcursul ultimilor trei ani și vă asigur că fiecare afirmație din această carte a trecut testul de credibilitate, după ce a fost verificată de mine personal, răsfoind sute de studii clinice.

Pe lângă faptul că sunt o fostă grăsuță extrem de motivată să își rezolve pentru totdeauna problemele de greutate și complexele derivate din acestea, important pentru mine a fost și faptul că am citit toate acele zeci de mii de pagini cu ochiul critic al celui care are pregătire medicală. Mi-a fost mult mai ușor să discern adevărul de eroare, medicina este un domeniu în care teorii valabile acum 80-100 de ani s-au dovedit, în prezent, a fi eronate.

M-am străduit ca informațiile pe care le pun la dispoziția celor care vor citi această carte să fie accesibile tuturor, din acest motiv, probabil, anumite noțiuni vor fi prezentate cât mai simplu, poate chiar în forma unor povestioare.

În această carte, vă propun să clarificăm împreună aspecte legate de metabolism, să înlăturăm împreună prejudecăți și să ne adaptăm împreună la schimbările majore înregistrate de știința nutriției pe parcursul ultimelor două decenii.

*Slăbești Mâncând* vă invită la un stil de viață care spune „nu” frustrărilor inerente unui regim alimentar clasic depășit, un stil de viață în care refuzăm să mai acceptăm formula: alimentație sănătoasă = alimentație fără savoare.

## II

### DE CE NE ÎNGRĂȘĂM ?

Vă este cunoscută vreuna dintre întrebările de mai jos? Vi le-ați pus personal, vreodată, sau le-ați auzit rostite cu amărăciune de persoanele mai plinuțe din anturaj?

➤ „De ce mă îngraș, doar mănânc mai nimic?”

*Moment în care unii, auzind aceste cuvinte din gura unui grăsuț, pot gândi: „Lasă, lasă, te îngrași că bagi în tine ca spartul și nu te poți abține...”*

➤ „De ce nu pot și eu să mănânc normal ca Radu, ia te uită cum înfulecă farfuria aia de cartofi prăjiți? Păi eu, după o asemenea porție, ar trebui să alerg în jurul blocului 3 zile...”

*Moment în care, de obicei, vă răspundeți singur: „Am eu un metabolism mai încet, norocul lui, ghinionul meu.”*

➤ „Reușisem să dau jos 5 kilograme. De ce am început să mă îngraș din nou?”

*Acum vă răspund eu: „Pentru că v-ați întors la obiceiurile proaste de dinainte și probabil ați făcut asta deoarece dieta în cauză a fost o mare aiureală pe care nu ați fi putut să o țineți toată viața!”*

➤ „De o lună merg la sală o oră zilnic, transpir la greu și beau doi litri de apă pe zi; nu mai pun gura pe gram de grăsime de o lună, dar am slăbit numai două kilograme și de 3 zile văd că acul cântarului nu mai mișcă...”



*Tot eu vă răspund: „Păi vreți să slăbiți sau să faceți sport de performanță? Sportivul de performanță începe din copilărie, acum haideți să rezolvăm problema kilogramelor în plus și din acest punct de vedere sportul ar trebui să ne ajute doar la tonifierea musculară.” Dacă aș rosti aceste vorbe cu glas tare, vă asigur că voi auzi huiduieli voi-nicești de la aprigii susținători ai sportului.*

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să subliniez un aspect pe care eu îl consider extrem de important: supra-ponderalii nu sunt vinovați de kilogramele în exces! Nici măcar cei despre care știți sigur că înfulecă continuu și la greu. M-am adresat acum celor care nu au trecut niciodată prin această situație și sunt dispuși să emită critici și aprecieri în necunoștință de cauză.

Vă asigur că, dacă veți avea răbdarea să citiți mai departe acest capitol, veți fi în măsură să răspundeți singuri corect la întrebările de mai sus.

O perioadă scurtă de timp – aproape opt luni – am avut un cabinet de consultanță în domeniul nutriției în Turda (în 2007 am locuit acolo datorită unei afaceri care necesita prezența mea și a soțului meu în localitate). În opt luni am reușit să adun o cazuistică semnificativă și consider că succesele pe care le-am înregistrat cu cea mai mare parte dintre cazuri s-au datorat insistențelor mele de a le explica mai întâi motivele care au dus la îngrășare.

Nu reușim să ne mobilizăm suficient în orice acțiune am întreprinde, dacă nu înțelegem motivele pentru care ar trebui să procedăm într-un anumit mod.

În ceea ce mă privește, cu toate că sunt medic, recunosc că într-o primă perioadă a eforturilor mele de a scădea în greutate am procedat ca un profan (după cum ați putut constata din capitolul anterior, am încercat de la cele mai năstrușnice diete, până la cele mai periculoase medicamente – medicamente ale căror reacții adverse și contrain-



dicații trecute pe prospect erau atât de grave, încât simpla citire îți ridică părul în cap).

Doar când am studiat cu atenție mecanismele implicate în îngrășare am înțeles unde greșeam! Și abia atunci am înțeles ce mari greșeli facem și cât de simplă și la îndemână ne este soluția. Până atunci, nu vedeam pădurea din cauza copacilor.

De aceea, vă rog să îmi permiteți să vă povestesc cum ajungem să ne îngrășăm.

Să începem cu câteva noțiuni introductive importante:

- Glicemia – știm toți ce înseamnă: nivelul glucozei în sânge (termenul popular e „zahărul din sânge”); în condiții normale o doză la laborator dimineața, pe nemâncate, iar valorile optime la un adult se încadrează între 80 mg/100 ml sânge și maxim 100 mg/100 ml sânge. Hiperglicemia înseamnă valori peste valoarea maximă de 100 mg/100 ml sânge și hipoglicemia semnifică valori sub limita minimă de 80 mg/100 ml sânge.

- Insulina este un hormon produs de pancreas – organ aflat în apropierea ficatului – al cărui rol este de a ne menține glicemia în valorile normale prezentate mai sus; secreția ei de către pancreas este dictată de nivelul glicemiei.

**Exemplu:** *Dacă mâncăm o lingură de zahăr, crește glicemia (glucoza din sânge) peste valoarea normală prin descărcarea zahărului în sânge și, în consecință, se produce o hiperglicemie; sângele încărcat cu cantități mai mari decât normale de glucoză irigă pancreasul și pancreasul depistează surplusul de glucoză; în acest moment declanșează secreția de insulină și o descarcă în sânge pentru ca aceasta să rezolve hiperglicemia și să normalizeze valorile glucozei aflate în acel moment în sânge.*

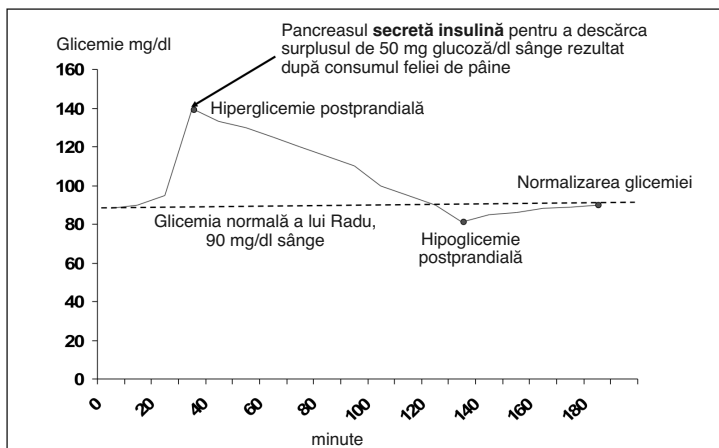


- **Hiperglicemie postprandială:** creșterea glicemiei peste valoarea normală la 30 de minute după ce am mâncat; orice am mânca, la 30 de minute glicemia va înregistra o creștere, un maxim. Cu cât hiperglicemia după masă (postprandială) este mai mare, cu atât secreția de insulină produsă de pancreas va fi mai mare.

- **Hipoglicemie postprandială:** într-o primă etapă, după descărcarea insulinei în sânge (al cărei rol este de a descărca surplusul de glucoză înregistrat după masă) are loc o scădere a glicemiei sub valoarea normală; cu cât hiperglicemia după masă este mai mare, cu atât hipoglicemia după masă va fi mai adâncă, mai accentuată (din cauză că o hiperglicemie mare antrenează secreții mari de insulină). Imediat după aceea are loc normalizarea glucozei (nu intrăm în amănunte) și la trei ore după masă valorile glicemiei se află iar în limitele normale.

Mecanismul de hiper și hipoglicemie postprandială este prezentat schematic mai jos.

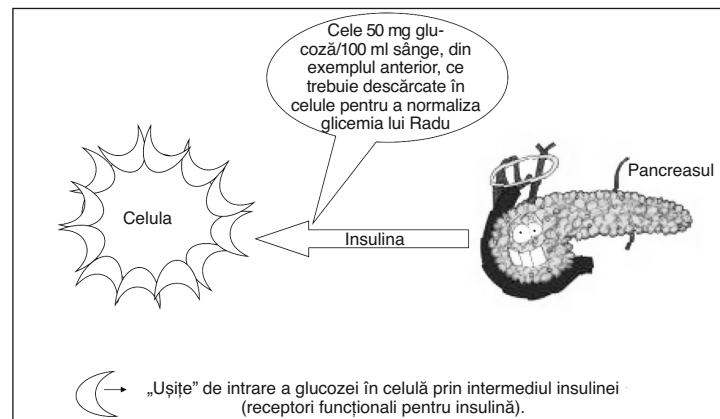
Să luăm un exemplu concret: glicemia lui Radu este, în condiții de repaus, de 90 mg/100 ml sânge. După ce mănâncă o felie mare de pâine de secară îi crește glicemia în prima jumătate de oră până la 140 mg/100 ml sânge. În acel moment



pancreasul trimite insulina în sânge pentru ca aceasta să preia cele 50 mg glucoză/100 ml sânge aflate în exces față de valoarea normală de 90 mg glucoză/100 ml sânge și să le descarce din sânge, în celule. După o ușoară scădere a glicemiei sub valoarea normală are loc normalizarea glicemiei, astfel că la 3 ore după masă Radu are din nou 90 mg glucoză/100 ml sânge.

Glucoza este combustibilul celulelor. Însă celulele nu își pot lua singure din sânge glucoza de care au nevoie ca să funcționeze (excepție face celula nervoasă). Insulina este cea care trimite în celule glucoza necesară acestora și astfel surplusul de glucoză din sânge înregistrat după o masă este descărcat. Celulele prezintă niște „ușițe” (receptori) de intrare a glucozei, ale căror chei numai insulina le are; există în jur de 20.000 de asemenea ușițe pe suprafața celulei.

Să ne întoarcem la exemplul anterior, cu Radu, și să presupunem că Radu este o persoană normoponderală: cele 50 mg glucoză/100 ml sânge sunt descărcate de insulină în celule după ce aceasta „descuie” ușițele (activează receptorii) și împinge glucoza în celulă. Vedeți mai jos un desen care figurează mecanismul, în care receptorii pentru insulină sunt reprezentați sub forma unor ușițe deschise.





Ce nu folosesc celulele din glucoza pusă la dispoziție de insulină este transformat în depozite, tot de insulină. Cu alte cuvinte, insulina descarcă în celule cantitatea de glucoză necesară acestora pentru diverse activități și surplusul este transformat în depozite. Practic depozităm tot energie, poate o să avem mai târziu nevoie de ea.

Organismul stochează energia din glucoză sub două forme de depozite: glicogen și grăsime.

Glicogenul este echivalentul contului bancar la vedere: la prima nevoie de energie (efort, înfometare) este primul folosit. Glicogenul este depus în organism cu de patru ori mai multă apă, iar rezerva normală de glicogen prezentă permanent în organism este în medie de 400 de grame la un adult, cantitate fixată cu aproximativ 1600 ml de apă. Pe cântar, așadar, rezerva de glicogen atârână în realitate două kilograme, și aceasta datorită apei folosite la fixare.

După cum bine știți, în primele zile ale unei diete restrictive (mai ales hipoglicidice) scădem în greutate spectaculos. În realitate, în aceste prime zile topim rezervele de glicogen și, evident, eliminăm și apa cu care acesta a fost fixat. După această perioadă constatați că ritmul de slăbire scade. Este normal, până atunci am eliminat mai mult apă (că am epuizat glicogenul). Abia apoi trecem la topirea de masă grasă și ritmul de ardere al acesteia este mult mai încet.

Al doilea tip de depozit de energie este masa grasă. Aceasta este echivalentul contului bancar la termen: abia după ce epuizăm rezervele de glicogen (contul la vedere) trecem la folosirea acestui depozit. Este un depozit de energie pe termen lung și organismul îl constituie în vederea asigurării supraviețuirii în condiții de criză adevărată: foamete, război etc.

Să recapitulăm: Radu a mâncat o felie de pâine de seară; sângele încărcat cu un surplus de glucoză datorat feliei de



pâine a irigat pancreasul și acesta a sesizat surplusul de glucoză; pancreasul a descărcat insulina în sânge pentru ca aceasta să deschidă „ușițele” celulelor pentru glucoză și să le furnizeze glucoza pentru diverse activități; ce nu au consumat celulele din acest surplus de glucoză, insulina a transformat în depozite (glicogen și grăsime).

Dar, după cum vă amintiți, Radu este o persoană cu o greutate normală (normoponderal).

Să vedem ce se întâmplă în cazul unei persoane cu exces ponderal.

O luăm ca exemplu pe Ioana, supraponderală constantă în ciuda eforturilor susținute de a scădea în greutate. În mod obișnuit, Ioana mănâncă la o masă mult mai puțin decât Radu, însă ea este o grăsuță, iar acesta este un schelet ambulat (cel puțin așa gândește Ioana de fiecare dată când îl vede).

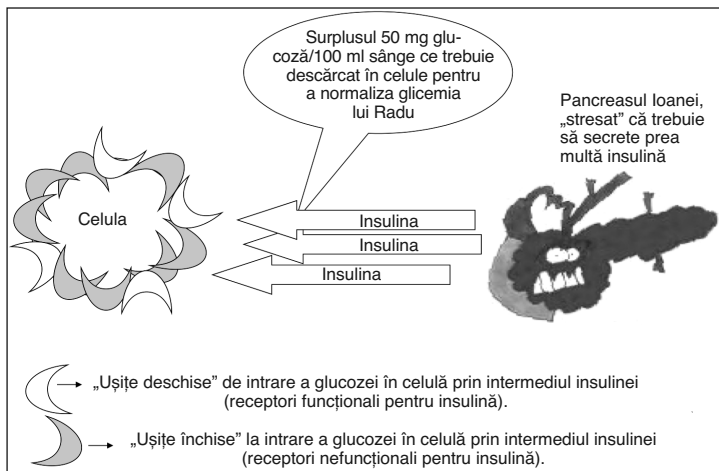
Ei bine, nouă din zece persoane cu exces ponderal prezintă o afecțiune intitulată insulinorezistență.

Insulinorezistența înseamnă rezistența celulelor la acțiunea insulinei de a descărca glucoza în exces (după o masă) în interiorul lor. E ca și cum insulina a pierdut o mare parte din cheițele folosite la deschiderea ușilor pentru a trimite în interiorul celulelor glucoza (receptorii pentru insulină nu mai funcționează).

Vedeți în exemplul de mai jos: și Ioana a mâncat o felie de pâine de seară și are și ea un surplus de glucoză care ar trebui trimis în celule; însă cea mai mare parte a ușilor rămân închise și insulina nu are cum să descarce o cantitate optimă de glucoză în celule; mai apare o problemă: pancreasul e irigat în continuare cu sânge încărcat cu cantități prea mari de glucoză (pentru că insulina nu reușește să scape de glucoză) și, în consecință, secretă în continuare insulina, conform principiului „poate nu e suficientă, poate mai era nevoie de niște insulină”. Din păcate, insulină mai multă



înseamnă îngrășare! Surplusul de glucoză care nu e descărcat în celule va fi transformat în glicogen și grăsimi și acest surplus va fi mai mare decât la Radu, pentru că în celule intră foarte puțină glucoză datorită insulinorezistenței.



În final, toate părțile au de pierdut:

- celulele nu se aprovizionează cu suficientă glucoză, își obțin extrem de greu necesarul de combustibil;
- pancreasul, la un moment dat, este epuizat, „oboșește”, deoarece secretă continuu cantități mari de insulină (pentru că rezistența la insulină rămâne acolo permanent, nu dispăre);
- surplusul de glucoză care nu e descărcat în celule din cauza ușiițelor defecte va fi mai mare ca la un slăbuț și va fi transformat în glicogen și grăsimi;
- insulina este „sfânta grăsimilor”: stimulează depunerea grăsimilor și împiedică arderea lor. Cu cât vom avea insulină mai multă, cu atât vom depune mai multe grăsimi



și vom regăsi aceste grăsimi sub diverse forme: trigliceride crescute în sânge, LDL – colesterol crescut, ficat steatozic (gras), depozite de grăsime depuse predominant pe abdomen și torace, tulburări hormonale (vezi sindromul ovarelor polichistice care merge cu infertilitate și este dovedit că se află în strânsă legătură cu insulinorezistența);

➤ cu cât insulinorezistența este mai agravată, cu atât secreția de insulină produsă va fi mai mare și cu atât îngrășarea noastră și diversele boli asociate insulinorezistenței (grupate sub denumirea de sindrom metabolic) vor fi mai grave.

Recapitulare: Ioana suferă de insulinorezistență, celulele ei nu răspund corect la acțiunea insulinei de a descărca excesul de glucoză datorat consumului feliei de pâine; prin urmare pancreasul va forța „intrarea” și va trimite mai multă insulină în sânge; Ioana va avea în continuare un surplus prea mare de glucoză în sânge (comparativ cu Radu, un slăbuț) și va avea și un surplus de insulină; insulina îngrășă, transformă excesul de glucoză în grăsimi și glicogen; acel surplus „relativ”, datorat de fapt imposibilității celulelor de a primi glucoza și nu neapărat excesului alimentar, va fi transformat obligatoriu în glicogen și mai multă grăsime decât s-ar fi depus în mod normal.

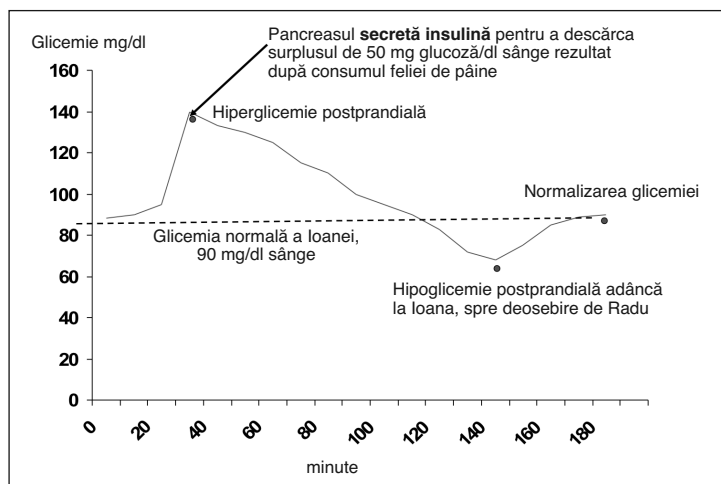
Mai apare un aspect important datorat secreției prea mari de insulină declanșată de insulinorezistență.

Din cauza secreției prea mari de insulină, hipoglicemia postprandială (după cum notam mai sus, în primul grafic, valoarea mai scăzută a glicemiei apărută după masă înainte de atingerea valorii normale e în strânsă legătură cu secreția de insulină) va fi mai adâncă decât la un normoponderal.

Aceste hipoglicemii mai accentuate determină: somnolență după masă; iritabilitate; poftă de mâncare la puțin timp



după ce persoana a mâncat, în special poftă de ceva dulce; hipoglicemicii sunt în general persoane care simt nevoia să ronțăie continuu câte ceva. Aceste hipoglicemii duc la un cerc vicios: alimentul bogat în glucide determină corpul să ceară iar glucide la puțin timp după masă și tot așa...



De aceea afirmam că nici măcar cei care chiar mănâncă incontrollabil nu pot fi acuzați. Atâta vreme cât nu este normalizată secreția de insulină prin corectarea insulinorezistenței, aceste obiceiuri nu vor dispărea de la sine.

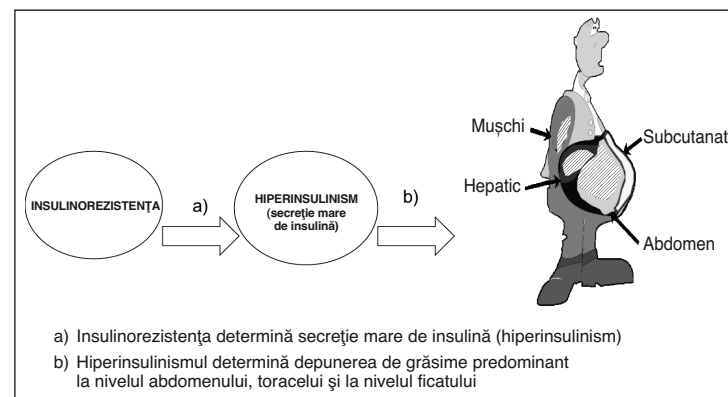
Caracteristic pentru insulinorezistență este depunerea grăsimii cu precădere la nivelul abdomenului și toracelui.

*Un diagnostic simplu și acceptat de către specialiști în mod unanim pentru insulinorezistență constă în măsurarea circumferinței abdominale (cu un centimetru de croitorie, peste ombilic): peste 82 cm la femei și peste 92-94 cm la bărbat sunt valori care indică prezența insulinorezistenței deja constituite.*



În concluzie: cauza îngrășării constă într-un surplus de insulină inefficientă în sânge datorat prezenței insulinorezistenței.

Putem schematiza procesul de depunere a grăsimilor în depozite astfel:



Cu alte cuvinte, depunerea grăsimilor sub formă de colăcei inestetici reprezintă un simptom (semn) al insulinorezistenței.

Atâta vreme cât acționăm numai asupra acestui țesut adipos, acționăm, în realitate, doar asupra semnelor care ne arată o afecțiune. Acțiunile pe care le întreprindem în aceste cazuri ar fi: mergem la saloane de întreținere să mai topim din grăsime; facem sport să intensificăm arderile și să eliminăm din grăsime; ținem diete hipocalorice fără un control strict al zaharurilor și, în aceste condiții, nu vom reuși decât să reducem puțin masa grasă. În niciunul dintre aceste cazuri nu acționăm asupra cauzei (insulinorezistența) și este evident că, deși topim grăsime, aceasta se va depune la loc, pentru că mecanismul care o produce (insulinorezistența) nu a fost corectat!

E ca și cum am lua un pumn de antalgice pentru că ne doare un molar, deși acesta doare pentru că are o carie; atâta



vreme cât nu rezolvăm cauza (obturarea cariei), vom lua din ce în ce mai multe analgezice.

Insulinorezistența reprezintă un mecanism de apărare a celulelor împotriva a ceea ce ele consideră că ar fi un aport prea mare de glucoză datorat alimentației!

Există două situații în care întâlnim această afecțiune:

- persoane care dezvoltă insulinorezistență prin aport alimentar excesiv de alimente cu efect puternic asupra glicemiei (alimente bogate în zaharuri, în special intens rafinate – amidon, făină albă, zahăr, paste făinoase, orez alb, cartof etc.);

- persoane care moștenesc insulinorezistența; această categorie de persoane are probleme cu greutatea în sensul unui exces ponderal încă din copilărie; presupun că, fiind un mecanism de apărare, începem să îl transmitem mai departe copiilor noștri ca mecanism de apărare a speciei la alimentația modernă bogată în zaharuri și grăsimi.

Putem corecta acest defect, insulinorezistența?

Da, este chiar extrem de simplu. Schimbarea alimentației este prima măsură terapeutică; doar în cazuri de insulinorezistență gravă (în general mai mult la cei care o moștenesc, dar nu e obligatoriu) se acționează complementar prin asocierea unui preparat cu acțiune directă asupra ameliorării insulinorezistenței (se utilizează produse din clasa biguanidelor).

Ce ar trebui să facă Ioana și Radu, personajele din exemplele noastre de mai sus?

Pentru Ioana e clar, rezolvarea definitivă a surplusului ponderal constă în acțiunea concentrată asupra corectării insulinorezistenței; acest deziderat va fi atins prin schimbarea obiceiurilor alimentare. Dacă va fi nevoie, ulterior se va putea asocia și un preparat din clasa biguanidelor.



Sfat pentru Radu: îi transmitem să fie ceva mai atent, căci, dacă așa cum am văzut la începutul capitoului, în prezent mănâncă liniștit o ditamai porția de cartofi prăjiți (mai mult ca sigur era acompaniată și de un suc), s-ar putea ca mai târziu să ajungă să aibă și el probleme de surplus ponderal, deoarece tocmai am vorbit de instalarea acestei afecțiuni în urma excesului de glucide intens hiperglicemiant.

Vom trata în capitoul următor măsurile necesare pentru ameliorarea insulinorezistenței.

În cele din urmă, e vorba despre măsurile pe care trebuie să le luăm pentru a slăbi și a ne menține supli pentru totdeauna.

**Lucia:** „Mulțumesc, doamnă doctor, că m-ați făcut să înțeleg, în sfârșit (după 30 de ani de întrebări), ce se întâmplă cu organismul meu; sunt convinsă că voi reuși.”

Schimbarea alimentației trebuie să fie definitivă, dacă ne vom reîntoarce la obiceiurile alimentare care ne-au produs atâtea probleme nu am rezolvat nimic. Nu înseamnă că nu vom mai mânca niciodată alimente interzise (cartofi prăjiți, pâine albă etc.); acestea doar vor dispărea din alimentația noastră zilnică. Le vom consuma mai rar, sub formă de abateri.

În plus, dacă stilul de viață pe care îl vom adopta nu este suficient de permisiv pentru a putea fi ținut tot restul vieții, nu vom reuși să îl ținem decât o perioadă de timp, mai lungă sau mai scurtă, în funcție de voința fiecăruia.

De aceea vă asigur că ceea ce veți găsi în paginile următoare este un stil de viață minunat; practic, singurul mod prin care ne poate afecta oarecum ritmul cotidian este că, deocamdată, ar trebui să gătim mult în casă, deoarece pe piață nu se găsesc preparate dietetice conforme acestui sistem alimentar.



**Nicolae P.:** „E prima dată, după doi ani, când sunt mulțumit și eu de ceea ce mănânc și de faptul că nu mai fac foamea. Nu am ținut etapa de slăbire, am mers doar pe regim de întreținere și în patru luni am slăbit 12 kg! Mi-am făcut analizele și medicul meu a zis că nu mai e nevoie să țin tratament pentru colesterol, a zis că am valori ca ale unui tânăr.”

Altfel, poți numi regim alimentația în care îți permiți să mănânci liniștit o friptură cu sos și piure (e adevărat, de conopidă) și să închei cu o bucată de cozonac?

**Oana:** „Cozonacul e grozav! Din păcate n-am ținut post și am gustat cam din toate bucatele... Iar cozonacul este foarte gustos, neașteptat de gustos! Mama l-a făcut, ea este cu bucătăria, și mi-a spus să vă transmit din partea ei multe mulțumiri și felicitări pentru ceea ce faceți!”

**Mariana:** „Doamna Man, nici dacă m-ați fi bătut, n-aș fi făcut în viața mea piure de conopidă. Acum am încercat, vă mulțumesc pentru dezghețarea creierului (uite așa înveți multe), și promit că voi încerca rețetele propuse de dumneavoastră. Mai ales în weekend duuuuuuuul-lllciiiiuuuuriiiiile.”

Adepții regimurilor hipocalorice probabil au calculat deja bomba calorică atașată exemplului de meniu de mai sus. Îi asigur că o pleiadă de nume grele din nutriția mondială au renunțat de mult la utilizarea valorii calorice a alimentelor în conceperea unui stil de viață sănătos și, în acest sens, consideră indicii glicemici instrumente mult mai utile.

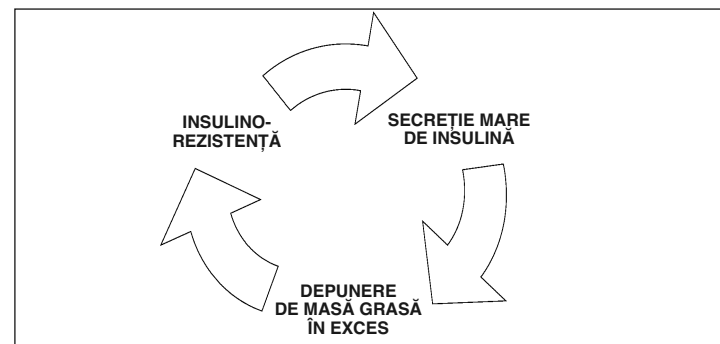
### III

## CUM SĂ OPRIM MECANISMUL PRIN CARE NE ÎNGRĂȘĂM

În capitolul anterior, am stabilit că la baza problemelor noastre cu greutatea excedentară și a bolilor asociate acestei stări (obezitate constituită, diabet tip II, dislipidemii, boli cardiovasculare, ateroscleroză, ficat gras, infertilitate asociată ovarelor polichistice etc.) stă o afecțiune numită insulinorezistență, adică o rezistență a celulelor noastre la acțiunea insulinei secretată de pancreas.

Schematic: insulinorezistența determină secreții mari de insulină; insulina în exces depune grăsime la nivelul abdomenului; creșterea depozitelor de grăsime accentuează și mai tare insulinorezistența și ciclul se autoîntreține și auto-agravează.

Cu cât secreția de insulină este mai mare, cu atât ne vom îngrașa mai tare.



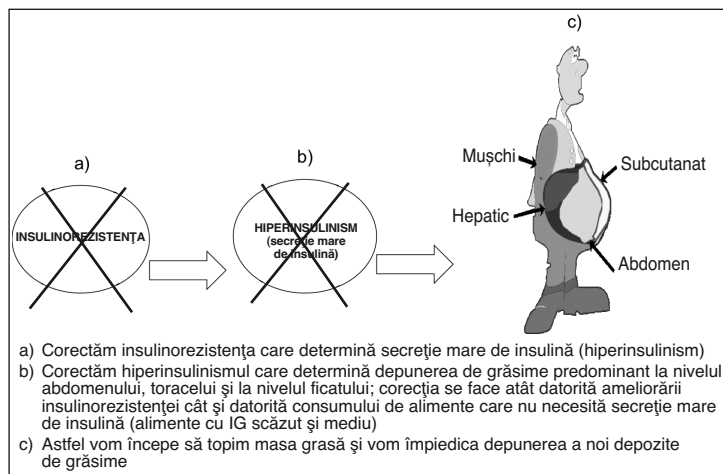


Practic, trebuie să corectăm în paralel cele două dereglări care stau la baza kilogramelor în exces: insulinorezistența și secreția mare de insulină.

Prin urmare, se conturează clar două direcții de acțiune:

- trebuie să ameliorăm insulinorezistența, astfel vom obține scăderea secreției de insulină;
- trebuie să ne asigurăm că alimentele consumate nu necesită secreții mari de insulină, în consecință va trebui să ne ferim de alimente cu efecte mari asupra glicemiei postprandiale (după masă).

Cele două efecte pot fi obținute printr-o serie de măsuri care vor acționa simultan asupra celor două verigi defecte (insulinorezistența și secreția mare de insulină) și le vor corecta. Astfel, oprim „robinetul” care ne aprovizionează abdomenul cu grăsime inestetică și permitem corpului să înceapă să ardă grăsimea depusă în exces.



**Corectarea obiceiurilor alimentare prin selecția alimentelor în funcție de efectul asupra glicemiei postprandiale (glicemia după masă)**



Prima mișcare înțeleaptă va fi să selectăm alimentele care conțin zaharuri în funcție de efectul lor, mai scăzut sau mai puternic, asupra glicemiei. Cu cât alimentul este mai bogat în glucide și are efect mai mare asupra creșterii glicemiei după masă, cu atât organismul nostru va secreta mai multă insulină și ne vom accentua rezistența la insulină.

Utilizarea indicilor glicemici reprezintă cel mai simplu mod de a selecta alimentele în funcție de efectul lor asupra glicemiei.

*Indicii glicemici măsoară efectul fiecărui aliment asupra creșterii glicemiei după consumul lui. Unele alimente cresc foarte mult glicemia după masă (sunt intens hiperglicemiante), altele determină creșteri insesizabile ale glicemiei (slab hiperglicemiante).*

*Indicele glicemic (IG) reprezintă o noțiune descoperită de către cercetătorii de la Universitatea Toronto în 1981. Aceștia au definit indicii glicemici ca fiind o măsură a efectului fiecărui aliment asupra glucozei sangvine. Cele mai utilizate tabele de indici glicemici sunt cele în care, ca reper pentru evaluarea alimentelor, este luat efectul soluției de glucoză pură asupra glicemiei. În aceste tabele veți găsi indicii glicemic al glucozei egal cu 100 (vezi pag. 213-217).*

*Michel Montignac a fost primul care a avut ideea de a folosi indicii glicemici în tratamentul obezității (într-o perioadă în care noțiunea de indici glicemici era aproape necunoscută), punând la punct o metodă originală de scădere în greutate și menținere ulterioară a acesteia. Astăzi este recunoscut de majoritatea specialiștilor ca un deschizător de drumuri pe calea atât de spinoasă a eforturilor de a ajunge la silueta ideală.*

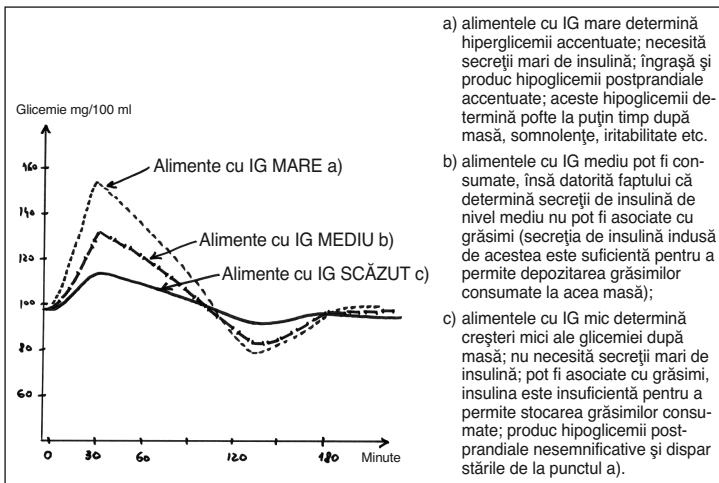
*În prezent, în urma numeroaselor cercetări, s-a demonstrat că cele mai eficiente metode pentru scăderea în greutate și menținere sunt dietele care utilizează indicii glicemici. Cei care urmează aceste diete se satură mai repede la o masă,*



sunt complet mulțumiți de ceea ce mănâncă și pierd în greutate doar pe seama masei de grăsime, masa musculară rămânând intactă. În plus, stilul de viață bazat pe utilizarea indicilor glicemici în alimentație este considerat în prezent cel mai sănătos, prevenind boli precum diabetul de tip II, obezitatea, dislipidemiile (valori alterate ale lipidelor sanguine) și bolile cardiovasculare.

În Capitolul „Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră. Cum ne menținem?”, capitol care se referă la regimul de croazieră pe care îl vom putea ține cu ușurință toată viața, va fi explicată modalitatea de utilizare a acestor tabele cu indici glicemici. Este extrem de simplu, în scurt timp veți ști ce aveți voie să consumați și sub ce formă, fără să mai fie nevoie să „trageți cu ochiul” la aceste liste. Ne sunt utile la început, când noțiunile sunt foarte noi.

Ideea de bază este următoarea: ne ferim de alimentele cu indice glicemic mare ca de ciură, consumăm cu precauție alimente cu indice glicemic mediu și avem liber la alimentele cu indice glicemic scăzut.



## Corectarea obiceiurilor alimentare din punct de vedere al frecvenței meselor

Patrick Holford, unul dintre marii nutriționiști ai lumii, atrage atenția asupra faptului că omul este construit să ronțăie, nu să înfulece.

Nu lăsați niciodată să treacă mai mult de patru ore fără să vă alimentați. Orarul corect al meselor este următorul: obligatoriu trei mese pe zi și una, două gustări între mese.

În ceea ce privește orele la care puteți lua micul dejun, prânzul și cina, vestea bună este că dumneavoastră vă stabiliți acest orar și nu este obligatoriu să fie la ore fixe.

Multe persoane nu pot mânca imediat ce au deschis ochii dimineața și mi se pare corect. Însă după ce v-ați dezmeticit bine, consumați ceva pe post de mic dejun. Optați pentru ceea ce știți că vă face plăcere, veți accepta mai ușor ideea de a lua micul dejun.

**Pont:** *vitamina C se absoarbe mai bine pe stomacul gol. Recomand unul, două fructe dimineața pe stomacul gol. După 30 minute (timp în care fructele au timp să fie digerate) puteți servi orice altceva în completarea micului dejun.*

Nu am să înțeleg niciodată povestea aceea cu a nu mai mânca nimic după ora 18:00. În realitate este indicat să păstrăm o distanță de minim 3 ore între ora la care ați cinat și ora la care știți că aveți obiceiul să adormiți.

**Exemplu:** *dacă știți că în jurul orei 23:00 adormiți în mod obișnuit, atunci cel mai târziu la ora 20:00 puteți cina.*

În plus, dacă cina este constituită din fructe, practic nu mai este nevoie să păstrați acest interval, deoarece fructele nu sunt greu de digerat și nu veți avea noaptea coșmaruri.

Dacă cina este constituită din carne, fiartă sau la grătar, și salată (verde, spanac, castraveți, dovlecei etc.) nu trebuie să vă faceți probleme că vă veți îngrășa dacă o serviți înainte



de culcare. Însă este posibil să aveți un somn mai agitat din cauza digerării mai greoaie a proteinelor din carne.

Pentru cei aflați în ciclul de slăbire: greșiți când nu vă alimentați de minim 3 ori pe zi!

*Am consiliat la cabinet două prietene care doreau amândouă să slăbească. Ambele aveau 20 de ani. Niciuna nu părea să aibă probleme mai speciale, doar se hrăneau prost. La controlul de la 2 săptămâni, surpriză: una avea deja 3 kg pierdute, cealaltă aproape mai nimic! Ambele respectaseră cu strictețe combinațiile de alimente și listele de alimente permise. Însă cea care nu slăbise aproape deloc a vrut să o depășească în evoluție (sau involuție) pe prietena ei și nu a mâncat decât o dată pe zi. Evident, aceasta a fost o greșeală gravă și i-a încetinit ritmul de ardere a grăsimilor.*

Trebuie să ne alimentăm de 4-5 ori/zi pentru a permite pancreasului să secrete insulina fracționat. Dacă lăsăm mai mult de patru ore fără să băgăm ceva în gură și începe să ne chinuie foamea, când vom începe să ne hrănim se va secreta mai multă insulină ca de obicei.

În plus, când ne înfometăm, organismul percepe acest gest ca pe o amenințare și intră în stare de conservare a energiei: corpul așteaptă prima ocazie ca să își creeze depozite de rezervă (la prima masă servită încearcă să depoziteze) și celulele grase își activează mecanisme care împiedică arderea grăsimilor pe care le stochează.

Poate că vor fi situații când nu puteți să ajungeți acasă sau la restaurant ca să luați prânzul sau să cinați. Sau ați uitat să vă luați pachetul cu mâncare la serviciu. Nicio problemă: câteva fructe, o pungă de alune sau migdale (migdalele sunt sățioase datorită conținutului în proteine) sunt soluții foarte bune pentru a ne hrăni până la masa principală.



## Aportul de grăsimi

Din păcate, până acum ceva timp, grăsimile erau considerate nocive pentru sănătate și erau eliminate complet din ceea ce se înțelegea prin alimentație sănătoasă.

O dietă complet lipsită de grăsimi este extrem de dăunătoare pentru organism, pentru o persoană sănătoasă se recomandă ca grăsimile să reprezinte circa 30% din aportul caloric zilnic.

Astfel că nu trebuie să eliminăm grăsimile din alimentație, trebuie doar să selectăm cu atenție aportul de grăsimi în funcție de efectele lor asupra organismului.

Gândiți-vă la faptul că doar creierul uman este constituit în proporție de 60% din grăsimi! Sau că fiecare celulă a corpului nostru are membrana constituită din grăsimi!

*Studiile au demonstrat existența unei relații directe între scăderea drastică a consumului de grăsimi și creșterea alarmantă a incidenței aterosclerozei, bolilor cardiovasculare, obezității, diabetului de tip II, cancerului de sân etc.*

*Fenomenul este explicabil: reducerea fără discernământ a aportului de grăsimi din alimentație scade dramatic și aportul de acizi grași esențiali (omega 3, omega 6), aceste molecule minunate pe care Mama Natură ni le-a pus la dispoziție pentru a fi mai sănătoși și mai frumoși! Funcționarea normală a creierului, a inimii și arterelor, secreția hormonală, sănătatea pielii, calitatea metabolismului etc. – toate acestea depind în mod direct de aportul alimentar de acizi grași esențiali.*

În realitate, putem clasifica acizii grași din compoziția grăsimilor în acizi grași „răi” (nocivi) și acizi grași „buni” (benefici sănătății). O altă clasificare îi împarte în funcție de structura lor chimică în: acizi grași saturați (care sunt nocivi), acizi grași mononesaturați (benefici), acizi grași polinesaturați (benefici) și speciali acizi grași trans (nocivi).



➤ acizii grași saturați (untul, untura de porc, slămina, carnea grasă de vită, carnea de porc etc.) și acizii grași trans (categorie mai aparte, se regăsesc în grăsimile vegetale care sunt solide la temperatura camerei – margarina hidrogenată, ulei de palmier): organismul îi folosește ca sursă imediată de energie, adică arde aceste grăsimi în funcție de necesități și depozitează excesul. **Efecte:** abuzul de acizi grași saturați favorizează formarea depozitelor de grăsime și accentuează insulinorezistența care stă la baza sindromului metabolic.

➤ acizii grași mononesaturați (uleiul de măsline, grăsimea de rață sau de găscă etc.) au efect benefic de ameliorare a rezistenței la insulină (factorul responsabil de îngrășare și complicațiile aferente obezității) și scad tendința de depozitare a organismului! **Efecte:** consumul de acizi grași mononesaturați ameliorează sensibilitatea la insulină și limitează depozitarea grăsimilor.

➤ acizii grași polinesaturați (pește gras, ulei de cânepă, ulei de rapiță, semințe de in, semințe de cânepă etc.) stimulează arderea grăsimilor din depozitele organismului. **Efecte:** consumul de acizi grași polinesaturați ajută organismul să topească depozitele de grăsime.

Din această clasă fac parte și acizii grași numiți „esențiali” deoarece organismul nu îi poate produce, dar are nevoie de ei pentru o funcționare normală și de aceea îi primește prin alimentație: omega 3 și omega 6.

*Sfat din partea prof. dr. Gh. Mencinicopschi: ambii acizi grași esențiali omega 3 și omega 6 sunt necesari pentru o bună stare de sănătate, însă atenție: raportul dintre aceștia prezintă cea mai mare importanță. În dieta zilnică se apreciază că aportul optim între omega 3 și omega 6 trebuie să fie de 1:4. Surse bogate de omega 3 prin care putem contribui la aportul optim recomandat: semințe și ulei de in, ulei de rapiță, ulei de soia, somon*



*sălbatic, macrou, sardine, ulei de ficat de cod, creveți, crab, scoici.*

### Evitați stimulentele

*Mulți dintre noi nu reușesc să se dezmeticească dimineața fără cana cu cafea. Nici nu știi cum, pe jumătate adormit, ai ajuns în bucătărie, pui în funcțiune cafetiera (înțelepții o pregătesc de seara); moșăi pe scaun tolănit atât cât îți permite un scaun cu spătar și tresari când zgomotul specific te anunță că e gata cafeaua; după primele înghițituri, faci ochi pe jumătate; la ultima înghițitură răspunzi la ce te-a întrebat partenerul cu vreo jumătate de oră mai înainte: „Ce-ai spus?”*

Presupun că multora dintre noi ne este cunoscut scenariul de mai sus.

