

ROLUL DIETETICIANULUI ?!



✓ EVALUARE –DIAGNOSTIC NUTRIȚIONAL

identificarea deficiențelor nutriționale și ajută la dezvoltarea unui plan alimentar echilibrat care să satisfacă nevoile nutriționale specifice ale pacientului.

✓ PLANIFICARE ȘI ELABORARE PLANURI ALIMENTARE INDIVIDUALIZATE

împreună cu pacientul său discută planurile alimentare , luând în considerare alergiile alimentare specifice , astfel încât acesta să poată menține o dietă sănătoasă și aderentă pacientului .

✓ EDUCAȚIE NUTRIȚIONALĂ TERAPEUTICĂ

educă prin furnizarea de informații detaliate despre alimente sigure, alternative și substituții pentru evitarea alergenilor, asigurându-se că pacientul înțelege cum să aleagă și să pregătească alimente sigure.

✓ MONITORIZEAZĂ PROGRESUL PACIENTULUI

ajustează planul alimentar în funcție de nevoi sau schimbări în alergiile alimentare

✓ SUPTOR EMOȚIONAL -CALITATEA VIEȚII

îndrumă spre consilierea psihologică la nevoie pentru a ajuta pacientul să gestioneze aspectele legate de restricțiile alimentare și să adopte un stil de viață sănătos.

ALERGENUL ALIMENTAR	ECHIVALENT-SUBSTITUȚIE	
	Profil nutrițional similar	Echivalent pentru gătit
LAPTE ȘI PRODUSE DERIVATE DIN LAPTE	Adulți & copii cu vârstă peste 2 ani : Băuturi fortificate pe bază de soia <i>Produse fortificate cu adaos de calciu și vitaminele A,B2, B12, D .</i> Băuturi fortificate pe bază de orez, cocos, cânepă, migdale <i>Produse fortificate cu adaos de calciu și vitaminele A,B2, B12, D .</i> Copii cu vârsta sub 2 ani: Alăptare sau formulă specială aleasă împreună cu medicul de specialitate (pediatrie, alergologie, medic de familie)	Brânzeturi vegane: O gamă variată de produse cu extrase din proteine de soia*, mazăre, nucă de cocos, semințe de floarea soarelui, caju sau nuci. Iaurturi vegane și deserturi tip înghețată: Amestec de fructe congelate cu nucă de cocos, soia sau caju. Atenție! Băuturile vegetale nu sunt considerate o sursă de proteină , calciu și vitamina B12.

ALERGEN ALIMENTAR	ECHIVALENT-SUBSTITUȚIE	
	Profil nutrițional similar	Echivalent pentru gătit
OU	IDEI DE REȚETE FĂCUTE ÎN CASĂ CU INGREDIENTE PROSPETE: Sos pesto-vegan Diferite sosuri care pot includ frunze verzi, ierburi aromatice ,ulei de măsline, semințe și parmezan* Se servesc alături de paste, carne sau pește, leguminoase.	FRUCTE CONGELATE CU LAPTE VEGETAL Amestec de fructe proaspete , fierte sau coapte cu produse cu lapte vegetal (cocos, migdale, orez). Ornează cu bucăți de nucă de cocos, semințe (chia, dovleac, in , floarea soarelui). Adăugați sosuri de fructe , cacao . Implicați copii în această etapă.
ATENȚIE LA ETICHETELE ALIMENTELOR ȘI PREPARATELOR ! OVALBUMINĂ LIVESTIN LYSOSIM ALBUMINA E1105 GLOBULINE OVOMUCOID	Carne de pasăre , pește, leguminoase, semințe : Sunt surse de proteine, fier, și vitamina B12. Leguminoasele și semințele sunt surse de proteine, fier, potasiu și magneziu	Alternative pentru gătit: Opțiuni home-made care pot echivala cu oul pentru prepararea unor rețete ➤ 10 g (1 lingură) semințe chia plus 30 ml apă. Necesari să se lase 30 minute pentru gelifiere înainte de folosirea în rețete ➤ 15 g semințe de in plus 15 ml apă. Necesari hidratare 15 minute înainte de a fi adăugată în rețetă. ➤ 50 g banana bine coaptă și pasată ➤ 50 g piure de cartof dulce sau piure de dovleac ➤ 45 g Aquafaba* (zeama de la năutul din conservă) ➤ Înlocuitor comercial de ou (Amidon de Cartofi, Amidon de Tapioca, Agent de Crestere (Carbonat de Calciu), Regulator de Aciditate (Acid Citric), stabilizator (Guma Vegetala: Metilceluloza)

