

Luni 23 ↑8°C ↓1°C Soare, nori	Marti 24 ↑9°C ↓2°C Soare, nori	Miercuri 25 ↑9°C ↓-1°C Soare, nori	Joi 26 ↑9°C ↓1°C Soare	Vineri 27 ↑5°C ↓-1°C Soare, nori	Sâmbătă 28 ↑4°C ↓0°C Soare, nori	Duminică 29 ↑6°C ↓0°C Soare, nori
--	---	---	---------------------------------------	---	---	--

NUTRIȚIONISTUL CARMEN ȚENESCU:

“Atenție! Postul alimentar înseamnă echilibru și diversitate, nu chin și înfometare!”



Ideea de post implică, în primul rând, echilibru și diversitate, nu chin, înfometare și alimente fără gust, este de părere nutriționistul Carmen Țenescu. Potrivit specialistului, începând din 15 noiembrie, cei care vor să respecte Postul Crăciunului e bine să păstreze în meniu alimente suficiente, pentru ca organismul să își primească energia și nutrienții de care are nevoie, ca să funcționeze corect.

Pentru că postul trebuie să fie o perioadă de purificare și prin alimentație sănătoasă, e nevoie de atenție la ceea ce punem în farfurie pentru a avea în meniu suficiente proteine, minerale și vitamine, chiar și în lipsa alimentelor de origine animală. „Este important să păstrăm în continuare suficiente alimente, astfel încât organismul să își primească energia și nutrienții de care are nevoie, nu să fie privat de aportul necesar. Cum nimeni nu își dorește însă, kilograme în plus, mai ales că imediat după post urmează o perioadă plină de tentații periculoase pentru siluetă, este bine să ne îndreptăm către alimente ușoare și sănătoase, în același timp. Cel mai important este să mâncăm corect și să fim atenți/ă la ceea ce cumperi, dacă nu vrei ca înainte de Sărbători să ai câteva kilograme în plus”, explică nutriționistul Carmen Țenescu.

Ce să mâncăm în post

Variante sunt destule, ne asigură specialistul Nutrisimo, care a pregătit și o listă cu principalele categorii de alimente indicate în perioada de post, precum și câteva indicații de preparare:

- Fructe și legume proaspete, de sezon - e de preferat să fie con-

sumate proaspete, dar sunt recomandate și sub formă de compot sau preparate în cuptor, la temperatură scăzută și, evident, cu foarte puțin zahăr sau cu un înlocuitor de zahăr.

- Lapte de soia, de cocos sau de migdale - aceste băuturi, consumate ca atare sau incluse în shake-uri conțin o varietate de nutrienți.

- Ciuperci, năut, linte, mazăre, fasole boabe sau păstăi - aici regăsim fibre și carbohidrați, dar și puține calorii pentru 100 de grame.



Carmen Țenescu

În cazul acestor alimente însă, trebuie să avem grijă la modul de preparare, evitând în principal adăsurile mari de uleiuri, și la cel de servire, caz în care ne referim la consumul a maximum două felii de pâine pe zi, spre exemplu.

- Nuci, semințe, alune și migdale crude - acestea nu trebuie să lipsească din alimentație, indiferent dacă este post sau nu! Este adevărat că toate conțin destul de multe calorii (de aceea nu trebuie consumate în exces) – aproximativ 450 de calorii/100 g – dar au și foarte multe grăsimi sănătoase.

- Varza și sfecla roșie – acestea sunt două alimente care ajută mult organismul în perioada postului, mai ales pentru că reprezintă o sursă importantă de fibre și ajută la diminuarea senzației de foame. Mai mult decât atât, acestea oferă și un aport optim de calorii, pentru dietă, varza conținând 30 de calorii/100 g, iar sfecla, 40 de calorii/100 g.

- Quinoa – este, de asemenea, o sursă bogată în calciu, vitamine, fier și magneziu, de aceea o putem include în multe preparate. Și în acest caz trebuie avut grijă la modul de preparare, ca să nu devină o povară pentru siluetă. 100 de grame din acest aliment oferă circa 320 calorii, de aceea cel mai indicat este să o fierbem și să o includem în salate, alături de legume și verdeață.