Sincer, o cană cu cafea dimineața nu dăunează nimănui, deși cei care nu o consumă nici pe aceasta au mai mult de câștigat.

În realitate, cofeina (din cafea, anumite băuturi răcoritoare, ceaiul negru) obosește. Cofeina creează dependență.

Studiile au demonstrat că băutorii de cafea nu se simt mai bine decât cei care nu o consumă, ei se simt mai bine doar în raport cu felul în care se simțeau când s-au trezit din somn. Aceasta se întâmplă deoarece cofeina le-a creat dependență și cafeaua de dimineață le ameliorează simptomele sevrajului.

*Cofeina stimulează organismul să-și descarce stimulentele naturale – dopamina și adrenalina.*

*Cu cât consumi mai multă cofeină, cu atât obligați organismul să producă o cantitate mai mare de astfel de stimulente naturale (dopamina și adrenalina); în final epuizați organismul și acesta nu mai este capabil să le producă normal și apar: starea de apatie, epuizarea, depresia și incapacitatea de a face față situațiilor.*

În ceea ce privește efectul cofeinei asupra greutateii noastre, este de reținut că insulinorezistența este accentuată de consumul cofeinei.



Astfel că, dacă dorim să slăbim, va trebui să renunțăm la cănilile zilnice cu cafea și să ne limităm la cel mult o ceașcă dimineața.

Există și variante de înlocuire pentru împătimitii cafelei: cicoare, cafea decofeinizată, ceaiuri de fructe și ceaiuri de plante.

### Evitați stresul

Ușor de zis, greu de făcut. Acest aspect depinde mult de structura psihologică a fiecăruia.

Stresul prelungit accentuează insulinorezistența și contribuie la îngrășare atât prin acest mecanism, cât și prin mecanisme de declanșare a dorinței de a ronța, în special de a ronța dulciuri.

Consumul de zahăr stimulează secreția serotoninei, „hormonul fericirii”, astfel că atunci când suntem triști cei mai mulți dintre noi simt nevoia să devoreze mai degrabă o savarină, decât să muște dintr-un cârnat.

Încercați ca în astfel de situații să vă pregătiți gustări sănătoase: fructe, eventual fructe coapte la cuptor (sunt dulci); felii de friptură; migdale, nuci, alune; o salată de crudități, rețeta care vă place cel mai mult; ciocolată amăruie; ciocolată dietetică; un bol de cereale integrale cu fructe uscate și sâmburi; fructe uscate etc.

### Efectul anumitor medicamente asupra insulinorezistenței

Se pare că o serie de medicamente contribuie la accentuarea insulinorezistenței și pot contribui la creșterea în greutate. Este evident că nu vom renunța la o schemă terapeutică prescrisă de medicul specialist, însă vom ști că este posibil ca acel medicament să ne afecteze ritmul de slăbire dacă suntem într-un ciclu de slăbire sau că este posibil să luăm puțin în greutate dacă suntem în perioada de întreținere.



Vom fi mai atenți la ceea ce mâncăm, eventual o idee mai stricți cu aportul de grăsimi și vom consuma în special alimente cu indice glicemic foarte scăzut.

Medicamente care pot accentua insulinorezistența: terapia de substituție hormonală, antidepresive, antiinflamatoare administrate prelungit.

### Practicarea sportului

Și sportul poate contribui la ameliorarea insulinorezistenței (este exact ceea ce ne interesează, nu?). Cel puțin o serie de specialiști afirmă acest lucru, însă deocamdată dovezile sunt insuficiente.

Însă este bine să poziționăm corect sportul în raport cu alimentația.

În primul rând, anchetele epidemiologice au demonstrat existența unei corelații directe doar între proastele obiceiuri alimentare și epidemia de obezitate mondială și nu au reușit să demonstreze o condiționare directă între sedentarism și obezitate.

Primul factor incriminat în obezitate ar fi alimentația modernă bogată în zaharuri rafinate combinate cu grăsimi, și abia apoi enumerăm absența mișcării.

Putem slăbi și putem ulterior să ne menținem greutatea atinsă în absența sportului, prin schimbarea obiceiurilor alimentare, însă nu vom putea păstra o siluetă suplă doar făcând sport și menținând proastele obiceiuri alimentare.

Putem slăbi doar prin schimbarea obiceiurilor alimentare, însă nu există regim pe lumea aceasta care să ne ajute și la tonifierea musculară. Dacă dorim o siluetă mai frumos conturată, mai fermă, atunci asocierea sportului e obligatorie.

*Pentru persoanele mai comode consider o opțiune perfectă de înlocuire a sportului în vederea îmbunătățirii tonusului muscular varianta electrostimulării realizate profesionist în cabinetele de întreținere corporală.*



Meritele reale ale sportului: tonifică musculatura; contribuie la sănătatea aparatului cardiovascular prin stimularea circulației; asigură o mai bună oxigenare a țesuturilor; ne vom simți mai fericiți prin stimularea eliberării de endorfine (substanțe cu acțiune opioidă, vezi cazul dependenților de sport!)

Să mă fac mai bine înțeleasă: nu mă pronunț împotriva practicării sportului. Spun doar că simpla practicare a sportului pe principiul că astfel ardem calorii și vom slăbi este destinată eșecului pe termen lung fără schimbarea în bine a obiceiurilor alimentare.

*Am avut o perioadă de consultanță la o sală de sport, în sensul că puteam fi la dispoziția celor care doreau și să se hrănească sănătos pe lângă frecventarea sălii. În acea perioadă am întâlnit persoane care frecventează de ani de zile sala și care nu își mai puteau menține greutatea în ciuda acestui lucru. Un tânăr de 22 de ani cu semne clare de insulinorezistență venea zilnic la sală timp de o oră și făcea acest lucru de câteva luni. În primele trei săptămâni după ce a schimbat stilul de viață și a trecut pe regimul cu indici glicemici a pierdut mai mult în greutate și în centimetri decât obținuse în ultimele 3 luni de sală.*

#### **Mențiune specială: alimente cu efect direct asupra creșterii secreției de insulină**

Proteinele din zer au efect insulinogen, contribuie la stimularea secreției de insulină și, prin aceasta, contribuie direct la îngrășare.

Este bine să evităm consumul lactatelor care sunt bogate în zer, preferabil să consumăm brânzeturi bine stoarse (cașcavaluri, brânzeturi fermentate uscate).

## IV

### CUM ESTE STRUCTURATĂ METODA DE SLĂBIRE ȘI MENȚINERE

Am terminat „stagiul pregătitor”, acum putem să trecem concret la detalierea metodei de aplicare a stilului de viață bazat pe indici glicemici.

Am înțeles cum ne îngrășăm, am înțeles că singura soluție pentru a scăpa definitiv de kilogramele în plus constă în corectarea insulinorezistenței (deja suntem familiarizați cu termenul) și am trecut în revistă factorii care pot corecta această afecțiune, precum și factorii care o pot agrava.

*Dacă nu ați înțeles foarte bine, acum ar fi momentul să mai răsfoiți o dată Capitolele 2 și 3. Altfel veți păți ca și mine în timpul facultății. E adevărat că nu fusesem niciodată foarte încântată de ideea de a face medicina, însă pe vremea adolescenței mele astfel de decizii erau luate de familie. Ai mei au decis să fac medicina și evident că acolo m-am dus. Dezamăgirea mea a fost mare încă de la primele stagii și a continuat pe parcursul primilor doi ani: totul era teorie cruntă, trebuia să ai o memorie de elefant să reții mii de termeni între care nu părea să existe vreo corelație. Din anul trei, lucrurile au părut a intra pe un alt făgaș: au început stagiile în clinică, materiile erau spectaculoase, deja învățam despre afecțiuni și tratamente. Dar eu aveam o mare problemă: nu mă*



dădusem în vânt după materiile din primii doi ani și doar pe baza acestor materii puteam acum să înțeleg noțiunile prezentate! Astfel că am reluat benevol tratatele primilor doi ani și am făcut ceea ce ar fi trebuit să fac încă de prima dată – le-am învățat din scoarță în scoarță.

Alimentația bazată pe utilizarea indicilor glicemici este baza regimului pe care îl recomand. Cei care susțin acest regim au o carieră științifică impresionantă și argumentele științifice aduse în favoarea acestui stil de viață sunt practic imbatabile.

Ca să nu mai intrăm în detalii, găsiți pe site-ul nostru [www.slabestimancand.ro](http://www.slabestimancand.ro) linkuri utile către institute internaționale de cercetare în care veți afla mii de argumente pentru a vă convinge încă o dată – dacă mai este nevoie – că aceasta ar trebui să fie singura dumneavoastră alegere în ceea ce privește alimentația sănătoasă.

**Irina:** „În primul rând vreau să vă mulțumesc pentru acest site și pentru toate informațiile utile pe care le oferiți prin intermediul lui. Toată viața am ținut regim și cu toate astea sunt o persoană supraponderală. Am încercat 90% dintre dietele existente, inclusiv încercarea de a slăbi la îndrumarea nutriționistului, electrostimulări și împachetări... Deși chinul era maxim, rezultatele erau minore. Urmez sfaturile dumneavoastră și în două luni am slăbit deja 10 kg. Încerc să transform această dietă într-un mod de viață, ceea ce nu este foarte dificil.”

**Zamfira:** „Azi, 9 martie, am 66 kg; am început anul trecut în noiembrie și aveam 76, și mai vreau pentru că nu mă chinui foarte tare, m-am obișnuit deja cu stilul ăsta de viață, nu urmez o schemă pe zile, țin cont doar de listele cu alimente de la indici glicemici și am grijă cum le combin. Vreau să vă mulțumesc că ați fost un punct de pornire pentru mine; am ținut multe diete și acum nu prea



mai funcționau și îmi era greu să mai merg după o schemă anume, acum e mai ușor. Aș vrea să le pot spune și altora care sunt în situația mea; merită încercat!”

Există mici diferențe în aplicarea acestui regim pe bază de indici glicemici în funcție de autor; la varianta pe care o propun în această carte am ajuns după eliminarea unor noțiuni incomplet elucidate sau asupra cărora dezbaterile sunt încă aprinse.

*Trebuie să recunoaștem meritele celui care a conceput acest regim: Michel Montignac este cel care l-a propus în 1985 ca modalitate de combatere a obezității. Ca orice pionier într-un domeniu, și-a primit la acea vreme huiduielile de rigoare și o bună perioadă nu a fost luat în serios. În prezent orice variantă de aplicare a indicilor glicemici în alimentație are la bază regimul Montignac, care astăzi este considerat un deschizător de drumuri. Regimul propus de el în 1985 se pare că este practic impecabil, între timp s-au operat doar câteva modificări minime și ne semnificative.*

Obiectivele unei alimentații sănătoase prin care să ne menținem supli ar trebui să fie următoarele:

- Alimentația trebuie să fie suficient de savuroasă, astfel ca schimbările pe care vom fi nevoiți să le operăm la nivelul modului în care ne alegem alimentele să nu fie percepute ca o „dietă”. Cu atât mai mult, nu trebuie să ne simțim restricționați, altfel nu vom reuși să mergem constant pe drumul ales.

- Alimentele trebuie alese nu numai în funcție de efectul lor asupra glicemiei, dar și în funcție de aportul lor de nutrienți esențiali pentru o stare optimă de sănătate: trebuie să ne asigurăm un aport corespunzător de glucide, proteine, grăsimi benefice, fibre, vitamine și minerale. În aceste condiții vom simți rapid efectele benefice asupra stării noastre



generale – un tonus mai bun, o piele mai frumoasă, memorie mai bună, o rezistență crescută a organismului la boli și infecții etc. Cu alte cuvinte: „Nutriția optimă reprezintă medicina viitorului.” (Linus Pauling).

- Regimul ales trebuie să ne ajute nu numai în procesul de slăbire, ci și să ne menținem definitiv silueta frumos conturată. Nu slăbim doar ca să intrăm în rochia de mireasă, trebuie să pierdem definitiv kilogramele și să menținem acest rezultat de succes.

**Elena:** „*E pentru prima dată când slăbesc și eu. Nu am fost niciodată prea grasă, dar în ultimii patru ani mă tot chinui cu vreo 6 kilograme și nu reușeam să scap de ele. Acum mănânc bine, am scăpat de nenorocitele alea de kilograme și mă simt grozav.*”

**Virgil:** „*Eram plinuț și aveam trigliceride foarte mari. Am trecut pe acest regim și după primele săptămâni deja mă simțeam mult mai bine. Am și slăbit puțin. Nu vreau să renunț la el, nu mi se pare deloc greu.*”

Regimul este structurat în trei tipuri de cicluri, fiecare va fi detaliat într-un capitol separat:

- ❁ **Ciclul de slăbire:** care durează între 14 zile și maxim 18 zile. Poate fi repetat de mai multe ori până la atingerea greutății dorite, dar între ele se vor intercala cicluri de diversificare sau chiar perioade mai mari de întreținere. În aceste cicluri alimentația este concepută să fie ușor hipocalorică și perioada scurtă de timp aleasă nu va permite organismului să se adapteze la acel aport caloric mai scăzut.

- ❁ **Ciclul de diversificare:** diversifică regimul mai strict din perioada de slăbire. Permite trecerea dintr-un ciclu de slăbire în regimul de întreținere sau poate reprezenta o pauză între două cicluri de slăbire. Durează minim 14 zile și



maxim cât doriți (sunt persoane care continuă să slăbească în diversificare și decid să meargă pe această variantă mai mult timp). În acest ciclu nu există riscul adaptării organismului la un aport caloric scăzut, astfel că poate fi ținut perioade îndelungate.

- ❁ **Regimul de întreținere (menținere a rezultatelor):** regimul pe care îl vom ține toată viața. Este extrem de permisiv, în această etapă chiar și abaterile sunt permise.

**Exemplu:** *ați terminat un ciclu de slăbire. Dacă excesul ponderal a fost redus în această perioadă, începeți un ciclu de diversificare de două săptămâni prin care să ajungeți treptat la alimentația variată și nerestrictivă din regimul de întreținere. După cele două săptămâni de diversificare puteți să treceți pe regim de întreținere.*

*Dacă va mai fi nevoie de un ciclu de slăbire (sau mai multe), aveți două variante:*

- *țineți o cură de diversificare și apoi vă întoarceți la etapa de slăbire o perioadă de 14-18 zile; aici ar mai fi o situație posibilă: dacă vedeți că și în diversificare slăbiți și vă mulțumește ritmul, puteți rămâne în această etapă cât doriți, ulterior treceți direct pe regimul de întreținere.*

- *țineți o cură de diversificare și apoi intrați pe regim de întreținere cât doriți, ca să vă „mai trageți sufletul”; puteți începe din nou un ciclu de slăbire când doriți.*

În toate cele trei tipuri de etape se vor folosi regulile de combinare a indicilor glicemici. Aceste reguli nu sunt prezentate decât la regimul de întreținere, deoarece în primele două etape alimentele permise sunt deja stabilite în meniuri.

**Sfat:** *începeți cu o perioadă scurtă de regim de întreținere (două săptămâni sau cât doriți). Această etapă vă va ajuta să vă acomodați mai ușor cu acest stil de viață. Perioada*



este utilă mai ales marilor consumatori de dulciuri. Aceștia vor resimți acut pofta de dulciuri în condițiile unei etape mai restrictive, de felul celei de slăbire, pe când în regimul de întreținere pot mânca și dulciuri, doar că vor fi dietetice. În plus, poate apărea o situație valabilă mai ales în cazul bărbaților (în special al celor care nu au ținut o dietă în viața lor): există posibilitatea să slăbiți prin simpla trecere pe regimul de întreținere, schimbările alimentare pot duce la inițierea arderilor.

**Caz concret:** bărbat, 60 de ani, supraponderal și de doi ani se află sub tratament cu hipolipemiante pentru scăderea valorilor extrem de mari ale trigliceridelor sangvine; nu a ținut o zi regim de slăbire, de la început a trecut pe regimul de menținere și în patru luni scăpase de kilogramele în plus și valorile lipidelor au fost atât de bune încât medicul specialist a renunțat să-i mai administreze tratamentul medicamentos.

**Mircea:** „Eu nu eram gras, dar aveam burtă. Am trecut pe regimul de întreținere și am reușit să dau jos burta. Am renunțat și la bere, greu, dar am făcut-o și pe asta. Mă simt foarte bine.”

Hidratați-vă corespunzător, beți minim doi litri de lichide zilnic! Imperativul este valabil mai ales în etapa de slăbire când trebuie să susținem eliminarea toxinelor rezultate din arderea grăsimilor. Lichide permise în slăbire și diversificare: apă plată, apă minerală *light*, ceaiuri de plante sau fructe. În întreținere se pot consuma: limonadă făcută în casă, sucuri de fructe *fresh* (deși mai bine consumați fructul ca atare), vinuri naturale seci sau demiseci. Încercați să nu folosiți ceaiuri diuretice decât dacă medicul a hotărât că aveți o retenție mare de apă și este necesară administrarea lor. Altfel, diureticul (natural sau sintetic) poate produce, la



încetarea tratamentului, edeme rebele (corpul va fi ca un burete stors care la prima cană de apă va absorbi tot lichidul).

În niciuna dintre etapele prezentate nu recomand asocierea medicamentelor pentru slăbit. Nu mă opun alegerii dumneavoastră, spun doar că aceste medicamente nu își află rostul într-un stil de viață sănătos. Singura terapie care poate fi asociată alimentației datorită faptului că acționează direct pe cauza îngrășării (reglând insulinorezistența) cuprinde preparate din clasa biguanidelor, dar numai în cazurile cu insulinorezistență gravă și la indicația medicului specialist (care va evalua înainte de administrarea acestor preparate funcția hepatică și renală a pacientului).

Suplimentele de vitamine și minerale pot fi utile în toate cele trei tipuri de etape. Motivul nu este că alimentația ar fi restrictivă, din contră, în toate cele trei etape alimentația va fi extrem de variată. Însă în prezent legumele și fructele pe care le putem cumpăra din supermarketuri și chiar din piețe nu mai au conținutul de vitamine și minerale al celor din grădina bunicilor. Atât vitaminele, cât și mineralele au efecte benefice doar dacă le vom administra în anumite combinații și în anumite doze; în plus, se știe că efectele unui nutrient vor depinde întotdeauna și de prezența a cel puțin încă unui element. Dedic un capitol special acestui subiect, rolul esențial al suplimentelor bine alese (vezi Capitolul IX: „Își află suplimentele rostul într-o alimentație sănătoasă?”)

Asocierea sportului va contribui la tonifierea musculaturii și conturarea mai frumoasă a siluetei. Pentru cei care doresc același efect cu efort mai mic, deoarece nu sunt atrași de ideea practicării unui sport, ședințele de electrostimulare cu aparate profesionale și performante în cabinetele de întreținere corporală dau rezultate foarte bune (verificate personal). În plus, tot la aceste cabinete puteți efectua ședințe



de ultrasonografie pentru ameliorarea celulitei avansate (aceasta metodă poate ameliora și celulita profundă fibrozată).

Evoluția favorabilă a unui regim de scădere în greutate poate fi evidențiată mai corect prin scăderea în centimetri la nivelul taliei decât prin numărul de kilograme scăzute pe cântar. Când topim din masa grasă, procesul este evidențiat prin scăderea circumferinței abdominale (semn și de ameliorare a cauzei care ne-a îngrășat: insulinorezistența). În plus, masa grasă e ușoară și voluminoasă: ocupă spațiu mult, dar atârnă ușor la cântar. Masa musculară atârnă mai greu, dar ocupă spațiu puțin. În condițiile în care topim doar masă grasă, evoluția va fi mai spectaculoasă în centimetri decât în kilograme.

**Caz:** *doamnă la 40 de ani, obezitate abdominală marcantă; la controlul de la două săptămâni a fost foarte dezamăgită când s-a cântărit, scăzuse doar 2 kilograme și avusese impresia că este mai mult, deoarece simțea că hainele îi sunt largi; însă în talie centimetrul a arătat un minus de 8 centimetri.*

Voi relua pe parcursul capitolelor următoare aceste idei.

Regimul de întreținere (sau de menținere) va fi subiectul următorului capitol, deoarece mi se pare important ca noțiunile și regulile să fie foarte bine înțelese. În etapele de slăbire și diversificare lucrurile sunt mai simple, există liste de alimente prestabilite, reguli limpezi etc. Însă la regimul de menținere vom apela toată viața. Nu ar fi comod să stăm permanent cu liste după noi și meniuri prestabilite pentru fiecare zi care ne așteaptă...

În plus, intenționez să te motivez, cititorule. Vei parcurge plin de încântare regulile regimului de croazieră, îți vei bucura sufletul aflând câte preparate savuroase poți adapta la acest stil de viață și astfel vei fi mai dispus să treci



prin perioada mai strictă a etapelor de slăbire și diversificare știind că la capătul tunelului se află lumina.

**Michelle:** *„Vă felicit pentru inițiativa dumneavoastră, atât pentru producerea și comercializarea produselor, cât și pentru împărtășirea experienței dumneavoastră celorlalți și a stilului de alimentație adoptat. Am început metoda dumneavoastră din 10 mai și până în acest moment, după două săptămâni de acomodare, două săptămâni etapa de slăbire și o săptămână diversificare am dat jos 3,5 kg, deși cei care mă văd apreciază că am dat chiar mai mult. Cel mai bun lucru este că nu a fost greu deloc. Nu am simțit că mi-e foame, nu simt că țin cură de slăbire. Fiind consumatoare de dulciuri, în primele două săptămâni am preparat numeroase produse conform rețetelor (ecleruri, mousse de ciocolată, prăjitură cu mere și caise, parfait) și eram de-a dreptul uluită când vedeam că în pofida satisfacerii acestor poftte, acul cântarului scădea. Vă felicit încă o dată și vă încurajez să vă intensificați promovarea produselor dumneavoastră (eu le folosesc încă de la început) pentru că foarte mulți, dacă ar ști cât este de simplu, ar adopta acest stil de viață (eu deja am „racolat” trei persoane).”*



## V

# AM SLĂBIT, SUNTEM MULȚUMIȚI DE SILUETA NOASTRĂ. CUM NE MENȚINEM?

În capitolul anterior am stabilit că în metoda pe care v-o propun trebuie să existe trei tipuri de etape în procesul de scădere în greutate și **menținere a greutății obținute**: etapa de slăbire, etapa de diversificare (reintroducerea unor alimente interzise anterior) și etapa de menținere (de întreținere a greutății obținute).

*Maria are 28 de ani și după ultima sarcină a rămas cu un surplus de 20 kilograme. Cum se întâmplă frecvent, în perioada cât a alăptat a scăzut în greutate și a reușit să scape de 5 kilograme din acest excedent. Ulterior însă, deși a schimbat diete după diete, cele 15 kilograme s-au încăpățânat să-i îngroașe în mod constant silueta, slăbea în timpul vreunei cure, dar recâștiga în greutate la sfârșitul acesteia. A început acest regim, a ținut ciclurile de slăbire alternativ cu cicluri de diversificare a alimentației și în aproximativ 3 luni își recăpătase silueta anterioară sarcinii. Lucrurile păreau să fi intrat pe făgașul normal...*

*La câteva luni după acest succes, ne-am întâlnit pe stradă și am constatat surprinsă că începuse să ia ușor în greutate! Am fost mai mult decât curioasă să aflu ce s-a întâmplat, de ce începe să crească iar în greutate? Și Maria*

*dorea să știe unde putea fi problema, ar fi dorit să rămână cu silueta suplă pe care reușise să o contureze atât de frumos.*

*Întrebările mele curgeau una după cealaltă, însă răspunsurile ei sincere nu reușeau să ne lămurească. Părea să nu fie nicio problemă...*

*În final, când realmente nu îmi mai trecea prin cap nicio cauză posibilă care să fi dereglat procesul ei de menținere a greutății, o întreb (mai mult ca să nu îmi reproșez că nu am întrebat și așa ceva): „Poate abaterile pe care le faci sunt prea dese? Consumi prea des din alimentele interzise consumului uzual (zahăr, făină albă, bere, cartof, banană etc.)?”*

*Mi-a răspuns că nu, e adevărat că mai consumă din alimentele interzise, însă rar, cel mult o dată pe săptămână. Am cerut detalii și spre stupoarea mea am aflat că Maria consuma alimente interzise astfel: o dată pe săptămână o bere, o dată pe săptămână o porție de cartofi prăjiți, o dată pe săptămână un tort de înghețată cu zahăr etc. Per total, nu exista zi a săptămânii în care să nu fi consumat unul, două alimente interzise, nu exista zi a săptămânii în care să nu fi comis cel puțin o abatere gravă!*

*Astfel că, în fiecare zi a săptămânii Maria consumase cel puțin unul dintre alimentele care îi declanșaseră mecanismul care dusesese la îngrășare – insulinorezistența celulelor – și, prin aceasta, începea acum acest proces încă o dată!*

*A fost la fel de surprinsă ca și mine să constate că de fapt abaterile ei nu mai erau de mult abateri ci, încetul cu încetul, tindeau să se transforme din nou în obiceiuri proaste.*

*Între timp Maria s-a stabilizat, acum nu mai are probleme cu greutatea. În urma discuției noastre a înțeles că abaterea gravă zilnică nu mai e abatere, e obicei.*



## Cel mai important e să te menții! De ce avem de obicei probleme cu menținerea greutății după ce am ieșit dintr-o dietă oarecare?

1. Deoarece, odată terminată cura de slăbire, revenim inconștient la regimul alimentar anterior, cel care ne îngrășase. E adevărat, de cele mai multe ori nu mai consumăm cantități atât de mari de alimente, însă compoziția meniurilor rămâne neschimbată (aceiași cartofi – porții mai mici acum, mai mult copti decât prăjiți – însă tot amidon rapid asimilabil).

2. Deoarece cura de slăbire a fost intens hipocalorică și/sau a durat prea mult timp. În această situație apare **adaptarea metabolică**, adică organismul se adaptează la aportul caloric scăzut. Depunerile de grăsime pe abdomen se datorează hiperinsulinismului (secreție mare de insulină) și nu unui aport caloric crescut! Astfel încât, dacă înainte te îngrășai cu 2200 kcal/zi, după ce ai reușit «performanța» să te adaptezi la 1 500 kcal/zi, te vei îngrășa și cu acest aport caloric.

3. Deoarece respectivul regim de întreținere adoptat este greu de ținut și ideea unei vieți de schimnic nu atrage aproape pe nimeni, astfel că renunțăm la el! În plus, nici nu este sănătos să mănânci după niște reguli foarte restrictive. Alimentația noastră trebuie să fie suficient de variată încât să ne asigure toți nutrienții de care avem nevoie. Doar în această situație vom reuși să fim frumoși și sănătoși.

4. Deoarece nu am reușit să menținem greutatea timp suficient pentru ca organismul să și-o seteze în „memorie” (minim 3 luni sunt necesare unei astfel de programări), acesta va avea tendința de a-și recăpăta imaginea (organismul va avea tendința de a-și reface rezervele de grăsime). Cu alte cuvinte, trebuie să ne menținem greutatea obținută



în urma procesului de slăbire o perioadă de minim 3 luni pentru a seta noua valoare în memoria corpului nostru.

Din fericire, regimul de întreținere din cadrul stilului de viață bazat pe utilizarea indicilor glicemici este atât de permisiv, încât nu vom avea nicio rezervă în a-l adopta pentru tot restul vieții. Este eficient pe termen lung, deoarece înlătură pentru totdeauna cauza care ne-a îngrășat și, în același timp, ne permite să ne hrănim nu doar sănătos, dar și variat, sățios și gustos.

În regimul de menținere va fi mai simplu să enumerăm alimentele interzise decât alimentele permise. Iar alimentele interzise pot fi înlocuite cu alte alimente, la fel de gustoase, poate chiar mai gustoase, însă mult mai sănătoase.

**Ștefania:** „*Fata mea are 14 ani și e singurul meu copil. Cât am fost gravidă cu ea m-am îngrășat enorm și după naștere și alăptare am rămas o grasă. Am ținut tot felul de diete, degeaba. Acum doi ani soțul meu m-a părăsit pentru o femeie mai tânără și mai slabă. Am crezut că viața mea s-a terminat. V-am descoperit site-ul și produsele în noiembrie și mi-am zis că poate sunteți șansa mea. Doamna mea dragă, am slăbit până acum fantastic, nu știu cât, că nu m-am cântărit (urăsc cântarul). Prietenii mei îmi spun că acum arăt cum eram eu la 20 de ani. M-am întâlnit cu fostul meu soț și vă anunț cu mândrie că a rămas perplex când m-a văzut, se vedea pe fața lui că e uimit de noua mea înfățișare. Acum sunt sigură pe mine, sunt o slăbuță!!! Vă doresc ca fiecare zi a vieții dumneavoastră să fie plină de fericirea pe care mi-ați adus-o mie! Dumnezeu să vă ajute!*”

Ca să trecem la fapte, să începem cu detalierea regulilor care stau la baza menținerii greutateii utilizând indicii glicemici în alegerea alimentelor.



## Regulile de combinare a alimentelor în regimul de întreținere. Cum să utilizăm tabelele de indici glicemici.

Alimentele conțin: glucide (zaharuri), lipide (grăsimi), proteine, minerale, vitamine și apă.

Când vom spune grăsimi ne vom referi la alimente care conțin lipide: uleiuri, unturi, unsori, slănină, smântână, unt, ouă, carne (chiar și cea slabă), orice lactat peste 1% (brânzeturi, cașcaval, lapte și, încă o dată, smântână, unt).

Influență asupra glicemiei au doar alimentele care conțin în mod semnificativ glucide, de aceea doar pe acestea le vom găsi pe tabelele de indici glicemici.

**Indice glicemic (IG):** considerați-l o notă acordată alimentului respectiv; în conceperea meniurilor nu vom ține cont de cantitatea de aliment.

Indice glicemic (conform tabelelor de la sfârșitul acestei cărți): efectul alimentului asupra glicemiei comparativ cu efectul glucozei asupra glicemiei (efectul glucozei este luat ca reper).

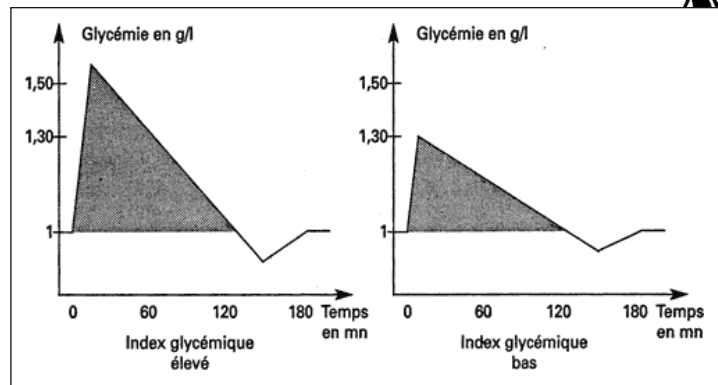
*Indicele glicemic ne arată cât de puternic este efectul alimentului consumat asupra creșterii glicemiei după masă, cât de hiperglicemiant e acel aliment.*

Fiecare aliment testat va avea un «pic glicemic» la 30 de minute mai ridicat sau mai coborât.

Indicele glicemic IG al alimentelor corespunde cu suprafața triunghiului din curba hiperglicemiei indusă de ingestia glucozei, conform soluției din desen.

Se dă, arbitrar, indice 100 glucozei; cel al altor glucide apare deci ca rezultat al raportului următor:

$$\frac{\text{Suprafața triunghiului glucidei testate}}{\text{Suprafața triunghiului glucozei}} \times 100$$



Sursa: Michel Montignac – „Mă hrănesc, deci slăbesc” – editura Forum, ediția 2000

*Există o noțiune derivată din acest termen: încărcătura glicemică a alimentului (GL). Ca să obținem încărcătura glicemică (sarcina glicemică) a alimentului trebuie să înmulțim indicele glicemic cu cantitatea de glucide prezente în 100 de grame de aliment. Cei care susțin utilizarea încărcăturii glicemice propun un sistem bazat pe cântărirea alimentelor (iar să ne întoarcem la cântărit?!). Însă susținătorii indicelui glicemic consideră că sistemul încărcăturii glicemice nu este nici util, nici foarte bine structurat. În plus, este mult mai greoi decât utilizarea IG și nu pare să aducă beneficii suplimentare.*

**Tabelele de indici glicemici (IG)** conțin: legume, fructe, cereale, lactate (doar iaurt, brânză proaspătă de vaci, lapte – adică lactatele care conțin zer, deoarece în zer se află lactoza, un glucid).

Nu veți găsi în aceste tabele carne (de orice tip), ouă, unturi, unsori, uleiuri – au efect nesemnificativ asupra glicemiei după masă.

Tabelele de indici glicemici din această carte sunt trecute fără valori numerice pentru a ușura utilizarea lor și a



nu se crea confuzii în conceperea meniurilor. Astfel, am încercat să simplific metoda de utilizare a acestor tabele. În tabelul cu indici glicemici mici am trecut specificările FS – foarte scăzut și S – scăzut, deoarece în ciclurile de slăbire utilizăm doar alimente cu indice glicemic foarte scăzut și am dorit să vă ofer posibilitatea de a vă concepe singuri meniuri pentru aceste perioade (dacă intenționați acest lucru).

*Una dintre prietenele mele, ușor mai dolofană, m-a rugat să o instruiesc și pe ea în legătură cu utilizarea indicilor glicemici. Mi-a spus că are o perioadă extrem de aglomerată și că cel mai simplu este să îi explic eu, decât să stea să caute bibliografie (sau să citească cartea lui Montignac pe care o achiziționase cu un an în urmă, dar căreia nu îi acordase mai mult decât o simplă răsfoire).*

*Fiind de acord, am stat câteva ore împreună și am încercat să-i explic principiile de bază ale acestui sistem. La plecare i-am scos la imprimantă listele cu indici glicemici și materialul cu regulile de combinare. În aceea perioadă aveam listele de indici glicemici cu valorile numerice ale fiecărui aliment.*

*Într-o zi, mă sună și îmi spune că totuși e greu sistemul și că s-a cam saturat de calculat. Pentru început nu înțelegem ce tot vorbește acolo, ce calcule? Apoi m-am lămurit: stătea să adune fiecare valoare numerică a IG a fiecărui aliment pe care îl avea în meniu și făcea o sumă pe care Dumnezeu știe la ce o folosea. Pentru că nicăieri în materialul meu nu scria să facă așa ceva.*

*Ne interesează pe ce tabel este situat un aliment (indici mici, medii sau mari), nu și valoarea numerică a indicelui glicemic al alimentului respectiv.*

*Astfel că am renunțat în tabele la valorile indicilor glicemici, important e să știm la ce categorie încadrăm alimentul.*

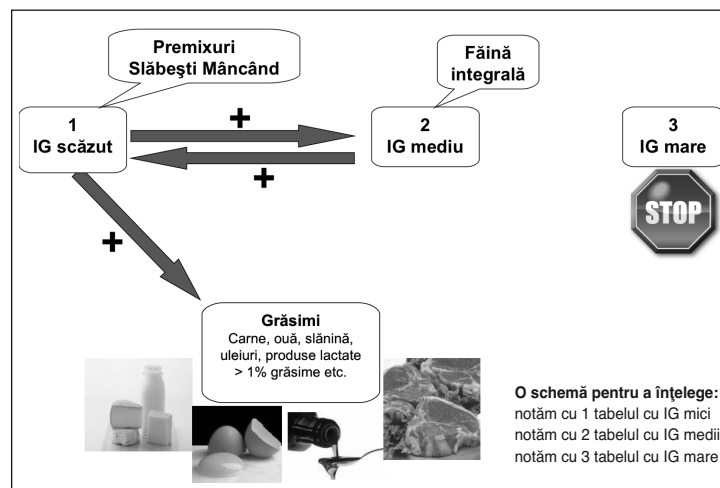


*Cine dorește valori numerice poate lista de pe internet (de exemplu, de pe [www.michelmontignac.com](http://www.michelmontignac.com)).*

**REGULA NR. 1: niciodată nu asociați grăsimi cu alimente cu IG medii și mari. Grăsimile pot fi asociate doar cu alimente cu IG mic.**

**REGULA NR. 2: alimentele cu IG mediu se pot consuma fără restricții, însă nu le asociem cu grăsimi. Alimentele cu IG mediu pot fi consumate doar în combinație cu alimentele cu indice glicemic mic (legume, fructe, lactate degresate).**

**REGULA NR. 3: sunt interzise în consumul uzual alimentele cu IG mare. Acestea vor fi consumate sub formă de abateri.**



**Observație importantă:** am evidențiat în schema de mai sus faptul că făina integrală (grâu, secară, ovăz) se află în tabelul de indici glicemici medii, deci nu o vom putea combina niciodată cu grăsimi.



Însă premixurile *Slăbești Mâncând* sunt încadrate în categoria alimentelor cu indice glicemic mic (cu efect mic asupra glicemiei), astfel că le vom putea consuma în asociere cu alimente care conțin grăsimi (carne, ouă, smântână, cașcaval, unt etc.), fără riscul de a ne îngrășa.

*Exemple de utilizare a indicilor în conceperea meniurilor:*

1. *Șnițelele necesită ou, carne și făină: carnea și ouăle sunt grăsimi, rezultă că ne trebuie o făină cu IG mic. O căutam pe tabelul 1 și găsim făină de năut, făină de soia, țărățe sau făină specială Slăbești Mâncând.*

2. *Vrem să mâncăm salată de vinete cu pâine. Salata de vinete deja conține cantități deloc neglijabile de ulei, în plus poate vrem să punem maioneză (așadar, ou). În concluzie, ne trebuie o pâine cu indice glicemic mic, ne uităm pe tabelul 1 și găsim pâine Slăbești Mâncând sau pesmeții Wassa 24 % fibre.*

3. *Vrem să mâncăm fulgi de ovăz cu lapte și fructe. Fulgii de ovăz au indice mediu (tabelul 2), prin urmare nu-i putem asocia cu lapte peste 1 % grăsime. O să-i mâncăm cu iaurt și lapte < 1% grăsime și vom pune fructe găsite pe tablelele 1 și 2.*

4. *La prăjitura cu fructe din rețetarul personal găsim ingredientele: ouă, făină, zahăr, struguri. Ouăle conțin grăsimi, deci toate celelalte ingrediente din rețetă trebuie înlocuite cu alimente cu IG mic: înlocuim zahărul cu fructoza, făina cu premixul de patiserie Slăbești Mâncând și strugurii (care au IG mediu) cu piersicile (pentru că acestea au IG mic).*

**Doar insulina îngrașă:** pentru că numai insulina trimite zaharurile și grăsimile pe șolduri și abdomen. Însă este nevoie de o cantitate de insulină de la medie în sus pentru a putea depozita zaharuri și grăsimi. Consumând alimentele care conțin grăsimi doar în asociere cu ali-



mente cu IG mic nu vom secreta o cantitate de insulină suficient de mare ca să apară riscul depozitării grăsimilor.

**REGULA NR. 4: indicele glicemic IG ne orientează asupra cantității de insulină secretată – dacă IG este mare, se secretă insulină multă, la IG mediu se secretă insulină în cantitate medie și la IG mic cantitatea de insulină secretată este neglijabilă.**

### Alimente care se comportă diferit în funcție de poziționarea lor în tablele IG

1. Orezul Basmati se găsește în tabelul de indici glicemici medii. Ceea ce ar însemna secreție medie de insulină (deci nu s-ar putea asocia cu grăsimi). Studiile arată că, în realitate, deși IG este mediu, secreția de insulină indusă este mică, la nivelul secreției de insulină induse de alimentele cu IG mic.

**Concluzie:** orezul Basmati poate fi asociat cu grăsimi, însă e indicat să nu se facă excese în utilizarea lui. Cel mai indicat este orezul Basmati brun sau amestecul orez Basmati alb/brun cu orez sălbatic.

2. Rădăcinoasele – morcov, păstârnac, pătrunjel rădăcină și țelină – au indice mic când sunt crude; prin gătire IG-ul lor crește la nivel de indice glicemic mare. Rădăcinoasele nu au glucide multe – așadar, nu zaharurile pe care le conțin îngrășă, îngrășă doar secreția ridicată de insulină pe care o produc în asociere cu grăsimile de la masa la care le consumăm. Dacă nu le asociem cu grăsimi – le putem mânca și gătite.

*Puteți să le adăugați în ciorbe cu carne și la sfârșit să le aruncați (în ciorbe care rămân dese dacă aruncăm rădăcinoasele – ciorbă de fasole verde, ciorbă sau mâncare de fasole boabe, ciorbă de salată, ciorbă de varză etc.). La fel de bine, le puteți consuma în cadrul unui meniu*



*fără carne și grăsimi (ciorbă de legume + fasole boabe scăzută) sau le puteți asocia cu peștele, întrucât grăsimea din pește nu are tendința de depozitare.*

3. În tabelul cu IG mari figurează și alte alimente cu indice glicemic mare, dar cu zaharuri puține: bere, pepene galben, pepene roșu, dovleac etc. Se procedează la fel ca în cazul rădăcinoaselor (vezi exemplul de mai sus), adică ne vom feri de asocierea lor la o masă care conține grăsimi. În plus, nu consumați porții mari din astfel de alimente (nu mai mult de un pahar cu bere, nu mai mult de una, două felii de pepene etc.).

4. Mierea are indice glicemic mare, însă datorită conținutului ridicat de minerale și vitamine induce o secreție medie de insulină (deci se comportă ca un aliment de IG mediu, tabelul 2). În cantitate de una, două lingurițe/zi este permisă în regimul de întreținere. Asigurați-vă că este o miere naturală, fără adaos de zahăr (mare atenție la producător!).

*În continuare, trec la un punct din cadrul excepțiilor a cărui prezentare cât mai concisă și clară mi-a ridicat întotdeauna probleme. Sper să-mi iasă de data aceasta...*

5. Lactatele cu zer (iaurt, brânză proaspătă de vaci, lapte) – e adevărat că au indici glicemici mici. Însă au o acțiune paradoxală asupra secreției de insulină: cresc secreția de insulină mai mult decât ar trebui conform indicelui glicemic. Aceasta se datorează conținutului lor în zer. Explicație: proteinele din zer au efect insulinogen (cresc secreția de insulină).

- Smântâna (dulce sau fermentată): nu are efect asupra secreției de insulină deoarece este foarte săracă în zer – se poate consuma.

- Cașcavalul, cașul, telemeaua: nu conțin cantități importante de zer, deci nu au efect semnificativ asupra secreției de insulină.



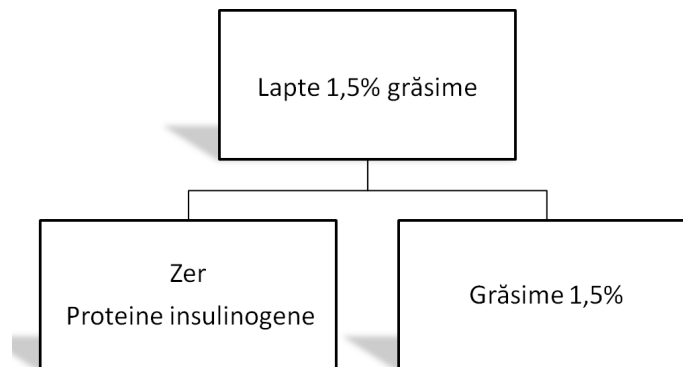
Prin urmare:

- la mese fără grăsimi (în care folosiți alimente cu IG mediu) e clar: folosiți lactate cu un procent de grăsime sub 1%;

- la mese cu grăsimi folosiți smântână (ideal ar fi o smântână mai slabă de 12-15% grăsime), brânzeturi bine scurse de zer, lapte din smântână dulce diluată (frișcă lichidă 15 % îndoită cu apă în proporție de 1:3), lapte și brânză din soia.

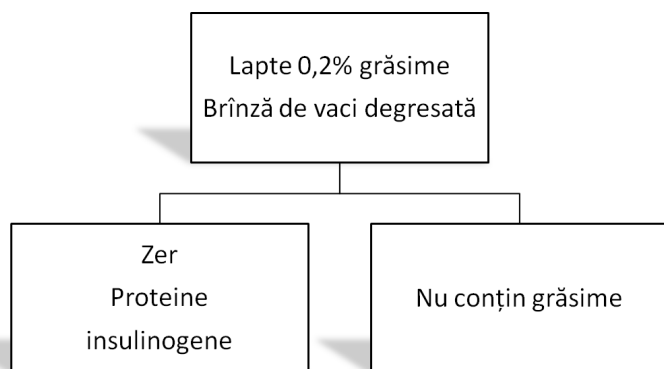
**Exemplu:** *dacă faceți clătite obișnuite (se folosesc ouă, al căror gălbenuș conține grăsimi), folosiți pe post de lapte frișcă lichidă diluată cu apă sau lapte de soia. Dacă faceți clătite cu albuș (albușul nu are grăsimi), folosiți lapte cu un procent de grăsime sub 1% și coaceți-le în teflonul uns cu foarte puțin ulei.*

Laptele integral: proteinele din zer au efect de creștere a secreției de insulină, prin urmare aceste proteine nu pot fi asociate cu grăsimi; un pahar de lapte cu 1,5 % grăsime reprezintă singur o abatere de la prima regulă a regimului de întreținere.

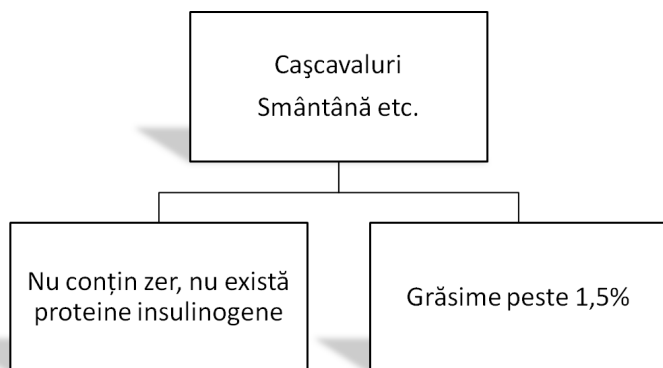




Laptele cu 0,2 % grăsime, brânza de vaci cu un procent de grăsime sub 1%, iaurtul cu 0,2 % grăsime pot fi utilizate la mese cu alimente cu IG medii, fără grăsimi.



Lactatele fără zer (cașcaval, smântână) – pot fi utilizate la mesele cu grăsimi alături de alimente cu IG mici.



## SFATURI PRIVIND STILUL DE VIAȚĂ ÎN REGIMUL DE ÎNTREȚINERE

Am detaliat până acum regulile de aur ale combinării alimentelor. În acest stil de viață succesul constă în asocierea corectă a alimentelor conform acestor reguli extrem de simple (după o perioadă scurtă de practică veți constata că lucrurile nu sunt deloc atât de complicate cum pot părea la o primă citire).

Pe lângă regulile de bază, ar trebui să fim atenți și la alte aspecte care țin de obișnuințele alimentare; la urma urmelor, scopul nostru este să ne hrănim variat și sănătos, nu-i așa ?

### Grăsimile

E deja stabilit: nu trebuie să facem abuz de grăsimi saturate sau trans (sunt dăunătoare și pot accentua insulino-resistența) și trebuie să ne asigurăm un aport crescut de grăsimi benefice, în special de acizi grași esențiali omega 3.

Pentru a ne asigura un aport optim de acizi grași omega 3:

- cel puțin de două ori pe săptămână consumați pește (în special pește gras, oceanic) și fructe de mare: somon, sardine, ton, hering, macrou, creveți, crabi, scoici etc.
- zilnic, mâncați semințe de in, semințe de cânepă, semințe de floarea-soarelui, semințe de susan, migdale, nuci, alune; dacă vă faceți pâine în casă – adăugați semințe în aluat; puteți adăuga și în bolul cu cereale consumat dimineața astfel de semințe și sâmburi.

Aveți voie să consumați și grăsimi saturate (untură, unt, smântână, carne grasă de porc, slănină etc.), însă cu măsură. Acestea pot crește rezistența la insulină (ceea ce înseamnă creșterea secreției de insulină, deci îngrășare), precum și colesterolul „rău” (LDL). Însă un consum rezonabil din aceste grăsimi nu va ridica probleme.



Întotdeauna când consumați acest tip de grăsimi asociați și grăsimi benefice.

**Exemplu:** *ceafa* la grătar (grăsimi „rea”, saturată) + salată dreasă cu **ulei de măsline extravirgin** și bucăți de migdale, nuci, semințe de in (grăsimi „benefice”).

În plus, fibrele scad absorbția grăsimilor, astfel că o salată de crudități, legume, zarzavaturi asociată la o friptură reprezintă o modalitate simplă și eficientă de a scădea efectul grăsimilor nocive asupra organismului nostru.

Fibrele din fasole boabe, mazăre, linte, năut contribuie, de asemenea, la o absorbție mai redusă a grăsimilor de la masa respectivă.

La salate e preferabil să folosiți uleiuri vegetale extravirgine, singure sau în diverse amestecuri – măsline, floarea-soarelui, porumb, rapiță. Nu folosiți uleiurile extravirgine la gătit!

Pentru gătit folosiți: unt de cocos, ulei de măsline (nu extravirgin), untură de rață sau de găscă (în loc de untură de porc).

Grăsimile din lactatele fermentate se absorb mult mai puțin decât grăsimile din lactatele proaspete. Astfel că o bucată de cașcaval va fi mai puțin periculoasă decât o porție de brânză proaspătă de vaci integrală. În plus, știm deja că brânza de vaci determină secreții mari de insulină datorită proteinelor din zer, alt motiv să alegeți mai curând cașcavalul.

Sunt întrebată frecvent: „Bine, bine, dar ce înseamnă consum rezonabil?” În orice caz, nu eliminarea totală a grăsimilor din alimentație, fie ele chiar saturate și dăunătoare.

În ceea ce privește alegerea cărnurilor, profesorul C. Ionescu Târگوviște ne învâța simplu: „peștele e mai bun decât



puiul, puiul e mai bun decât vita și vita e mai bună decât porcul”. În plus, nu consumați des carne prea grasă de porc sau de vită, încercați să alegeți carne mai slabă.

Folosiți smântână mai slabă, limitați consumul de unt (se pare că 10 grame zilnic sunt permise), folosiți mai puțină grăsime la gătit etc. – până la urmă, gesturi mici care pot aduce beneficii uriașe.

Preferăți prăjitului în ulei modalități de preparare de tip fierbere, coacere la grătar, coacere la cuptor, înăbușire la aburi.

Evident că o felie de tort de ciocolată consumată la masa de duminică nu înseamnă exces (normal, preparat conform regulilor din această carte), așa cum tot în limite acceptabile se mai pot înscrie și grătarul cu prietenii, o felie de șuncă peste omletă într-o dimineață la micul dejun, două felii de prăjitură cu fructe o dată la câteva zile etc.

*O stimată doamnă doctor nutriționist (plinuță, da' plinuță rău!) invitată într-o emisiune TV să ne lămurească și pe noi cum să procedăm ca să slăbim sănătos a răspuns la întrebarea „Cât de des putem consuma grăsimi rele?” astfel: „Cel mult o dată pe lună un mititel.”*

*Consider că nu putem încadra o astfel de recomandare la categoria consum rezonabil, mai degrabă ar putea reprezenta un eveniment accidental nefericit de genul: „La grătarul cu prietenii de sâmbăta trecută, în timp ce toți ceilalți erau cu spatele la mine, mi-a alunecat mâna greșit și am băgat în gură mititelul din farfuria prietenei mele slăbuțe în loc de pieptul de pui scorțos din farfuria mea.”*

*Și oricum, nutriționistei noastre părea să nu-i fi folosit la nimic propria recomandare.*

Capitolul XI, „Teoria caloriilor: un mit pe cale de a fi spulberat”, vă oferă detalii suplimentare în legătură cu acest



subiect spinos al grăsimilor alimentare, este un capitol facultativ scris pentru cei care vor avea răbdare să mă mai suporte câteva pagini.

### Orarul meselor

Nu săriți nicio masă! Trebuie să mâncați de **cel puțin 3 ori /zi!** Între mesele principale pot fi luate una, două gustări (gustarea de dimineață și gustarea de după-amiază). Nu lăsați niciodată să treacă mai mult de 4 ore fără să „alimentați” (chiar dacă e vorba de o gustare și nu de masa principală).

Conform sfatului de mai sus, ideal e să păstrați o distanță de 2,5-3 ore între mese (se iau în calcul și gustările). Cina se ia cu minim 3 ore înainte de ora la care adormiți.

### Lichidele – de la apă la alcool

Hidratați-vă corespunzător! Cantitatea optimă de apă pe care ar trebui să o consumați pe parcursul unei zile este de 1,5 – 2 litri de apă (în jur de 8 pahare de apă zilnic). Puteți bea apă plată, apă minerală *light*, apă minerală, ceaiuri de fructe sau plante, sucuri proaspete de fructe.

*Un semn simplu ca să verificați dacă vă hidratați corespunzător: culoarea galben pai a urinei semnifică o bună hidratare; o culoare prea intensă semnifică faptul că nu vă hidratați suficient (în condițiile în care nu cumva luați un medicament care poate închide culoarea, cum ar fi vitamina B2, care pigmentează urina în galben fluorescent).*

Sucurile proaspete de fructe pot fi foarte concentrate în glucide și, de obicei, sunt sărăcite de fibrele existente în pulpa fructului (care rămâne în aparatul de stors). De aceea este bine să procedați astfel: stoarceți un fruct și sucul îl diluați cu apă până la umplerea paharului. Deși ideal ar fi să mâncați fructul fără să îl mai stoarceți!



Încercați să evitați sucurile *light*, cu îndulcitori sintetici. Mult mai sănătoasă este o limonadă făcută în casă cu una, două lingurițe de miere sau un pic de fructoză.

Singurele băuturi alcoolice permise fără a ne ridica probleme, în cantitate de maxim 300 ml/zi la femei și 500 ml/zi la bărbați: vinul și șampania (sau vinul spumos). Albe sau roșii, seci sau demiseci, vinurile trebuie să fie naturale, nu cu adaos de zahăr.

Nu beți niciodată alcool (chiar și cel permis) pe stomacul gol, poate declanșa secreții mari de insulină. Luați înainte o gustare cu alimente care conțin grăsimi (nu alimente care conțin glucide): un pic de cașcaval, un pic de șuncă, o felie de friptură, pește, câteva bucățele de salam sau cârnăț etc. Vom închide pilorul (orificiul de evacuare a stomacului spre duoden) și vom permite alcoolului să se amestece cu aceste alimente și să fie mai puțin metabolizat.

Este permis, rar, și un pahar cu bere.

Atenție mare la alcoolul distilat, tăriile. Acesta e bine să fie evitat.

### Cu ce ne îndulcim?

Din păcate sunt multe controverse în ceea ce privește îndulcitorii sintetici și înlocuitorii naturali de zahăr.

Specialiștii au ajuns la un consens doar asupra faptului că cel mai bine e să înlocuiești dulciurile cu fructe proaspete.

În plus, vă rog să rețineți: pentru cei care au problema aceasta a insulinorezistenței, zahărul este în egală măsură „otravă curată” fie că e alb, fie că e brun. Zahărul brun este doar mai puțin rafinat, însă tot indice glicemic mare are (așadar, tot efect mare asupra glicemiei postprandiale).

Cum notam mai sus, una, două lingurițe de miere zilnic sunt permise (miere neapărat naturală, fără adaos de zahăr).

Bun, dar dacă totuși vrei o prăjitură?



Personal, m-am decis pentru fructoză ca îndulcitor natural utilizat la înlocuirea zahărului în diferite preparate. Atâta vreme cât este încă susținută de o serie de institute medicale internaționale de renume, cred că o pot consuma liniștită. Acestea atrag atenția asupra faptului că e obligatoriu să ne asigurăm că e fructoză pură, peste 96% concentrație; avertismentul este necesar, pentru că pe piață sunt diverse mărci de fructoză care de fapt conțin doar jumătate fructoză, restul de 50% fiind reprezentat de glucoză.

Îndulcitorii sintetici vor fi folosiți ocazional, doar fructoza este înlocuitorul de zahăr permis în acest sistem.

Însă atenție la consumul zilnic de fructoză! Nu consumați mai mult de 30 grame/zi. Deși este permisă pentru înlocuirea zahărului, totuși este bine să fie consumată cu măsură. Cantitatea se referă la un consum maxim zilnic, la consumul uzual, în sensul că nu stăm să calculăm câtă fructoză există în felia de tort pe care o servim la masa de duminică sau în cele două bucăți de prăjitură consumate o dată la câteva zile.

De asemenea, cumpărați de la raionul de produse pentru diabetici pe cele preparate cu fructoză: gemuri cu fructoză (sau cu sirop natural de mere), ciocolată dietetică cu fructoză.

Ciocolata cu un conținut de peste 70% cacao este singurul produs cu zahăr în compoziție pe care îl putem consuma. Trebuie să fie o ciocolată de bună calitate, ca să fim siguri de adevărul celor peste 70 % cacao.

### Condimente

Folosiți orice tip de condimente: sare, piper, boia, muștar (dacă găsiți, ar fi ideal muștar fără zahăr), chili, curry, oregano, pătrunjel etc. Tot ceea ce este condiment vă este permis. Pe unele chiar vă rog să le folosiți!



Chili este, de exemplu, una dintre cele mai bogate surse de vitamina C.

Piperul negru conține o substanță – piperina – care ne ajută să absorbim de două ori mai multe nutrimente din alimentele consumate (condimentați mâncărurile cu piper pentru a vă asigura că vă vor furniza mai multe vitamine și minerale).

Obişnuiți-vă să adăugați verdeață proaspătă la orice preparat (mărar, oregano, pătrunjel, coriandru, cimbru etc.); pe lângă un plus de aromă și savoare, o să vă asigurați și un plus de vitamine și minerale. Atenție, însă, când adăugați verdeață proaspătă la preparatele gătite: doar în farfurie, când vă așezați la masă, nu în timp ce mâncarea e pe foc.

Consumați usturoi – prin acțiunea sa antioxidantă usturoiul ajută la prevenirea apariției cancerului și a bolilor cardiovasculare. Responsabili de aceste efecte sunt compușii cu sulf care se află nu numai în usturoi, dar și în ceapă, praz, eșalote (ceapă franțuzească).

Parmezanul ras intră la categoria condiment, ceea ce înseamnă că îl puteți folosi și la mesele fără grăsimi (mese cu IG medii).

Folosiți sarea cu zgârcenie, ideal ar fi să folosiți sare *light* (cu conținut sărac în sodiu).

### La supermarket și la restaurant

Nu cumpărați sosuri din comerț, pregătiți în casă maioneză, ketchup. Dacă găsiți în comerț sosuri fără adaosurile trecute la punctul următor, le puteți cumpăra.

Citiți cu atenție etichetele produselor: să nu conțină zer, zahăr, amidon, dextroză, maltoză, glucoză, făină albă, făină de porumb.

Vă sfătuiesc să vă preparați, în măsura timpului de care dispuneți, cât mai multe conserve în casă: suc de roșii, zacuscă, gemuri cu fructoză, ketchup de casă etc. Sau, dacă



aveți posibilitatea, rugați o doamnă talentată la bucătărie să va ajute în acest sens.

Când alegeți mezeluri: citiți cu atenție etichetele, veți avea surpriza să constatați că foarte multe salamuri și tipuri de șuncă au în compoziție zahăr, amidon, dextroză (pe lângă diverși alți conservanți).

*Pe vremuri, mulți orășeni aveau obiceiul să cumpere iarna câte un porc de la țărani și să facă în casă mezeluri (tobă, cârnați, carne afumată, salam de casă etc.). Bun obicei. Mai bine consumați o bucată de salam preparat în casă, cu condimente tradiționale și naturale, decât să alegeți orice altă variantă comercială.*

În ceea ce privește mesele la restaurant, e adevărat că deocamdată posibilitățile sunt mai restrânse.

Probabil că nu veți găsi deocamdată restaurante care să aibă pâine *Slăbești Mâncând* cu indice glicemic mic, și nici pesmeți tip *Wassa 24% fibre* (tot cu indice glicemic mic) pizza cu blat din premix *Slăbești Mâncând*, clătite cu premix *Slăbești Mâncând*, paste *Slăbești Mâncând* cu diverse sosuri onctuoase etc.

**Nicolae:** „Am deja acasă făina dumneavoastră (am comandat un sac de 10 kg împreună cu două colege de serviciu) și soția mea a făcut tot felul de prăjituri cu ea, iar diferențele față de o prăjitură făcută cu făină obișnuită sunt insesizabile, ca să nu mai vorbim de faptul că le poți mânca fără să-ți faci griji că te vei îngrășa. Felicitări pentru produsul pe care l-ați creat și mult succes în dezvoltarea afacerii!”

Însă tot avem la dispoziție diverse posibilități pe care e păcat să nu le amintim:

- salate de crudități, pe cât posibil fără maioneză (drese simplu cu lămâie, oțet, muștar, ulei); chiar și cu maioneză, în ultimă instanță (însă nu e prima alegere); salatele de cru-



dități sunt utile pe post de antreu. Nu permiteți să vi se adauge în salate crutoane de pâine!

- grătar (pui, pește, vită) cu diverse salate (salată verde, salată de varză proaspătă sau murată, roșii, castraveți, ardei, ardei copti, murături în saramură etc.) și cu garnituri de legume cu indice glicemic mic, preparate înăbușit (spanac, fasole verde, conopidă, ciuperci, mazăre, broccoli, sparanghel etc.)

- rasol cu legume diverse soté (evident, legume permise din tabelul cu indici glicemici mici) sau cu salate diverse

- pește la grătar cu soté de legume

- fructe de mare cu garnitură de legume înăbușite

- tradiționala fasole cu ciolan – conform acestui stil de viață, este un fel dietetic de mâncare, fasolea având un indice glicemic scăzut

- varză cu carne – dietetică datorită indicelui mic al verzei (o puteți consuma cu orice tip de carne)

- spaghete (chiar albe) cu sos de legume (roșii, ciuperci, ardei etc.) și puțin parmezan ras (atenție – spaghetti fierți *al dente*); evident că la această masă vă feriți de orice aliment care ar putea conține grăsimi (carne, ouă, smântână), deoarece spaghetti albe fierți *al dente* au indice glicemic mediu și nu pot fi asociate cu grăsimi.

- pe post de desert, limitați-vă la salată de fructe sau fructe proaspete (evident, din categoria celor cu indice glicemic mic). Deocamdată nu există preparate din categoria deserturilor fără zahăr, amidon sau făină albă pe care să le putem servi la restaurante. Dacă sunteți norocoși și vrea bucatarul, vă puteți desfăta cu iaurt cu miere și nuci sau mere la cuptor (umplute sau nu cu miere sau nuci).

**Laura:** „În primul rând vă felicit pentru premixuri. Sunt de un ajutor real în diversificarea alimentației de dietă și, mai ales, pentru o alimentație care să se apropie mult de



„normal”, adică de felul în care am fost învățați să mâncăm și în care se mănâncă în jurul nostru.”

**Rodica:** „Cât a fost frig, nu a fost foarte vizibil pentru cei din jur că am slăbit mult, eram prea gros îmbrăcată. Cum a dat căldura și am trecut la haine subțiri, toți au rămas uimiți. Vecinele de bloc au bârfit la un moment dat că soțul meu a venit cu o altă femeie acasă, era seară și nu m-au văzut la față, au văzut doar că soțul e cu una subțirică după el.”

### Intoleranțele alimentare

Voi trata acest subiect într-un capitol separat (vezi Capitolul X, „Corectarea intoleranțelor alimentare ascunse”), deoarece înțelegerea modului în care anumite alimente acționează agresiv asupra stării noastre de sănătate are o importanță covârșitoare.

Și în capitolul următor, consacrat **Ciclorilor de slăbire**, vom reveni la subiectul intoleranțelor alimentare (vezi pag. 93), întrucât eliminarea pe cât posibil a factorilor alergeni alimentari ne poate ajuta spectaculos în eforturile noastre de a ne contura silueta.

Astfel că mă limitez acum să schițez câteva idei principale.

Se știe deja că există teorii care susțin că trebuie să ne hrănim conform grupei noastre de sânge. Deocamdată, referitor la aceste teorii, s-a demonstrat că diferitele grupe sangvine programează sistemul imunitar să tolereze anumite grupe de alimente.

Însă fiecare individ al speciei noastre este, până la urmă, mai „unic”, decât grupa lui de sânge, astfel că cea mai bună metodă de a depista cu exactitate alimentele la care avem intoleranțe alimentare ascunse este să facem teste de laborator specifice (vezi Capitolul X, „Corectarea intoleranțelor alimentare ascunse”, pag. 140).



În lipsa acestor teste ne putem orienta și după alimentele permise sau nu la modul general de grupele sangvine, dar aceasta nu este decât o orientare vagă.

Oricum, există alimente la care avem intoleranță alimentară definitivă și pe care ar trebui să renunțăm a le mai consuma uzual și alimente la care manifestăm intoleranță alimentară reversibilă. În ceea ce privește această ultimă categorie de alimente, este suficient să le eliminăm din meniu pentru o perioadă scurtă de timp, după care le vom reintroduce treptat în consumul uzual.

Din punct de vedere al sănătății e clar că o corecție a intoleranțelor alimentare ne va ajuta la prevenirea și ameliorarea unor afecțiuni induse de acestea, însă din punctul de vedere al greutății excedentare – vom avea un câștig?

Da. Alimentul la care avem intoleranță alimentară ascunsă și pe care îl consumăm liniștiți în necunoștință de cauză reprezintă de fapt un factor permanent de agresiune asupra organismului, care menține „un câmp de luptă” în corpul nostru.

Acest „război” accentuează insulinezistența (factor pe care noi încercăm să-l corectăm pentru a scădea în greutate) și păstrează în organism o cantitate mare de apă, ca rezultat al diferitelor reacții de apărare (cantitate de apă de care veți scăpa definitiv prin corectarea acelei intoleranțe).

Cu alte cuvinte, corecțiți intoleranțele alimentare pentru a vă menține greutatea.

Vom relua subiectul atât la capitolul următor, consacrat **Ciclorilor de slăbire**, cât și la capitolul dedicat intoleranțelor alimentare (vezi Capitolul X, „Corectarea intoleranțelor alimentare ascunse”).

### Suplimentele cu vitamine și minerale

Din păcate alimentația modernă, chiar în condițiile în care urmăm cu strictețe regulile unei alimentații variate și



sănătoase, nu ne mai poate oferi necesarul real de care avem nevoie pentru a funcționa optim.

În primul rând, din cauza practicării agriculturii și zootehniei de tip intensiv, produsele alimentare nu mai au profilul nutrițional al celor de acum câteva decenii și, în al doilea rând, necesitățile noastre în nutrienți (vitamine și minerale cu rol în apărarea organismului) au crescut din cauza factorilor agresivi externi: poluare atmosferică, stres, consum de stimulente etc.

Motiv pentru care este bine să suplimentăm periodic alimentația cu vitamine și minerale pentru a stimula și a susține factorii naturali de apărare ai organismului la diferitele agresiuni, sistemele de apărare împotriva radicalilor liberi.

În Capitolul X, „Își află suplimentele rostul într-o alimentație sănătoasă?”, sunt tratate pe larg aspectele legate de nocivitatea radicalilor liberi și modalitățile simple de a lupta împotriva lor.

Pentru moment, e suficient să reținem că „suplimentele pot face diferența”, după cum afirmă Patrick Holford.

Iată, în continuare, schema generală a nutrienților care ne pot ajuta în menținerea unui corp viguros și sănătos, grație acțiunii lor împotriva radicalilor liberi: vitamina C (minim 500 mg/zi – 1000 mg/zi), vitamina A, vitamina E, un preparat de complex vitaminic din grupul B, magneziu, zinc și seleniu. Un antioxidant puternic este și deja cunoscuta vitamină Q10.

Toate aceste nutrienți acționează sinergic, astfel că cel mai bun efect se obține prin administrarea lor concomitentă. Specialiștii recomandă cure repetate cu acești antioxidanți administrați concomitent.

În plus, pentru efectul protector asupra metabolismului lipidic, sunt indicate cure periodice cu omega 3 în doză de 500 mg/zi.



## Abateri

Interzise definitiv consumului uzual: amidonul din făină albă, cartofi și porumb; berea și alcoolul rafinat; zahărul. Acestea vor intra la categoria abateri grave și vor fi consumate ocazional.

Este preferabil să aveți abateri doar la o masă din ziua respectivă (nu la toate mesele), nu câteva zile la rând și nu mai devreme de 2 – 3 săptămâni de la ultima „infracțiune”. Excepție fac sărbătorile.

*Nu o să vă îngrășați dacă într-o seară ieșiți cu prietenii și mâncați o porție de friptură cu cartofi prăjiți, acompaniată de o bere, însă aveți șanse 100% să puneți în apoi ceva kilograme dacă veți repeta povestea de câteva ori la intervale mici de timp.*

Rețineți: gestionați corect abaterile de felul renunțatului la fumat! Un fum din când în când este permis, însă atenție la frecvența administrării fumurilor – dacă nu sunteți atent vă puteți trezi că ați reluat proastele obiceiuri.

**Pont:** înainte de comiterea unei „infracțiuni” încercați să limitați efectele abaterii asupra siluetei. Un truc foarte bun este de a începe masa cu o salată de crudități bogată în fibre. Sau puteți să luați înainte de masă o capsulă de fibre de konjac (Glucomanan) cu un pahar mare de apă (neaparat 250-300 ml de apă, altfel vă puteți constipa).

**Important:** trecând la acest stil de viață, practic permitem pancreasului să intre în repaus, nu îl mai solicităm să secrete cantități mari de insulină necesare în cadrul unei alimentații bogate în zahăr și amidon. În același timp permitem celulelor să își amelioreze insulinorezistența (încep să își „redeschidă ușițele” despre care vorbeam în Capitolul II, „De ce ne îngrășăm?”). Motiv pentru care vă sfătuiesc să nu faceți abateri în primele



3-4 luni de la inițierea acestui stil de viață sau, pe cât posibil, comiteți abateri extrem de rare, cel mult o dată pe lună. Ulterior puteți mări frecvența, până la o abateră la una, două săptămâni, întrucât după această perioadă de început organismul dumneavoastră se va fi transformat deja dintr-un „depunător de energie sub formă de grăsimi”, într-un mecanism perfect de ardere a grăsimilor.

**Carmen:** „Am ținut regimul cu indici glicemici al lui Montignac acum patru ani, dar, după ce slăbisem, am început iar să mănânc aiurea și m-am îngrășat încetul cu încetul la loc. Din materialele dumneavoastră am înțeles și eu unde am greșit și acum m-am apucat iar de acest regim, de data aceasta mi-e clar. Acum îmi e mai ușor și pentru că am făinurile, acum patru ani nu aveam făinuri să îmi fac prăjituri și pâine și acesta a fost principalul motiv pentru care am dat greș.”

**Viorica:** „Am ieșit din sărbători cu un surplus de un kilogram, e pentru prima oară când nu mă umflu ca o balenă. Am făcut o mulțime de preparate cu făina dumneavoastră, toate au ieșit gustoase. Singurele abateri pe care le-am făcut: am mâncat salată de boeuf (cu cartofi) pentru că nouă ne place foarte mult și am băut câte o berică (foarte rar, doar în vizite). Acum trec iar pe un ciclu de slăbire, mai am de pierdut vreo șase kilograme, nu am apucat să scap de ele până să intru în sărbători.”

### Avantajele regimului cu indici glicemici

1. Regimul nu implică restricții din punct de vedere al aportului caloric – nu există riscul adaptării metabolice. **Greutatea** obținută în etapele de slăbire și diversificare **se menține fără eforturi!**



2. Permite o viață fără frustrările inerente altor tipuri de regim (hipocaloric, disociat) – în acest tip de regim **se poate găti orice tip de preparat**, cu mici excepții (de ex. nu există deocamdată înlocuitor echivalent pentru cartofii prăjiți sau copti). Se pot găti șnițele, fripturi, pizza, prăjituri cu cremă, torturi, cozonaci, plăcinte cu diverse umpluturi, chiftele, sarmale etc. Aproape nu există preparat pe care să nu-l poți adapta!

3. **Crește energia organismului** pe parcursul întregii zile – nu se mai produc hipoglicemiile repetate din alimentația bogată în amidon și zahăr, ceea ce conduce la optimizarea nivelului energetic. Fără acele hipoglicemii dispar: somnolența de după masă, iritabilitatea, poftele diverse (în special pentru dulciuri) etc.

4. Se normalizează constantele metabolismului glucidic și lipidic – **vom fi mult mai sănătoși!** Se normalizează trigliceridele sangvine, colesterolul, glicemia. Evident, nu mai prezentăm riscul de a face diabet zaharat (mai mult de jumătate dintre supraponderali fac diabet zaharat), ateroscleroză, infarct, accident vascular etc.

5. **Este un regim pentru întreaga familie:** este mai mult decât benefic să scoți din meniu alimentele rafinate, amidonul, zahărul, să reduci consumul de grăsimi saturate. Fiind un regim de întreținere, greutatea celor din familie care nu au probleme în acest sens se va menține constantă. În schimb, sănătatea întregii familii nu va avea decât de câștigat!

### Dezavantajele regimului cu indici glicemici

Datorită ofertei deocamdată reduse de pe piața de dietetice, **se gătește mult în casă.** Pe viitor această problemă va dispărea.



## VI

# CUM SĂ SLĂBIM FĂRĂ RISCUL DE A NE DESTABILIZA METABOLISMUL. CICLURILE DE SLĂBIRE

Vă reamintesc că am structurat procesul de slăbire și menținere a greutății obținute în trei tipuri de etape: slăbire, diversificare și menținere (întreținere). În timp ce etapele de slăbire și diversificare reprezintă perioade mai scurte ce alternează între ele, etapa de întreținere se referă la regimul *à la longue*, regimul „de croazieră”.

În etapa de slăbire aportul caloric este ușor redus. Pentru a nu permite adaptarea organismului la acest aport caloric mai scăzut, recomandăm ca un ciclu de slăbire să dureze 14, cel mult 18 zile.

După un ciclu de slăbire este obligatoriu să intrați în etapa de diversificare care va dura cel puțin 14 zile.

După ce veți termina și această etapă (diversificarea alimentației), aveți două variante: a) fie intrați într-un nou ciclu de slăbire; b) fie treceți pe alimentația de întreținere (chiar dacă nu ați ajuns încă la greutatea dorită, poate preferați „să vă mai trageți sufletul” până la un alt ciclu de slăbire).

În concluzie:

1. niciodată nu faceți două cicluri de slăbire unul în continuarea celuilalt, întotdeauna separați-le printr-un ciclu de diversificare;

2. niciodată nu treceți direct din regimul de slăbire pe alimentația de întreținere, parcurgeți inițial două săptămâni de diversificare a alimentației.

*Conform exemplului prezentat în Capitolul IV („Cum este structurată metoda de slăbire și menținere”, vezi pag. 51), dacă excesul ponderal a fost redus după un ciclu de slăbire, începeți un ciclu de diversificare de două săptămâni prin care să ajungeți treptat la alimentația variată și nerestrictivă din regimul de întreținere, pe care îl puteți începe imediat după încheierea diversificării. Dacă ar mai fi nevoie de un ciclu de slăbire (sau mai multe), aveți două variante: fie țineți o cură de diversificare și apoi vă întoarceți la etapa de slăbire, fie țineți o cură de diversificare și apoi intrați pe regim de întreținere pentru cât timp doriți. Puteți începe din nou un ciclu de slăbire când vi se pare necesar.*

În etapa de slăbire obiectivele sunt: topirea doar din masa grasă, fără afectarea masei musculare (pentru a nu destabiliza mai tare un metabolism și așa încetinit); asigurarea unei alimentații variate care să ne asigure necesarul de nutrienți vitali unei stări optime de sănătate; și, nu în ultimul rând, o alimentație variată ne permite conceperea unor meniuri mai atractive (orice perioadă de slăbire este oarecum frustrantă, însă cu cât meniurile sunt mai variate, cu atât vom resimți mai puțin restricțiile impuse).

Ca să ne asigurăm că topim doar din masa grasă și păstrăm întreaga masă musculară, vom folosi frecvent combinația proteine + legume și fructe cu indice glicemic foarte mic (vezi alimentele din tabelul de indici glicemici mici în dreptul cărora este trecută specificația FS). Studiile au arătat că astfel de combinații permit menținerea secreției de insulină la nivele scăzute și permit obținerea unei secreții optime de glucagon.



*Glucagonul este rivalul insulinei. În timp ce insulina stimulează depunerea grăsimilor și se opune arderii lor, glucagonul are efecte inverse, de stimulare a arderii grăsimilor; în plus, are un efect protector asupra masei musculare. În consecință, corect este să scădem secreția de insulină și să o creștem pe cea de glucagon.*

Și dumneavoastră puteți să vă concepeți singuri meniuri utilizând regulile generale prezentate în acest capitol sau puteți folosi una dintre variantele de dietă propuse la sfârșitul capitolului și să o adaptați nevoilor dumneavoastră (să o personalizați).

**Andreea:** „Am 34 ani, niciodată nu am fost o persoană slăbuță, de mic copil am avut tendința de a mă îngrășa din orice. Inclusiv aer. Toată viața mea de adult a fost însoțită de eternele mele tendințe de a slăbi și inevitabilele cicluri de îngrășare la loc (evident, mult mai mult decât am slăbit).

În primăvara anului 2004 mi-am dat seama că deja sunt «prea multă», la vremea respectivă cântăream 123 de kilograme. Toate ale mele, adunate cu grijă și trudă. Nu pot spune că aveam grija unei alimentații cumpătate și sănătoase, deci nu puteam avea nici pretenția să nu mă îngraș. Kilogramele s-au furișat unul câte unul, încet, frumos (nu că nu le-aș fi observat pe parcurs, dar nu le dădeam mare importanță). Nici măcar nu pot spune că aveam procese de conștiință în acest sens.

La insistențele familiei și după îndelungate dialoguri purtate cu propria-mi persoană, am hotărât să slăbesc. Să mă apuc de ceva care mai degrabă să reprezinte o schimbare a stilului de viață, decât de o simplă cură de slăbire. Știam deja la acea vreme că nu are niciun rost să te chinui cu o cură de slăbire câtă vreme nu ești pregătit psihic să te hrănești altfel și după ce ai trecut de cură. Am găsit pe net celebra cură de 90 de zile, disociată. O zi



*proteine, o zi legume (amidon), o zi carbohidrați și o zi numai fructe. Astfel, următoarele 6 luni din viața mea le-am trăit în cicluri de câte patru zile. Adevărul adevărat este că am slăbit atunci aproape 40 kilograme în jumătate de an. Am putut să mențin această greutate cam un an și jumătate, după care strictețea și monotonia alimentelor m-au faultat (de fapt m-am faultat eu singură, dar asta e, e mai ușor să dai vina pe alții) și uite așa am ajuns în ianuarie 2009 să am iarăși o „cantitate” de 125 de kilograme.*

În ianuarie am reînceput cura de 90 de zile (disociată) și după trei luni de zile aveam cu 15 kilograme mai puțin. Problema era că nu mai suportam acel regim. Fiecare a patra zi de fructe efectiv mă omora. Din punct de vedere psihic nu este ceva prea confortabil, oriunde mergeam, eu eram obligată să mănânc după programul meu, nimeni din familie nu știa ce am voie să mănânc în ziua respectivă, evitam să ieșim oriunde când aveam zi de fructe etc. Mi-am dat seama că trebuie să găsec ceva care mi se potrivește mai bine decât cura de 90 de zile, deoarece toată viața mea era organizată după programul ciclic de patru zile. A fost o metodă foarte bună de slăbire pe moment pentru mine, dar eficiența sa în timp nu este chiar așa de laudabilă. Mă gândeam că dacă tot am nevoie de anumite reguli stricte în alimentație ca să slăbesc și, ceea ce e și mai important, să mă mențin după aceea, trebuie să găsec ceva, o metodă a cărei urmare să nu fie percepută de mintea și trupul meu ca o constrângere majoră sau o pedeapsă, să îmi dea libertatea să îmi formez eu meniurile, să nu depind de zile sau ore în care am sau nu voie să mănânc anumite alimente. Tot pe internet am găsit și site-ul «slabestimancand». Am citit, m-am documentat, am comparat vechea metodă cu cea nouă și am ajuns la concluzia că merită să încerc, deoarece am reale șanse să o pot transforma



într-un stil de viață care nu mă incomodează și care mai degrabă este aliatul meu decât o povară. De la începutul lunii mai până în prezent (sfârșitul lunii iunie), am slăbit 5 kilograme, acum sunt iar în ciclul de slăbire, și bănuiesc că până pe 4 iulie voi ajunge la 7 kilograme minus. Am alternat ciclurile de slăbire cu cele de diversificare. Am ținut cont de toate sfaturile doamnei doctor și le-am respectat. Am comandat făina Slăbești Mâncând, am cumpărat și mașina de copt pâine, trăiesc și mă hrănesc de două luni după acest concept. În aceste două luni am alternat două săptămâni de „slăbire” cu două săptămâni de «diversificare». Ceea ce am observat eu pe pielea mea sunt următoarele:

1. În acest interval nu mi-a fost foame aproape niciodată, chiar și când am simțit senzația de foame, era una naturală, normală, nu cea chinuitoare care te apucă după o perioadă de nemâncare.

2. Aproape nu observ că mă hrănesc altfel, nu e o povară, nu e un chin. Mă uit pe hârtie, ce am de mâncat mâine, gătesc fără niciun obstacol sau greutate, materia primă este cea uzuală, metoda de preparare nu necesită mari veleități de bucătar. În concluzie, pregătirea unei asemenea mese este comodă.

3. La restaurant, reuniuni de familie, mese festive, ocazii nu mai trebuie să explic de ce nu pot mânca grătarul din fața mea și nici nu e necesar să comand ceva separat. Un fel de carne și o salată întotdeauna se servesc la orice masă. Nu se mai uită toată lumea la mine ca la felul trei.

4. Pot să anticipez, să programez. Dacă știu că măduc în vacanță într-o anumită perioadă, fac în așa fel ca etapa de diversificare să se suprapună perioadei de vacanță.

Beneficii sunt multe (nu mi le amintesc pe toate acum) și nu am găsit nimic să mă deranjeze sau să mă



incomodeze nici fizic, nici psihic în legătură cu această metodă. Drumul meu abia a început, speranțele ca la orice început sunt mari, la fel și promisiunile mele. Sper din tot sufletul să am puterea să călătoresc cât mai mult timp pe acest drum cu rezultatele pe care mi le doresc. Slăbesc într-un ritm mai lent, dar bănuiesc că așa e mai sigur și mai sănătos pentru organism. Mă simt bine și îmi pot trăi viața fără restricții (eu nu consider interdicția la cartofi sau la zahăr o restricție).

Doamnă doctor, eu vă mulțumesc pentru această metodă și pentru produsele Slăbești Mâncând! Vă doresc dumneavoastră și echipei toate cele bune și promit să mai revin cu noutăți despre persoana mea – sper din ce în ce mai slabă.”

### Personalizarea dietei

Primesc multe mesaje de genul „vreau să îmi concepeți o dietă personalizată”. Este adevărat că adaptarea dietei la nevoile specifice ale fiecărui individ este mai mult decât idealul, însă tehnicile folosite în acest scop nu sunt până la urmă atât de complicate.

Plecăm de la lista completă de alimente permise în ciclul de slăbire și eliminăm alimentele care pot să ne împiedice în atingerea scopului propus (inițierea arderilor) sau a alimentelor care nu sunt contraindicate (din diverse motive).

- evităm alimentele la care dovedim intoleranță. În acest scop, fie mergem orientativ pe lista de alimente interzise conform grupei sangvine din care facem parte (vezi Capitolul X „Corectarea intoleranțelor alimentare ascunse”, pag. 140), fie procedăm inteligent și ne facem un test de intoleranță alimentară (recomand *Cytotoxic Test*, găsiți detaliile în capitolul *mai-sus amintit*, pag. 140). Prin evitarea consumului de alimente la care dovedim intoleranță vom



contribui în plus la ameliorarea insulinoresistenței, vom accentua arderea grăsimilor și vom scăpa definitiv de o cantitate de apă stocată în organism din cauza acestor intoleranțe.

- suplimentați cu ceea ce este necesar atunci când dozări specifice de laborator evidențiază deficite de minerale importante (eventuale anemii, valori mici ale magneziului, calciului etc.). Medicul de familie vă poate ajuta să corectăți aceste valori scăzute cu ajutorul preparatelor specifice.

- în condițiile în care suferiți de afecțiuni în care anumite alimente sau grupe de alimente sunt interzise sau consumul lor este limitat conform indicațiilor primite de la medicul specialist, cred că e clar că vom elimina aceste alimente din lista mare a celor permise în dietă!

*Tibi are 41 de ani, e ușor supraponderal și are artrită gutoasă. În această afecțiune nu este recomandat consumul alimentelor bogate în purine și nici slăbirea bruscă, cele două situații putând duce la declanșarea unui puseu acut de criză gutoasă. Cu ajutorul medicului specialist reumatolog la care era sub observație am adaptat lista mare a alimentelor permise în cura de slăbire astfel că Tibi a slăbit lent, progresiv și sănătos. Nu uitați: medicul specialist la care vă aflați în observație cu diverse afecțiuni este cel mai în măsură să vă ajute să adaptați meniurile la necesitățile speciale dictate de patologia respectivă.*

- în sfârșit, vă alegeți varianta de dietă pe care credeți că o acceptați cel mai ușor (fie prima variantă cu meniuri fixe zilnic, fie varianta 3 în care meniul îl puteți stabili singuri, fie varianta 2 cu meniuri fixe, dar mai puțin monotona decât prima variantă).



## Factori care pot să încetinească ritmul de slăbire

În evaluarea evoluției dumneavoastră pe parcursul etapelor de ardere a grăsimilor din depozite trebuie să țineți cont și de diverși factori care pot încetini acest proces.

**Important:** cel mai important reper de evaluare a topirii de masă grasă va fi circumferința abdominală (măsurată la nivelul ombilicului). La femei această evaluare poate fi influențată de schimbările de pe parcursul ciclului menstrual (în mod obișnuit, există o congestie în zona abdomenului inferior în perioada premenstruală sau chiar în timpul ovulației). Vă măsurați circumferința abdominală înainte de începerea ciclului de slăbire, la șapte zile și la sfârșitul perioadei.

*„Sunt foarte subțirică, nu am probleme cu greutatea. Dar am o față foarte rotundă, cu obraji mari. Mă puteți ajuta să slăbesc la față?” Din păcate, îmi este imposibil să găesc o soluție nutrițională la o astfel de problemă. În procesul de scădere în greutate corpul își va păstra conformația specifică. Este adevărat că prin corectarea insulinoresistenței vom scădea predominant din grăsimea depusă la nivel abdominal (ceea ce este foarte bine, grăsimea abdominală fiind considerată cea mai periculoasă pentru sănătate), însă per ansamblu păstrăm conformația naturală (foștii grăsuți cu burtă se vor transforma în slăbuți cu burtică).*

Conformația este foarte importantă: există așa-zisa conformație ginoidă de tip „pară” (grăsime dispusă predominant pe șolduri și coapse) și conformația androidă „măr” în care depozitam predominant pe abdomen și torace. Grăsimea dispusă în etajul inferior (șolduri, coapse) se arde mult mai greu decât grăsimea dispusă la nivelul abdomenului.