Postul Crăciunului a început pe 15 noiembrie și se încheie pe 24 decembrie, după 40 de zile în care, conform tradiției creștin-ortodoxe, credincioșii nu vor consuma carne, lactate și ouă, dar vor avea numeroase dezlegări la pește.

HOROSCOOP

WWW.ZODIACCOOL.RO

BERBEC 21.03 - 20.04



Vei avea încredere că tot ceea ce vei încerca îți va oferi o experiență plăcută și nu vei regreta nicio secundă. Dar, din păcate, în realitate lucrurile nu vor sta așa. Micile aventuri te vor costa bani și încrederea unor prieteni. Ar fi bine să fii mai precaut.

TAUR 21.04 - 21.05



Urmează o perioadă în care ești capabil să-ți exprimi mai bine gândurile, sentimentele, nevoile, dar și să pui piciorul în prag atunci când simți că nu mai poți. Ești singurul care poate spune dacă viața ta are nevoie de o schimbare sau poate continua în aceeași manieră, ca și până acum.

GEMENI 22.05 - 21.06



Vin zile în care vei simți că ai ajuns la limita puterilor și nu mai poți continua așa. Iar acum primești pe lângă dorința arzătoare de a scăpa de ceea ce te măcina noaptea și ziua, primești și suportul necesar pentru a rezolva toate problemele de natură sentimentală sau sufletească.

RAC 22.06 - 22.07



Trebuie să-ți scoți la iveală firea analitică, să te apuci de pus în balanță. Indiferent care va fi rezultatul, nu trebuie să te sperii. Trebuie să te gândești la o alternativă, la o schimbare care pe viitor îți-ar putea oferi rezultatul scontat. Sunt zile favorabile planurilor și ordinii.

LEU 23.07 - 22.08



Dacă în ultima perioadă ai fost nevoit să te strecoari printre tot soiul de situații dificile pentru a nu ieși șifonat, ei bine, iată că în această perioadă vei fi tot timpul cu capul sus. Ceva te impulsionează să te implicii și să dovedești că ești un luptător desăvârșit și un învingător.

FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Pregătește-te pentru situații care îți pot oferi emoții mari sau pentru clipe în care nu te vei mai putea ascunde după deget și vei fi nevoit să te justifici. Cu siguranță nu vorbim de o săptămână ușoară, dar nici extrem de grea. Orice destăinuire pe care o faci în aceste zile îți poate elibera sufletul.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Zilele acestea îți pot aduce atât clipe de bucurie, dar și clipe în care vei sta cu nervii încordați. Pe de o parte, vei avea o oportunitate profesională de care nu te vei putea agăța încă. Iar pe de altă parte, vei ajunge la concluzia că ești omul potrivit pentru cei în nevoie.

SCORPION 23.10 - 21.11



Pentru că vorbim de o perioadă în care agitația are prioritate, ar fi bine să încerci să o eviți. Fie că va trebui să faci cumpărături, fie că va trebui să-ți plătești niște facturi restante, ar fi bine să recurgi la un compromis pentru a evita aglomerația și agitația, care te-ar putea afecta.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Lucrurile nu sunt ceea ce par pe plan financiar și există compromisuri pe care le faci în acest interval. Nervozitatea din weekend este justificată, luând în considerare modul în care ești tratat de familie. Poți fi supus unei judecăți de zile mari și nu ai nici cel mai mic argument pentru a te apăra.

CAPRICORN 21.12 - 19.01



Săptămâna aceasta poate însemna mai mult decât îți-ai fi putut imagina. E o perioadă în care, prin tot ceea ce vei face, vei reuși să ajungi mai aproape de sufletul celor dragi și chiar a colegilor de muncă. Deschiderea ta sufletească îi face pe mulți să te aprecieze la superlativ.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Ai șansa să-ți mai tragi sufletul, să te mai relaxezi și să te mai eliberezi de lucrurile stresante din viață. Cu siguranță acest lucru te va motiva să profiți din plin și să nu ceri mai mult. Din păcate, perioada de relaxare se va simți și în portofelul tău care se golește.

PEȘTI 19.02 - 20.03



Ar fi bine să te concentrezi destul de mult pe cariera ta. Deși este o perioadă de tranziție pentru tine, la locul de muncă și în general pe plan profesional, ai mari șanse să duci la bun sfârșit ceea ce ai început. Dacă trebuie să rezolvi probleme care implică acte, săptămâna este oportună.