Se știa că ne îngrășăm doar prin „umflarea” celulelor grase cu grăsimi, nu prin înmulțirea numărului de celule grase (numărul de celule grase pe care le avem la dispoziție ca să ne rotunjim se formează în copilărie, aceasta va fi „zestrea” care ne va ajuta, ca adulți, să ne îngrășăm). Însă studii recente au demonstrat că celulele grase situate de la talie în jos (abdomenul inferior, șolduri, coapse) se pot înmulți, sunt mai speciale. Aceste celule grase nu numai că se pot înmulți, dar în timpul dietelor sunt primele care își activează mecanisme specifice de limitare a arderii grăsimilor pentru a-și proteja „tezaurul”. Se pare că aceste celule grase speciale sunt setate încă de la începutul existenței noastre să asigure femeii rezervele de energie necesare pentru a purta sarcina, a alăpta și a crește copiii în condiții de calamitate (foamete, război), astfel că lupta noastră cu rezervele lor prețioase de grăsime poate fi un război de durată.

• Un alt factor care influențează viteza de ardere a grăsimilor în perioada de slăbire este reprezentat de istoricul dietelor din trecutul nostru. Cu cât avem mai multe diete restrictive în antecedente, cu atât probabilitatea de a avea un metabolism foarte destabilizat este mai mare. Nu înseamnă că nu veți slăbi dacă vă aflați într-o asemenea situație, însă nu vă așteptați la rezultate spectaculoase încă de la început.

Sandu și Elena sunt soț și soție, ambii în jurul vârstei de 40 de ani și ambii supraponderali. Niciunul nu avea probleme de sănătate, nu erau în evidență cu vreo afecțiune și nu aveau terapii medicamentoase în curs. După primele două săptămâni ale ciclului de slăbire (meniu identic ambilor), Sandu pierduse 6 kilograme și Elena doar 1,5 kilograme. Diferența între cei doi: în



timp ce Elena era o veterană a dietelor de infometare, Sandu era pentru prima dată la dietă.

Cei care sunt obișnuiți să se infometeze și fac acest lucru de o perioadă semnificativă de timp trebuie să aibă ca prim obiectiv restabilirea aportului caloric normal și abia apoi slăbirea. Trebuie să fiți pregătiți și pentru posibilitatea unei ușoare creșteri în greutate, este normal dacă aportul caloric de care ați beneficiat până în acest moment este foarte scăzut (există persoane care mănâncă obișnuit sub 900 kcal/zi!), însă creșterea în greutate este temporară și reversibilă. După o perioadă veți începe să scădeți în greutate. Repet: prioritar în aceste cazuri este să învățăm organismul să se alimenteze normal conform condiției noastre (vârstă, sex, activitate) și abia apoi trecem la arderea grăsimilor (de data aceasta o vom face sănătos și inteligent, nu?!).

Erika are 16 ani și este ușor supraponderală (53 de kilograme la o înălțime de 158 cm, 83 cm în talie). De aproximativ 8 luni mănâncă zilnic doar atât: dimineața un măr, la prânz o supă și seara un iurt. Evident că din când în când nu mai rezistă și mănâncă o ciocolată pe nerăsuflăte sau un burger cu cartofi prăjiți. Însă după aceea, sentimentele de vinovăție o „trimit” la baie unde încearcă să vomite cât mai mult din festin. Cu toate acestea, tendința corpului ei este de a se rotunji constant. A venit la consultanță cu mama ei și trebuie să vă spun că pe parcursul întregului proces de consiliere (vreo patru ședințe pe parcursul a două luni) au dat dovadă de o disciplină și un bun-simț extraordinare. Din start am atras atenția asupra faptului că situația cu infometarea trebuie să înceteze (oricum era clar că nu o ajuta să își mențină greutatea) și că primul obiectiv este ca Erika să mănânce caloric normal, doar că altfel. Le-am atras atenția asupra faptului că într-o primă etapă există



posibilitatea să se îngrașe puțin, însă va trebui să își asume acest risc dacă intenționează să rezolve o dată pentru totdeauna problemele de greutate. Dată fiind situația fetei, nici nu se punea problema instituirii din start a unui ciclu de slăbire. Astfel că o lună Erika a ținut regim de întreținere pe bază de indici glicemici pentru a reveni la o alimentație normală. În primele două săptămâni se îngrășase 1,5 kilograme, însă fusese prevenită asupra acestui aspect (sperase doar că poate nu se va întâmpla...). În următoarele două săptămâni a stagnat, greutatea i-a rămas constantă. Abia atunci a putut intra într-un ciclu de slăbire și a reacționat foarte bine, după doar un ciclu de slăbire de două săptămâni și unul de diversificare de încă două săptămâni a scăpat de greutatea excesivă și apoi nu a făcut decât să întrețină silueta pe care o dorise și pe care acum chiar o obținuse.

- Alte situații care pot duce la încetinirea ritmului de slăbire sunt reprezentate de factorii care pot agrava insulinorezistența (vezi Capitolul III, *Cum să oprim mecanismul prin care ne îngrășăm*, p. 47): consum excesiv de stimulente (cofeina), diferite tratamente medicamentoase, stres etc.

- Sexul este un factor care determină viteza de reacție la dietă. În mod obișnuit, bărbații slăbesc mai ușor decât femeile și vă pot enumera pe nerăsuflăte câteva cauze: bărbații nu prea au un trecut bogat în diete; femeile au pe parcursul vieții o continuă variație a raportului hormonal estrogen/progesteron și aceste variații pot declanșa creșteri în greutate în diferite etape (în menopauză, în sindromul ovarelor polichistice, în cursul unor tratamente de fertilizare etc.); femeile cu forme voluptuoase vor slăbi greu la nivelul șoldurilor (știm că celulele grase din acea zonă sunt mai speciale); femeile au în mod natural o pondere mai mare a țesutului gras în cadrul conformației (cu alte cuvinte noi, femeile, avem la dispoziție mai multe celule grase decât băr-



bații) etc. Și, poate, noi, femeile, ne consumăm mai mult la stres?!

- Persoanele cu insulinorezistență moștenită (obișnuit persoane grăsuțe în copilărie) pot necesita la un moment dat pe parcursul procesului de scădere în greutate administrarea unor preparate cu rol în ameliorarea insulinorezistenței (preparate din clasa biguanidelor). Oricum, schimbarea obiceiurilor alimentare este și în aceste cazuri măsura de primă intenție, prima alegere. Dacă au ajuns la un plafon sub care nu mai scad după o perioadă mai lungă de timp și încă ar mai exista exces ponderal semnificativ, abia atunci și doar la recomandarea specialistului se poate asocia un astfel de preparat.

*„Sunt Cristina, am 28 de ani, am ținut ciclul de slăbire prima variantă și am trecut și de ciclul de diversificare. Trebuie să vă spun că nu am slăbit nici măcar un kilogram, deși am respectat totul cu strictețe. Precizez că nu am ținut până acum diete, știu și eu că acesta ar fi putut să fie un motiv pentru care nu reacționez. Nici nu sufăr de vreo afecțiune. Vă rog să îmi spuneți ce se întâmplă, vă rog să îmi răspundeți.”*

*Acesta e un mesaj la care, vă dați seama, pe moment am înlemnit. Prima idee care mi-a trecut prin cap era că probabil mesajul vine de undeva din spațiul extraterestru, vreo androidă care funcționează după alte mecanisme decât cele umane apelează la mine aflând cât sunt de grozavă, dar sper că vă e clar că eu nu pot ajuta decât persoane care posedă un pancreas secretant de insulină. Mesajul nu îmi dădea nicio șansă să înțeleg un motiv real pentru absența rezultatelor. Ca să ne lămurim, am cerut spășită și alte date: circumferința abdominală, înălțime, greutate. Ghicește cineva ce dimensiuni avea domnișoara, bănuțiți cumva ce conformație ar fi putut să aibă? Ei bine, răspunsul a venit prompt: „Am 61 de centimetri*



*în talie, o înălțime de 174 de centimetri și cântăresc 60 de kilograme; aș dori să dau jos măcar 2 kilograme.”*

Ei bine, dragii mei cititori, dacă deja persoana e mai mult decât slăbuță, credeți că am vreo șansă să o aduc la stadiul de manechin subponderal sau că îmi trece prin cap să susțin o astfel de persoană în acest deziderat? Eu încerc să mă ocup cu promovarea unui stil de viață sănătos, care să ne asigure minte sănătoasă în corp sănătos, mă adresez celor cu probleme reale de exces ponderal și celor care, deși au o greutate normală, doresc să se hrănească sănătos pentru a preveni probleme viitoare de sănătate.

Prin urmare, lipsa unei probleme reale de greutate în exces vă poate împiedica să slăbiți atât cât ați dori dumneavoastră sau impresarul.

- Ultimul factor care îmi vine în gând legat de diverse motive care ar putea să ne submineze eforturile în procesul de slăbire se referă la abateri. Mai cu seamă la ceea ce credem noi că sunt niște nevinovate scăpări: „am luat o bucățică mică de prăjitură din farfuria lui pentru că nu mai rezistam”, „nu am mai putut suporta morcovii cruzi dintre mese și i-am înlocuit cu banane”, „sâmbătă am fost la soacră-mea la masă și am mâncat cremă de zahăr ars, nu puteam să o refuz” etc.

*Trebuie să înțelegem foarte bine de ce în perioada de slăbire abaterile ne pot submina vizibil eforturile. Spuneam că prima rezervă de energie pe care o producem din glucoză este glicogenul (vă mai amintiți de „contul bancar la vedere”?) și că acesta se fixează în corp cu de patru ori mai multă apă. Până a începe acest regim ne-am hrănit cu alimente care furnizau corpului ușor și rapid glucoza de care acesta are nevoie: zahăr, amidon rapid asimilabil (făină albă, cartof etc.). Din momentul în care am schimbat sistemul și am început să consumăm alimente cu efect mic asupra creșterii glucozei*



*după masă, corpul a fost obligat să înceapă să muncească pentru glucoza necesară, să obțină glucoză prin înlăturarea fibrelor din compoziția acestor alimente cu indice glicemic mic. Astfel că, pe lângă faptul că nu mai are rezerve de glucoză pe care să le transforme în depozite (glicogen și grăsime), chiar este nevoie să își topească din rezervele de grăsime ca să obțină energie.*

*Când „părăsim poteca” și luăm o bucată de zahăr pur sau amidon (de exemplu, o bucățică de prăjitură) organismul va proceda rapid la stocarea sub formă de glicogen a acestei forme de glucoză rapid asimilabilă. Și evident că va stoca glicogen prin fixarea lui cu de patru ori mai multă apă. Astfel că la sfârșitul unei săptămâni în care probabil s-a mai întâmplat cel puțin încă o astfel de abatere ne trezim că nu am scăzut mai nimic pe cântar. În realitate, nici nu am avea cum, atâta vreme cât topim rezerve de glicogen azi și mâine și le refacem peste alte trei zile.*

De aceea mulți specialiști ne atrag atenția că cei dragi (familia, prietenii) ne pot submina involuntar eforturile („Hai, măi, acum nu o să moară nimeni că ai luat și tu o gură.”). E adevărat că nu va muri nimeni, dar mă îndoiesc și că va slăbi cineva. E bine să evitați astfel de situații, mai ales la început, când corpul tânjește după vremurile bune de odinioară în care îi ofeream combustibilul necesar „de-a gata, pe tavă”.

*Eu și soțul am refuzat să mergem în vizite și nu am invitat pe nimeni la noi (nici nu am primit) în primele două etape de slăbire. Le spuneam sincer prietenilor și rudelor că e perioada de acomodare cu acest stil de viață și că nu ar fi bine să greșim în această etapă de început.*



Repet, la marii consumatori de dulciuri sau de alte alimente intens hiperglicemiant (băutorii de bere, fidelii fast-foodurilor) perioada de acomodare poate fi un pic dificilă. Vor simți nevoia de dulciuri, poate că vor avea ușoare migrene, ușoare amețeli. Nu e nimic riscant, nesănătos, periculos.

Asigurați-vă că beți 1,5-2 litri de lichide pentru a favoriza eliminarea produșilor de ardere ai grăsimilor și că vă alimentați sățios. În plus, pentru a evita astfel de situații puteți începe cu o perioadă scurtă de regim de întreținere pentru acomodare și abia apoi să treceți la un ciclu de slăbire.

### Prepararea alimentelor

În slăbire, reducem consumul de grăsimi în ideea de a scădea ușor aportul caloric și a iniția arderea grăsimilor.

Folosiți foarte puțin ulei de măsline (la gătit nu folosim ulei extravirgin) pentru sotarea diferitelor legume.

Din variantele de diete prezentate mai jos puteți găti orice din lista de legume, cu excepția cazurilor când e precizat clar că leguma trebuie să fie crudă („morcovi cruzi” înseamnă că nu îi gătim și știm din capitoul anterior de ce).

Nu e nevoie să consumați toate legumele permise la o masă, vă alegeți din lista meniului respectiv ce anume doriți.

Putem să concepem diverse salate și garnituri la proteinele asociate meniului: fasole verde scăzută cu sau fără mujdei, ciuperci sotate sau la grătar, salată de ardei copti etc.

Carnea trebuie să fie: grătar, friptură la tavă (o consumați fără sos), fiartă sau înăbușită.

Puteți înlocui puiul cu vită sau invers sau să consumați doar pește etc. Important e să consumați pui, pește, vită, curcan și, obligatoriu, să consumați pește cel puțin de două ori pe săptămână (cel puțin, dar dacă doriți mai des e extraordinar!). Peștele poate fi și conservă în apă sau în ulei (în acest



caz scurgeți bine de ulei), evident gătit cum am precizat mai sus – grătar, la cuptor, la aburi.

Dregeți salatele cu zeamă de lămâie (sau oțet) și ulei extravirgin de măsline.

Nu sunt trecute cantități decât la alimentele la care trebuie să fim mai atenți (lactate, felia de pâine), astfel că atunci când nu este specificată cantitatea, înseamnă că puteți consuma oricât doriți din alimentul respectiv (până vă săturați). În general, din carnea și legumele permise aveți voie să consumați cât doriți, pentru a vă sătura.

### Orarul meselor

Nu săriți nicio masă! Trebuie să mâncați de cel puțin 3 ori /zi și să luați una, două gustări între mese (și mai multe dacă vă este foame, nu e nicio problemă atâta vreme cât respectați meniurile).

**Pont:** *asigurați-vă că mâncați pe săturate la mesele principale pentru a nu vă chinui mai târziu foamea; chiar dacă vă sunt permise gustări între mese, trebuie să vă asigurați că masa principală a fost sățioasă. Stați puțin mai mult la masa principală pentru a fi siguri că ați mâncat suficient.*

Migdalele (50 grame zilnic), morcovii cruzi, nucile (2-3 nuci zilnic) sunt gustări pe care le puteți folosi liniștiți în orice variantă de ciclu de slăbire alături de alte gustări precizate în meniu (cașcaval unde e cazul, șuncă etc.).

*Mențiune specială în ceea ce privește momentul mesei în care e bine să consumăm fructe: fructele au tendința de a fermenta ajunse într-un mediu cald și umed. Dacă le consumăm imediat la sfârșitul mesei pot să creeze indigestii, deoarece ajung în stomac în plină digestie (în mediu cald și umed, așadar). Dacă le consumăm sub formă gătită (coapte în cuptor, fierte în compot) nu vor mai crea această problemă. În consecință, motivul*



pentru care se recomandă consumul fructelor proaspete fie înainte de masă cu o jumătate de oră, fie după masă la aproximativ trei ore, ține de tendința acestora de a fermenta și de a crea disconfort.

**Mihaela:** „...poate nu sunt un caz atât de relevant întrucât mai mult de 5 kg nu aveam nevoie să dau jos. Am 1.74 cm înălțime și înainte de această dietă aveam 64 kg. Acum am 60,5 kg și mai vreau să dau jos două kilograme. Însă ce este important este că nu puteam să le dau jos în niciun chip, obișnuiam să mă înfometez, să mănânc 1300 de calorii /zi și să poftesc întruna la dulciuri. Acum mă simt „eliberată” și fericită că pot să-mi satisfac poftele (care, spre surprinderea mea, nu mai sunt totuși atât de intense).”

### Lichidele

Hidratați-vă corespunzător! Cantitatea optimă de apă pe care ar trebui să o consumați pe parcursul unei zile este de 1,5-2 litri de apă (în jur de 8 pahare de apă zilnic). Aceasta poate fi consumată sub formă de apă plată, apă minerală *light*, apă minerală, ceaiuri de fructe sau plante.

Alcoolul, sucurile naturale, sucurile *light* etc. sunt interzise în această perioadă.

Evitați cofeina din cafea sau ceai negru; este permisă o cafea dimineața, în restul zilei veți consuma cafea decafeinizată, ceaiuri din plante sau fructe.

Un ceai de fructe îndulcit cu fructoză poate fi de ajutor când veți avea poftă de dulciuri.

### Cu ce îndulcim?

Personal, agreez fructoza pură (minim 96%) pe post de îndulcitor. Patrick Holford consideră xilitolul o altă variantă corectă pentru înlocuirea zahărului.



Mierea nu e permisă în această perioadă.

Puteți folosi cel mult 30 de grame fructoză zilnic, adică în jur de 7 lingurițe maxim (e chiar mai mult decât suficient, nu?).

### Condimente

Am prezentat pe larg acest subiect în capitolul anterior („Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră. Cum ne menținem?”, vezi pag. 78). Puteți folosi orice tip de condimente, căci tot ceea ce este condiment vă este permis. Chili, de exemplu, este una dintre cele mai bogate surse de vitamina C, piperul negru conține o substanță – piperina – care ne ajută să absorbim de două ori mai multe nutrimente din alimentele consumate, iar usturoiul, prin acțiunea sa antioxidantă, ajută la prevenirea apariției cancerului și a bolilor cardiovasculare.

Obișnuiți-vă să adăugați verdeață proaspătă la orice preparat și folosiți sarea cu zgârcenie, ideal ar fi să folosiți sare *light* (cu conținut sărac în sodiu).

### La supermarket și la restaurant

Cumpărături ați învățat cum se fac în capitolul anterior („Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră. Cum ne menținem?”, vezi pag. 79).

La restaurant, opțiunile nu vor fi prea multe, dar vă puteți descurca cu:

- salate de crudități, pe cât posibil fără maioneză (drese simplu cu lămâie, oțet, muștar, ulei); chiar și cu maioneză, în ultimă instanță (însă nu e prima alegere); salatele de crudități sunt utile pe post de antreu; nu permiteți să vi se adauge în salate crutoane de pâine;

- grătar (pui, pește, vită) cu diverse salate și garnituri din legumele permise (pui cu ciuperci la grătar, vită la



grătar sau rasol cu ardei copti, fasole verde fiartă cu pui la grătar etc.);

- rasol cu legume diverse sotate (evident, legumele permise) sau cu salate diverse din legumele permise;
- pește la grătar cu sote de legume;
- fructe de mare cu garnitură de legume înăbușite.

### Suplimentele cu vitamine și minerale

Schema generală a nutrienților pe care îi putem administra și în perioada de slăbire: vitamina C (minim 500 mg/zi – 1000 mg/zi), vitamina A, vitamina E, vitamina Q10, un preparat de complex vitamine din grupul B, magneziu, zinc și seleniu.

Toți acești nutrienți acționează sinergic, astfel că cel mai bun efect se obține prin administrarea lor concomitentă.

În plus, pentru efectul de ameliorare a insulinoresistenței și de protecție pe metabolismul lipidic luați omega 3 în doză de 500 mg/zi.

Mai multe detalii despre efectele acestor suplimente găsiți la capitolul special dedicat lor (vezi Capitolul IX, „Își află suplimentele rostul într-o alimentație sănătoasă?”)

### Variante de regimuri pentru ciclurile de slăbire

Celor care preferă meniuri prestabilite le ofer în continuare trei variante de regimuri de slăbire.

Puteți personaliza aceste regimuri conform regulilor prezentate mai sus.

Semnul „/” apărut în meniuri semnifică „ori, sau” (pește/pui = pește sau pui).

Unde nu sunt trecute cantități (carne, legume permise etc.) – consumați cât doriți pentru a vă ridica sături de la masă.



**Bianca:** „Am slăbit foarte ușor cu regimul I, față de tot ce am ținut până acum, de data asta chiar am mâncat pe săturate și nu m-am mai înfometat. Am trecut pe întreținere și sper să mă mențin, deocamdată văd că mi-am păstrat greutatea.”

### REGIM DE SLĂBIRE, varianta I

Pe post de gustări între mese se vor consuma doar morcovi cruzi, castraveți, una-două nuci și migdale (maxim 50 de grame de migdale/zi). Puteți să consumați aceste gustări în combinație, separat etc. Sunt prezentate meniurile complete de pe parcursul a 7 zile, din ziua a 8-a reluați cu prima zi de regim.

**Mic dejun** – unic pentru fiecare zi a săptămânii

☛ o felie de pâine *Slăbești Mâncând* prăjită (felie mare de 50-60 de grame)

☛ un măr/ un grepfrut/ o felie groasă de două degete pomelo/ 3-4 prune (proaspete sau uscate)

### ZIUA 1

**Prânz**

Pui/ curcan/ vită.

Castraveți, roșii, ardei, ceapă, praz, spanac.

**Cină**

Pește (cod, macrou, păstrăv, somon) sau conservă de ton/somon (în apă sau ulei vegetal, se stoarce bine de ulei)

Roșii, castraveți, ardei, ceapă, salată verde, ridichi, conopidă, țelină crudă, morcov crud, ciuperci, dovlecei, varză, praz, sparanghel, spanac.

O felie de pâine *Slăbești Mâncând* (felie mare de 50-60 de grame).

**ZIUA 2****Prânz**

Fructe proaspete din listă: ananas, papaya, cireșe, mere, pere, caise, piersici, nectarine, grepfrut, kiwi, zmeură, fragi, afine, prune, renclode.

Un iaurt natural semidegresat (până la 250 ml).

**Cină**

Carne de vită.

Roșii, salată verde, țelină, 3-4 măslina mari, varză, varză de Bruxelles, spanac, castraveți, praz, sparanghel.

**ZIUA 3****Prânz**

Un grepfrut/ un măr.

Pește (cod, macrou, păstrăv, somon) sau conservă de ton/somon (în apă sau ulei vegetal, se stoarce bine de ulei)

Fasole verde, spanac, salată verde, 1 roșie, ardei, ciuperci, praz, sparanghel.

**Cină**

Vită/ pui/ curcan.

Salată verde, roșii, castravete, țelină crudă, praz, sparanghel, spanac.

**ZIUA 4****Prânz**

Un ou fiert, cât doriți de tare.

200 g șvaițer/ Emmental.

O felie de pâine *Slăbești mâncând* (felie mare de 50-60 de grame).

Dovlecei, ardei, fasole verde, ceapă, praz, sparanghel, spanac.

**Cină**

Pui la grill.

Spanac, ardei, fasole verde, salată verde, varză, vinete, praz, sparanghel, spanac.

**ZIUA 5****Prânz**

Vită/pui/curcan.

Spanac, salată verde, varză, ardei, dovlecei, ciuperci, praz, sparanghel.

**Cină**

Pește (cod, macrou, păstrăv, somon) sau conservă de ton/somon (în apă sau ulei vegetal, se stoarce bine de ulei).

Roșii, castraveți, dovlecei, ciuperci, morcov crud, țelină crudă, conopidă, broccoli, ardei, praz, sparanghel, spanac.

**ZIUA 6****Prânz**

Fructe proaspete din listă: ananas, papaya, cireșe, mere, pere, caise, piersici, nectarine, grepfrut, kiwi, zmeură, fragi, afine, prune, renclode.

Un iaurt natural semidegresat (până la 250 ml).

**Cină**

Un grepfrut/ un măr.

Pui/ curcan.

Salată verde, ciuperci, roșii, castraveți, ceapă, praz, sparanghel, spanac.

**ZIUA 7****Prânz**

2 ouă fierte cât doriți de tari.

Un iaurt natural (până la 250 ml) sau 200 g cașcaval de tip Emmental, șvaițer

Dovlecei, conopidă, broccoli, fasole verde, ardei, ciuperci, vinete, praz, sparanghel, spanac

**Cină**

Vită

Salată verde, castravete, țelină crudă, roșii, varză de Bruxelles, varză, ciuperci, ardei, praz, sparanghel, spanac



Din ziua a 8-a reluați meniul din prima zi și continuați încă o săptămână.

**Ana Maria:** „Am slăbit și eu și soțul meu, el mai mult decât mine. Dar îl ajung eu din urmă! Făina ne-a adus-o un prieten (în Italia, n.n.) și ne-am lăudat tuturor cunoscuților de aici că o româncă de-a noastră o produce (toți ne întrebă de unde să-și facă rost de ea). Cred că ar trebui să vă gândiți să o distribuiți și în Italia.”

## REGIM DE SLĂBIRE, varianta II

### OBSERVAȚII:

• Toate alimentele trecute la gustări sunt permise în ziua respectivă, în combinație sau simple. Cum am mai precizat, semnul „/” semnifică „sau, ori”, virgula desparte componenții listei.

• Țineți 4-5 cicluri a câte 4 zile.

• Dacă, din diverse motive, nu puteți respecta meniul unei zile, alegeți oricare altă zi și o țineți. Din acel moment continuați apoi cura (ex: nu puteți respecta ziua nr. 4; țineți ziua 1 dacă vă este mai simplu și continuați cu 2, 3, 4, 1 etc.). În total, încercați să țineți cel puțin 12 zile.

### ZIUA 1

#### Mic dejun

Un iaurt slab (degresat sau parțial degresat).

Un măr/ un grepfrut.

#### Prânz

2 ouă fierte cât doriți de tari.

Roșii, castraveți, ridichi, ciuperci, dovlecei, 3-4 măsline verzi, salată verde, spanac, ardei, ceapă, morcov crud, țelină crudă, broccoli, fasole verde, praz, sparanghel.



#### Cină

Pui/ curcan.

Roșii, castraveți, ridichi, ciuperci, dovlecei, 3-4 măsline verzi, salată verde, spanac, ardei, ceapă, morcov crud, țelină crudă, broccoli, fasole verde, varză, praz, sparanghel.

**Gustări:** 100 g Emmental, șvaițer pe parcursul zilei, 50 de grame de migdale, una-două nuci

### ZIUA 2

#### Mic dejun

O felie de pâine *Slăbești Mâncând* prăjită (felie mare, 50-60 de grame).

Un măr/ un grepfrut.

#### Prânz

Șuncă de pasăre/ pastramă de pui.

Roșii, castraveți, ridichi, ciuperci, dovlecei, 3-4 măsline verzi, salată verde, spanac, ardei, ceapă, morcov crud, țelină crudă, broccoli, fasole verde, varză, praz, sparanghel.

• Este permisă maioneza de casă: 2 linguri.

#### Cină

Pui/ vită/ curcan/ pește.

Roșii, castraveți, ridichi, ciuperci, dovlecei, 3-4 măsline verzi, salată verde, spanac, ardei, ceapă, usturoi, morcov crud, țelină crudă, broccoli, fasole verde, varză, vinete, praz, sparanghel.

**Gustări:** un măr mare/ un grepfrut, 100 de grame de alune de pădure sau 50 de grame de migdale, una-două nuci, morcovi cruzi

### ZIUA 3

#### Mic dejun

O felie de pâine *Slăbești Mâncând* prăjită (felie mare, 50-60 de grame).

Un măr/ un grepfrut.

**Prânz**

O felie de pâine *Slăbești Mâncând*.

Pește (cod, macrou, păstrăv, somon) sau conservă de ton/somon (în apă sau ulei vegetal, se stoarce bine de ulei).

Roșii, castraveți, ridichi, ciuperci, dovlecei, 3-4 măsline verzi, salată verde, spanac, ardei, ceapă, morcov crud, țelină crudă, broccoli, fasole verde, conopidă, praz, sparanghel.

**Cină**

Șuncă slabă de pasăre/pastramă de pui/pui.

Un ou fiert cât doriți de tare.

Roșii, castraveți, ridichi, ciuperci, dovlecei, 3-4 măsline verzi, salată verde, spanac, ardei, ceapă, usturoi, morcov crud, țelină crudă, broccoli, fasole verde, varză, praz, sparanghel.

**Gustări:** un măr mare/ un grepfrut, 100 g Emmental, șvaițer, morcovi cruzi.

**ZIUA 4****Mic dejun**

O felie de pâine *Slăbești Mâncând* prăjită (felie mare, 50-60 de grame).

Un măr/ un grepfrut.

**Prânz**

2 portocale/ un măr mare.

O cutie mare iaurt natural slab (degresat sau parțial degresat).

**Cină**

2 ouă fierte cât doriți de tare.

Morcovi cruzi, roșii, ardei, castraveți, ciuperci, praz, sparanghel, spanac.

250 g șvaițer, Emmental (un cașcaval tare).

**Gustări:** 100 g șuncă de pasăre, 100 de grame de alune de pădure/ 50 de grame de migdale, una, două nuci, morcovi cruzi.



**Simona:** „Vă scriu întrucât am reușit să slăbesc circa 4,5 kg în două luni și câte 6 cm în talie, șold, coapse. Rezultatele sunt mulțumitoare, dar nu am atins scopul propus, deoarece îmi doresc să mai scad cu cca. 20-25 cm și cam 15-17 kg, așa că voi continua lupta împotriva kilogramelor... Nu se poate slăbi peste noapte.”

**REGIM DE SLĂBIRE, varianta III****OBSERVAȚII**

- Regimul poate fi ținut 14 zile, cel mult 18.
- Sunt permise zilnic două lingurițe muștar fără zahăr (de exemplu marca „Bio”);
- O dată la 3 zile puteți consuma și două lingurițe macioneză de casă (asociată, de exemplu, la o salată de carne cu crudități);
- Gustările permise pe parcursul unei zile le împărțiți în porții mai mici.

**Mic dejun**

Un măr/un grepfrut/4 prune/2 kiwi

+

un iaurt natural/ un chefir natural/o felie de pâine *Slăbești Mâncând* prăjită (felie mare, 50-60 de grame)

\* iaurtul poate fi consumat la micul dejun maxim o dată la 3 zile; poate fi iaurt cu până la 2,5% grăsime

**Prânz**

2 ouă/ pui, curcan, vită/ pește sau o conservă de ton/somon bine scursă de ulei/ 200 g șuncă de pasăre/ 200 g cașcaval tip Emmental, șvaițer (cașcavalul poate fi consumat la prânz cel mult o dată la 3 zile)

+

fasole verde, ardei, ciuperci, conopidă, broccoli, varză, varză de Bruxelles, castraveți, ceapă, dovlecei, praz, salată



verde, spanac, vinete, morcov crud, țelină crudă, sparanghel, ½ roșie

+

o felie de pâine *Slăbești Mâncând* (felia de pâine o puteți mânca dimineața zilnic; felia de pâine consumată și la prânz – maxim o dată la 3 zile)

- la șunca de pasăre verificați ce scrie pe etichetă – să nu conțină zahăr, amidon
- consumați pește de cel puțin 2 ori pe săptămână
- legumele pot fi și murate, asigurați-vă însă că sunt murături fără zahăr, cele mai sigure sunt cele în saramură.

### Cină

Pui/ vită/ curcan/ pește

Fasole verde, ardei, ciuperci, conopidă, broccoli, varză, varză de Bruxelles, castraveți, ceapă, dovlecei, praz, salată, spanac, sparanghel, morcov crud, țelină crudă

### Gustări

Zilnic cel mult 50 de grame de alune/ arahide/ fistic/ migdale + un măr/ un grepfrut/ 3-4 prune + morcovi cruzi + una, două nuci

sau

până la 250 de grame de carne/ un ou fiert la care asociați un castravete, praz, ½ ardei + maxim 50 grame migdale + una, două nuci

**Daciana:** „Merge foarte bine la mine, am cinci săptămâni de când țin dieta și deja mă simt mai bine. S-au lărgit hainele!”

## VII

### DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI – DE CE, CÂT ȘI CUM SĂ TRECEM PRIN ACEASTĂ PERIOADĂ

*„Am ținut o perioadă de două săptămâni varianta I a regimului de slăbire, timp în care am scăzut cu un număr la haine și am dat jos aproape 3 kilograme. Aș dori să mai slăbesc încă 5 kilograme, pot să merg mai departe cu regimul de slăbire sau e obligatoriu să încep etapa de diversificare a alimentației?”*

*Răspunsul meu la acest mesaj a fost, evident, următorul:*

*„Pe durata ciclului de slăbire regimul este ușor hipocaloric. Însă intenționăm să nu permitem organismului să se adapteze la acest aport caloric mai scăzut, motiv pentru care după o perioadă de maxim 18 zile de regim de slăbire începem să diversificăm alimentația și readucem aportul caloric la valori normale. Diversificarea alimentației se face treptat, conform regulilor prezentate în secțiunea respectivă.”*

V-am prezentat mai sus unul dintre zecile de mesaje pe care le primesc pe tema aceasta a diversificării.

Am constatat astfel că multe persoane au rămas încă ancorate în vechiul sistem: țin o cură de slăbire atât cât este nevoie să atingă greutatea dorită și apoi reiau brusc și brutal obiceiurile alimentare anterioare dietei.

După un ciclu de slăbire (pe care l-am ținut 14, maxim 18 zile) trebuie să permitem organismului să ia o pauză și



combatem posibilitatea ca acesta să se adapteze la un aport caloric puțin mai scăzut (așa cum sunt concepute meniurile în etapa de slăbire).

Atingem acest obiectiv reintroducând în alimentație grăsimile și, tot în această etapă a diversificării, este momentul să completăm aportul alimentar cu alimente de care ne-am ferit în ciclul de slăbire: mărim aportul de pâine *Slăbești Mâncând*, începem să consumăm orez *Basmati* și leguminoase (fasole boabe, mazăre, năut, linte), putem folosi premixurile *Slăbești Mâncând* pentru prepararea unor mâncăruri diverse etc. Alimentele interzise anterior, în etapa de slăbire, vor fi reintroduse treptat.

Dacă ciclul de slăbire reprezintă cea mai strictă etapă și întreținerea reprezintă „desfrâul” metodei pe care o propun, atunci etapa de diversificare a alimentației trebuie să o privești ca o etapă intermediară între cele două tipuri de abordări.

Diversificarea poate să reprezinte pauza dintre două cicluri de slăbire. Mențiune specială pentru cei care au un exces ponderal semnificativ și le sunt necesare mai multe cicluri de slăbire: pot alterna de-a lungul timpului perioade de slăbire despărțite între ele de etape de minim 14 zile de diversificare.

*„Sunt Andrei, am 48 de ani și am de dat jos un surplus de 21 de kilograme. Am ținut un ciclu de slăbire de 18 zile, timp în care am scăzut în greutate cu 6 kilograme. De patru zile am trecut pe diversificarea alimentației și constat că slăbesc ușor în continuare. Eu sunt mulțumit de cum mănânc în diversificare și de faptul că slăbesc în continuare, deși într-un ritm mai redus. E obligatoriu să mai țin regim de slăbire sau pot rămâne în această etapă?”*

*Răspunsul meu a fost să rămână liniștit pe meniul din diversificare, nu e obligatoriu să ținem cure de slăbire atâta vreme cât avem norocul să slăbim mâncând*



*mai bine. Până la urmă, nu e concurs contra cronometru cu kilogramele excedentare.*

Cum am exemplificat în pasajul anterior, apare și situația în care o persoană continuă să slăbească și în diversificare. Dacă este mulțumită de ritmul de ardere a depozitelor de grăsime, poate continua cu această etapă *à la longue*, până la atingerea greutății dorite. Avantajul ar fi că aportul caloric este normal și astfel nu există risc de adaptare a organismului la aport caloric mai scăzut. În plus, mâncăm chiar foarte bine, nu e o etapă prea restrictivă. Situația apare în special la bărbați (mai ales la cei care nu au ținut vreodată dietă) sau la cei cărora specialistul le-a suplimentat alimentația cu metformină pentru a susține scăderea insulinorezistenței.

De asemenea, diversificarea e cea care face în mod necesar trecerea de la alimentația restrictivă, dintr-un ciclu de slăbire, la alimentația de întreținere.

*Indiferent de regimul de slăbire adoptat, foarte multe persoane, imediat cum au ieșit dintr-o cură de slăbire, încep să se alimenteze fără restricții cantitative și calitative cu tot ceea ce mâncau și înainte. E foarte greșit să treci brusc de la un aport caloric mai scăzut la un aport caloric normal sau chiar ridicat. Surplusul de calorii (așadar, de energie disponibilă) va fi transformat rapid de corp în depozite (glicogen și grăsimi).*

Dar să încheiem cu teoria și să trasăm concret ce trebuie să facem în etapa de diversificare.

### Prepararea alimentelor

Măriți aportul de pâine la 100-150 de grame zilnic, însă în continuare încercați să consumați pâinea permisă pe cât posibil în prima parte a zilei (cel mult până la masa de prânz inclusiv).



Pentru că suntem la capitolul cereale și derivate: tot acum puteți începe să consumați fulgi de cereale integrale la micul dejun (în amestec cu lapte/ iaurt degresat, fructe permise uscate sau proaspete, semințe și sâmburi bogate în omega 3).

În plus, puteți folosi acum premixurile *Slăbești Mâncând* la obținerea diverselor preparate culinare: pane-uri, îngroșeala pentru supe sau tocănițe, tăței de casă pentru supe sau pentru preparate cu sosuri, clătite (dulci sau sărate) etc.

O dată pe săptămână putem consuma paste făinoase *Slăbești Mâncând* cu diverse toppinguri (sosuri) sau o pizza cu blat preparat cu premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*.

Tot o dată pe săptămână puteți consuma câte unul dintre următoarele alimente de care ne-am ferit în etapa anterioară: orez *Basmati* simplu sau în amestec cu orez sălbatic, fasole boabe, năut, mazăre, linte.

Nu mai este atât de restricționat consumul grăsimilor, veți fi doar atenți ca ponderea cea mai mare să o ocupe în continuare grăsimile benefice din uleiuri vegetale extravirgine, consum de pește (cel puțin de două ori pe săptămână) etc. Folosiți pentru gătit ulei de măsline sau unt de cocos. La salate utilizați uleiuri extravirgine (de măsline, floarea-soarelui, porumb, rapiță).

Datorită faptului că am adus acum aportul de grăsimi în limite normale, în această perioadă puteți consuma o dată pe săptămână și un desert mai complex din categoria tort, prăjitură cu cremă (de frișcă, unt). Puteți să vă dregeți mâncărurile și cu o lingură de smântână mai slabă.

Acum se pot consuma și alte sortimente de carne: carne de porc, miel, oaie, rață, găscă, vânat. Însă carnea mai grasă să o consumați cu măsură, nu mai mult de o dată pe săptămână. Carnea o puteți găti acum în orice mod doriți (tocană, friptură, tocături, grătar etc.) și îi puteți asocia deja garnituri anterior interzise – piure de conopidă, orez *Basmati* cu



legume sau ciuperci, fasole boabe scăzută etc. Atenție: preferabil ar fi ca seara să nu consumați carne grasă.

Este permis să consumați: maioneză de casă (nu zilnic, maxim una, două linguri), sos ketchup de casă (cel din comerț conține zahăr).

Rețineți: în ceea ce privește lactatele, atât în perioada de slăbire, cât și în cea de diversificare consumul lor ar trebui limitat, mai ales consumul lactatelor bogate în zer (iaurt, lapte, brânză proaspătă).

În această perioadă putem consuma toate legumele și fructele din tabelul de indici glicemici mici, nu doar pe cele care aveau trecută specificația „FS” (indice glicemic foarte scăzut).

În plus, tot în această perioadă putem consuma și alimente din tabelul cu indici glicemici medii, însă evident că vom respecta regula combinării care ne spune să nu asociem niciodată aceste alimente la mese care conțin grăsimi (carne, ouă, lactate peste 1% grăsime).

*Fiți inventivi, acum avem deja mai multe posibilități. Dimineața putem să ne răsfățăm cu clătite din premix pentru patiserie Slăbești Mâncând umplute cu dulceață dietetică sau cașcaval. Faceți lipii subțiri din premixul pentru pâine Slăbești Mâncând și umpleți-le cu bucățele de carne la grătar, un pic de maioneză, salată verde, salată de varză, castraveci în saramură – iată și o shaorma gustoasă și dietetică! O cină dietetică și savuroasă: pește cu mămăligă de năut și mujdei etc.*

În concluzie, meniurile devin mai complexe, mai savuroase.

**Virginica:** „Nu am crezut că e posibil să mănânci bine și să slăbești. Citeam pe forumuri de „montignace” despre dieta cu indice glicemic, dar nu am crezut o iotă. Acum m-ați convins. Sunt așa de fericită, că aș vrea să conving pe toată lumea din jur că se poate, la mine funcționează.”



## Orarul meselor

Păstrăm obiceiul bun învățat și dobândit în etapa de slăbire: nu sărim nicio masă! Trebuie să mâncați de cel puțin 3 ori /zi și să luați una, două gustări între mese (și mai multe, dacă vă este foame, nu e o problemă atâta vreme cât respectați meniurile).

*Revin cu o mențiune specială enunțată în capitolul anterior (vezi pag. 103) în ceea ce privește momentul mesei în care e bine să consumăm fructe: se recomandă consumul fructelor proaspete fie înainte de masă cu o jumătate de oră, fie după masă la aproximativ trei ore, datorită tendinței acestora de a fermenta și de a crea disconfort.*

## Lichidele

Hidratați-vă corespunzător! Cantitatea optimă de apă pe care ar trebui să o consumați pe parcursul unei zile este de 1,5-2 litri de apă (deci în jur de 8 pahare de apă zilnic), pe care o puteți consuma sub formă de apă plată, apă minerală *light*, apă minerală, ceaiuri de fructe sau plante.

Acum puteți consuma și sucuri *fresh*, deși revin cu obsesia mea – de ce să stoarcem fructul când e mult mai sănătos să îl mâncăm întreg?

*Pe de altă parte, Patrick Holford ne sfătuiește să procedăm astfel: stoarcem doar un fruct și sucul rezultat îl diluăm cu apă până la umplerea paharului.*

Rar, cu rezerva că mai bine evitați, puteți consuma sucuri *light*.

Alcoolul permis în acest stil de viață știm deja că e reprezentat de vinuri naturale (simple sau spumante, șampanie) seci sau demiseci, albe, rozé sau roșii. În diversificare aveți dreptul ca o dată (maxim de două ori pe săptămână) să consumați câte un pahar de 150-200 ml de vin sau șampanie.

Această porție permisă o puteți consuma în orice parte a zilei.



Nu beți niciodată vinul/șampania/spumantul pe stomacul gol, poate declanșa secreții mari de insulină. Luați înainte o gustare cu alimente care conțin grăsimi (nu alimente care conțin glucide): un pic de cașcaval, puțină șuncă, o felie de friptură, pește, câteva bucățele de salam sau cârnăț etc. Vom închide pilorul (orificiul de evacuare a stomacului spre duoden) și vom permite alcoolului să se amestece cu aceste alimente și să fie mai puțin metabolizat.

Evitați, în continuare, cofeina din cafea sau ceai negru; este permisă o cafea dimineața, în restul zilei veți consuma doar cafea decafeinizată, ceaiuri din plante sau fructe. Acest obicei bun, căpătat în etapa de slăbire va trebui să devină o obișnuință a dumneavoastră.

## Cu ce ne îndulcim?

Conform celor notate în capitolul anterior, personal optez pentru fructoza pură (minim 96%) pe post de îndulcitor, cel mult 30 de grame zilnic.

Mierea nu este permisă nici în această perioadă, decât în cantitate limitată (una, cel mult două lingurițe pe zi); doar în regimul de întreținere se va putea folosi mai multă miere.

Ne putem desfăta cu deserturi mai des decât în perioada de slăbire, însă cu măsură: maxim o dată pe săptămână un desert mai complex (înghețată, o felie de tort, prăjitură cu cremă etc.) și în timpul săptămânii câte o bucată de ciocolată amăruie (peste 70% cacao) sau ciocolată dietetică cu fructoză, un compot de fructe, o tartă ușoară cu fructe, clătite.

## Condimente

Am prezentat pe larg acest subiect în capitolul V („Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră. Cum ne menținem?”, vezi pag. 78), l-am amintit și în capitolul anterior (vezi pag. 105). Puteți, așadar, folosi orice tip de condimente, căci tot ceea ce este condiment vă este permis.



Obişnuiți-vă să adăugați verdeață proaspătă la orice preparat și folosiți sarea cu zgârcenie, ideal ar fi să folosiți sare *light* (cu conținut sărac în sodiu).

### La supermarket și la restaurant

Despre cumpărături am discutat pe larg în Capitolul V („Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră. Cum ne menținem?”, vezi pag. 79).

La restaurant opțiunile vor fi mai variate ca în etapa anterioară, acum practic puteți servi aceleași preparate exemplificate tot la capitolul V, în care sunt prezentate regulile regimului de întreținere (vezi pag. 64): salate de crudități, pe cât posibil fără maioneză; grătar (pui, pește, vită) cu diverse salate și cu garnituri de legume cu indice glicemic mic, înăbușite; rasol cu legume diverse sotate; pește la grătar cu sote de legume; fructe de mare cu garnitură de legume înăbușite; tradiționala fasole cu ciolan (conform acestui stil de viață, este un fel dietetic de mâncare, fasolea având un indice glicemic scăzut); varză cu carne (dietetică datorită indicelui mic al verzei, o puteți consuma cu orice tip de carne); spaghete (chiar albe) cu sos de legume (roșii, ciuperci, ardei etc.) și puțin parmezan ras (atenție – **spaghetele fierte *al dente***). Evident că la acest ultim meniu va trebui să vă feriți de orice aliment care ar putea conține grăsimi (carne, ouă, smântână), deoarece spaghetele albe fierte *al dente* au indice glicemic mediu și nu pot fi asociate cu grăsimi. Pe post de desert, limitați-vă la salata de fructe sau fructe proaspete (evident, din categoria celor cu indice glicemic mic), deocamdată nu există preparate din categoria deserturilor fără zahăr, amidon sau făină albă pe care să le putem servi la restaurante.

**Daniela:** „*Cel mai important mi se pare faptul că mănânc normal, ca restul lumii. Acum am și eu ce comanda când merg la restaurant, că mă săturasem să fiu „oaia neagră” pe la diverse întâlniri cu amicii.*”



### Suplimentele cu vitamine și minerale

Schema generală a nutrienților pe care îi putem administra și în perioada de diversificare a fost prezentată în Capitolele V și VI (vezi pag. 83 și pag. 106).

Mai multe detalii despre efectele acestor suplimente la capitolul special dedicat lor: „Își află suplimentele rostul într-o alimentație sănătoasă?” (vezi pag. 135).

**Ioana:** „*Mi se par foarte bune și diversificate regimurile propuse de dumneavoastră.*”

**Simona:** „*Sunt una dintre multele persoane care urmează dieta propusă de dumneavoastră, dieta pe care o țin de câteva săptămâni și pot spune că în ritm lent se văd rezultate și îmi doresc să am ambiția să o pot continua fără obstacole până la ținta propusă.*”

Mai jos reiau toate aceste reguli specifice etapei de diversificare a alimentației prin conceperea unui meniu zilnic orientativ.

#### Mic dejun

Una, două fructe permise.

Fulgi integrali de ovăz/ 2 felii de pâine *Slăbești Mâncând*/ clătite din premix *Slăbești Mâncând*.

200 ml lapte 0,3% / 200 ml iaurt 0,3%.

Gem dietetic (cu fructoză), fructe permise uscate.

200 g brânză degresată.

Roșii, castraveți, ardei, ridichi, ceapă.

50 g alune/ migdale/ nuci.

#### sau

Un fruct permis

O felie de pâine *Slăbești Mâncând*

2 ouă/ 2 crenvurști

Bacon/ șuncă/ slăninuță

Cașcaval

Roșii, castraveți, ardei, ridichi, ceapă

**Prânz**

Un fruct permis

2 ouă

Brânzeturi : cașcaval, telemea, brânză de burduf

Orice tip de carne; porc și preparate de porc o zi din trei (mai rar)

Orice tip de legume din categoria celor cu indici glice-mici mici (morcovul, țelina, păstârnacul sau pătrunjelul se consumă doar crude; fasolea boabe, linteaa sau năutul se consumă o dată la trei zile).

100 g orez *Basmati* – orez o dată la trei zile (mai rar)

50 g alune/ migdale/ nuci

**Cină**

2 ouă

Carne ( **doar** pui, pește, vită) sau produse din soia

Orice tip de legume din tabelul cu indici glicemici mici;

**Gustări între mese:** oricare dintre alimentele permise.

**De reținut:** la prânz putem merge și pe variante de meniu fără grăsimi în care asociem alimente cu indice glicemic mediu plus legume (spaghete *al dente* cu legume, mâncăruri de legume fără carne etc.), însă cina va rămâne și în această perioadă constituită din combinația proteine + legume. Ce este diferit la cina din diversificare față de etapa de slăbire: putem acum să înlocuim carnea cu preparate de soia.

**VIII****EPECTELE REALE  
ALE AMESTECURILOR DE FĂINURI  
*SLĂBEȘTI MÂNCÂND***

Cu puțin timp înainte de a începe fabricarea premixurilor din gama *Slăbești Mâncând* am început să vizităm potențiali parteneri care ar fi putut să producă pentru consumatori produse finale din aceste premixuri: ambalarea amestecurilor la un kilogram, producția de pâine și diverse preparate de patiserie și cofetărie, producția de paste făinoase etc.

Am ajuns la un moment dat la un astfel de producător, o companie românească relativ renumită pe piața de morărit și panificație. Am fost primiți de către directorul general al respectivei companii, de profesie inginer de industrie alimentară și membru și în Consiliul de Administrație (fiind vorba de o societate pe acțiuni). Nici nu m-am așezat bine pe scaun și stimatul domn m-a luat în primire: „Și ce ziceți că face pâinea dumneavoastră? Păi, eu mă uit pe ingrediente și nu văd să folosiți nimic deosebit față de ce facem și noi – făină integrală, țărâțe, soia, gluten etc. Uitați-vă câte brevete am pe perete pentru premixurile concepute de mine! Ambalăm amestecurile dumneavoastră la un kilogram, dar îmi dați rețeta și o vom produce la noi în fabrică.”

Vă dați seama că nu am fost de acord cu producerea rețetei în fabrica respectivei societăți, e adevărat că sunt o persoană ușor naivă, dar are și naivitatea mea niște limite.

Amuzantă a fost remarca potrivit căreia, dacă ingredientele sunt cam aceleași în rețete diferite, atunci vorbim de rețete



identice. Dar cantitățile nu mai contează? Că nu e totuna dacă într-un amestec de făinuri pui 80% făină integrală de grâu și în alt amestec pui 40% făină integrală de grâu, asta doar ca să vorbim de un singur component al rețetei. E ca și când ai spune: clătitele sunt același lucru cu bu-dincile pentru că ele conțin aceleași lucruri: ouă, lapte și făină.

L-am asigurat pe managerul respectiv că, din punctul meu de vedere, al medicului care urmărește în primul rând obținerea unor efecte benefice ale diverselor componente asupra sănătății noastre, nu e totuna în ce procent se află fiecare ingredient din premixurile *Slăbești Mâncând* sau în orice alt premix din lumea asta.

Ingredientele folosite la fabricarea premixurilor *Slăbești Mâncând* sunt: făina integrală de grâu, proteine de soia, făina de soia, fibre vegetale, tărațe de grâu, gluten și enzime.

Premix este un termen folosit în industria de morărit și panificație pentru diverse amestecuri de făină și alte ingrediente, amestecuri ce vor fi folosite la obținerea unor produse specifice prin adăugarea de alte ingrediente când se malaxează aluatul.

Dacă aș fi produs un amestec de făinuri în care puneam tot ceea ce trebuie pentru a coace pâine (făinuri, sare, drojdie etc.), mai puțin apă – aș fi numit amestecul mix. Premix – pentru a coace pâine mai trebuie adăugate și alte ingrediente în afară de apă, respectiv sare, drojdie, oțet dacă e cazul etc. (de la pre-mix).

Primul aspect important în legătură cu compoziția amestecurilor *Slăbești Mâncând*: premixurile nu conțin făină albă de grâu, cercetările privind indicele glicemic al alimentelor au demonstrat că o cantitate infimă dintr-un aliment cu indice glicemic ridicat compromite indicele glicemic rezultat al amestecului în cauză (în sensul creșterii acestuia peste valoarea dorită).

Prin această compoziție am obținut un efect scăzut asupra glicemiei în comparație cu făinurile cerealiere utilizate



în mod frecvent. Un efect mic asupra glicemiei se va traduce printr-o secreție scăzută de insulină, iar această secreție insulinică redusă nu permite stocarea grăsimilor consumate.

În concluzie, premixurile *Slăbești Mâncând* nu sunt doar simple făinuri hipoglicidice, sunt amestecuri hipoglicidice ce pot fi încadrate la categoria alimente cu indice glicemic scăzut.

În primăvară am fost contactați de un producător extern interesat să ambaleze și să vândă aceste premixuri. Le-am trimis eșantioane pentru diverse probe și analize de laborator și la puțin timp ne-au contactat ca să semnăm contractul de parteneriat. Dozările de laborator, efectuate la un laborator acreditat internațional, le demonstraseră că în prezent pe piața comunitară nu există premixuri cu caracteristicile celor din gama *Slăbești Mâncând*. În plus, probele de coacere pe linia de panificație ieșiseră foarte bine, spre marea lor surpriză. Mai încercaseră cu ceva timp în urmă un tip de premix dietetic al unui producător local și, pe lângă rezultatele slabe obținute de acel premix la laboratorul de dozare, nici nu reușiseră să coacă din el altceva decât niște lipii fără gust.

Valorile nutriționale ale premixurilor *Slăbești Mâncând*, conform dozărilor de laborator, sunt trecute în tabelul de următor:

Premix pâine	
Proteine	25.9
Glucide	42.2
Lipide	6.0
Fibre	16.6
Valoare energetică kcal/100g	326
Valoare energetică kJ/100g	1380
Umiditate	9.34
Acizi grași saturați	1.11
Omega 6	3.51
Omega 3	0.38
Sodiu	0.03

Premix patiserie	Grame la 100 g produs
Proteine	27.6
Glucide	39.2
Lipide	6.8
Fibre	17.2
Valoare energetică kcal/100g	328
Valoare energetică kJ/100g	1387
Umiditate	9.18
Acizi grași saturați	1.22
Omega 6	4
Omega 3	0.46
Sodiu	0.026



O scurtă analiză atât a valorilor nutriționale, cât și a ingredientelor utilizate pentru fabricarea acestor amestecuri va evidenția faptul că, pe lângă efectul lor benefic asupra siluetei, acestea au și alte efecte pozitive asupra sănătății.

a) Premixurile conțin acizi grași esențiali de tip omega 3 și omega 6, ale căror efecte de reglare a metabolismului lipidic și glucidic sunt demonstrate științific (studii științifice demonstrează chiar efectul acestor acizi grași de stimulare a arderii grăsimilor). În plus, aceste componente sunt factori esențiali în menținerea sănătății fizice și psihice optime a organismului nostru.

b) La conceperea premixurilor au fost adăugate și fibre vegetale ale căror efecte de îmbunătățire a metabolismului glucozei (prin ameliorarea insulinoresistenței) sunt cunoscute. Aceste fibre contribuie și la: combaterea constipației, legarea acizilor biliari, prevenirea apariției cancerului de colon, reducerea riscului maladiilor cardiovasculare și diabetului, reducerea potențialului de risc privind cancerul mamar, corecția dislipidemiilor.

Procentul de fibre vegetale a fost stabilit cu mare atenție, ținând cont și de un aspect medical important: un conținut prea mare în fibre vegetale conduce la eliminarea unor minerale esențiale (calciu, magneziu, zinc) prin prezența unei cantități prea mari de fitați.

c) Izoflavonele din soia sunt substanțe miraculoase cu efecte benefice multiple, conform cercetărilor efectuate sau în curs de desfășurare: efecte protectoare ale aparatului cardiovascular, efecte antiradicalare și antiinflamatoare, efect de scădere a LDL-colesterolului (colesterolul „rău”), rol terapeutic în simptomele asociate menopauzei (bufeuri, osteoporoza), rol de scădere a incidenței cancerelor hormone-dependente etc.

d) Proteinele din soia reprezintă o sursă valoroasă de proteine, contribuie la reconstrucția celulară și asigură echi-



librul hormonal (alături de acizii grași esențiali polinesaturați valoroși, prezenți în făină de soia). Combat atrofierea mușchilor, ofilirea pielii și lipsa de energie.

e) Nu în ultimul rând, datorită conținutului bogat în fibre și proteine vegetale, toate produsele realizate cu aceste premixuri (pâine, chifle, blaturi de tort, saleuri, cozonaci etc.) sunt mult mai sățioase decât variantele clasice realizate cu alte tipuri de făină. De exemplu, nu veți putea mânca la o masă mai mult de 1-2 felii de pâine!

Pâinea *Slăbești Mâncând*, preparată după rețeta obligatorie recomandată partenerilor de societatea noastră (fără alte adaosuri în afară de premix, apă, sare, drojdie plus/minus oțet pe post de conservant natural), are următoarele caracteristici nutriționale:

<b>Pâine Slăbești Mâncând</b>	<b>Gramme la 100 g produs</b>
Proteine	18,2
Glucide	29,5
Lipide	4,2
din care grăsimi saturate	0,8
Fibre	11,6
Valoare energetică kcal/100g	243,2
Nu conține zahăr adăugat.	

Caracteristicile de mai sus încadrează această pâine (de altfel, la fel sunt încadrate și premixurile) în categoria: produs hipoglucidic bogat în fibre și proteine vegetale.

Este benefic pentru sănătate să folosiți la prepararea în casă a pâinii din premixul pentru pâine un adaos de semințe bogate în omega 3 (de altfel, intenționăm să scoatem la un moment dat pe piață și o astfel de pâine): semințe de in, semințe de cânepă, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac. Veți obține o pâine îmbogățită cu omega 3, acid gras esențial pentru o stare optimă de sănătate și frumusețe.

**Cella:** „De 2 luni folosesc premixul dumneavoastră și mă simt excelent.”



**Dana:** „Am descoperit de curând premixurile preparate de dumneavoastră și sunt extraordinar de gustoase și sățioase. Am preparat până acum pâine (frământată cu mâna), pizza, chec, șnițele etc. Făina am comandat-o online împreună cu o colegă de serviciu. Sunt adepta dietei bazate pe indici glicemici, deoarece am slăbit și în trecut cu această dietă aproximativ șase kg.”

**Adriana:** „Soțul meu mi-a zis să vă transmit că vă mulțumesc pentru făinuri, acum mănâncă și el normal și nu se mai înfometează. A început să slăbească și e mulțumit că nu îl mai chinui cu tot felul de regimuri.”

Evident, premixurile nu pot face minuni în lipsa asocierii cu un stil de viață bazat pe utilizarea indicilor glicemici sau a sarcinii glicemice (încărcătura glicemică). Altfel spus, nu vă așteptați la rezultate pozitive consumând pâine *Slăbești Mâncând* în asociere cu alimente interzise consumului uzual precum cartofii, zahărul, berea etc.

Premixurile *Slăbești Mâncând* nu sunt concepute să fie sărace în calorii. Nutriția modernă consideră indicii glicemici sau încărcătura glicemică instrumente mult mai utile în conceperea unui meniu sănătos și dietetic decât clasică numărare a caloriilor. Pe de altă parte, este evident că adepții teoriei hipocalorice pot lua în calcul și sarcina calorică a produselor preparate din premixurile *Slăbești Mâncând*, în funcție de valorile nutriționale furnizate de producător.

Premixurile *Slăbești Mâncând* se prezintă sub două forme: premix pentru pâine (preparare pâine, chifle, pesmeți, șnițele, bază sosuri etc.) și premix pentru patiserie (produse de patiserie și cofetărie, aluaturi de pizza, paste făinoase etc.).

Cei cărora le place și au timp să gătească acasă pot prepara orice produs folosind premixurile *Slăbești Mâncând* (pâine, paste făinoase, prăjituri etc.). În ceea ce privește



modul de preparare, fiecare rețetă clasică poate fi adaptată respectând niște reguli simple de combinare a alimentelor.

În tabelul de mai jos aveți o sinteză a posibilităților de utilizare a acestor premixuri:

aliment	înlocuire	cantitate echivalentă
Făină albă din pâine, chifle	Premix pâine <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din pané-uri, șnițele, îngroșeli (tocană, sos, ciorbă)	Premix pâine <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din cozonac	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din clătite	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din blaturi de tort, prăjitură	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din alte produse de patiserie	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din blat de pizza	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din tăiței și diverse alte paste făinoase	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală

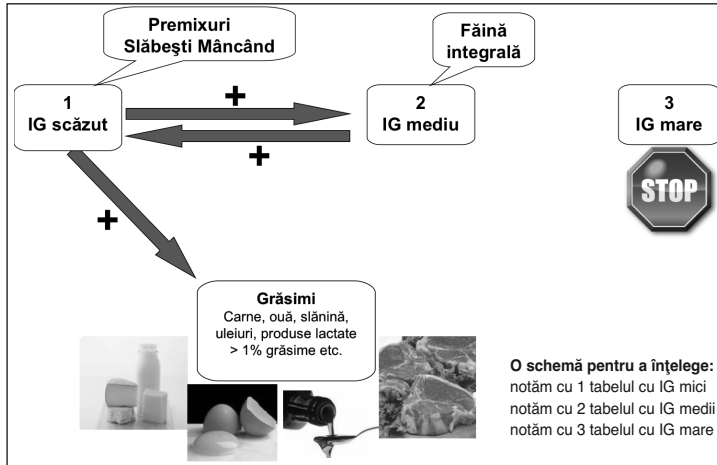
Singurele contraindicații ale premixurilor sunt: intoleranța cunoscută la gluten și produse din soia.

Aceste premixuri pot fi folosite atât de persoanele cu exces ponderal, cât și de persoanele normoponderale care doresc să se hrănească sănătos. Persoanele cu diabet își vor stabili consumul zilnic în funcție de indicațiile specialistului diabetolog privind necesarul de glucide, lipide, proteine și fibre.

În încheiere, reiau mai jos (vezi și pag. 67) schița de asociere a alimentelor conform stilului de viață bazat pe utilizarea indicilor glicemici în care este notată și poziționarea premixurilor *Slăbești Mâncând* și, evident, a produselor din această gamă. Schița evidențiază foarte clar avantajul major al acestor produse din punctul de vedere al calității vieții:



ne permit să ne alimentăm fără restricții, variat, sănătos și gustos.



**Pușu:** „Este chiar adevărat! De la începutul lunii mai când aveam 62 kg/150 înălțime am început slăbirea (varianta 3) care mi s-a părut cea mai comodă pentru mine. Cât a durat ciclul de slăbire am comandat făină pentru patiserie (că sunt bună prietenă cu tot ce e dulce) și când am început diversificarea am primit făina și a început fericirea mea, încet-încet am trecut la întreținere și până acum 13.08.2009 am ajuns la 56 kg. M-am folosit și de rețetele dumneavoastră, dar mai și inventez. Nu pot trimite rețete pentru că nu-mi notez cantitățile, dar am 51 de ani și până la anii aștia am mai căpătat și eu experiență în bucătărie (chiar îmi place). Ce-mi place cel mai mult e musacaua cu dovlecei și cu carne de pui sau de curcan pe care o toc eu acasă (în loc de cartofi pun dovlecei). Nu suspin deloc după cartofi, zahăr și tot ce sunt abateri grave. Tabelele cu indici glicemici le visez, imi place tot ce mănânc. Deocamdată pâinea o cumpăr, nu-mi fac decât dulce.”

## IX

### ÎȘI AFLĂ SUPLEMENTELE ROSTUL ÎNTR-O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ?

Cei mai mulți specialiști răspund afirmativ la întrebarea din titlu.

Frederic Le Cren (specialist în fiziologia îmbătrânirii la Universitatea Quebec din Montreal) merge chiar mai departe și afirmă că suplimentele ar trebui denumite „complemente”, datorită rolului pe care îl au, anume acela de a aduce „un plus necesar alimentației sănătoase”.

Cu ce ne ajută suplimentele în dezideratul nostru de a arăta bine, de a fi sănătoși, de a iradia de frumusețe prin toți porii și a plesni vizibil de sănătate? Mă gândesc că acesta este obiectivul nostru, al tuturor, nu-i așa? Nu ne limităm doar la a da jos niște nenorocite de kilograme, intenționăm să ne transformăm cu totul în exemplare de colecție ale speciei umane și, în acest sens, specialiștii ne asigură că suplimentele bine alese sunt ajutoare de nădejde.

Întâlnirile cu foștii colegi de liceu sau de facultate reprezintă un exemplu foarte bun pentru ceea ce voi trata în acest capitol. Ați observat că peste unii timpul a trecut fără să lase urme vizibile, în timp ce alții sunt parcă mai bătrâni cu un deceniu față de restul colegilor? Și toți au aceeași vârstă. Firește, noi arătăm întotdeauna cel mai bine, dar trecând peste această evidență,



*ați observat cât de diferit îmbătrânesc oamenii? Viteza procesului de îmbătrânire diferă de la un individ la altul, dar care să fie motivul acestei diferențe?*

Răspunsul e simplu: diferența constă în cât de bine este păstrat echilibrul între agresorii periculoși ai organismului, numiți radicali liberi, și sistemele corpului care au rolul de a anihila acești „bandiți”; este vorba despre sistemele antioxidante (anti radicali liberi).

S-a constatat, de exemplu, că persoane supuse unor factori agresori externi comuni și identici ca intensitate (poluare atmosferică, radiații solare) reacționau diferit: unii păreau mai puțin vulnerabili, în timp ce alții contractau diferite boli degenerative.

O să răspundeți, și veți avea dreptate, „genele își spun cuvântul, unii se nasc cu un bagaj genetic mai bun”. Corect.

Unii au gene mai bune și nu putem influența prea mult acest aspect.

Bagaj genetic mai bun se va traduce printr-o echipă de luptă mai eficientă împotriva „băieților răi” (radicalii liberi).

Vestea bună este că sistemele proprii de apărare ale organismului împotriva radicalilor liberi, sistemele antioxidante proprii pe care le vom asocia în minte cu „garda de corp” a corpului, pot fi susținute și îmbunătățite prin obiceiuri sănătoase.

Iar în ceea ce privește obiceiurile sănătoase, aici chiar putem acționa și corecta mai mult decât eficient dezechilibrele care pot aduce îmbătrânirea prematură și boala.

Să înțelegem mai întâi cum e cu acești radicali liberi! Auzim atâtea despre ei în diverse reclame la alimente sau creme pentru față, citim într-o serie de articole din presă etc., însă de multe ori toate informațiile se referă doar la faptul că produsele respective ne ajută să nu îmbătrânim. Ei și, poate noi suntem din aceia cu gene perfecte și chiar ne ținem încă bine pentru vârsta noastră.



În realitate, efectele lor sunt mult mai complexe, mai „otrăvitoare” pentru organism.

Lista afecțiunilor în care radicalii liberi intervin ca factori declanșatori și agravanți e mare și se pare că se mărește continuu pe măsură ce oamenii de știință aprofundează mai bine problema; iată, în următorul tabel, despre ce afecțiuni este vorba:

Cancer	Ateroscleroză	Boala Parkinson
Boli cardiovasculare	Cataractă	Boala Alzheimer
Hipertensiune arterială	Degenerescenta maculară	Astm
Diabet zaharat	Sterilitate	Poliartrita reumatoidă
Infecții pulmonare	Boli mintale	

Numitorul comun al procesului de îmbătrânire și al bolilor degenerative de mai sus este până la urmă, simplu spus, distrugerea organismului prin oxidare.

*Este același mecanism care permite mărului să se înne-grească dacă îl lăsăm tăiat în două pe masă la aer, fierului să se ruginească: „organismul ruginește pe dinăuntru”.*

Este adevărat, oxigenul înseamnă viață, fără oxigen nu putem trăi.

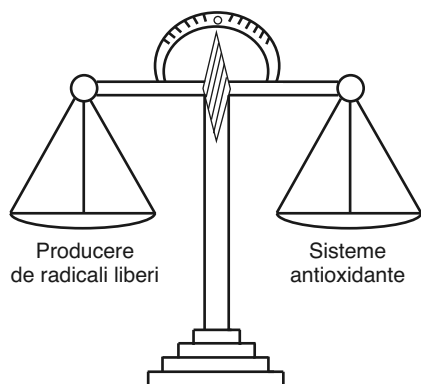
Oxigenul este folosit de fiecare celulă a corpului nostru în procesele prin care aceasta își asigură energia de care are nevoie. E ca atunci când aprindem un foc ca să ne încălzim. Dar la fel cum focul scoate fum și poluează, tot așa și oxigenul va lăsa în celulă propriii săi produși poluanți reziduali: radicalii liberi.

Organismul are mecanisme proprii de a anihila acești produși poluanți – radicalii liberi, întrucât are în dotare așa-numitele sisteme antioxidante.

În condiții de sănătate optimă și tineri fiind, există un echilibru perfect între producerea de radicali liberi (proces care se desfășoară în fiecare secundă a vieții noastre) și anihilarea lor de sistemele antioxidante. Organismul face față



câtă vreme balanța „producere radicali liberi – sisteme antioxidante” e în echilibru.



În schimb, când producerea de radicali liberi depășește capacitatea sistemelor antioxidante de a-i anihila, apare boala și îmbătrânirea țesuturilor. În această situație radicalii liberi ne pot otrăvi la propriu existența.

*Cu alte cuvinte, „garda de corp” a organismului a fost depășită numeric de șleahă de bandiți și cetatea se năruie.*

Sănătatea și frumusețea noastră depind de menținerea echilibrului perfect între producerea de radicali liberi și acțiunea sistemelor antioxidante care au rolul de a-i anihila.

Echilibrul se strică și balanța se dezzechilibrează fie când producția de radicali liberi e prea mare, fie când sistemele antioxidante își scad activitatea (cum se întâmplă fiziologic în procesul de îmbătrânire).

Viața modernă actuală contribuie din plin la producerea de radicali liberi în exces și înclină balanța în favoarea acestora pe diverse căi: poluare atmosferică, fum de țigară, consum de alcool, obișnuințe alimentare proaste (exces de



alimente prăjite, exces de grăsimi saturate, zaharuri rafinate etc.), calitate nutrițională slabă a diverselor alimente din cauza practicării agriculturii și a zootehniei intensive, aport alimentar de diverși aditivi alimentari nocivi etc.

Asupra poluării atmosferice nu prea putem acționa singuri, în mod semnificativ, însă corecția obiceiurilor rele se află la dispoziția noastră și, verificând lista de mai sus, știm ce avem de făcut în acest sens.

*Populația Masai este un vechi trib african seminomad care nu cultivă pământul și nu mănâncă fructe. Colindă savana în căutarea locurilor de pășunat pentru turmele de capre și vite pe care le cresc. Alimentația lor este alcătuită exclusiv din produse lactate și carne, deci mai mult de 65% dintre calorii consumate de ei provin din grăsimi saturate. Conform normelor unei alimentații sănătoase ar fi trebuit să dispară de mult decimați de boli cardiace, accidente vasculare etc. Însă ei au valori ale colesterolului în limite normale și nu suferă de boli cardiovasculare. Oamenii de știință au căutat o explicație la „paradoxul Masai”. Studiind modul cum își prepară mesele, cercetătorii au constatat că aceștia, indiferent de produsul preparat (lapte, brânză, carne), adaugă întotdeauna ierburi, rădăcini și scoarța anumitor copaci. S-a constatat că mai mult de 20 de plante consumate astfel de populația Masai sunt plante foarte bogate în antioxidanți și acesta este secretul sănătății lor.*

Fortificarea sistemelor antioxidante, întărirea „gărzii de corp” se realizează atât printr-o alimentație sănătoasă care să ne asigure necesarul optim de nutrienți, cât și prin „complementarea” alimentației cu vitamine și minerale cu rol antioxidant.



*Sistemele proprii antioxidante (interne) sunt reprezentate de: glutation peroxidaza, glutation transferaza, glutation reductaza, superoxid dismutaza și catalaza. Dintre acestea cel mai important, liderul, este glutationul. Au fost identificate peste 200 de boli în care glutationul este scăzut. Producția lui este stimulată de consumul de broccoli, carne roșie și albuș de ou.*

Importantă, în administrarea suplimentelor alimentare, este nu numai ingestia de minerale și vitamine cu rol antioxidant, dar și utilizarea lor sinergică. Între activitatea diferitelor vitamine și minerale există corelații strânse, unele nu pot acționa fără altele.

*Chiar sunt situații când administrarea unei singure vitamine, fără celelalte, de care are nevoie pentru a funcționa, poate face mai rău. Într-un studiu britanic în care s-a urmărit eficiența diverselor vitamine cu rol antioxidant pe grupe de pacienți cu cancer colo-rectal, cercetătorii au avut surpriza să constate că administrarea singulară a betacarotenului a dus la recidiva tumorilor la cei care erau fumători și consumatori de alcool. Au căutat o altă explicație decât prima la care ai fi îndreptățit să te gândești: „poate betacarotenul este o vitamină catolică moralizatoare care face rău celor care beau alcool și fumează”.*

*În realitate, radicalii liberi din fumul de țigară oxidează betacarotenul dacă acesta nu e administrat concomitent cu vitaminele sinergice C și E.*

Schema completă de suplimentare cu antioxidanți trebuie să cuprindă:

- Vitamina A
- Vitamina C (minim 500 mg/zi, până la 1000 – chiar 2000 mg zilnic conform lui Linus Pauling)



- Vitamina E
- Un complex de vitamine B (care să ne asigure vitaminele B3, B5 și B9)
- Vitamina Q10
- Un complex de multiminerale care să conțină: seleniu, zinc, magneziu.

Puteți să luați vitamina C separat (doza fiind mai mare decât apare în preparatele cu multivitamine și minerale) și în rest să folosiți un complex de multivitamine și minerale.

Evident că vom consuma cât mai mult din alimentele cu conținut mare în antioxidanți, lista celor mai importante în ordine descrescătoare a puterii antioxidante fiind:

Prune uscate	Zmeură
Afine	Brassica oleracea (soi de varză)
Mure	Prune
Varză	Broccoli
Căpșune	Sfeclă
Spanac crud	Avocado

În concluzie, obiceiurile sănătoase care vor contribui la frumusețea și sănătatea noastră constau într-o serie de măsuri extrem de simple:

- asigurarea unei alimentații corecte (până acum numai de aceasta am tot povestit, știm cum trebuie să procedăm);
- evitarea consumului de droguri și stimulente (cofeină, tutun, alcool);
- controlul stresului;
- evitarea sedentarismului;
- și, nu în ultimul rând, utilizarea suplimentelor alimentare.



## X

### CORECTAREA INTOLERANȚELOR ALIMENTARE ASCUNSE

*„De multe ori mă balonez atât de tare după o masă, încât arăt ca o femeie însărcinată. Mă duc în fața oglinzii și când mă uit la mine din profil, mă sperii! Odată chiar am măsurat, crescusem 8 centimetri în talie la nici o oră după masă.”*

*„După ce mănânc mă umflu atât de tare încât trebuie să îmi desfac fermoarul de la pantaloni. Odată am luat masa la restaurant. M-am balonat foarte tare și, pentru că nu puteam să mai desfac fermoarul în talie, am început să am crampe îngrozitoare”.*

*„Mă balonez constant după mese. Am un tranzit extrem de neregulat, alternez de la diaree la constipație și am frecvent crampe abdominale. Tenul a căpătat un aspect cenușiu și e plin de erupții diverse.”*

Și multe altele asemenea...

Aceste situații ne sunt cunoscute multora dintre noi. Cauzele pot fi diverse: colon iritabil, poate chiar o candidoză sistemică pe care o accentuăm prin consumarea unor alimente care fermentează (drojdie, zahăr), perturbări ale florei bacteriene din colon, intoleranță alimentară produsă prin mecanism alergic la diverse alimente etc.

Se pare că cea mai frecventă cauză a acestor stări este, până la urmă, intoleranța alimentară produsă prin alergie alimentară ascunsă. Depistarea și corectarea acestor intoleranțe alimentare e unul dintre punctele cele mai importante ale personalizării dietei dumneavoastră.

Statisticile arată că una din trei persoane suferă de alergii alimentare ascunse, însă acestea sunt greu de diagnosticat din două motive:

- la o masă consumăm mai multe alimente și chiar dacă simptomele ar indica clar o alergie, nu am ști care e vinovatul din farfurie;
- semnele sunt foarte variate și apar în diverse alte afecțiuni, tabloul cuprinzând: probleme digestive (crampe abdominale, constipație, diaree, balonare), oboseală cronică, apetit sporit, capacitate redusă de concentrare, depresii, erupții cutanate diverse etc.

Pe lângă manifestarea neplăcută care îngroașă zilnic zona taliei (balonare) după o masă, alergiile alimentare ascunse sunt răspunzătoare și de retenția permanentă a unei cantități mari de apă în organism. Putem să stocăm în țesuturi chiar până la 6 litri de lichide prin nerezolvarea acestor intoleranțe alimentare, fără ca noi să știm măcar acest lucru!

*La modul general, când un alergen pătrunde în organism, celulele răspunzătoare pentru apărare (celulele imune) atacă alergenul respectiv. Are loc o luptă între „invadator” și „soldați” (celulele imune), rezultând anihilarea atacatorului (alergenul). „Resturile” rezultate din luptă, reziduurile, ajung la ficat care are rolul de a le elimina (deoarece el se ocupă de detoxifiere). Consumând un aliment la care în realitate suntem alergici, nu facem decât să menținem acest „câmp de luptă” din care rezultă permanent deșeuri pe care ficatul trebuie să le elimine. În final epuizăm funcția de detoxifiere a acestuia și organismul „aruncă” deșeurile în locul unde acestea pot produce cele mai reduse pagube – le trimite în țesutul gras. Țesutul gras devine astfel din ce în ce mai intoxicat.*



*Tot acest război permanent antrenează și reacții care duc la stocarea permanentă a unei cantități mari de apă (prin alterarea membranelor celulelor, e situația clasică a „victimelor colaterale de război”).*

În plus, alergiile alimentare nerezolvate accentuează insulinoresistența, afecțiune pe care încercăm să o corectăm pentru a scădea definitiv în greutate, deci ne pot sabota serios eforturile.

Deși e nedrept, se pare că alimentele care ne provoacă alergii sunt în mod frecvent alimentele de care ne este cel mai des poftă.

*Fenomenul a fost explicat prin faptul că reacțiile alergice duc la creșteri ale secreției de insulină care va declanșa rapid pofta la puțin timp după masă. Această secreție mare de insulină duce la retenția de sodiu în corp și știm că retenția de sodiu antrenează retenția de apă – încă un mecanism de reținere a apei în țesuturi. Secreția mare de insulină indusă de aceste alergii antrenează și accentuează rezistența celulelor la insulină, așadar încă un mecanism prin care mai luăm câteva kilograme în plus.*

E foarte clar că aceste alergii alimentare ascunse trebuie depistate și rezolvate, căci ele reprezintă o stare de agresiune permanentă asupra organismului și, prin cascada de reacții declanșate, duc la inițierea și agravarea unor procese cronice (vezi tabelul următor).

### **Boli cronice asociate cu intoleranțe alimentare netratate**

- Diabetul de tip 1 și 2	- Boala Celiacă
- Afecțiuni ale tiroidei	- Osteoporoza
- Artrita reumatoidă	- Hipertensiune arterială
- Cancerul de stomac și intestine	- Anemie
- Boala lui Crohn	- Ateroscleroza



Alimentele care provoacă cel mai des alergii sunt, în ordinea descrescătoare a importanței: laptele de vacă, drojdia de bere, ouăle, grâul, ovăzul, nucile, fasolea, peștele alb și fructele de mare.

Însă această precizare nu ne ajută foarte mult în depistarea propriilor noastre alergii, întrucât e foarte posibil să nu avem reacții alergice la niciunul dintre alimentele de mai sus și să prezentăm în schimb intoleranțe la alimente incriminate foarte rar în această patologie.

O altă posibilitate, dar și aceasta insuficient de exactă, ar fi să ținem cont de grupa sangvină de care aparținem.

*Conform cercetărilor făcute de dr. Peter D'Adamo și tatăl său și prezentate pentru prima oară în 1980, există o legătură strânsă între grupa sangvină de care aparținem, metabolismul și chiar personalitatea noastră.*

*Teoria lui D'Adamo susține că tipul grupei sangvine este un plan al sistemului nostru imunitar (sistemul care ne apără de diverși agresori: viruși, bacterii și alergeni).*

*Deoarece hrana reprezintă principalul invadator al organismului, grupele sangvine programează sistemul imunitar să tolereze mai mult, mai puțin sau deloc diverse alimente sau grupe de alimente.*

Sistemul imunitar este programat, se pare, să accepte alimente care constituiau cu mii de ani în urmă baza alimentației strămoșilor noștri. De aceea, de exemplu, grupa sangvină A (grupa cultivatorului) reacționează rău la produse lactate (specifice grupei sangvine B, grupa „fermierului”) și la carne (specifice „vânătorului”, grupa 0).

Dacă folosim numai acest sistem pentru a elimina din meniu alimentele la care este doar posibil (nu și sigur) să avem intoleranțe, trebuie să acceptăm faptul că este, până la urmă, doar un îndrumător orientativ. În plus, sistemul nu ne permite decât să bănuim la ce alimente am putea avea



intoleranță, nu ne oferă indicii și asupra intensității reacției alergice la alimentul suspiciat.

Am putea să utilizăm tabelele de alimente permise și interzise diferitelor grupe sangvine în perioada de slăbire, la adaptarea meniurilor **în lipsa** dozărilor exacte oferite de testarea în laborator prin testele specifice ELISA (de dozare a imunoglobulinelor IgE și IgG la alergenii alimentari).

Mai jos, vă prezint un tabel orientativ privind alimentele permise sau interzise în alimentația diferitelor grupe sangvine.

	Permise	Consum limitat	Interzise
<b>Grupa 0</b> „Vânătorul”	<b>Carnivor</b>		
	Carne, pește, ouă	Cereale	Grâu
	Fructe de pădure	Fasole	Porumb
			Lințe
			Varză
		Conopidă	
<b>Grupa A</b> „Cultivatorul”	<b>Vegetarian</b>		
	Vegetale	Conopidă	Carne
	Soia, tofu	Ridichi	Lactate
	Cereale		Fasole mare
	Fasole		Grâu
<b>Grupa B</b> „Fermierul”	<b>Omnivor echilibrat</b>		
	Carne (fără carne de pui)	Mazăre	Porumb
	Lactate	Dovlecei	Lințe
	Cereale		Arahide
	Fasole		Susan
	Fructe		Grâu
	Ouă		



	Permise	Consum limitat	Interzise
<b>Grupa AB</b> „Omul modern”	<b>Dietă mixtă</b>		
	Carne	Măsline	Carne roșie
	Fructe de mare	Varză	Fasole mare
	Lactate		Porumb
	Fructe		Semințe
	Cereale		
	Soia, tofu		

Dar, după cum afirmam și în alt loc: suntem mai „unici” decât grupa sangvină de care aparținem. Cel mai sigur mod de a afla care alimente vă fac bine și care nu este testul cantitativ Ig ELISA, standardul de aur al testelor alergologice.

Această dozare vă va permite să aflați exact:

- care sunt alimentele la care prezentați alergii ascunse;
- cât de intensă este reacția la alergenii alimentari depistați;
- la ce alimente avem alergii reversibile (corectabile) și la care alergia este definitivă.

În cazul alergiilor reversibile, este suficient să scoatem din alimentație alimentul respectiv pentru o perioadă de 3-6 luni și apoi să-l reintroducem treptat. În perioada de restricție organismul „uită” că a fost alergic la acesta și alergია este corectată.

Însă alimentele la care dovedim intoleranțe definitive (vor apărea la test prin creșteri ale imunoglobulinelor IgE) vor trebui înlăturate definitiv din alimentația uzuală.



Datorită unor costuri deocamdată ridicate ale testelor de laborator pentru depistarea intoleranțelor alimentare nu am avut decât un caz care a făcut un astfel de test (la o clinică din București). Rodica (46 de ani) este singurul caz dintre cei pe care i-am consiliat. Excesul ponderal de care trebuia să scape era de 18 kilograme. A făcut acest test încă înainte de a începe un ciclu de slăbire. Testul i-a arătat că era alergică (cu IgG, deci reversibil) la varză, vinete și drojdie de bere. Și-a făcut pâine din premixul special fără drojdie, tip lipie, și așa a ținut ciclul de slăbire. În cele 14 zile a slăbit 9 kilograme, evoluție care nu e caracteristică unei femei. Însă prin renunțarea la alimentele depistate alergice, a început să elimine și apa care era stocată prin reacțiile corpului la acele alimente. Pe parcursul următoarelor 3 luni a înflorit realmente: tenul i-a devenit luminos, slăbise foarte frumos, nu se mai balona după mese etc. A reintrodus alimentele scoase din meniu după 3 luni și nu a mai avut reacție alergică la niciunul dintre ele.

În concluzie, pentru o personalizare cât mai adecvată a dietei este important să depistăm alimentele la care prezentăm intoleranțe alimentare ascunse și să le eliminăm (temporar sau definitiv, în funcție de caz) din alimentație. Putem face aceasta fie prin utilizarea tabelelor orientative ale alimentației bazate pe grupele sangvine, fie prin efectuarea dozărilor specifice de laborator care ne vor oferi date mult mai exacte.

## XI

# TEORIA CALORIILOR, UN MIT PE CALE DE A FI SPULBERAT

Materialul din acest capitol este inspirat din sinteza publicată de Michel Montignac, *Physiologie de l'absorption intestinale (Fiziologia absorbției intestinale)*.

Am scris acest capitol din dorința de a sintetiza într-un singur material motivele pentru care teoria caloriilor a fost sortită eșecului încă de la început.

Pe parcursul ultimului deceniu din ce în ce mai multe nume sonore ale nutriției mondiale demască teoria caloriilor ca fiind probabil cea mai mare gafă științifică a secolului al XX-lea. Din ce în ce mai multe studii clinice și epidemiologice conduc consecvent spre aceeași concluzie: obișnuința socotirii caloriilor aflate în farfuria din fața noastră reprezintă o practică inutilă, inefficientă și chiar periculoasă.

Profesorul Walter Willett (Harvard Medical School), unul dintre cei mai mari oameni de știință americani, are o părere jenant de categorică în ceea ce privește ineficiența și pericolozitatea regimurilor hipocalorice: „*La originea creșterii dramatice a obezității în aceste ultime decenii se află în mod cert recomandările oficiale ale nutriționiștilor*”.

Vă propun să parcurgem împreună o mică parte din argumentele prin care specialiști din diverse ramuri medicale (cardiologie, diabet și boli de nutriție, medicină internă etc.) demontează încet și sigur postamentul pe care teoria caloriilor tronează de mai multe decenii.



*Câteva cuvinte despre originea acestei teorii. În 1930 doi medici americani, dr. Newburg și dr. Johnston, publicau într-o revistă medicală ipoteza că obezitatea este consecința unei alimentații prea bogate în calorii. Teoria a fost îmbrățișată de confrății lor fără rezerve și a fost aplicată în nutriție de-a lungul deceniilor care au urmat. Interesant este că peste doar câțiva ani aceiași doi medici emiteau rezerve serioase asupra concluziilor la care ajunseseră, unul dintre argumente fiind faptul că cercetările nu se desfășuraseră pe o perioadă suficientă de timp ca să fie probată justetea ipotezei. Însă nimeni nu i-a băgat în seamă și rezervele lor au trecut neobservate.*

Începând cu ultimele două decenii (de prin anii '90) statisticile și rezultatele anchetelor epidemiologice au început să scoată în evidență faptul că nu prea exista nicio legătură între a mânca mai puțin și a scădea astfel în greutate, ba chiar dimpotrivă. Omul modern mănâncă din ce în ce mai puțin și se îngrașă din ce în ce mai tare.

*Statisticile arată că obez nu e obligatoriu cineva care mănâncă mult, ba din contră. S-a constatat pe eșantioane de persoane cu obezitate că:*

- doar 15% dintre ei mănâncă mult (2500-3500 Kcal/zi)
- 35 % dintre ei mănâncă normal (1800-2500 Kcal/zi)
- 50% dintre ei mănâncă puțin (800-1500 Kcal/zi)

*În SUA situația e dramatică: în condițiile în care mai mult de o treime din populație ține cu îndârjire regimuri hipocalorice și practică zilnic exerciții fizice, americanii sunt – paradoxal – cei mai grași din lume.*

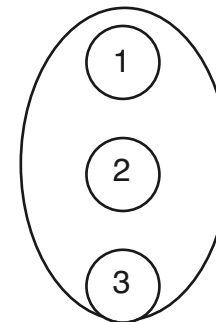
*În Marea Britanie statisticile guvernamentale au arătat că, în timp ce aportul caloric mediu a scăzut cu 25% pe parcursul ultimilor 15 ani, rata obezității în rândul populației a crescut simțitor cu peste zece procente.*



Păreră unanimă a celor care contestă meritele băbuței de 80 de ani a nutriției mondiale: teoria caloriilor nu ține cont de bio-disponibilitatea nutrienților și de efectele complexe ale acestora asupra organismului!

Simplu spus, bio-disponibilitate se traduce prin cât anume folosim efectiv din ceea ce consumăm. Deoarece rata de calorii pe care reușim să o extragem din alimentele consumate depinde de o multitudine de factori, este practic imposibil de calculat cât anume din cele (să zicem) 300 Kcal aflate într-o farfurie va fi realmente utilizat de către organism!

**Grăsimile din alimente** le regăsim în sistemul nostru digestiv sub formă de trigliceride. Triglicerid înseamnă o moleculă de glicerol la care sunt atașate în pozițiile 1, 2 și 3, trei tipuri de acizi grași, conform schiței de mai jos:



*Modelul trigliceridului: în pozițiile 1, 2 și 3 se vor afla diverși acizi grași rezultați din digestia grăsimilor, în zeci de combinații posibile.*

Ei bine, absorbția acizilor grași este influențată de poziția lor pe molecula de glicerol: organismul absoarbe cu ușurință acizii grași din poziția 2 (mijloc) în defavoarea celor situați în pozițiile 1 și 3. Obținem astfel o multitudine (!) de variante posibile. Să exemplificăm cu două:



➤ acizii grași saturați din unt și lactate proaspete sunt cuplați în proporție de 80% în poziția 2 a trigliceridelor, astfel că 80% din grăsimea din unt va fi disponibilă organismului;

➤ acizii grași din lactatele fermentate sunt poziționați preponderent în pozițiile 1 și 3 ale trigliceridelor, astfel că rata de absorbție a acizilor grași saturați din aceste produse este foarte scăzută.

*Anchetele epidemiologice au demonstrat existența unei corelații directe între consumul ridicat de lactate proaspete și incidența mare a bolilor cardiovasculare la nivelul unei populații; comparativ, în țările în care consumul de lactate e mai ales sub formă de brânzeturi fermentate, incidența acestor boli este mai scăzută. Finlanda și Elveția se numără printre țările mari consumatoare de lactate. Diferența între ele constă în faptul că finlandezii preferă lactatele proaspete, iar elvețienii sunt mari consumatori de brânzeturi fermentate. Astfel că elvețienii au o incidență a bolilor cardiovasculare de două ori mai redusă decât finlandezii! Așadar, grăsimile saturate dăunătoare din aceste brânzeturi fermentate nu fac ravagii în rândul elvețienilor, deoarece ele nu se absorb decât în proporții mici.*

Tot în acest sens, trebuie să ne reamintim că efectele lor asupra organismului sunt diferite, unele sunt benefice, altele dăunătoare.

Precizam în Capitolul III, disecând problema spinoasă a aportului de grăsimi („Cum să oprim mecanismul prin care ne îngrășăm”, vezi pag. 39), că acizii grași din compoziția alimentelor au efecte diferite asupra sănătății noastre în funcție de clasa din care fac parte.

Notam, în acel loc, că există trei tipuri de acizi grași: saturați, mononesaturați și polinesaturați.



➤ Acizii grași saturați (sunt prezenți în unt, carne grasă de vită, carne de porc etc.) și acizii grași trans (categorie mai aparte, se regăsesc în grăsimile vegetale care sunt solide la temperatura camerei – margarina hidrogenată, ulei de palmier): organismul îi folosește ca sursă imediată de energie, adică arde aceste grăsimi în funcție de necesități și depozitează excesul. **Efecte:** abuzul de acizi grași saturați favorizează formarea depozitelor de grăsime și accentuează insulinorezistența care stă la baza sindromului metabolic.

➤ Acizii grași mononesaturați (prezenți în uleiul de măsline, grăsimea de rață sau de gâscă etc.) au efect benefic de ameliorare a rezistenței la insulină (factorul responsabil de îngrășare și de complicațiile aferente obezității) și scad tendința de depozitare a organismului! **Efecte:** consumul de acizi grași mononesaturați ameliorează sensibilitatea la insulină și limitează depozitarea grăsimilor.

➤ Acizii grași polinesaturați (pește gras, ulei de câneapă, ulei de rapiță, semințe de in, semințe de câneapă etc.) stimulează arderea grăsimilor din depozitele organismului. **Efecte:** consumul de acizi grași polinesaturați ajută organismul să topească depozitele de grăsime. Din această clasă fac parte și acizii grași numiți „esențiali”, deoarece organismul nu îi poate produce, dar are nevoie de ei pentru o funcționare normală; tocmai de aceea îi primește prin alimentație: omega 3 și omega 6.

Din analiza de mai sus ne dăm lesne seama că este total nerecomandat să calculăm valoarea calorică a unui aliment în funcție doar de procentul de grăsimi pe care îl conține, fără să ținem cont și de prezența diferitelor tipuri de acizi grași în acel aliment, deoarece diferitele tipuri de acizi grași au efecte nu numai diferite, ba chiar opozabile, asupra metabolismului!



De altfel, studiile au demonstrat că există o relație directă între: scăderea drastică a consumului de grăsimi și creșterea alarmantă a incidenței aterosclerozei, bolilor cardiovasculare, obezității, diabetului de tip II, cancerului de sân etc.

*Profesorul Walter Willet de la Harvard a condus două anchete în care a adunat timp de 12 ani date de la 120 de specialiști în domeniul sănătății. Misiunea sa a fost să descopere factori nutriționali vinovați de obezitate, diabet, boli cardiace și cancere. Iată ce spune profesorul Willet:*

*„Atunci când consumul de grăsimi era foarte redus, riscul de cancer la sân era de două ori mai ridicat. Aceste rezultate ne-au determinat să ne punem întrebări cu privire la alimentația noastră occidentală, bogată în glucide rafinate”.*

Fenomenul este explicabil: reducerea fără discernământ a aportului de grăsimi din alimentație scade dramatic și aportul de acizi grași esențiali (omega 3, omega 6), aceste molecule minunate pe care Mama Natură ni le-a pus la dispoziție pentru a fi mai sănătoși și mai frumoși! Funcționarea normală a creierului, inimii și a arterelor, secreția hormonală, sănătatea pielii, calitatea metabolismului etc. – toate acestea depind direct de aportul alimentar de acizi grași esențiali.

Ca să încheiem cu absorbția grăsimilor: prezența fibrelor alimentare scade absorbția grăsimilor de la masa respectivă. Altă necunoscută adăugată la calculul numărului de calorii utilizate efectiv de către organism...

**Proteinele din alimentație** sunt absorbite la nivelul tubului digestiv sub formă de aminoacizi. Însă prezența sau absența unuia sau a mai multor aminoacizi la masa respectivă împiedică sau stimulează absorbția altor aminoacizi. Pe



lângă aceasta, aminoacizii se absorb diferit și în funcție de originea lor (originea animală sau vegetală a proteinei din care fac parte).

Prin urmare, și calculul kaloriilor dintr-o porție de mâncare, pe seama proteinelor din aceea porție, are un caracter mai mult decât estimativ!!!

**Digestia glucidelor** din alimente duce la transformarea lor în glucoză direct asimilabilă. Însă cantitatea de glucoză descărcată în sânge după masă depinde de indicele glicemic al alimentului în cauză, cu alte cuvinte depinde de potențialul hiperglicemiant al aceluia aliment (cu cât crește glucoza sangvină după ingestia aceluia aliment). Din acest motiv, 100 de grame de glucide numai și numai pe hârtie vor însemna eliberarea în organism a 400 kcal (prin calculul clasic: 100 de grame glucide x 4 Kcal/gram glucid = 400 Kcal), în realitate aportul caloric al glucidelor din alimente depinde de gradul lor de absorbție, iar gradul de absorbție e reflectat de indicele glicemic al alimentelor în cauză.

Deși teoria kaloriilor pune semnul egal între aportul caloric furnizat de 100 de grame glucide din sirop de glucoză și 100 de grame glucide furnizate de o porție sănătoasă de linte, practica demonstrează că la aceeași cantitate de glucide un aliment cu indice glicemic scăzut ne poate furniza de două și chiar de trei ori mai puțină energie calorică decât un aliment cu indice glicemic ridicat!

Astfel că energia furnizată de glucidele din alimente nu poate fi calculată banal înmulțind conținutul în glucide al alimentului respectiv cu valoarea calorică a unui gram de glucide (egală cu 4 Kcal) ci, pentru a afla câtă energie primim în realitate din partea aceluia aliment, trebuie luat în considerare și indicele glicemic al fiecărui aliment.

Probabil vi se pare deja complicat câte calcule ar trebui făcute pentru a afla **valoarea calorică reală** a alimentelor (practic ceea ce folosim efectiv din totalul de calorii) și nu



am făcut până acum decât să enumerăm mecanisme simple de absorbție a principiilor alimentare (glucide, lipide și proteine).

Ca să ne pierdem definitiv și să încheiem apoteotic, mai enumăr doar câteva alte condiții care influențează absorbția nutrienților: gradul de mărunțire a alimentelor, tehnica preparării alimentelor (fierbere, aburi, prăjire etc.), orarul meselor, sezonul în care ne aflăm, dispoziția psihică, prezența sau absența fibrelor etc.

Prin urmare, niciodată simplul calcul al kaloriilor aflate în farfuria pe care o privim cu ochi critic de matematician nu se va apropia nici pe departe de valoarea energetică reală pe care masa respectivă ne-o oferă!

Însă mult mai grav este că acest obicei rău ne înlătură din farfurie (pe lângă alimentele nocive) și elemente nutritive de mare valoare, cum ar fi de exemplu acizii grași esențiali – aceste molecule minunate fără de care nu putem atinge o stare optimă de sănătate!

Astfel că este complet justificată recomandarea pe care o transmit din ce în ce mai mulți specialiști de renume din nutriția mondială: indicele glicemic și/sau încărcătura glicemică a unui aliment sunt instrumente mult mai utile în conceperea unui meniu decât simpla numărare a kaloriilor!

## XII

### RĂSPUNSURI LA CELE MAI FRECVENTE ÎNTREBĂRI

#### 1. Ce produse fac parte din gama *Slăbești Mâncând*?

R.: Pentru început vor fi comercializate premixul pentru pâine, premixul pentru patiserie și pâinea. Ulterior vor apărea și alte produse: paste făinoase, dulciuri, gemuri, înghețată etc.

**Daniela:** „Mă numesc D. M., lucrez într-un centru de înfrumusețare, ocupându-mă de estetica corporală, am folosit făina dumneavoastră și am fost foarte mulțumită de efecte, drept urmare mă gândesc să recomand/procur această făină și pentru cliențele mele, care deja au gustat pâinea făcută de mine.”

#### 2. Până apar produsele pe piață, cu ce putem înlocui pâinea *Slăbești Mâncând*?

R.: După cum vă puteți da seama din tabelul cu indici glicemici mici, pesmeții tip Wassa 24% fibre reprezintă un înlocuitor ideal pentru acest tip de pâine. Din păcate, nu se găsesc la noi decât pesmeți Wassa 21% fibre. Aceștia reprezintă o alternativă acceptabilă atâta vreme cât nu îi asociați cu grăsimi (carne, ouă, unt, smântână, cașcavaluri etc.).

**Cristina:** „Am început această cură și folosesc pesmeți Wassa cu 16% fibre. Am reușit să slăbesc după 9 zile aproximativ 3 kg, dar va trebui să trec cât de curând pe alimentația de întreținere și voi avea nevoie de mixuri.”



### 3. Puteți să-mi trimiteți o dietă personalizată?

R.: Puteți să vă personalizați dieta urmând trei pași simpli: a) în condițiile în care suferiți de afecțiuni care interzic consumul unor alimente veți elimina din lista alimentelor permise pe cele interzise (de exemplu: în artrita gutoasă se interzice consumul alimentelor bogate în purine și pacientul primește de la medicul specialist o listă a acestor alimente; evident că persoana în cauză le va elimina din lista mare a alimentelor permise de acest stil de viață); b) vă faceți un test de intoleranță alimentară (test Cytotoxic, se face în clinicile medicale de specialitate) și eliminați o perioadă de timp alimentele la care s-a depistat că aveți intoleranțe ascunse; c) în final, vă alegeți din exemplele de diete propuse pentru ciclurile de slăbire varianta la care aveți o complianță ridicată (o acceptați mai ușor). La capitolul dedicat ciclurilor de slăbire găsiți informații complete despre personalizarea dietei.

#### 4. Recomandați ca un ciclu de slăbire să dureze minim 14 zile și maxim 18 zile. Dar la cura de slăbire varianta I, meniul este făcut doar pe 7 zile. Care este meniul după cele 7 zile?

R.: Din ziua a 8-a reluați meniul din prima zi (meniul este făcut pentru 7 zile și veți face două cicluri a câte 7 zile).

#### 5. Recomandați ore fixe de masă?

R.: Nu. Recomand în schimb să se respecte cu strictețe următoarele trei reguli: a) mâncați de minim trei ori pe zi, ideal ar fi trei mese principale și una, două gustări între mese; b) nu lăsați niciodată să treacă mai mult de patru ore fără să vă alimentați (chiar dacă nu reușiți să vă așezați la masă pentru că poate nu aveți posibilitatea, ronțăiți ceva – migdale, unul, două mere, un sandvici cu pâine dietetică și friptură etc.); c) păstrați o pauză între mese de minim două ore și jumătate (luăm în calcul și gustările); luați cina cu minim trei ore înainte de ora la care vă culcați (exemplu: dacă știți că adormiți în jurul orei 23:00, cel mai târziu la ora 20:00 puteți cina).



### 6. Pot mânca fructe între mese?

R.: Da, din lista celor permise. Cel mai sigur este să consumăm fructe din categoria celor cu indice glicemic mic.

### 7. Sunt studentă și orarul nu-mi permite să respect regula celor trei mese principale și una, două gustări între mese. Pot să servesc doar micul dejun și cina. Cum să procedez cu masa de prânz?

R.: Cu ajutorul răspunsului de la întrebarea 6) veți găsi soluții și la această problemă. În orice caz, să nu săriți masa de prânz, chiar în condițiile în care programul nu vă permite decât „pachețelul”.

### 8. Pot să folosesc zaharina ca înlocuitor de zahăr?

R.: Înlocuitorii de zahăr reprezintă un subiect deocamdată extrem de controversat. În primul rând, există păreri divergente în ceea ce privește subiectul îndulcitori sintetici (zaharină, aspartam, ciclamat etc.) versus înlocuitori de zahăr naturali (fructoză, miere). Îndulcitorii, fie că sunt naturali sau sintetici, se află într-o permanentă investigare și reevaluare. Personal, agreez înlocuirea zahărului cu fructoza, atâta vreme cât institute medicale internaționale de renume recomandă fructoza.

Se recomandă un consum uzual de maxim 25-30 de grame de fructoză/zi. Este vorba de consum uzual, nu ne referim la consumul unei bucați de tort sau de prăjitură o dată la săptămână.

### 9. Este adevărat că fructoza este mai periculoasă decât zahărul?

R.: Un alt subiect fierbinte. În primul rând, există o confuzie creată de traducerea defectuoasă a termenului „fructose corn syrup” (care în realitate înseamnă „zahăr extras din porumb”) în fructoză (care este înlocuitor natural de zahăr și îl găsim în farmacii și magazine naturiste). Zahărul din porumb este incriminat în „epidemia” de obezitate și diabet din SUA, nu fructoza care este o substanță insulino-independentă.

În al doilea rând, specialiștii recomandă să fim foarte atenți la calitatea fructozei, trebuie să ne asigurăm că folosim



fructoza cu concentrație peste 96%. Există sortimente care conțin sub 50% fructoză, restul compoziției fiind reprezentată de glucoză.

În același timp, se pare că fructoza are potențial de șapte ori mai mare decât glucoza (zahărul) în declanșarea reacțiilor de glicolizare (care determină degenerarea celulei); acesta este motivul pentru care se limitează consumul uzual la maxim 25-30 de grame/zi. În final, rămâne la latitudinea fiecăruia să judece argumentele pro și contra aduse de diverși specialiști și numeroasele lor studii.

### 10. Câte kilograme voi pierde în etapa de slăbire?

R.: Nimeni nu poate face o previziune exactă în ceea ce privește viteza de topire a depozitelor de grăsime ale unei persoane, deoarece reacția fiecăruia depinde de mai mulți factori: vârstă, sex, prezența unor boli asociate (de exemplu hipotiroidism insuficient compensat), existența unor tratamente în curs (de exemplu tratament cu antidepressive), instalarea menopauzei la femei, existența în trecutul persoanei a nenumăratelor cure hipocalorice care au destabilizat metabolismul, existența intoleranțelor alimentare ascunse etc.

În plus, cel mai evident semn de topire de masă grasă este scăderea circumferinței abdominale. Grăsimea ocupă mult spațiu și este ușoară, spre deosebire de masa musculară care este grea și redusă ca volum. Prin această dietă veți topi DOAR grăsime, astfel că, deși pe cântar scăderea în greutate poate să nu vi se pară spectaculoasă, în centimetri veți constata că evoluția este extraordinară.

### 11. Nu sunt trecute cantități la meniurile din etapa de slăbire și etapa de diversificare. Cât am voie să mănânc?

R.: Acolo unde nu sunt trecute cantități – mâncați cât doriți. Nu aveți limitare cantitativă.

### 12. O prietenă a încercat acum puțin timp dieta cu indici glicemici, însă a renunțat după o săptămână deoarece în loc să slăbească, s-a îngrășat în 7 zile două kilograme. Există acest risc?



R.: Acest risc există doar în cazul în care persoana în cauză are un trecut bogat în cure intens hipocalorice care au determinat scăderea drastică a arderilor organismului (cu alte cuvinte: persoana s-a înfometat vreme îndelungată, corpul s-a obișnuit cu această situație și pentru conservarea energiei a redus mult arderile). De aceea sunt citate în literatura medicală multe cazuri de persoane cu obezitate care, în ciuda unui consum zilnic de 700 kcal/zi, nu reușesc nici măcar să se mențină (nu numai că nu slăbesc, continuă să ia în greutate!). În această situație este normal ca o astfel de persoană să ia ușor în greutate într-o primă etapă (deoarece dieta cu indici glicemici nu limitează drastic aportul caloric), dar vestea bună este că în această perioadă organismul începe să se obișnuiască din nou cu un aport alimentar normal. După o scurtă perioadă de acomodare de două, trei săptămâni, situația se va stabili și corpul va începe să ardă grăsime.

### 13. Pot să țin etapa de slăbire o lună?

R.: Nu. Sau dacă o faceți vă asumați riscul de a vă deregla metabolismul. Vedeți răspunsul de la întrebarea anterioară (întrebarea 12).

### 14. Sunt foarte grasă în partea de jos (șolduri și coapse). Cum pot să slăbesc doar în această zonă?

R.: În primul rând, nu există dietă specializată pe o anumită zonă a corpului (adică nu putem spune – mâncăm mere și o să slăbim la față, cu pere dăm jos burtica etc.). În ceea ce privește problema dumneavoastră, din păcate cel mai greu se slăbește în zona situată sub talie (abdomen inferior, șolduri, coapse). Celulele grase din această zonă sunt mai speciale, tendința lor în timpul dietelor este de a conserva cât mai mult grăsimea acumulată. Pentru această zonă ar fi indicate, pe lângă dietă, și alte proceduri: sport, ședințe de electrostimulare, de întreținere corporală.



**15. Am hipotiroidism și urmez un tratament de susținere a tiroidei. Îmi va afecta slăbitul acest lucru?**

R.: Dacă tratamentul pentru hipotiroidism este bine ales, nu.

**16. Soțul meu are diabet. Poate să urmeze acest regim?**

R.: În cazul unui diabet de tip II insulinoindependent prima recomandare terapeutică este trecerea pe regimul bazat pe utilizarea indicilor glicemici sau a sarcinii glice-mice. Dacă soțul dumneavoastră se află într-o asemenea situație, este evident că medicul specialist diabetolog i-a recomandat deja un astfel de regim. În cazul diabetului insulino-dependent regimul ține cont și de dozele de insulină administrate, motiv pentru care tot medicul specialist diabetolog este cel care decide alimentația pacientului.

**17. Sunt însărcinată. Aș putea să țin acest regim?**

R.: Alimentația bazată pe utilizarea indicilor glicemici reprezintă în primul rând un stil de viață sănătos care poate fi adoptat de către oricine, indiferent dacă are sau nu are probleme cu greutatea în exces sau se află în situații fiziologice speciale (sarcină, alăptare). Motiv pentru care recomand acest stil de viață atât viitoarelor mămici, cât și mamelor care alăptează.

**Crina:** „Vă mulțumesc din suflet, am urmat sfaturile de pe site și cât am fost gravidă nu m-am îngrășat decât 11 kilograme. La sarcina anterioară pusesem pe mine 32 kg!”

**18. Sunt proaspătă mămică. Pot să țin acest regim câtă vreme alăptez?**

R.: Vedeți răspunsul de la întrebarea anterioară (întrebarea 17).

**19. Trebuie să slăbesc 35 kilograme. În cât timp voi obține acest lucru?**

R.: Vedeți răspunsul de la întrebarea 10.



**20. Am slăbit patru kg în 16 zile dar nu am mai puțin cm în talie, sunt la fel. Mă simt mai bine, mai ușoară, dar e normal să am tot atâția cm???**

R.: Ca să fiu cinstită: practic e imposibil să aveți tot atâția cm în talie. Explicația e simplă: dieta merge pe scăderea drastică a secreției de insulină care va duce la topirea, în primul rând, a depozitelor de pe abdomen. Când apare situația pe care o menționați: există posibilitatea să vă fi măsurat (la început și la sfârșit) în zone ușor diferite (un cm mai jos sau mai sus în zona abdomenului vă garantez că poate da valori eronate); vă măsurați inițial un abdomen normal, poate nu balonat sau neinflamat de perioada ciclului de exemplu, și apoi vă măsurați când poate sunteți ușor balonată sau sunteți fie înainte de ciclu, fie la ovulație.

Atât cântărirea, cât și măsurarea trebuie efectuate dimineața, pe nemâncate, preferabil după ce ați avut primul scaun.

**21. Vreau să vă spun că sunt foarte mulțumită de rezultat; am ținut 14 zile metodă de slăbire I, de o săptămână sunt în perioada de diversificare, dar de mâine începe postul și eu sunt o persoană care respectă postul de mulți ani. Din ce am citit produsele pe bază de soia sunt bune, deci pot să continui cu alimentația pe bază de soia? Aștept cu nerăbdare să apară în magazine făina dumneavoastră. Până acum am cumpărat-o direct de la dumneavoastră prin comanda online.**

R.: Puteți înlocui produsele animale cu proteine vegetale (soia, fasole boabe, năut, linte).

**22. Legumele se pot consuma și sub formă de murături (în saramură sau în oțet)?**

R.: Da, atenție ca murăturile să nu conțină zahăr (cele din comerț au zahăr).

**23. Pot adăuga Coffeeta sau Completa pudră la cafea? Nu pot bea altfel cafeaua și nici nu funcționez fără măcar o cafea pe zi.**

R.: Nu știu ce conține Coffeeta! Dacă scrie pe etichetă zahăr, dextroză, amidon, glucoză, zer etc. (deci alimente



interzise), nu e voie. De ce nu încercați smântâna dulce (de exemplu de la Dorna, la cutie)?

**24. Sunt importante felurile de carne consumate în ciclul de slăbire? Exemplu: într-o zi în regim avem la prânz pui la gril, putem să mâncăm vită/ curcan și invers?**

R.: Puteți face înlocuirile de care întrebați. Important e ca în etapa de slăbire să consumați pește, pui, vită și curcan. Obligatoriu pește de cel puțin două ori pe săptămână.

**25. Sucurile light (cola light) sunt permise?**

R.: Preferabil ar fi să încercați să renunțați la aceste băuturi light. Măcar în perioada de slăbire, însă și ulterior limitați la maxim acest consum (îndulcitorii folosiți la prepararea lor se pare că declanșează secreții paradoxale de insulină, iar noi tocmai secreția de insulină încercăm să o ținem sub control).

**26. Vi se pare normal ca în două etape ale regimului varianta II să slăbesc trei kilograme și jumătate? Nu este cam mult pentru 8 zile?! Am ținut foarte multe regimuri, dar niciunul ca acesta, să mă ridic de la masă sătulă și să slăbesc. Înainte, cu celelalte regimuri, răbdam de foame și scăpam poate de unul, două kilograme pe săptămână.**

R.: Da, e normal. În primele zile ale unui regim care urmărește reglarea secreției de insulină se topesc rezervele de glicogen. Glicogenul este legat cu de 3 – 4 ori mai multă apă (adică la o parte glicogen se fixează în corp trei, patru părți de apă). Cred că din cele trei kilograme și jumătate cam un kilogram și jumătate este reprezentat de glicogen + apă. În plus, este posibil ca din alimentele pe care le-ați eliminat să fie unul sau mai multe la care să aveți intoleranță – alte sute de grame de apă eliminată. Cel mai sigur, masa grasă topită de dumneavoastră e în realitate de aproximativ un kilogram și jumătate. Cam acesta va fi ritmul de slăbit pe săptămână după ce se reglează sistemul despre care am scris mai sus: 800 de grame, cel mult un kilogram / săptămână. Este un



ritm normal și sănătos. În centimetri va fi mai spectaculos, masa grasă e ușoară, dar ocupă mult spațiu.

**27. Cașcavalul tare din ziua a patra de regim din varianta a doua poate fi înlocuit și cu brânză de vacă tare, scursă foarte bine, și normal dacă este tare, este și sărată?**

R.: Atâta vreme cât e scursă bine de zer este în regulă. Știți că zerul conține proteine insulinogene (cresc secreția de insulină), iar noi suntem interesați de efectul invers – scăderea secreției de insulină. Sarea poate favoriza retenția apei în corp, e adevărat, însă mai mult la cei care au probleme în acest sens. Dacă veți reține apă după consumul unei bucăți din această brânză, veți elimina natural această apă în zilele următoare.

**28. Aș dori, dacă se poate, să țineți cont că din data de 15.11.2008 începe postul Crăciunului și să veniți cu ceva sfaturi, eventual cu o variantă pentru slăbit în post. Mă gândesc când și dacă pot folosi produse pe bază de soia (lapte de soia, brânză de soia). Este greșit să mâncăm numai legume la care să adăugăm produse din soia?**

R.: Nu e nevoie să contribui cu indicații speciale pentru post. Din păcate, recomandarea e să folosim combinația carne-legume permise pentru a slăbi (această asociere produce o secreție redusă de insulină și crescută de glucagon). Este evident că puteți înlocui carnea cu soia, însă vă recomand să țineți în perioada postului mai degrabă regimul de întreținere. Rețete de post: fiecare poate să-și adapteze singur orice rețetă, odată înțeles sistemul de combinare a alimentelor, lucrurile devin foarte simple.

**29. Sunt vegetariană total /vegană, deci nu consum niciun aliment de origine animală. Or, văd că regimul impune zilnic iaurt, ouă, carne, pește, etc. E un regim numai pentru omnivori? Sau peste tot unde văd carne, etc. pot înlocui cu soia, linte, năut, mazăre, avocado, etc.?**

R.: Voi fi foarte sinceră cu dumneavoastră. În primul rând: da, puteți înlocui carnea cu soia, linte, mazăre etc.



Fiind vegetariană, este evident că deja aveți rețete variate de preparare a alimentelor conform acestui stil de viață. Însă eu trebuie să-mi fac datoria și să vă ofer informațiile complete: conform nenumăratelor studii s-a constatat că cel mai bun control asupra secreției de insulină și glucagon (urmărim reducerea insulinei și creșterea secreției de glucagon) este obținut prin consumarea combinației proteină animală + legume cu indice glicemic mic. În plus, Patrick Holford (considerat unul dintre marii nutriționiști ai lumii), mare susținător al consumului de fructe și legume, consideră că totuși cel mai echilibrat regim trebuie să conțină: proteină vegetală + proteină animală + grăsimi esențiale + legume, fructe. Știți și dumneavoastră că se dau „lupte grele” între cei care susțin regimul vegetarian și cei care sunt împotriva lui. Există studii și argumente și de o parte, și de cealaltă. Personal, mă poziționez în tabăra celor care consideră regimul vegetarian total o extremă. Însă nu doresc să vă influențez, vă respect punctul de vedere și alegerea vă aparține. Patrick Holford face o concesie în acest sens: spune că până la urmă o variantă satisfăcătoare ar fi regimul ovo-lacto-vegetarian (dar nu încurajează consumul de lapte, recomandă să alegem chefir, iaurt și brânzeturi, în special brânzeturi de oaie sau de capră).

### 30. Dacă ai hipotiroidie poți să slăbești?

R.: Atâta vreme cât hipotiroidia este compensată corespunzător cu medicație (probabil luați un preparat de suplimentare a funcției tiroidiene!) nu este absolut nicio problemă, puteți slăbi.

### 31. Sunt o mare consumatoare de dulciuri și în primele zile ale etapei de slăbire m-am simțit ușor slăbită. Simt că nu pot renunța la dulciuri... Ce să fac?

R.: Înainte de a începe un ciclu de slăbire vă recomand să vă acomodați cu acest stil de viață. Pentru aceasta începeți cu regimul de întreținere pe care să-l țineți minim două, trei săptămâni, timp suficient pentru acomodarea



organismului cu noua alimentație în care nu mai primește glucoza ușor de obținut din zahăr și amidon rafinat, ci trebuie să „lucreze” pentru această glucoză, să înlăture fibrele cerealelor, legumelor și fructelor pentru a-și obține combustibilul. După perioada de acomodare puteți începe apoi etapa de slăbire, urmând să respectați regulile stabilite fiecărei etape în parte.

### 32. Mă interesează dacă pot combina carnea cu alte alimente având un indice glicemic mic, gătind astfel diverse feluri de mâncare.

R.: Da, puteți combina carnea cu orice aliment cu indice glicemic mic. Citiți Capitolul V, veți găsi regulile detaliate ale acestui stil de viață.

### 33. Laptele consumat de două, trei ori pe zi poate duce la îngrășare?

R.: Găsiți răspunsul la Capitolul V, dedicat regimului de întreținere. Din cauza proteinelor insulinogene din zer (cresc secreția de insulină), laptele semidegresat sau integral îngrașă (cu atât mai mult consumat zilnic). Cel mult e voie lapte degresat la o masă fără grăsimi (de exemplu: lapte degresat + fulgi integrali). Sunt specialiști internaționali care combat consumul de lapte datorită diverselor studii și anchete epidemiologice care au stabilit o legătură între consumul de lapte și apariția unor afecțiuni cronice grave.

### 34. Aș vrea să știu care este părerea dumneavoastră despre produsele de post care se găsesc în comerț la ora actuală. Le recomandați pentru dietă?

R.: În ceea ce privește produsele de post: citiți cu atenție eticheta și nu cumpărați produse care au printre ingrediente amidon, zahăr, glucoză, dextroză, maltoză, orez, făină de grâu albă.

### 35. De patru ani încerc să rămân însărcinată și am încercat până acum o mulțime de tratamente. Am fost diagnosticată cu sindrom de ovar polichistic și mi s-a spus că acesta este moti-



vul pentru care nu pot face copii. Acum două luni am fost la un medic din nou și acesta m-a pus să slăbesc printr-o dietă care seamănă foarte mult cu dieta prezentată pe site. În plus, mi-a prescris metformin. V-am auzit într-o emisiune când ați spus că sunt ginecologi care utilizează indicii glicemici în tratamentul infertilității. Mie doctorul nu mi-a dat multe explicații. Despre ce e vorba în realitate? Am șanse să rămân acum gravidă sau mă chinui degeaba (suport greu medicamentul, îmi dă grețuri)?

R.: S-a demonstrat că există o legătură foarte strânsă între insulinorezistență și sindromul ovarelor polichistice, sindrom în care pacientele nu sunt fertile deoarece nu reușesc să obțină cicluri ovulatorii (nu produc ovule). Prin corectarea insulinorezistenței se corectează modificările survenite în acest sindrom, femeile obțin cicluri ovulatorii și astfel pot rămâne însărcinate. Medicul v-a prescris o dietă pe bază de indici glicemici (înțeleg că seamănă cu ceea ce prezint pe site) sau de sarcină glicemică tocmai ca să scadă insulinorezistența. Tot în acest scop a prescris și metformin, acesta având ca efect scăderea insulinorezistenței. Prin corectarea insulinorezistenței veți obține două efecte garantate: veți slăbi și veți avea ovulație naturală, astfel că veți putea rămâne însărcinată. Din ceea ce mi-ați povestit eu aș avea foarte mare încredere în acest medic, chiar a acționat conform patologiei și șansele să rămâneți însărcinată prin metoda aleasă de dânsul sunt foarte mari.

**Erika:** „Vă dau o veste bună: Ioana (fata doamnei N.R.) a rămas însărcinată! La patru luni de când a început să țină acest regim deja slăbise 15 kilograme și se simțea mult mai bine. Suntem foarte fericiți și vă dorim din suflet să reușiți în promovarea produselor dumneavoastră!”

### 36. Am voie să mănânc cremă de brânză?

R.: Mai rar, da. În ceea ce privește lactatele, ideea e să ne ferim de cele care conțin zer, proteinele din zer au pro-



prietatea de a mări secreția de insulină când le consumăm. Iar ideea acestui stil de viață este de a scădea o secreție prea mare de insulină (care duce la îngrășare) până la valori normale. Încercăm să corectăm hiperinsulinismul și ne ferim de alimente care pot avea efecte inverse.

### 37. Aș dori să știu dacă se poate consuma în loc de cină pepene roșu, doar pepene roșu.

R.: Pepenele roșu îl găsiți pe lista cu indici glicemici mari. Însă având un conținut redus de glucide, poate fi consumat în loc de o masă sau asociat la o masă fără grăsimi. Dacă sunteți într-un ciclu de slăbire ar trebui să păstrați cina sub forma combinației proteină + legume cu indice foarte scăzut pentru a obține, pe lângă o reducere accentuată a secreției de insulină, și o stimulare a secreției de glucagon (cel care stimulează arderea grăsimilor). În regimul de întreținere regula aceasta nu va mai fi obligatorie.

### 38. Recomandați lapte de soia, însă eu tot ce am găsit conține zahăr. Avem voie cu zahăr?

R.: Normal, nu avem voie zahăr. Vă propun să căutați lapte de soia pe care să scrie „fără zahăr adăugat”, se poate întâmpla ca zahărul pe care dumneavoastră să îl vedeți la tabelul de valori nutriționale de pe etichetă să nu fie zahăr adăugat, să fie vorba de fapt despre glucidele prezente în mod normal în soia. De aceea cel mai corect este să verificăm lista de ingrediente (deci din ce este fabricat) sau să căutăm mențiunea „fără zahăr adăugat”.

### 39. Am un băiețel de 10 ani și este grasuț. Nu pot să-l fac să nu mai mănânce dulciuri pentru că-i plac la nebunie. Pot să folosesc una dintre curele de slăbire?

R.: O să vă rog să vă sfătuiți cu medicul pediatru. Copiii sunt organisme în creștere cu nevoi speciale și doar pediatrii își pot da avizul asupra instituirii unui regim. Pentru început, doar simpla trecere pe regimul de întreținere în care se face o selecție corectă și sănătoasă a zaharurilor ar fi un pas important.



**40. Mă pregătesc cu încântare să încep să-mi schimb modul de a mânca. Am o întrebare referitoare la pâinea *Slăbești Mâncând*: de unde provine soia utilizată? Am citit că în România majoritatea culturilor de soia sunt modificate genetic. Ce-mi puteți spune despre acest aspect?**

R.: Nu știu care este adevărul în legătură cu culturile de soia de la noi din țară, vă spun sincer că nu sunt informată asupra acestui subiect. Noi achiziționăm făina de soia din import și producătorul de la care cumpărăm este unul dintre liderii de pe piața mondială. Am procedat astfel deoarece suntem foarte atenți la calitatea ingredientelor din amestec. În plus, primim fiecare lot de făină de soia cu buletin de analiză și certificat care atestă că produsul nu este din soia modificată genetic.

**41. Mă gândesc să comand și eu făina comercializată de dumneavoastră și să o „testez” ... Puteți posta pe site, vă rog, și cantitățile în care poate fi consumată pâinea astfel încât să nu fie „dăunătoare” asupra siluetei?**

R.: Nu există cantitate recomandată pentru pâine în regimul de întreținere. Pâinea e sățioasă și nu o să puteți consuma mai mult de 100-150 de grame la masă (două, trei felii mari). Nu există riscul să vă îngreșați, e bogată în fibre și proteine vegetale și are efect scăzut asupra glicemiei. Secreția de insulină indusă de conținutul foarte scăzut în glucide nu e suficientă pentru a favoriza depunerea grăsimilor!

**Andreea:** „Site-ul dumneavoastră îmi este de un real ajutor. Cu ajutorul acestui nou mod de viață am reușit să dau jos 16 kg în patru luni și încă nu am terminat, mai am de dat jos câteva kilograme. Dacă până acum spuneam despre diete că totul depinde de voință, în cazul acesta totul ține doar de creativitatea cu care combini alimentele compatibile și le prepari într-o formă cât mai prezentabilă.”

**42. Aș vrea să-mi scuzați lipsa de încredere, dar voiam să mă asigur că rețetele prezentate pe site – nu neapărat cele pe bază**



**de făină, ci tot ce apare pe site în general – sunt rețete pe care le putem găti cu succes și „fără efecte inestetice” asupra organismului?**

R.: În ceea ce privește rețetele – presupun că vă referiți la cele de prăjituri, alte preparate nu văd cum ar putea să ridice probleme. Răspunsul e simplu: atâta vreme cât respectăm regulile acestui stil de viață și nu ne facem prăjitură în fiecare zi, nu există niciun risc. Prăjiturile sunt postate pentru a intra și noi liniștiți în perioade de Sărbători, în care toată lumea își face dulciuri. Altfel, o dată pe săptămână putem să consumăm un dulce mai complex, căci nu există niciun risc.

**Constanța:** „Aseară am pregătit și cozonacii care au fost peste așteptările mele. Suntem foarte încântați de ambele mixuri. Ați făcut un lucru minunat cu aceste noi produse pentru o alimentație sănătoasă. Noi deja renunțaserăm de peste doi ani la pâine și preparate de sărbători din cauza lipsei unui asemenea produs. În ultimul an pregăteam o lipie din făină integrală de ovăz pentru momentele când voiam, totuși, să mâncăm puțină pâine cu icre sau cu unt. Mulțumim, încă o dată, inclusiv pentru personalul și serviciile de calitate de la punctul de lucru din Râmnicu Vâlcea.”

**43. Aș dori să știu dacă borșul românesc făcut din grâu și folosit la prepararea ciorbelor este în regulă din punctul de vedere al IG? Nu mă refer la borșul de la plic, eu folosesc borș natural.**

R.: Puteți consuma liniștită borș natural.

**44. Pot face un pilaf de pui cu orez Basmati? Care ar fi indicele glicemic pentru acest preparat? Pentru care dintre etape ar fi potrivit acest preparat?**

R.: IG-ul ar fi mediu, dar orezul Basmati induce secreții mici de insulină. Cu alte cuvinte, pilaful cu orez Basmati e foarte bun. Vă dau încă un sfat: luați amestec de orez Basmati+orez sălbatic sau cumpărați de la un magazin naturist orez sălbatic (bobul e foarte subțire, negru) și amestecați cu



orez Basmati (o parte orez sălbatic la cinci părți orez Basmati sau o lingură orez sălbatic la o ceașcă orez Basmati). Puteți consuma acest preparat atât în ciclul de diversificare, cât și în regimul de întreținere.

**45. Amestecul acesta (premixul *Slăbești Mâncând*) are vreo contraindicație? Reacții adverse? Întreb lucrul acesta întrucât încă alăptez și nu aș vrea ca alimentația mea să aibă repercusiuni asupra copilului. Aștept lămuriri cât de curând.**

R.: Singurele contraindicații ale premixurilor *Slăbești Mâncând* sunt: intoleranța cunoscută la gluten sau la produse din soia.

**46. Sunt multe prăjituri cu brânză dulce care sunt pe placul copiilor... și nu numai. Brânza dulce cumpărată din piață, dacă o pun la scurs bine de zer crește la fel de mult insulina din sânge? Eu prefer prăjiturile cu brânză, că pun mai puțină făină în ele.**

R.: Dacă veți storce bine brânza de zer e în regulă. În plus, e bine ca dumneavoastră (nu copiii) să încercați să nu consumați foarte des brânză de vaci proaspătă.

**47. La prima utilizare a mixului pentru pâine, în momentul frământatului, am simțit că aluatul avea un miros neplăcut (înțepător). Am fost la un pas de a arunca compoziția, atât era de puternic... după dospit mirosul s-a atenuat, iar după copt pâinea nu a avut acel miros neplăcut. Totuși aș dori să știu de ce a avut aluatul acel miros neplăcut și dacă este normal acest lucru?**

R.: Da, mirosul neplăcut vine de la făina de soia crudă din compoziție (soia este o leguminoasă). După coacere mirosul dispare, înțeleg că nici dumneavoastră nu l-ați mai simțit. Nu pot să le împac pe toate, cred că e important să mâncăm o pâine gustoasă și cu adevărat dietetică, indiferent cum miroase aluatul crud.

**48. Aș dori să vă întreb dacă am voie să consum ficăței de pui sau orice alte organe. Intra în categoria „grăsimi”?**

R.: Da, aveți voie să consumați ficăței și organe, intra la categoria „grăsimi” și respectăm regulile de combinare a



alimentelor (le vom consuma doar cu alimente cu indice glicemic scăzut).

**49. Vă rog să-mi spuneți cu ce aș putea înlocui iaurtul din regimul de slăbit. Nu diger bine iaurtul și în general lactatele.**

R.: Dacă nu aveți intoleranță la produsele din soia – puteți căuta iaurt și lapte de soia fără zahăr. Sau consumați orice din ce știți că vă este permis – fruct permis, o salată, chiar ouă, șuncă, friptură etc.

**50. Am început cura de slăbire varianta I propusă și am o nelămurire, pâinea prăjită este cea la toaster? Eu nu am așa ceva și mă gândeam pur și simplu să o coc în cuptor, practic să o deshidratez, este bine așa?**

R.: Pâinea o puteți prăji oricum. Însă puteți să o consumați și neprăjită, nu e absolut nicio problemă.

**51. De ceva timp am intrat pe un forum al unor „montignace” din România care printre alte informații și rețete utile mai menționează și că proteina din soia nu ar fi indicată pentru consum întrucât ar produce dereglări hormonale – din câte am văzut, și în premix există adăugată această proteină și am înțeles că și multe alte produse de pe piață o conțin; evident că am ajuns la o dilemă: pe de o parte mă bucur că pot mânca pâine dimineața și pot face ocazional prăjituri cu premixul de patiserie, pe de altă parte de fiecare dată mă gândesc că poate nu e chiar în regulă; evident că nu ați introduce cu bună știință substanțe nocive într-un produs pe care l-ați testat personal, dar mă gândesc că dumneavoastră, fiind medic și studiind mai multe aspecte pentru a ajunge la rețeta premixului, mi-ați putea oferi ceva informații lămuritoare – părerile sunt ca de obicei împărțite, unul dintre contraargumente fiind că europenii nu au organismul adaptat precum asiaticii.**

R.: Argumentul că europenii nu au organismul adaptat ca asiaticii să știți că nu ține în cazul analizei raportului beneficii/contraindicații privind consumul de proteine din soia. Deoarece trebuie să vă spun că, dacă suntem corecți până la



capăt, nu trebuie să uităm că: în 90% din existența lui, omul nu a consumat fasole boabe (tot o leguminoasă) deoarece aceasta nu exista în epoca de piatră și, cu toate acestea, în prezent e dovedit că are calități nutriționale excepționale (și chiar efecte protectoare împotriva cancerului). Proteina de soia este singura proteină vegetală completă.

Vi-l citez pe prof. Gh. Mencinicopschi, unul dintre cei mai buni nutriționiști ai noștri, un specialist permanent informat la zi cu tot ceea ce înseamnă nutriție modernă:

*„În condițiile în care, în România, alimentul de bază este pâinea albă, dezechilibrată nutrițional, o soluție fericită pentru a crește valoarea nutritivă a acesteia ar fi adaosul de proteine din soia, cu valoare biologică ridicată. Proteina din soia este bogată în aminoacidul lizină, iar glutenul din grâu este bogat în aminoacidul cisteină. Această combinație dintre proteina de soia și cea de grâu realizează o echilibrare nutrițională ideală”.*

Tot prof. Mencinicopschi a dedicat, în ultima carte apărută (*Compendiu de terapie naturală*, scrisă cu prof. Bojor și apărută la Editura Medicală, 2009), un capitol separat pentru soia intitulat „*Soia, planta aliment – medicament*“. Recomandă un consum zilnic de 25 de grame de proteine de soia (ca și FDA-ul americanilor).

FDA-ul (Food and Drugs Administration – Administrația pentru Alimente și Medicamente din SUA) recomandă consumul a 25 g zilnic de proteină de soia în vederea scăderii incidenței obezității, diabetului și bolilor cardiovasculare.

Mai multe informații găsiți în Capitolul VIII, „Efectele reale ale amestecurilor de făinuri *Slăbești Mâncând*”.

## XIII

### REȚETE

Nu uitați, aproape toate preparatele culinare pot fi adaptate normelor acestui stil de viață!

Important e să cunoaștem foarte bine regulile de combinare a alimentelor și orice rețetă pe care o știm sau pe care abia am învățat-o va putea fi „transformată” astfel încât savoare ei să nu se reflecte și asupra siluetei.

Este foarte util să vă achiziționați: un cântar de bucătărie (dacă e electronic cu atât mai bine), o mașină de făcut pâine (dacă sunteți foarte ocupați și nu aveți timp de „cocături”), un pahar gradat, una, două tigăi antiaderente.

În continuare, găsiți și un tabel orientativ cu înlocuirile pe care ar trebui să le operăm în rețetele clasice pentru a le transforma în preparate dietetice.

aliment	înlocuire	cantitate echivalentă
Făină albă din pâine, chifle	Premix pâine <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din pané-uri, șnițele, îngroșeli (tocană, sos, ciorbă)	Premix pâine <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din cozonac	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din clătite	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din blaturi de tort, prăjitură	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din alte produse de patiserie	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Făină albă din tăiței	Premix patiserie <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală



aliment	înlocuire	cantitate echivalentă
Amidon, zeamil	Premix pâine <i>Slăbești Mâncând</i>	Cantitate egală
Zahăr	fructoză	80% din cantitatea de zahăr
Stafide	Coacăze uscate	Cantitate egală
Lapte	Lapte de soia, smântână dulce diluată cu apă	Cantitate egală
Orez alb rotund	Orez basmati simplu sau în amestec cu orez sălbatic	Cantitate egală
Piure de cartofi	Piure de conopidă	
Mălai (mămăligă, prăjitul peștelui)	Făină integrală de năut	
Zahăr vanilat	Aromă simplă de vanilie	
Praf de copt	Bicarbonat de sodiu	0,5 linguriță la un plic praf de copt
Porumb la salate	Porumb ancestral (indian)	Cantitate egală

La salate se folosesc uleiuri extravirgine: ulei de măsline, ulei de sâmburi de struguri, ulei de nuci, ulei de rapiță. La prăjit, copt, înăbușit se folosește: ulei de măsline normal, untură de rață, untură de găscă, unt de cocos.

Tabelul de mai sus, împreună cu buna stăpânire a regulilor prezentate la Capitolul V (*Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră. Cum ne menținem?*) vor fi suficiente ca să puteți transforma orice preparat culinar într-o minunăție dietetică și gustoasă.

Poftă bună !



## A. Rețete de bază: pâine, chifle, aluat de pizza, tăieței de casă, mămăligă \_\_\_\_\_

### PÂINE, CHIFLE

- ➔ 500 g de premix pentru pâine *Slăbești Mâncând*;
- ➔ un cub de drojdie proaspătă (25 g) sau un plic de drojdie uscată activă (la mașina de pâine se pune drojdie uscată activă);
- ➔ o linguriță, o linguriță și jumătate de sare;
- ➔ o linguriță de fructoză (facultativ);
- ➔ 350 ml de apă caldă;
- ➔ o linguriță și jumătate de oțet ;
- ➔ amestec de semințe (facultativ), oricare dintre variantele de mai jos, singure sau în amestec (dacă puneți amestec de semințe folosiți o jumătate de linguriță din fiecare):
  - o linguriță semințe de in;
  - o linguriță semințe de cânepă;
  - o linguriță semințe de floarea-soarelui;
  - o linguriță semințe de dovleac;
  - semințe de susan – facultativ, pentru pus pe pâine.

### Pentru mașina de pâine

Puneți apa, fructoza, drojdia, oțetul, sarea și premixul (în această ordine). Fixați mașina pe programul de pâine integrală (de obicei programul 5) sau programul de pâine franțuzească (de obicei programul 3). Atenție: în funcție de marca mașinii de făcut pâine, este posibil să mai reduceți puțin cantitatea de apă. Faceți un prim test cu rețeta de mai sus, nemodificată.

### Pentru frământat manual și coacere la cuptor

Turnați amestecul de făină într-un castron de 3 litri. Faceți maiaua: separat, puneți într-o cană drojdia și una, două



linguri de apă călduță (din totalul de apă); dizolvați drojdia și apoi adăugați una, două linguri de premix din cantitatea pregătită în castron; amestecați bine (să nu fie cocoloașe). Lăsați să crească 15 minute la cald, acoperit.

Între timp amestecați premixul pregătit cu fructoză, sare, semințele pregătite.

După ce maiua a crescut o adăugați peste premix, apoi adăugați oțetul și apa călduță pregătită și frământați puțin cu mâna până se omogenizează toate.

Puteți continua frământarea manuală până se desprinde aluatul de pereții vasului(15-20 minute) sau – recomandat – frământați 7-8 minute cu mixerul la care ați atașat paletel pentru aluat(vă trebuie un mixer de minim 250 wați putere).

Acoperiți cu folie alimentară și lăsați la crescut la cald 25-30 minute.

Răsturnați aluatul pe masa tapetată cu făină, dați formă de pâine; o puneți în forma unsă cu ulei și tapetată cu făină (sau tapetată simplu cu hârtie de copt). Lăsați la crescut la cald încă 30 minute. Este potrivită o formă de cozonac de 25 cm lungime.

Sfat: faceți două pâini mai mici din cantitatea de mai sus, porțiile mai mici se coc mai bine.

Încălziți cuptorul la 180° C.

Coaceți timp de 45-50 de minute, pe nivelul cel mai de jos.

Cum procedez eu pentru a economisi timp: fac porție dublă de aluat (dintr-un kilogram premix). Îl împart în patru franzele și le coc. După ce s-au răcit, o franzelă o las pentru consum și celelalte trei la pun la congelator. Când le dezgheț sunt ca și proaspete.

**Chifle:** se fac din același aluat. Îl împărțiți în bucăți mai mici, le dați formă rotundă; le ungeți cu apă călduță (cu o pensulă de bucătărie) și le presărați cu mac, susan.



## REȚETĂ DE PÂINE SPECIALĂ PENTRU MAȘINA DE PÂINE

(trimisă de Rodica Dîrzu)

- ➔ 300 ml de apă călduță
- ➔ 3 linguri rase de ulei de măsline extravirgin
- ➔ 3 linguri rase de fructoză
- ➔ o linguriță, o jumătate de linguriță de sare marină
- ➔ 4 cups de premix pâine *Slăbești Mâncând* (cup-măsura mașinii, în jur de 500 g premix per total)
- ➔ una, două lingurițe de drojdie activă (neapărat activă!)
- ➔ o pastilă de vitamina C
- ➔ o linguriță semințe de in și/sau floarea-soarelui (fără sare, de la parfadar)

Ordinea în care se pun și care trebuie neapărat respectată: apa caldă, uleiul, fructoza, sarea, premixul, drojdia, pastila de vitamina C pisată. După ce s-au pus toate ingredientele în cuvă, se programează mașina la programul pentru pâine integrală (puteți seta crusta medie și dimensiunea maximă). Programul durează 3 ore și 40 de minute.

Semințele se pun după primul semnal sonor de avertizare.

Când e gata, se scoate mașina din priză, se scoate cuva și se lasă la răcit cel puțin 20 de minute.

Se răstoarnă. E mai bine să fie tăiată după ce s-a răcit bine.

## ALUAT DE PIZZA

(poate fi folosit și pentru diverse alte plăcinte)

Puteți să folosiți orice rețetă pentru aluatul de pizza, la care nu trebuie decât să înlocuiți făina albă cu premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*. Mai jos aveți rețeta pe care o folosesc eu.

- ➔ 170 g de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- ➔ 120-130 ml de lapte (din smântână dulce diluată cu apă);
- ➔ un ou;
- ➔ o linguriță de ulei de măsline;



- o jumătate de cub (25 g) de drojdie proaspătă;
- o jumătate de linguriță de fructoză;
- sare.

Faceți maiaua cu un pic de lapte cald (din totalul de lapte), premix și drojdie. Lăsați să crească acoperită 10-15 minute.

Puneți maiaua, fructoza, oul și sarea peste restul de premix și frământați adăugând laptele cald până obțineți un aluat de consistența aluatului de cozonac; puteți frământa cu paletelile spiralate ale mixerului timp de 10 minute.

La sfârșit adăugați uleiul de măsline, mai frământați două, trei minute.

Acoperiți cu folie alimentară și lăsați la crescut 30-40 de minute.

Formați pizza; puneți toppingurile dorite (sos de roșii, bacon, mozzarella, șuncă, ardei, ciuperci etc.) și mai lăsați 15-20 minute la crescut.

Coaceți la temperatura maximă (pe grătarul din mijloc) timp de 15-20 minute.

Puteți face aluatul fără lapte și ou, folosiți în jur de 150 ml de apă caldă în loc de aceste ingrediente.

Pizza gata făcută, dar nu coaptă, o puteți congela. Ulterior o decongealați și o coaceți ca pe cea proaspătă.

### TĂIEȚEI DE CASĂ, TAGLIATELLE

din premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*

- 5 ouă cu un total de 260 g (cântăriți ouăle întregi, înainte de a le sparge);
- 330 g de făină pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- 30-40 g de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând* – va fi folosită ca făină de lucru.

Puteți folosi oricâte ouă doriți, puneți premix egal cu 1,2-1,3 ori cantitatea de ouă (cântăriți ouăle sparte într-un



castron; apoi pregătiți o cantitate de premix pentru patiserie egală cu de 1,3 ori greutatea ouălor).

Bateți într-un castron ouăle întregi.

Adăugați premixul (treptat) și amestecați cu o lingură până când aluatul devine atât de vârtos încât îl puteți pune pe masă. Frământați aluatul pe masă încorporând treptat restul de făină (până ajungeți la cele 330 g); trebuie să obțineți un aluat care să nu se mai lipească de masă și de mâini (în timp ce îl frământați).

Faceți un sul pe care îl tăiați în 5 bucăți.

Întindeți fiecare bucată în foaie subțire (presărați mereu făină să nu se prindă de masă) și lăsați-o la uscat pe o față de masă; în timp ce întindeți o bucată din sul, restul bucăților le lăsați acoperite cu folie alimentară (ca să nu se usuce).

Tăiați tăieței cât doriți de lați și lăsați-i la uscat (în general până a doua zi).

Se păstrează în cutie de carton, la loc rece și uscat; o altă posibilitate ar fi să îi congelați imediat cum i-ați făcut (fierb mai repede tăieței congelati).

Aluatul se pretează și la mașina de făcut tăieți. Se folosesc aceleași cantități.

### MĂMĂLIGĂ DE NĂUT

- 500 ml de apă;
- o jumătate de linguriță de sare;
- 150 g de făină integrală de năut (o cană);
- 2 linguri de smântână dulce 15 % – facultativ;
- 10 g de unt (opțional, dar iese mai gustoasă) sau o lingură de ulei;

Se pune la fiert apa cu sarea.

Când clocotește, se adaugă în ploaie făina de năut, amestecând energic cu telul (ca să spargeți cocoloașele care se formează).

După 6-8 minute adăugați smântâna (dacă doriți) și mai lăsați două, trei minute pe foc.



Oprîți focul și puneți cubulețul de unt, amestecați. Dacă folosiți ulei în loc de unt – puneți uleiul în timp ce amestecați pe foc mămăliga.

## B. Aperitive și salate

### SALEURI CU CAȘCAVAL

(adaptare după rețeta clasică,  
caiet de rețete Adriana Simionescu)

- 280 g de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
  - 200 g de cașcaval ras, dat pe răzătoarea mică (recomand cașcaval «Dej», producător Napolact).
  - 170 g de unt 80-82% grăsime;
  - 100 g de smântână fermentată;
  - 2 ouă;
  - o linguriță și jumătate, cel mult două lingurițe de sare;
  - o jumătate de linguriță de bicarbonat de sodiu.
- Pentru glazurat saleurile:
- un ou;
  - chimen, mac, susan.

Amestecați premixul cu bicarbonatul, sarea și cașcavalul ras. Adăugați smântâna, ouăle și untul topit (atenție, să fie la temperatura degetului, să nu fie fierbinte!). După omogenizare cu mâna, frământați cu paletele spiralate ale mixerului timp de 4-5 minute.

Puneți în folie (pungă de plastic), dați aluatului o formă dreptunghiulară și lăsați la frigider minim 5-6 ore (sau de seara până a doua zi dimineața).

Tăiați bucăți din aluat, întindeți o foaie de 0,5 cm grosime; ungeți foaia cu ou bătut și presărați chimen, susan, mac etc.; tăiați în diferite forme.

Le coaceți în tava tapetată cu hârtie de copt, la aproape 190° C, pe grătarul 3 (numărat de jos în sus), timp de 22-25 de minute (până capătă o culoare aurie).



În timp ce coaceți o tavă, pregătiți altă tavă și lăsați-o la frigider până în momentul în care o băgați în cuptor (e recomandat ca aluatul să fie bine răcit înainte de coacere).

### PASTĂ DE NĂUT (NĂUT FRECAT)

- 300 g de năut;
- o ceapă mică tocată mărunt;
- unu, doi căței usturoi (facultativ); puteți folosi doar ceapă, doar usturoi sau le puteți combina;
- 3 linguri de ulei de măsline;
- 2 lingurițe de pastă de susan – facultativ;
- puțină zeamă de lămâie -facultativ;
- sare;

Lăsați năutul la înmuiat câteva ore bune (sau de seara până a doua zi). Aruncați apa în care a stat și puneți-l la fiert (fără sare !) până se înmoaie foarte bine (fierbe cam o oră).

Îl mixați la blender cu restul ingredientelor, adăugând și puțin din apa în care a fiert. Îl dregeți la sfârșit cu sare.

Poate fi folosit atât pe post de aperitiv, cât și pe post de garnitură la friptură (miel, porc).

### SALATĂ DE FASOLE ROȘIE CU CEAPĂ

(din *Salate pentru 4 anotimpuri*,  
colecția *Practic în bucătărie*)

- 300 g de fasole roșie boabe;
- 3 căței de usturoi;
- o ceapă roșie sau albă;
- 3 linguri de ulei de măsline extravirgin;
- 2 linguri de oțet;
- o legătură de pătrunjel;
- sare, piper.

Fierbeți fasolea.



După ce fasolea a fiert, o scurgeți bine de apă și cât e fierbinte adăugați: ceapa tăiată peștișori, usturoiul zdrobit, pătrunjelul tocat, ulei și oțet.

Potriviiți de sare și piper.

### SALATĂ DE MERE CU TON

- 150-200 g de ton în suc propriu, scurs;
- un măr tăiat mărunt;
- o felie de țelină, rasă;
- o căpățână mică de salată verde, ruptă bucăți;
- o lingură de maioneză de casă;
- 100 ml de iaurt natural;
- 2 lingurițe de suc de lămâie;
- sare, piper.

Amestecați toate ingredientele și lăsați la rece 30 de minute înainte de servire.

### SALATĂ DIN PIEPT DE PUI CU MUGURI DE SOIA

(adaptare după *Salate pentru petreceri și bufet rece*, editura Aquila)

- 4 piepturi mici de pui (sau 2 mari);
- 500 g de muguri de soia proaspeți sau din conservă;
- 200 g de ciuperci;
- 2 căței de usturoi;
- o bucată mică (5 g) de rădăcină de ghimbir – opțional;
- 6 linguri de sos de soia;
- 6 linguri de oțet;
- 6 linguri de ulei (de soia sau de măsline);
- 4 linguri de pătrunjel tocat mărunt;
- sare, piper.

Pieptul de pui se frige la gril și apoi se taie felii.

Ciupercile se taie felii și se prăjesc în tigaie (cu puțin ulei sau unt) până nu mai lasă lichid.



Amestecați pieptul de pui cu mugurii de soia și ciupercile călite. Zdrobiți usturoiul și adăugați peste amestec. Opțional puteți adăuga o bucățiță mică de rădăcină de ghimbir tocată mărunt.

Faceți o vinegretă din sosul de soia, ulei, oțet, sare și piper și turnați peste salată. Presărați pătrunjel tocat mărunt.

### SALATĂ DE FASOLE BOABE CU HERING

(adaptare după *Salate pentru 4 anotimpuri*, colecția *Practic în bucătărie*)

- 200 g de fasole albă fiartă (preferabil soi cu boabe mari);
- un hering sărat;
- un ceapă;
- un ou fiert tare;
- o legătură de mărar;
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin;
- o lingură de oțet balsamic.

Lăsați peștele să se desăreze în apă rece pentru o oră. Apoi îl dezosați și îl tăiați cuburi.

Tăiați ceapa julien.

Amestecați fasolea, heringul și ceapa; asezonați cu sare, piper, ulei și oțet.

Decorați platoul cu oul tăiat sferturi și cu mărar tocat.

### SALATĂ CU ȘUNCĂ ȘI CAȘ

(adaptare după *Salate pentru 4 anotimpuri*, colecția *Practic în bucătărie*)

- 300 g de șuncă;
- 300 g de caș proaspăt (de oaie sau de vacă);
- o salată verde mare (sau 2 mai mici);
- 5 roșii;
- 4 castraveți;
- o legătură de ceapă verde;
- sare, piper;



- ➔ ulei de măsline extravirgin;
- ➔ oțet balsamic (facultativ).

Tăiați salata fășii, iar roșiile și castraveții felii.

Tocați ceapa mărunt, tăiați șunca felii subțiri și cașul cubulețe. Amestecați toate ingredientele și asezonați după gust cu sare, piper, ulei și oțet.

### SALATĂ DE ARDEI COPȚI, OREZ ȘI MĂSLINE

(adaptare după *Salate pentru 4 anotimpuri*,  
colecția *Practic în bucătărie*)

- ➔ o jumătate de piept mare de pui;
- ➔ 100 g de măsline;
- ➔ 2 ardei grași;
- ➔ 100 g de orez Basmati (sau amestec orez Basmati cu orez sălbatic);
- ➔ 3 linguri de ulei de măsline extravirgin;
- ➔ o linguriță de oțet balsamic;
- ➔ sare, piper.

Fierbeți carnea de pui în apă cu sare sau o frigeți pe gril. Tăiați apoi carnea cubulețe. Fierbeți orezul conform instrucțiunilor de pe cutie.

Coaceți ardeii, îi presărați apoi cu sare și îi lăsați să se răcească într-un castron, acoperiți. După ce s-au răcit, îi curățați de pieluțe și îi tăiați fășii.

Tăiați roșiile cuburi (preferabil e să le scoateți anterior căsuța cu sâmburi cu un cuțitaș).

Amestecați într-un bol de salată toate ingredientele: orezul, carnea de pui, roșiile cubulețe, măslinele, ardeii.

Potrivii salata de sare și piper, apoi asezonați cu ulei de măsline și oțet balsamic.



## C. Supe, ciorbe

### SUPĂ DE CEAPĂ

(adaptare după Jamie Oliver, *La masă cu Jamie*,  
Curtea Veche Publishing)

- ➔ un kg de ceapă, curățată și tăiată felii;
- ➔ o mână de cimbru proaspăt;
- ➔ 6 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri;
- ➔ o foaie de dafin;
- ➔ ulei de măsline;
- ➔ un cubuleț de unt;
- ➔ un litru, un litru și jumătate de supă (vită, pui sau legume);
- ➔ 100 g de șvaițer (sau alt cașcaval care se topește ușor);
- ➔ 4 felii medii de pâine *Slăbești Mâncând*;

Într-o tigaie antiaderentă cu fundul gros, prăjiți la foc mic, în puțin ulei de măsline amestecat cu unt, toată ceapa împreună cu cimbrul, usturoiul și foaia de dafin. Acoperiți și lăsați la foc mic circa 15 minute, având grijă să nu se rumenească și amestecând din când în când pentru ca ceapa să nu se lipească de fundul tigăii.

După cele 15 minute, scoateți capacul, măriți flacăra și prăjiți ceapa până capătă o nuanță auriu-deschis. Astfel va căpăta dulceață și aromă deosebită.

Adăugați supa, micșorați flacăra și fierbeți la foc mic 20 de minute. Condimentați cu sare și piper.

Turnați supa în boluri de ceramică rezistente la foc și puneți-le într-o tavă pentru cuptor. Așezați o felie de pâine în fiecare bol, stropiți cu puțin ulei de măsline pâinea și așezați deasupra câte o felie de șvaițer (sau șvaițer răzuit).

Introduceți tava în cuptor la foc mediu până când pâinea se prăjește ușor și cașcavalul s-a topit.



## CIORBĂ DE FASOLE BOABE CU AFUMĂTURĂ

- ➔ 400-500 g de fasole boabe;
- ➔ un ciolan afumat sau 500 g de ceafă afumată;
- ➔ o ceapă mare;
- ➔ 2 linguri de suc de roșii (fără zahăr);
- ➔ sare, boia, cimbru, mărar, foaie de dafin (opțional), două, trei frunze de țelină (opțional).

Alegeți fasolea și o lăsați în apă rece 8-10 ore (la înmuiat). Puneți afumătura la fiert în apă rece; lăsați să dea 2-3 clocote, apoi aruncați apa în care a fiert.

În aceeași oală puneți la fiert, la foc mijlociu, în apă rece: fasolea, ceapa tăiată mărunt și afumătura.

Când carnea și fasolea sunt fierte bine (în circa 2-3 ore) dregeți ciorba cu sare, boia, suc de roșii, verdețuri și mai lăsați pe foc 15-20 de minute.

## SUPĂ CREMĂ DE CIUPERCI

- ➔ 400 g de ciuperci (champignon sau amestec);
- ➔ un litru de apă;
- ➔ o lingură și jumătate de premix de pâine *Slăbești*

*Mâncând;*

- ➔ 200 ml de smântână slabă;
- ➔ sare, piper;
- ➔ pătrunjel verde.

Spălați ciupercile și le puneți la fiert în apă rece aproximativ 30-40 minute.

După ce au fiert puneți deoparte câteva bucăți, restul le pasați cu zeama în care au fiert. Puneți din nou la fiert piureul rezultat și adăugați premixul dizolvat în puțină apă rece. Fierbeți 10 minute, dregeți cu sare și piper. Opriți focul, adăugați smântâna și ciupercile păstrate tăiate felii.



## D. Feluri principale

### PUI CU CIUPERCI

- ➔ 500 g de piept de pui;
- ➔ o roșie mare;
- ➔ 500 g de ciuperci albe de cultură (champignon);
- ➔ o lămâie;
- ➔ o ceapă;
- ➔ 2 căței de usturoi;
- ➔ 250 ml de supă de pasăre sau apă caldă;
- ➔ 2-3 linguri de ulei de măsline;
- ➔ sare, piper.

Tăiați carnea cuburi sau julien. Pasați roșia. Tăiați mărunt ceapa și căței de usturoi. Curățați ciupercile și tăiați-le julien.

Căliți puțin ciupercile într-o tigaie antiaderentă cu o lingură de ulei de măsline. Apoi le scoateți pe o farfurie.

Căliți ceapa cu o lingură ulei de măsline și apoi adăugați: puiul, roșia pasată, ciupercile, usturoiul, supa de pasăre (sau apa caldă), sarea și piperul.

Se fierb la foc acoperit cca. 20 de minute.

### MÂNCARE DE CIUPERCI CU CARNE (PUI, VITĂ)

Acesta e un fel de mâncare care merge foarte bine cu ciuperci de cultură brune (champignons brune), singure sau în amestec cu hribi (mânătărci) de pădure.

- ➔ 600-700 g de carne (pui, vită) – tăiată julien sau cuburi;
- ➔ 200 ml de supă de carne sau apă caldă;
- ➔ 250 g de ciuperci tăiate felii mari;
- ➔ 2-3 cepe tocate mărunt;
- ➔ 2 căței de usturoi tăiați mărunt;
- ➔ 2 ardei grași tăiați cuburi (galben și roșu);
- ➔ o conservă mică de roșii decojite în suc de roșii, pasate

la blender;



- ➔ o linguriță de oțet;
- ➔ una, două lingurițe de fructoză;
- ➔ 2-3 linguri ulei de măsline;
- ➔ măghiran, chimen;
- ➔ sare, piper, boia de ardei dulce, boia de ardei iute.

Înăbușiți carnea în ulei de măsline. Adăugați ceapa și usturoiul și înăbușiți până se evaporă zeama lăsată de ceapă.

Adăugați piureul de roșii, oțetul, fructoza, supa de carne sau apa caldă și chimenul și lăsați să fiarbă înăbușit circa 40-50 de minute (până e aproape gata carnea).

Adăugați ardeii și mai fierbeți 15 minute.

Apoi adăugați ciupercile, mai lăsați pe foc 20 de minute. La sfârșit dregeți de sare, piper și boia. Stingeți focul și adăugați măghiranul.

### GÂSCĂ UMPLUTĂ CU CAISE USCATE

(rețetă adaptată din *Secretele bucătăriei*, numărul din decembrie 2008)

- ➔ o găscă de cca 4 kilograme cu tot cu ficat;
- ➔ 250 g de pâine *Slăbești Mâncând*;
- ➔ 100 ml de lapte fierbinte;
- ➔ 300-500 de ml supă de pasăre sau legume (sau apă);
- ➔ 150 ml de vin alb demisec;
- ➔ 2 ouă;
- ➔ 50 g de caise uscate, rehidratate în puțină apă caldă 30 de minute;
- ➔ o varză creață mică, tăiată fâșii;
- ➔ o lingură de unt;
- ➔ sare, piper.

Se încinge cuptorul la 180° C.

Se spală găscă pe dinăuntru și pe dinafară, se șterge bine; se sarează și se piperează.



Se taie cuburi pâinea și caisele. Se toarnă laptele fierbinte peste pâinea tăiată cuburi.

Se toacă ficatul cuburi.

Se căleşte puțin varza creață.

Apoi se amestecă: pâinea, caisele, ficatul și varza creață și se adaugă cele 2 ouă. Se potrivește de sare și piper.

Se umple găscă pregătită cu această compoziție, se prinde deschizătura burții cu scobitori. Legați și pulpele între ele cu o sfoară (ca să aibă friptura o formă mai compactă), puneți pasărea într-o tavă cu 100-150 ml supă și dați la cuptor.

Coaceți găscă la cuptor timp de cca 3 ore. Primele 2 ore e bine să fie acoperită cu folie alimentară. Din când în când completați tava cu supă sau apă caldă (dacă se evaporă prea tare, pentru a nu se arde friptura).

În ultima oră de coacere scoateți folia și periodic ungeți găscă cu zeama de friptură din tavă.

Puneți găscă friptă pe un platou, tăiați sfoara cu care ați legat pulpele.

Degresați zeama din tavă, adăugați 200 ml supă sau apă caldă și vinul. Fierbeți până sosul scade la jumătate. Îl veți servi la masă în sosieră alături de friptură.

### CHILI CON CARNE

- ➔ 300 g de carne de vită (sau pui) tăiată cubulețe;
- ➔ 500-600 g de fasole boabe fiartă (conservă de fasole în apă);
- ➔ 2-3 cepe mari;
- ➔ 5-6 roșii mari;
- ➔ 4 căței de usturoi;
- ➔ 2-3 linguri de ulei de măsline;
- ➔ o linguriță de boia de ardei dulce;
- ➔ o linguriță de praf de chimen;
- ➔ sare, piper.

Tăiați roșiile cuburi. Tăiați ceapa și usturoiul mărunt.



Prăjiți ușor carnea într-o tigaie antiaderentă cu ulei de măsline.

Adăugați toate ingredientele cu excepția fasolei, amestecați puțin. Adăugați după un minut apă caldă cât să le acopere și fierbeți înăbușit timp de o oră. Cu un sfert de oră înainte de a fi gata mâncarea, adăugați fasolea fiartă și continuați fierberea.

### MÂNCARE DIN VIȚEL CU SOS ALB

- ➔ 400 g de mușchi/spată de vițel;
- ➔ o ceapă mare;
- ➔ 300 g de ciuperci albe de cultură (champignon);
- ➔ 2 morcovi medii;
- ➔ o felie de țelină;
- ➔ 3 linguri de ulei de măsline;
- ➔ un gălbenuș;
- ➔ o lingură de premix de pâine *Slăbești Mâncând*;
- ➔ 2 frunze de dafin;
- ➔ sare, piper;
- ➔ verdeață pentru servit.

Curățați legumele; tăiați ceapa mărunt; tăiați morcovii în două jumătăți (îi veți arunca după ce e gata mâncarea); curățați ciupercile și tăiați-le bucăți.

Tăiați carnea cuburi sau julien.

Înăbușiți carnea în 2 linguri de ulei de măsline, adăugați ceapa și mai lăsați două, trei minute (până se evaporă zeama lăsată de ceapă). Adăugați morcovii și țelina, turnați apă caldă cât să le acopere și fierbeți înăbușit cca o oră.

Scoateți apoi țelina și morcovii. Adăugați feliile de ciuperci și lăsați să fiarbă la foc mic încă 20 de minute. În acest timp dregeți cu sare și piper, adăugați frunzele de dafin.

Separat, diluați premixul cu puțină apă rece.

Strecurați carnea și ciupercile și păstrați-le la cald.



În zeama rămasă adăugați premixul diluat cu apă și dați câteva clocote (să fiarbă făina). Opriți focul și, după ce lăsați câteva minute să se mai domolească temperatura, adăugați gălbenușul diluat cu puțină apă și zeama din mâncare (ca să nu se coaguleze trebuie să aduceți treptat temperatura gălbenușului la cea a mâncării). Adăugați înapoi în cratiță carnea și ciupercile și lăsați două, trei minute să se întrepătrundă aromele.

Puteți prepara acest fel de mâncare și cu alte tipuri de carne (pui, cotlet de porc).

### TAGLIATELLE CU CARNE

- ➔ 300 g de tagliatelle (tăieței lați de casă, vezi rețeta de la *Rețete de bază*, pag. 183);
- ➔ 200 g de carne tocată (vită, pui);
- ➔ o conservă de roșii decojite în suc propriu, pasată la blender;
- ➔ 2 cepe mari;
- ➔ 2-3 căței de usturoi;
- ➔ 2 linguri de ulei de măsline;
- ➔ 200 ml de vin alb demisec;
- ➔ sare, piper;
- ➔ parmezan ras;
- ➔ oregano.

Fierbeți tagliatelle și le strecurați.

Separat, căliți usturoiul în ulei de măsline (foarte scurt, altfel se amărăște). Adăugați ceapa și lăsați-o pe foc până devine sticloasă. Adăugați carnea, înăbușiți încă 3-4 minute, apoi turnați piureul de roșii și vinul.

Lăsați pe foc până scade sosul și carnea este fiartă (cca. 20 de minute).

Serviți tagliatellele cu sosul de carne deasupra, cu parmezan ras presărat și oregano.



## E. Garnituri

### LEGUME LA TIGAIIE

- 2 vinete tăiate cubulețe;
- 2 dovlecei curățați de „căsuța semințelor” și tăiați cuburi;
- 5 căței de usturoi;
- o roșie mare sau 2 linguri de bulion de casă (fără zahăr);
- ulei de măsline;
- mărar.

Încălziți uleiul, puneți 2 căței de usturoi și lăsați-i până capătă culoare gălbuie. Îi scoateți și îi aruncați.

Puneți în ulei dovleceii tăiați cubulețe și căliți-i 6-8 minute. Puneți apoi vinetele tăiate cubulețe și căliți totul încă 12-15 minute.

Puneți roșia decojită tăiată cubulețe sau bulionul și mai lăsați 2-3 minute.

Puneți usturoiul rămas, stors ca pentru mujdei, mărarul; opriți focul și acoperiți cu capac. Lăsați 5 minute să se întrepătrundă aromele.

Puteți adăuga și diverse alte legume. Merg foarte bine și 5-6 ciuperci tăiate julien, se pun odată cu dovleceii.

Este bun și cu 3-4 picături de sos de soia (fără zahăr), adăugat după ce ați oprit focul.

### MAZĂRE SIMPLĂ

(Jamie Oliver - *La masă cu Jamie*,  
Curtea Veche Publishing)

- 4 mâini bune de mazăre proaspătă sau congelată
- o jumătate de pahar cu vin alb
- o jumătate de pahar cu apă
- 2 cubulețe (20-30 de grame) de unt
- sare
- o mână de frunze de mentă.



Puneți la fiert mazărea cu apa, vinul și untul. Acoperiți cratița cu un capac și așteptați să fiarbă, apoi scoateți capacul și fierbeți la foc mic unu, două minute.

Potrivii de sare, presărați mentă și serviți imediat.

### MAZĂRE ÎN STIL FRANȚUZESC

(adaptare după Jamie Oliver, *La masă cu Jamie*,  
Curtea Veche Publishing)

- 4 mâini bune de mazăre proaspătă sau congelată;
- 6 felii de costiță afumată;
- 2 căpățâni mici de salată verde;
- 2 cubulețe de unt;
- 140 ml de supă de pui sau de legume (preferabil de casă, altfel mai bine apă caldă);
- sare, piper;

Tăiați costița în felii subțiri și prăjiți-o în puțin ulei până devine aurie și crocantă.

Adăugați mazărea și frunzele de salată tăiate fâșii subțiri. Amestecați bine, turnați supa și fierbeți la foc mic 15 minute până când se înmoaie mazărea (scoateți capacul în ultimele 5 minute ca să scadă puțin lichidul).

Luați cratița de pe foc și adăugați untul. Astfel sosul va deveni cremos.

Condimentați cu sare și piper și serviți imediat.

### PIURE DE CONOPIDĂ

Rupeți o conopidă mare bucăți și apoi puneți-o la fiert în apă cu sare. După ce a fiert, pasați-o în mixer cu bucățele de unt. Transferați-o într-un bol și adăugați puțină smântână dulce (nefermentată), amestecând cu un tel. Dacă mai e nevoie, o puteți drege cu puțină sare.



## F. Deserturi

### BLAT DE TORT, PRĂJITURĂ CU CREMĂ

preparat cu premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*

Folosiți orice rețetă aveți și înlocuiți: făina albă cu aceeași cantitate de făină pentru patiserie *Slăbești Mâncând*, laptele cu smântâna dulce diluată (sau lapte de soia, lapte de migdale), praful de copt cu bicarbonat de sodiu și zahărul cu fructoza (țineți cont că fructoza trebuie adăugată în cantitate mai mică, în jur de 80 % din cantitatea de zahăr prevăzută).

Rețeta pe care o folosesc uzual este:

- ◆ 6 ouă;
- ◆ 5 linguri de fructoză;
- ◆ 6 linguri de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- ◆ 2 linguri de ulei (doar la blaturile de prăjitură care doresc să fie mai „așezate”, uleiul face blatul mai consistent – de exemplu, e util la prăjitura cu fructe);
- ◆ un praf de sare.

Se bat albușurile spumă (cu telul sau mixerul) cu un praf de sare; se adaugă fructoza și se bat până se „înțepenesc” din nou. Se adaugă gălbenușurile și se continuă baterea cu telul sau mixerul. Dacă puneți ulei – acum e momentul să îl turnați. Apoi se adaugă premixul și se amestecă ușor compoziția, cu telul pară sau cu paleta de cofetar, cu mișcări de sus în jos, cu grijă să nu scoatem aerul încorporat în albușuri.

Se coace la 180 de grade cca. 20 de minute (verificați cu o scobitoare dacă e copt sau prin apăsare ușoară cu degetul pe suprafața aluatului – dacă aluatul e elastic și revine după apăsare, atunci e copt).



### COZONAC TRANDAFIR

(adaptare după revista *Torturi și prăjituri*  
nr. 2/2006, colecția *Ioana special*)

#### Aluat - ingrediente:

- ◆ un ou;
- ◆ 2 gălbenușuri;
- ◆ 60 g de unt topit;
- ◆ 90 g de fructoză;
- ◆ 410 g de mix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- ◆ 200-220 ml de lapte (80 ml de smântână dulce 15% diluată cu apă până la 200-220 ml);
- ◆ 2 cuburi de drojdie de 25g;
- ◆ coaja de la o lămâie;
- ◆ esență de rom;
- ◆ sare;
- ◆ un gălbenuș amestecat cu puțină smântână dulce diluată pentru uns cozonacul.

#### Umplutura – ingrediente:

- 2 albușuri
- 150 g de nuci
- o lingură de cacao (cernută)
- 80 g de fructoză

#### Aluatul

Se face maiaua: se dizolvă drojdia cu 50 ml de lapte cald (din cantitatea pregătită) și se adaugă 50 g de premix din cele 410 g de premix. Se lasă să crească 15 minute acoperită, la loc cald.

Se pune făina într-un bol de 3 litri; se face o gaură la mijloc unde se pun: oul, gălbenușurile, sarea, fructoza, aromele și maiaua crescută. Se frământă (cu mâna sau cu mixerul) timp de 15-20 de minute, adăugând: restul de lapte și untul topit (cald); trebuie să vă iasă un aluat nu foarte vârtos;



cozonacul iese pufos dacă aluatul e mai moale; se acoperă cu folie alimentară și se lasă la crescut (la cald) 45-50 de minute.

Se presară masa cu făină, se răstoarnă aluatul crescut pe masă; se întinde cu mâinile sub forma unei foi dreptunghiulare de aproximativ 45 x 50 cm (cu o grosime de circa 1,5 cm); se pune cu lingura din loc în loc umplutură, se nivelează peste toată foaia, care apoi se rulează cu grijă; obținem o ruladă pe care o tăiem în 12-13 bucăți; se așază bucățile cu tăietura în sus în tava rotundă (diametru 26 cm) pregătită pentru copt (cu hârtie de copt sau tapetată cu ulei și făină).

Se unge cu gălbenuș amestecat cu puțină smântână dulce și se mai lasă în formă la crescut încă 30-40 minute.

Se coace pe grătarul de jos la aproape 175° C timp de 40-maxim 45 minute (verificați cu o scobitoare după 40 de minute, e posibil să fie gata; e mai pufos dacă nu e „răscopt”).

### Umplutura

Bateți albușurile spumă; adăugați fructoza și bateți până se întărește tare spuma; apoi adăugați praful de cacao cernut, nuca și amestecați ușor (ca să rămână spuma pufoasă).

### BRIOȘE CU FRUCTE

(rețetă trimisă de Rodica Dîrzu)

- un ou întreg;
- 260 g de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- o linguriță rasă de bicarbonat de sodiu;
- 80 ml de ulei de floarea-soarelui;
- 150 g de fructoză;
- 200 ml de lapte bătut (75 ml de smântână fermentată și 125 ml apă);
- 150-200 g de caise uscate sau alte fructe permise (proaspete sau uscate);
- o fiolă de esență de vanilie, lămâie etc.;
- coaja de la o portocală (facultativ, însă recomandabil).



Se amestecă premixul de patiserie cu bicarbonatul de sodiu și cu coaja rasă de portocală (portocala se spală bine cu apă fierbinte și se șterge).

Se bate oul întreg cu mixerul, se adaugă fructoza și aromele (vanilie, lămâie etc.) și se bate spumă.

Se adaugă uleiul și se bate în continuare.

La sfârșit, se adaugă laptele bătut (sau smântână fermentată diluată cu apă) și fructele bucăți, se amestecă ușor.

Se adaugă premixul amestecat cu bicarbonatul și coaja de portocală, se amestecă ușor cu paleta, pentru omogenizare. Se dă la rece minim 30 de minute, acoperit.

Se încinge cuptorul la 175° C.

Se pun hârtiuțele de briose în tava cu forme de briose.

Se umplu formele de briose și se dau la cuptor, la 175° C, 22-25 de minute, pe grătarul 3 superior (numărați de jos în sus al treilea grătar).

### PRĂJITURĂ FINĂ CU NESS

Rețetă adaptată după revista *GoodFood*, numărul din aprilie 2008, pagina 19

**Ingrediente (pentru o tavă de 36 cm x 25 cm) :**

- 10 ouă;
- 50 g de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- 420 g de fructoză;
- 375 g de unt 82% grăsime;
- 300 g de nucă măcinată;
- o lingură mare cu ness (preferabil decofeinizat);
- sare.

### Foile

Se bat spumă albușurile de la cele 10 ouă, cu un praf de sare. Se adaugă 220 g de fructoză și se mai bat până se topește fructoza și se întăresc. Se adaugă 300 g de nucă măcinată și 50 g de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând* și



se amestecă ușor (cu mișcări verticale, pentru a nu elimina aerul din albuș), cu un tel.

Din compoziție se coc 3 foi pe dosul tăvii, la 160° C, timp de 15-maxim 20 de minute, pe grătarul de la mijloc.

Sfat: decupați din hârtie de copt o formă de dimensiunea tăvii; ungeți cu unt dosul tăvii și hârtia de copt; montați hârtia de copt pe dosul tăvii (va sta lipită mulțumită untului) și apoi întindeți « pasta » de albuș pe hârtia de copt, cu o lopățică, în strat de jumătate, cel mult un centimentru. Vă va fi mai ușor să desprindeți foile de tavă. Repetați operația de 3 ori.

În timp ce foile se răcesc, preparați crema.

### Crema

Într-un vas de inox, frecați spumă cele 10 gălbenușuri cu 200 g de fructoză și lingura de ness dizolvată într-o lingură de apă. Puneți apoi la bain-marie (așezați vasul cu gălbenușurile deasupra unui vas cu apă care fierbe) și fierbeți 6-7 minute, amestecând continuu, până ce crema de gălbenușuri se întărește ca o smântână mai groasă.

Lăsați la răcit, eventual răciți într-un vas cu apă cu gheață. Trebuie să fie bine răcită înainte de a o amesteca bine cu untul.

Frecați spumă untul și apoi adăugați, în timp ce bateți cu mixerul, crema răcită de gălbenușuri, lingură cu lingură (crema de gălbenușuri se adaugă treptat pentru a nu se tăia untul).

Crema se așază între cele trei foi și deasupra prăjiturii. Se presară prăjitura cu nucă măcinată sau ciocolată > 70% cacao. Se lasă prăjitura la rece până a doua zi.



### PRĂJITURĂ „NEGRESA”

Rețetă adaptată după rețeta clasică  
(sursă – Adriana Simionescu)

Tavă recomandată: 36 cm x 25 cm.

#### Blat – ingrediente:

- ➔ 400-450 g de fructoză (cu 400 g iese mai amăruie);
- ➔ 200 g de unt 82%;
- ➔ 30 g de cacao;
- ➔ 150 ml de “lapte” (smântână dulce nefermentată diluată cu apă sau lapte de soia);
- ➔ 4 ouă;
- ➔ 100 g nucă măcinată;
- ➔ 200 g premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- ➔ o linguriță de bicarbonat de sodiu;
- ➔ un praf de sare;
- ➔ esență de rom sau rom (50 ml de rom sau o fiolă de 2 ml de esență de rom).

Se amestecă premixul de patiserie cu bicarbonatul și nucile măcinate.

Se pun într-un vas fructoza, untul, laptele și cacao și se topesc la foc mic până ce dau în clocot. Se adaugă esența de rom sau romul.

Din această compoziție se opresc 15 linguri care se pun într-un vas micuț separat.

Restul se lasă să se răcească și apoi se adaugă pe rând cele 4 gălbenușuri.

Se bat cele 4 albușuri spumă cu un praf de sare.

Se adaugă alternativ peste crema de cacao albușurile spumă și premixul de patiserie, amestecând ușor.

Se coace în tavă cu hârtie de copt, la 175° C, 20 de minute, pe nivel de sus (al treilea de jos în sus).

După coacere, se răstoarnă pe un grătar, se înlătură hârtia de copt și se pune pe tava de servit.



### Glazură

- ➔ cele 15 linguri păstrate de la prepararea blatului;
- ➔ 50 g de cacao;
- ➔ 30 g de unt moale, la temperatura camerei;
- ➔ o fiolă esență de rom.

Se amestecă cele 15 linguri de sirop de cacao (păstrate de la prepararea blatului, la cald) cu cacao, unt moale și esență de rom.

Se toarnă peste prăjitură, se întinde cu o spatulă.

Se lasă la frigider 4-5 ore înainte de servire.

### PRĂJITURĂ CU MERE

- ➔ 4-5 mere mari;
- ➔ 20 g de unt pentru tapetat tava;
- ➔ 3-4 linguri rase de fructoză pentru tapetat tava;
- ➔ o linguriță de scorțișoară pentru presărat pe mere.

#### Pandișpan - ingrediente:

- ➔ 5 ouă (60 g/ou);
- ➔ 4 linguri rase de fructoză;
- ➔ 5 linguri de premix pentru patiserie *Slăbești Mâncând*;
- ➔ un praf de sare;
- ➔ coaja de la o lămâie (facultativ).

Încingeți cuptorul la 175° C.

Ungeți tava cu unt și apoi presărați cele 3-4 linguri de fructoză.

Curățați merele de coajă și de căsuța sâmburilor, le tăiați felii și le așezați în tavă. Presărați scorțișoară pe mere.

Puneți merele la cuptor timp de 15-20 de minute până înmuiați puțin merele și siropul din tavă clocotește.

Scoateți tava din cuptor și adăugați pandișpanul.



### Pandișpanul:

Bateți spumă albușurile cu un praf de sare; adăugați la albușuri fructoza și mai bateți până se întărește spuma din nou; adăugați coaja de lămâie și gălbenușurile, mai bateți unu, două minute; adăugați premixul de patiserie și amestecați cu grijă, cu mișcări de jos în sus, pentru a nu scoate aerul încorporat în albuș.

Mai coaceți 20-25 de minute. Puteți verifica dacă e copt pandișpanul astfel: apăsați ușor cu degetul pe suprafața prăjiturii; dacă aluatul e elastic, revine după apăsare, puteți scoate prăjitura din cuptor. Răsturnați-o imediat pe o tavă și lăsați-o să se răcească.

Puteți servi prăjitura simplă sau cu un “moț” de frișcă.

Puteți să faceți această prăjitură cu orice fruct permis: prune, caise, piersici, nectarine, fructe de pădure etc. Atenție doar la cantitatea de fructoză folosită la tapetarea tăvii, dacă fructele sunt dulci nu puneți mai mult de 3 linguri rase de fructoză.

### ECLERURI

(rețetă combinată din mai multe surse)

#### Gogoșile pentru ecler, choux à la crème

(rețeta clasică)

- ➔ 250 ml de apă;
- ➔ 125 ml de ulei;
- ➔ 250 g de premix *Slăbești Mâncând* pentru patiserie;
- ➔ 5 ouă;
- ➔ o jumătate de linguriță de sare;

Într-o crăticioară de un litru puneți la fiert apa, sarea și uleiul.

Când apa clocotește, trageți vasul pe margine și turnați dintr-o dată toată făina. Amestecați rapid cu o lingură de lemn și puneți înapoi pe foc mic pentru un minut, două



(până vedeți că pe vas se depune o „pojghiță” albicioasă de aluat).

Răsturnați aluatul într-un vas curat (preferabil de inox) și lăsați la răcit.

Când s-a răcit până la temperatura camerei (ușor „călduț” când încercați cu degetul) încorporați pe rând cele 5 ouă. Nu încorporați un ou până cel anterior nu este bine amestecat în aluat.

Faceți (cu șpritzul sau cu lingurița) gogoși – rotunde sau lunguițe – pe tava acoperită cu hârtie de copt. Coaceți gogoșile astfel: primele 15 minute la 230° C, după care reduceți focul la 190° C și mai coaceți încă 20-25 de minute până se rumenesc frumos eclerurile (în funcție de mărimea gogoșilor). Important: nu deschideți cuptorul până nu s-au rumenit eclerurile!

### Crema pentru umplut gogoșile de ecleruri

Se folosește rețeta **Crema pentru tort diplomat** (vezi pag. 204). Eventual, măriți cantitatea de gelatină de la 6 1/2 foi la 6 3/4 foi gelatină (pentru a obține o cremă mai fermă).

### Glazură

**Varianta 1** (o variantă de cremă ganache)

- ➔ 50 g de ciocolată dietetică albă tăiată bucățele mici;
- ➔ 40 g de ciocolată > 70% cacao tăiată bucățele mici;
- ➔ 60 ml de smântână dulce 32% grăsime.

Într-un vas, puneți smântâna la fiert. Când clocotește, trageți-o de pe foc, turnați toată ciocolata și amestecați concentric până se omogenizează și rezultă o cremă onctuoasă.



**Varianta 2** – mai laborioasă, dar excepțională! (rețeta lui Linxe, după un articol publicat de Ioana Iordache în **GoodFood**, mai 2007)

### Sos A)

- ➔ 60 g de ciocolată >70% cacao;
- ➔ 100 ml de apă;
- ➔ 30 g de fructoză;
- ➔ 50 ml de smântână dulce 32% grăsime.

Puneți toate ingredientele într-un vas cu baza îngustă și înalt (de 3 ori înălțimea ingredientelor) și fierbeți pe foc mic, amestecând continuu cu o lingură de lemn, până dau în clocot, și apoi încă 5-10 minute (până se îngroașă sosul în așa fel încât să lase urmă pe lingura de lemn).

### Sos B)

- ➔ 80 ml de smântână dulce 32% grăsime;
- ➔ 100 g de ciocolată >70% cacao tăiată bucățele mici;
- ➔ 20 g de unt la temperatura camerei tăiat bucățele.

Puneți smântâna la fiert. Când clocotește luați-o de pe foc și adăugați toată ciocolata. Amestecați ușor, în cercuri concentrice, până se topește ciocolata. Adăugați untul și apoi **sosul A)** preparat anterior.

Glazura rămasă după decorarea eclerurilor o puteți păstra la frigider timp de o săptămână sau la congelator timp de o lună (ne referim doar la varianta 2). Varianta 2 de glazură ajunge pentru două porții de ecleruri.



## CREMĂ PENTRU TORT DIPLOMAT

O puteți folosi la: tort diplomat, ruladă diplomat, ecleruri, tartă cu fructe (puneți peste blatul de tartă copt această cremă, apoi fructe și deasupra gelatina pentru glazurat) etc.

- ➔ 3 ouă mari;
- ➔ 150 ml de lapte (din 75 ml de smântână dulce 15%, îndoită cu 75 ml de apă);
- ➔ 140 g de fructoză;
- ➔ 500 g de frișcă;
- ➔ 6,5 foi de gelatină;
- ➔ esență de vanilie;
- ➔ puțină sare (orice cremă trebuie puțin sărată pentru accentuarea aromelor).

Înmuiiați gelatina în lapte (într-un castron de 3 l din inox). Lăsați cam 40-50 de minute până ce gelatina absoarbe laptele.

Bateți albușurile spumă, adăugați toată fructoza și bateți spuma tare.

Bateți frișca și o lăsați deoparte.

Adăugați peste gelatină albușurile și gălbenușurile, amestecând cu telul pară. Puneți pe bain-marie și bateți continuu cu telul până ce crema capătă consistența unei smântâni groase și spumoase (6-7 minute). Apa nu trebuie să clocotească și insistați cu telul pe fundul castronului ca să nu vi se brânzească compoziția.

Puneți apoi castronul în apă rece și amestecați continuu cu telul ca să răciți uniform compoziția; răciți până la temperatura degetului.

Puneți 3-4 linguri de frișcă bătută în compoziția cu gelatină, amestecați ușor cu telul. Apoi răsturnați și restul de frișcă, amestecând ușor. Frișca nu trebuie să fie prea rece,



între cele două compoziții nu trebuie să fie diferențe mari de temperatură (altfel se brânzește gelatina).

Puneți esența de vanilie și bucăți din orice fructe doriți.

**Important:** dacă vreți să adăugați kiwi crud, acesta trebuie tăiat cuburi și opărit înainte de a-l adăuga în compoziție (altfel împiedică legarea gelatinei).

## CREMĂ PENTRU TIRAMISU

### Varianta 1

- ➔ 4 gălbenușuri;
- ➔ 60 g de fructoză;
- ➔ 500 g de mascarpone (sau 250 g de mascarpone și 250 g de frișcă bătută);
- ➔ 3 foi de gelatină;
- ➔ esență vanilie.

Înmuiiați gelatina în apă rece.

Bateți gălbenușurile cu fructoza pe bain-marie. Adăugați gelatina stoarsă bine și bateți cu telul să o dizolvați. Apa nu trebuie să clocotească tare.

Adăugați în compoziție mascarpone, lingură cu lingură, se înglobează atent. Dacă faceți cu mascarpone și frișcă, întâi înglobați crema mascarpone și apoi frișca.

### Varianta 2

- ➔ 225 g de cremă mascarpone;
- ➔ 225 g de frișcă bătută;
- ➔ 5 gălbenușuri;
- ➔ un albuș bătut spumă;
- ➔ 120 g de fructoză;
- ➔ esență de vanilie.



Se freacă gălbenușurile cu fructoza până se obține o cremă spumoasă.

Adăugați apoi cu grijă mascarpone, frișca, albușul și esența de vanilie.

### Blatul

Cel de pandișpan (vezi rețeta de la pag. 201). Îl stropiți cu cafea ness sau espresso.

## PRĂJITURĂ CU MIERE

Rețetă adaptată după o rețetă de casă.

Aveți nevoie de:

- ➔ Ingrediente pentru foi.
- ➔ Ingrediente pentru cremă.
- ➔ Un borcan de 350-400 g cu gem de caise/piersici dietetic (cu fructoză).

### Foi

- ➔ 400 g de premix *Slăbești Mâncând* pentru patiserie;
- ➔ 150 g de miere naturală;
- ➔ 120 g de fructoză;
- ➔ 50 g de unt;
- ➔ 50 g de lapte (doar: lapte de soia/ migdale sau amestec de smântână dulce 15% diluată cu 2 părți de apă);
- ➔ un ou;
- ➔ un plic de amoniac (o linguriță cu vârf de amoniac).

Se cântărește direct mierea într-un vas de 3 litri de metal și apoi se adaugă fructoza, oul, untul, laptele și amoniacul. Se amestecă puțin cu telul până se omogenizează.

Apoi se bat cu telul pe foc mic, nu pe foc direct (fie pe o plită, fie pe bain-marie), până ce compoziția începe să fiarbă în clocot și se umflă ca o spumă, dublându-și volumul.

Vasul se ia de pe foc și imediat se adaugă toată făina amestecând cu o lingură de lemn repede, până ce se încorporează bine toată făina.



Lăsați să se răcească 2-3 minute ca să puteți lucra aluatul cu mâna.

Împărțiți aluatul în 4 bucăți egale pe care le acoperiți cu folie alimentară ca să se mențină calde (aluatul cald se lucrează mai bine).

Fiecare bucată se întinde în foaie subțire care se coace pe dosul tăvii (bine presărată cu făină) timp de 10-12 minute (sau până capătă o culoare aurie) în cuptorul încălzit la 180° C.

**Pont:** decupați din hârtie de copt forma tăvii și întindeți aluatul direct pe hârtia de copt; va fi mai simplu de desprins.

### Crema (variantă adaptată după o rețetă de cremă Tiramisu fără ouă)

- ➔ 375 g de brânză Philadelphia;
- ➔ 375 g de smântână dulce 30% bătută frișcă;
- ➔ 110 g de fructoză (sau alt îndulcitor agreeț);
- ➔ esență de vanilie.

Bateți brânza cu fructoza (cu mixerul); adăugați frișca bătută, esența de vanilie și amestecați ușor cu o paletă de cofetar sau cu un tel pară.

Prăjitura se assemblează astfel: foaie, cremă, foaie, gem (caise, piersici), foaie, cremă, foaie.

Nu se taie decât a doua zi, foile se înmoaie după 24 de ore.



### CREMĂ MOUSSE DE CIOCOLATĂ

- ➔ 250 ml de lapte (făcut din smântână dulce 15% diluată cu apă în proporția 1:1);
- ➔ 100 g de ciocolată 75%;
- ➔ o lingură de ness (opțional);
- ➔ 3 linguri de fructoză;
- ➔ 4 foi de gelatină;
- ➔ 300 ml de frișcă;
- ➔ o linguriță de esență de rom;
- ➔ 50 ml de frișcă pentru ornat;

Se pune laptele la fiert; se adaugă ciocolata ruptă bucățele și nessul; se amestecă până ce se dizolvă toate în lapte. Luați de pe foc, adăugați esența de rom și lăsați să se răcească amestecând din când în când.

Puneți gelatina la înmuiat în apa rece pentru 5 minute. După ce s-a înmuiat, o stoarceți bine în mâini și o amestecați bine în compoziția de ciocolată (aceasta să fie caldută), până ce se dizolvă gelatina.

Lăsați vasul cu compoziția la rece în frigider 30 de minute (mai amestecați din când în când).

Între timp bateți frișca.

Când compoziția de la frigider e rece, adăugați frișca bătută, amestecând ușor cu telul pară.

Puneți în cupe și lăsați 3-4 ore la răcit în frigider.

Ornați cu frișcă bătută, presărați deasupra ciocolată rasă.



### ÎNGHEȚATĂ DE ZMEURĂ (CĂPȘUNI, FRAGI, COACĂZE, AFINE, MURE)

(rețetă adaptată din colecția  
*Practic în bucătărie*)

- ➔ 500 g de zmeură;
- ➔ 400 g de smântână 15-20%;
- ➔ sucul de la o lămâie;
- ➔ 2 albușuri;
- ➔ 80 g de fructoză.

Spălați zmeura, striviți-o cu furculița, amestecați-o cu smântână și adăugați suc de lămâie.

Bateți spumă cele 2 albușuri, puneți treptat fructoza și bateți din nou, până se întăresc bine albușurile.

Amestecați spuma de albușuri cu compoziția cu smântână, omogenizați înghețata și dați la congelator 4 ore.

După ce puneți crema la congelator, în momentul în care începe să înghețe pe margine, scoateți vasul și amestecați repede cu o lingură de lemn; repetați operația până îngheață bine de tot; e valabil pentru toate înghețatele.

### PARFAIT DE CIOCOLATĂ

(rețetă adaptată din colecția  
*Practic în bucătărie*)

- ➔ 2 ouă;
- ➔ 4 gălbenușuri;
- ➔ 70 g de fructoză;
- ➔ 500 ml de frișcă;
- ➔ 100 g de ciocolată albă dietetică;
- ➔ 100 g de ciocolată > 70 % cacao;
- ➔ o lingură de cacao;



Se bat pe bain-marie ouăle cu gălbenușurile și fructoza. Se așază apoi castronul pe apă cu gheață și se amestecă în compoziție până ce se răcește. Se împarte în două.

Se bate frișca. Se topesc separat ciocolata albă și cea amăruie, se lasă să se răcească. În ciocolata amăruie se adaugă cacao.

În prima jumătate de compoziție cu ouă se adaugă ciocolată albă și jumătate din frișca bătută. În cealaltă jumătate se adaugă ciocolata amăruie și restul de frișcă.

Tapetați o formă cu folie. Puneți compoziția cu ciocolata amăruie și lăsați să se congeleze puțin. Apoi adăugați compoziția cu ciocolată albă.

Dați la congelator pentru 6 ore.

### ÎNGHEȚATĂ CU IAURT ȘI CĂPȘUNI

(rețetă adaptată din colecția  
*Practic în bucătărie*)

- 300 g de iaurt semidegresat;
- 400 g de căpșuni;
- o lămâie;
- 4 linguri de fructoză;
- o linguriță de esență de vanilie.

Spălați căpșunile, tăiați-le bucățele și stropiți-le cu zeamă de lămâie; presărați-le cu fructoză și esență de vanilie, dați-le la frigider.

După ce s-a topit fructoza le pasați, adăugați iaurtul, amestecați și le dați la congelator.



### TORT CU 3 FELURI DE CIOCOLATĂ

(formă cu diametrul de 26 cm)

Rețetă adaptată după rețeta publicată  
de Ioana Iordache în *GoodFood* (noiembrie 2006)

#### Blat

- 4 ouă;
- 3 linguri de fructoză (65-70 de grame);
- 3 linguri mix de patiserie *Slăbești Mâncând* (70 de grame);
- o lingură cu vârf de cacao (20 de grame);
- un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu;
- un praf de sare.

Se bat albușurile spumă (cu un praf de sare); se adaugă fructoza și se bat până se întăresc din nou; se adaugă gălbenușurile, se bate în continuare puțin pentru omogenizare.

Separat, se amestecă într-un bol făina + cacaoa + bicarbonatul de sodiu.

Se adaugă acest amestec peste compoziția de ouă amestecând ușor (de sus în jos, cu un tel pară) pentru a păstra aerul în compoziție.

#### Mousse alb de ciocolată (crema I)

- 220 g de ciocolată albă dietetică;
- 125 ml de frișcă nebătută;
- 120 g de frișcă bătută;
- o foaie de gelatină.

**Preparare cremă albă (crema I):** se toacă mărunt ciocolată și se pune gelatina la muiat în apă rece; se dă în clocot frișca nebătută, se toarnă peste ciocolată și se amestecă în cercuri concentrice până se topește ciocolata; se adaugă foaia de gelatină și se amestecă până se topește; după răcire se



adaugă frișca bătută (să fie scoasă de la frigider cu vreo 10 minute înainte, să nu fie diferența prea mare de temperatură între cele două compoziții) și se amestecă ușor cu un tel pară (cu mișcări de sus în jos, să rămână pufoasă).

#### Mousse de ciocolată cu lapte (crema II)

- 100 g de ciocolată albă dietetică;
- 80 g de ciocolată cu peste 70% cacao;
- 125 ml de frișcă nebătută;
- 120 g de frișcă bătută;
- o foaie de gelatină.

#### Preparare cremă II: la fel ca la crema I.

#### Mousse de ciocolată amăruie (crema III)

- 160 g de ciocolată amăruie cu peste 70% cacao;
- 125 ml de frișcă nebătută;
- 120 g de frișcă bătută.

**Preparare cremă III:** la fel ca la cele două creme anterioare, doar că nu se mai adaugă gelatină!

Puneți cremele pe rând, în următoarea ordine: albă, cu lapte, amăruie. După fiecare cremă lăsați o pauză de 50-60 minute (la frigider) ca să se întărească bine crema anterioară înainte de a o pune pe următoarea.

Asamblare tort: puneți un inel de torturi în jurul blatului și turnați pe rând (cu pauză de o oră între ele) cremele. După ce ați pus crema albă (prima cremă) lăsați două ore (se încheagă mai greu).

Optional: puteți însiropa blatul înainte de a adăuga cremele.

## INDICII GLICEMICI (IG) AI ALIMENTELOR

### IG MARE

#### Alimente interzise consumului uzual

Amidon de cartofi	Covrigi
Amidon modificat	Croissant (cornuri)
Ananas (cutie)	Curmale
Baghete, pâine albă	Cușcuș, gris
Banane	<i>Doughnuts</i> (gogoși, covrigi)
Bare de ciocolată	Dovleac*
Bere*	Dulceață (îndulcită)
Biscuiți cu cremă	Făină completă
Biscuiți sables	Făină de grâu alb
(făină, unt, zahăr)	Făină de orez
Brioșe	Făină de porumb
Caise (cutie, în sirop)	Făină semicompletă
Cartofi copti în coajă	Fulgi de porumb
(apă/abur)	Glucoză
Cartofi fierți fără coajă	Gnocchi (găluște)
Cartofi fulgi instant	Griș de grâu dur
Cartofi la cuptor	Înghețată, clasică
Cartofi piure	(îndulcită)
Cartofi prăjiți	Jeleu de gutui (îndulcit)
Castane	Ketchup
Cereale rafinate îndulcite	Lapte de orez
Chipsuri	Lasagna (grâu dur)
Cola, băuturi gazoase	Lasagna (grâu moale)
tip coca-cola	Maioneză, industrială, cu zahăr



Maizena (amidon de porumb)	Piersici (cutie, în sirop)
Mămăligă, mălai	Pizza
Manioc (amar)	Pop-corn fără zahăr
Marmeladă (îndulcită)	Porumb obișnuit, boabe
Mars, snikers etc.	Prăjituri de orez
Mei	Pudră de ciocolată – îndulcită
Melasă	Ravioli (grâu dur)
Miere	Ravioli (grâu moale)
Morcovi (fierți)*	Risotto (mâncare de orez)
Musli (cu zahăr, miere)	Sfeclă (fiartă)*
Muștar (cu zahăr adăugat)	Sirop de arțar
Napi fierți*	Sirop de glucoză
Nefle (fruct exotic)	Sirop de grâu, sirop de orez
Nutella	Sirop de porumb
Orez (prefiert)	Sorbet – (îndulcit)
Orez alb standard	Spaghete albe bine fierte
Orez cu lapte (îndulcit)	Stafide
Orez glutinos	Suc de mango (fără zahăr)
Orez lung	Suc de struguri (fără zahăr)
Orez roșu	Sushi
Orez sufleu, tarte de orez	Tacos
Orz monde	(tip de mâncare mexicană)
Orz perlat	Tamarin (dulce)
Pâine albă fără gluten	Tapioca
Pâine completă	Tăieței (bine fierți)
Pâine de secară (30% secară)	Tăieței (grâu moale)
Păstârnac*	Țelină fiartă *
Pepene galben*	Zahăr alb (zaharoză)
Pepene roșu*	Zahăr brut/complet/integral

Sursa: www.michelmontignac.com

\* Chiar dacă au un IG ridicat, aceste alimente au un conținut în glucide pure foarte scăzut (circa 5%). Consumul lor în cantități normale ar trebui să aibă un efect neglijabil asupra glicemiei.



## IG MEDIU

Nu pot fi asociate cu grăsimi,  
cu excepția uleiului de măsline și a peștelui.

Afine roșii (varietate cultivată)	Orez Basmati complet**
All bran (cereale dietetice marca kelloggs)	Orez Basmati lung**
Ananas (fructul proaspăt)	Orez complet brun
Bare energetice de cereale (fără zahăr)	Orz
Bulgur (cușcuș din grâu, fiert)	Ovăz
Caise uscate	Pâine 100% integrală din maia pură
Cartofi dulci	Pâine prăjită, făină integrală
Cereale complete (fără zahăr)	Paste complete (grâu integral)
Cicoare (băutura)	Paste integrale (al dente)
Cidru brut	Piure de susan-tahin
Cușcuș integral (griș integral)	Prune uscate
Fasole roșie (cutie)	Sable (biscuiți din făină integrală, fără zahăr)
Fulgi de ovăz, orz, grâu, hrișcă, secară	Secară (integral, făină sau pâine)
Hrișcă, grâu negru (integral, făină sau pâine)	Smochine uscate
Jeleu de gutui (fără zahăr)	Spaghete al dente (fierte 5 minute)
Kiwi *	Struguri (fructul proaspăt)
Lactoză	Suc de afine roșii (fără zahăr)
Lapte de cocos	Suc de ananas (fără zahăr)
Litchi (fruct exotic, proaspăt)	Suc de grepfrut (fără zahăr)
Macaroane (grâu dur)	Suc de mere (fără zahăr)
Mango (fruct proaspăt)	Suc de portocale (fără zahăr)
Mazăre (la cutie)	Surimi
Musli (fără zahăr)	Unt de arahide fără adaos de zahăr
Nuci de cocos	Wassa pesmeți

Sursa: www.michelmontignac.com

\* Conține glucide puține, un consum rezonabil are efect neglijabil asupra glicemiei.

\*\* Efectul asupra insulinei este mic, poate fi asociat cu grăsimi.



## IG MIC

## Pot fi asociate cu grăsimi

Premixurile *Slăbești Mâncând* și produsele derivate din acestea (pâine, chifle, paste făinoase etc.) pot fi încadrate la categoria indice glicemic scăzut.

Afine	FS	Făină de năut	S
Alune de pădure	FS	Făină de soia	FS
Andive	FS	Falafel (din năut)	S
Anghinare	FS	Fasole uscată albă	S
Arahide	FS	Fasole uscată pestriță	S
Ardei	FS	Fasole uscată roșie	S
Ardei iuți	FS	Fasole verde	FS
Avocado	FS	Fidea de grâu dur	S
Brânză albă nescursă*	S	Fidea de soia	S
Broccoli 15	FS	Fistic	FS
Cacao pudră (fără zahăr)	FS	Fragi, fructe proaspete	FS
Caise proaspete	FS	Fructoză	FS
Căpșuni proaspete	FS	Fructul pasiunii (maracuija)	FS
Castraveți cornișon	FS	Germeți de grâu	FS
Castraveți	FS	Germeți de grâu, de soia	FS
Ceapă	FS	Ghimbir	FS
Ciocolată neagră > 70% cacao	FS	Grepfrut proaspăt	FS
Ciocolată neagră > 85% cacao	FS	Gutui proaspete	S
Cireșe	FS	Humus de năut	FS
Ciuperci	FS	Iaurt de soia, aromat	S
Coacăze	FS	Iaurt din soia (natur)	FS
Compot de mere	S	Iaurt natur *	S
Compot, piure de fructe	S	Inimă de palmier	FS
Condimente (piper, pătrunjel, scorțișoară etc.)	FS	Înghetată cu fructoză	S
Conopidă	FS	Lapte (smântânit sau nu)*	S
Crustacee (langustă, homar, crab)	FS	Lapte de ovăz (nefiert)	FS
Dovlecei	FS	Lapte de soia	FS
Drojdie de bere	S	Lapte pudră*	S
Dulceață (fără zahăr)	FS	Linte brună	S
Țelină (tulpina)	FS	Linte galbenă	S
Țelină rasă crudă	S	Linte verde	FS
Èșalote (un fel de ceapă)	FS	Mandarine, clementine	FS
		Măcriș	FS
		Mărar	FS
		Marmeladă, fără zahăr	S
		Măslina	FS



Mazăre proaspătă	S	Premix patiserie	
Mazăre uscată	S	<i>Slăbești Mâncând</i>	S
Mere proaspete	FS	Prune proaspete	S
Mere uscate	S	Pudră de roșcove	FS
Migdale	FS	Ridichi	FS
Mlădițe de bambus	FS	Rodii proaspete	S
Morcovi cruzi	FS	Roșii	FS
Mure	FS	Roșii uscate	S
Muștar	S	Rubarbă FS	
Nap crud	FS	Salată verde	FS
Năut (conservă)	FS	Semințe de dovleac	FS
Năut	FS	Semințe de floarea-soarelui	S
Nectarine proaspete	S	Semințe de in, susan, mac	S
Nuci de Caju	FS	Semințe de pin	FS
Nuci	FS	Sfeclă crudă	S
Oțet	FS	Smântână din soia (soia cuisine)	FS
Orez sălbatic	S	Smochine proaspete	S
Pâine <i>Slăbești Mâncând</i>	S	Spanac	FS
Pere proaspete	S	Soia	FS
Pesto	FS	Sos de roșii, bulion (de roșii) fără zahăr	S
Physalis (fruct exotic)	FS	Sos tamari - fără zahăr sau îndulcitori	FS
Piersici (fructe proaspete)	S	Sparanghel	FS
Piure de alune întregi		Suc de lămâie	FS
fără zahăr	FS	Suc de roșii S	
Piure de arahide fără zahăr	FS	Tărâțe (de grâu, seară)	FS
Piure de migdale albe (fără zahăr)	S	Tofu	FS
Piure de migdale complet, fără zahăr	FS	Usturoi	FS
Pomelo (fruct proaspăt)	FS	Varză	FS
Portocale (fructe proaspete)	S	Varza de Bruxelles	FS
Porumb ancestral (indian)	FS	Varza murată	FS
Praz	FS	Vinete	FS
Premix pâine <i>Slăbești Mâncând</i>	S	Wassa pesmeți 24% fibre	S

Sursa: [www.michelmontignac.com](http://www.michelmontignac.com)

\* Au un răspuns insulenic mai mare decât arată IG.



## BIBLIOGRAFIE

- Prof. univ. Ion Hăulică – *Fiziologie umană*, Editura Medicală, 2007
- Michel Montignac – *Mă hrănesc, deci slăbesc*, Editura Forum, 2000
- Melissa Hall – *Să slăbim mâncând normal*, Editura Alex-Alex, 2000
- Laurent Chevallier – *Alimentele. Adevăr și impostură*, Editura Polirom, 2009
- Jacques Fricker – *Rețete și sfaturi practice pentru slăbit*, Editura Polirom, 2007
- Dr. Maurice Larocque, dr. Dominic Larose – *Noua revoluție dietetică*, Editura Niculescu, 2006
- Patrick Holford – *Cartea nutriției optime*, Editura Bic All, 2007
- Patrick Holford – *Dieta cu încărcătură glicemică scăzută Holford*, Editura Bic All, 2007
- Prof. univ. dr. Gheorghe Mencinicopschi, dr. farm. Ovidiu Bojor, dr. Larisa Ionescu-Călinești – *Compendiu de terapie naturală*, Editura Medicală, 2009
- Frederic Le Cren – *Vitamine și minerale pentru sănătate și longevitate. Antioxidanții*, Editura Polirom, 2006
- Michael van Straten – *Ghidul alimentelor sănătoase*, Editura Litera International, 2008
- Barbara Ravage – *Ghidul indicelui glicemic*, Editura All, 2008
- Martha Schueneman – *Ghidul calorilor, carbohidraților și colesterolului. Învață să mănânci sănătos*, Editura Litera International, 2008
- Michel Montignac – *Mănânc, slăbesc și mă mențin cu dieta Montignac*, Editura Litera International, 2009
- Jacques Dolle, Michel Lebel – *Cum să scăpăm de colesterol și de kilogramele în plus fără medicamente*, Pro Editura, 2001
- Gavril Niac – *Alimentație, nutrienți, alimente*, Editura Emia, 2004
- Michael van Straten – *Ghidul sănătății tale*, Editura Litera International, 2009
- Claire Pinson – *Vreau să slăbesc... și să nu mă mai îngraș*, Editura Teora, 2007
- Michel Montignac – *Mă hrănesc, deci nu îmbătrânesc*, Editura Forum, 2002
- Jennie Brand Miller, Kaye Foster Powell, Steven Colagiuri – *Noua revoluție a glucozei*, Editura Curtea Veche, 2006
- Dr. Jack Goldberg, dr. Karen O'Mara – *The Healthy Low-Carb way of eating for a lifetime*, Avalon Publishing Group, 2004
- Jonathan Brostoff, Linda Gamlin – *Alergii și intoleranțe alimentare. Ghid complet*, Editura Polirom, 2009
- Jean-Claude Basdekis – *Ghid de dietetică*, Editura Polirom, 1999
- Michel Montignac – Les index glycémiques: à se mettre dans la bouche... pas dans l'oeil!
- Michel Montignac – La derive nutritionale contemporaine
- C. Brouard, M. Pascaud – Acides gras polyinsaturés essentiels omega-6 et omega-3. Besoins nutritionnels, équilibres alimentaires
- Fiona S. Atkinson, Kaye Foster-Powell, Jennie Brand Miller – International tables of glycemic Index and glycemic load values, 2008
- S. Danoiu, R. Dănculescu Miulescu, A. Tinu (U.M.F. Craiova, U.M.F. București) – *Tratamentul obezității infantile*
- S. Renaud – Prevention secondaire de l'infarctus par le regime. Role de l'acide alpha linolenique
- Michel Montignac – La théorie de l'atavisme métabolique
- Irene Chew, Janette C. Brand, Anne W. Thorburn – Application of glycemic index to mixed meals (Am. Journal Clin. Nutr., 1988)
- Michel Montignac – L'échec des régimes hypocaloriques
- Nicole Combe (Département de biochimie et de nutrition, Université Bordeaux) – „Biodisponibilité des acides gras et apports nutritionnels conseillés : génomique et filière oleagineuse”
- Suzana Danoiu, Rucandra Danculescu Miulescu, Ana Maria Tinu – „Adiponectina”
- M.C.Carr, J.D. Brunzell – „Abdominal obesity and dyslipidemia in the metabolic syndrome: importance of type 2 diabetes and familial combined hyperlipidemia in coronary artery disease risk”
- Jean Michel Lecerf (Chef de service de nutrition à l'Institut Pasteur de Lille) – „Les acides gras essentiels”



- David J.A.Jenkins, Thomas M.S.Wolever, Rodney H.Taylor et coll. - „Glycemic index of foods; a physiological basis for carbohydrate exchange”
- Michel Montignac – „L'index glycémique ne dépend pas de la vitesse d'absorption du glucose”
- Y. Wei, K. Chen, A.T. Whaley-Connell, C.S. Stump et coll. – „Skeletal muscle insulin resistance; role of inflammatory cytokines and reactive oxygen species”
- Michel Montignac – „Physiologie de l'absorption intestinale”
- S.W. Coppack – „Adipose tissue changes in obesity”
- Dr. Florin Felecan – „Diabetul – marea dulce poate fi învinsă”
- Ruxandra Stanculescu – „Tratamentul menopauzei cu fitoestrogeni”
- Jean G. Dumesnil – „Effect of a low-glycemic index – low fat – high protein diet on the atherogenic metabolic risk profile of abdominally obese men”
- Dr. Doina Colcear, prof. dr. Dumitru Zdrengea – „Efectul izo-flavonelor alimentare asupra lipidelor plasmatic”
- D. Dabelea, D.J. Pettitt, R.L. Hanson et coll. – „Birth weight, type 2 diabetes, and insulin resistance in Pima Indian Children and young adults”
- Alin Stirban, Monica Negrean, Simona Petrulă – „Disfuncția endotelială – legătura între insulinorezistență, diabet zaharat și ateroscleroza”
- S. Kreijkamp-Kaspers, L. Kok, M.L. Bots, D.E. Grobbee, Y.T. van der Schoe – „Dietary phytoestrogens and vascular function in postmenopausal women a cross”
- Dr. Cristian Stanciu – „Sindromul metabolic”
- S. Reddy et coll. – „Effects of low-carbohydrate high-protein diet on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolism”
- Prof. Univ. Dr. C. Ionescu-Târgoviște – „Cunoașterea diabetologică între știință și filozofie”
- Dr. Georgeta Florentina Ursu – „Sindromul metabolic (X), boala omului modern”
- Michel Montignac – „Les médicaments qui font grossir”
- R. Wurtman, J. Wurtman – „Carbohydrates and depression”
- D.S. Ludwig – „The Glycemic Index”
- R. Sirban, I.A. Veresiu, A. Babeș, D. Petrișor, M. Bota (Spitalul



- Clinic Judetean Oradea, U.M.F. Cluj Napoca) – „Prevalența ridicată a sindromului metabolic într-o comunitate tradițională”
- Stefan Blaj, Silviu Stanciu, Ciprian Jurcut, Lucian Ciobică – „Adipocitul și inflamația subclinică: de la adipocitokineză la sindromul inflamator cronic vascular”
- M. Constantine Samaan, Amira Klip – „L'obésité, l'insulinorésistance et le diabète de type 2: l'interaction entre les cellules adipeuses et les cellules musculaires”
- D.B. Savage, K.F. Petersen, G.I. Schulman – „Disordered lipid metabolism and the pathogenesis of insulin resistance”
- S.B. Sondike et coll. – Effects of a low-carbohydrate diet on weight loss cardiovascular risk factor in overweight adolescents”
- D. Fullerton et coll. - Sugar, opionoids and binge eting”

### Linkuri utile

- [www.slabeestimancand.ro](http://www.slabeestimancand.ro)  
[www.michelmontignac.com](http://www.michelmontignac.com)  
[www.mendosa.com](http://www.mendosa.com)  
[www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com)  
[www.diabete-abd.be](http://www.diabete-abd.be)  
[www.diabsurf.com](http://www.diabsurf.com)  
[www.diabetes.com.au](http://www.diabetes.com.au)



## LISTĂ ORAȘE ȘI PARTENERI PE GAMA *SLĂBEȘTI MÂNCÂND*

În prezent, chiar în timp ce scriu aceste rânduri, un partener extern finalizează ambalarea premixurilor *Slăbești Mâncând* la forma de un kilogram. Tot acest partener se va ocupa și de distribuția națională a premixurilor, pentru început pe rețele de magazine naturiste. Vom anunța atât pe site-ul nostru [www.sla-bestimancand.ro](http://www.sla-bestimancand.ro), cât și în presă, momentul exact al lansării premixurilor *Slăbești Mâncând* în varianta de ambalaj de 1 kilogram. Perioada probabilă a lansării pe piața românească este estimată în intervalul 10-15 septembrie a.c.

Orașele și magazinele în care se găsesc deja produse de panificație din premixurile *Slăbești Mâncând* la acest moment sunt:

### BUCUREȘTI

#### Laboratorul „Casa Gheorg”

1. Strada Izvorul Rece numărul 7, bloc A8, zona Drumul Găzarului
2. Șoseaua Olteniței numărul 48-50, bloc A7, zona Orașelul Copiilor
3. Șoseaua Berceni numărul 27, bloc 39, zona Spitalul nr.9

#### Magazinele Ana Pan

1. Calea Dorobanților nr.134
2. Strada Radu Beller nr. 6-8
3. Bulevardul Nicolae Titulescu nr. 87
4. Bulevardul Corneliu Coposu nr. 5-11
5. Strada Traian nr. 248
6. Bulevardul Carol I nr. 23
7. Bulevardul Dacia nr. 37
8. Bulevardul M. Kogălniceanu nr. 8
9. Strada Știrbei Vodă nr. 166

10. Bulevardul Dinicu Golescu nr. 23-25
11. Bulevardul Dimitrie Pompei nr. 5C
12. Stand în Supermarket NIC
13. Calea Griviței nr. 236
14. Bulevardul Ion Mihalache nr. 92, Bloc 44
15. Calea Călărașilor nr. 116 – 122
16. Bulevardul N. Bălcescu nr. 24
17. Strada Lipscani nr. 19
18. Strada T. Arghezi nr. 10
19. Bulevardul Aerogării nr.2-8

### TG. MUREȘ

#### Magazinele BeWaMi:

1. Piața Trandafirilor
2. Strada 22 Decembrie 1989 nr. 33
3. Strada 22 Decembrie 1989 nr. 11/15
4. Aleea Carpați nr. 57
5. Piața Gării nr. 3
6. Bulevardul Gheorghe Doja nr. 175
7. Bulevardul 1848 nr. 71
8. Strada Bobâlna nr. 20
9. Strada Pandurilor nr. 216
10. Strada Cutezanței nr. 17
11. Unirii, strada Voinicenilor nr. 94
12. Cornișa, strada Mihai Viteazul nr. 31
13. Sângeorgiu de Mureș - Strada Sportivilor nr. 1B
14. Gornești - Strada Principală nr. 329
15. Reghin - Piața Petru Maior nr. 42
16. Sighișoara - Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 14
17. Dumbrăvioara - Strada Principală nr. 338

### TIMIȘOARA

#### Magazinele Nova Tim

1. Strada F.C. Ripensia nr. 29A
2. Calea Buziașului nr. 28
3. Strada Mircea cel Bătrân nr. 28
4. Strada Aștrilor nr. 20-26, Bloc 22

**Magazine naturiste**

1. Strada Circumvalațiunii nr. 50B
2. Strada Gh. Lazăr nr. 33
3. Strada Timiș nr. 16-18
4. Calea Martirilor nr. 27A
5. Centrul Comercial EURO I-STAND I nr. 16
6. Strada Lidia nr. 90
7. Calea Torontalului nr.56
8. Enigma – str. Eugeniu de Savoia nr. 7
9. Enigma – Iulius Mall
10. Bulevardul General Dragalina nr. 27
11. Strada General Dragalina nr. 1
12. Strada Gheorghe Doja nr. 3
13. Strada Badea Cârțan nr. 3
14. Magazin Apicola, Piața Traian nr. 3
15. Strada Ion Mureșan (fostă Ștefan Stanca) nr. 97
16. Strada Iris nr. 2
17. Strada I. Budai Deleanu nr. 2
18. Magazinul din incinta Spitalului Județean Timișoara

**ARAD****Magazine naturiste**

1. “Farma natura” – strada Ion Creangă nr. 24
2. “Ceahlău” – strada Andrei Mureșan nr. 1
3. “Naturmed” – strada Lucian Blaga nr. 1
4. Piața Catedralei nr. 8
5. Piața Mihai Viteazu nr. 8
6. “Oaza naturii” – strada Simion Popa nr. 12, bloc 138