ALERGEN ALIMENTAR	ECHIVALENT-SUBSTITUȚIE	
	Profil nutrițional similar	Pentru gătit
GLUTEN ATENȚIE LA ETICHETE ALIMENTELOR ȘI PREPARATELOR ! Pâine, prăjituri de casă, supe , paste din făină de grâu, secară, orz,ovăz, cereale pentru micul dejun, sosuri, dressing salate, crutoane, malț, bere, coloranți alimentari	Orez brun , quinoa, porumb, sorg, hrișcă, amarant, mei , chia - Se testează gradual și săptămânal un alt tip de făină pentru a deprinde gusturi diferite cu preparate noi echivalente cu un profil nutrițional similar. - În general, cereale integrale sunt surse de carbohidrați , fibre , vitamine din grupul B (tiamină,niacină ,riboflavină, folați) și minerale(fier, zinc)	Făină pentru gătit: - Făinuri din pseudo-cereale, legume proaspăt măcinată (sorg, mei, hrișcă, năut, amarant, chia) - Mixează un amestec de făină de tapioca, sorg ,orez alb, orez brun cu gumă xantan (la 100 g amestec făină se adaugă 1 linguriță gumă xantan)
	Idei de rețete : Mic dejun 60 g orez brun 60 g quinoa 60 g fulgi de hrișcă 2 g scorțioară 1 lingură semințe de in măcinate Se fierb cerealele cu apă și scorțioară , timp de 15-20 minute într-o oală acoperită.Rezultă 4 porții *125 g. Se adaugă semințele de in . Se servesc cu iaurt sau pireuri de fructe	

MENIU PENTRU OZI

Mic dejun	Gustare 1	Prânz	Cină
Mix de fulgi de quinoa, cacao și zmeură (2 porții) ½ cană fulgi de quinoa 1 cană lapte migdale 2 linguri pudră cacao ¼ linguriță scorțișoară ½ banană bine coaptă ¾ cană zmeură	1 kiwi 1 felie ananas	Supă cremă de dovlecei (1 dovlecel mediu , 2 căței usturoi, 1/2 cartof, ½ ceapă, 1 lingură ulei de măsline, pătrunjel, zeamă de lămâie - pentru gust)- 1 bol mic  Pulpă de curcan cu ierburi aromatice la cuptor și legume la grill 100 g pulpă de curcan la cuptor 3-4 fire sparanghel la grill 1-2 ciuperci la grill 3-4 felii dovlecel la grill 1-2 felii de pâine fără gluten 	Vinete grecești (1-2 felii vinete tăiate pe lung coapte la cuptor 100 g mozzarella din caju 3-4 roșii cherry coapte la cuptor cu usturoi) 1 linguriță pesto de pătrunjel/busuioc) 



MIC DEJUN

BANANA BREAD CU FRUCTE DE PĂDURE(banane coapte, unt de cocos, substitut de ou, vanilie, unt de migdale, lapte de migdale , fulgi de hrișcă)

BRIOȘE CU LEGUME LA CUPTOR (diferite legume , făină de năut, curcuma, drojdie inactivă, substitut de ou)

TARTINĂ PÂINE FĂRĂ GLUTEN CU PIURE DE AVOCADO ȘI ROȘII USCATE

CLĂTITE CU BANANE , SOS DE MERE ȘI FĂINĂ DE HRIȘCĂ

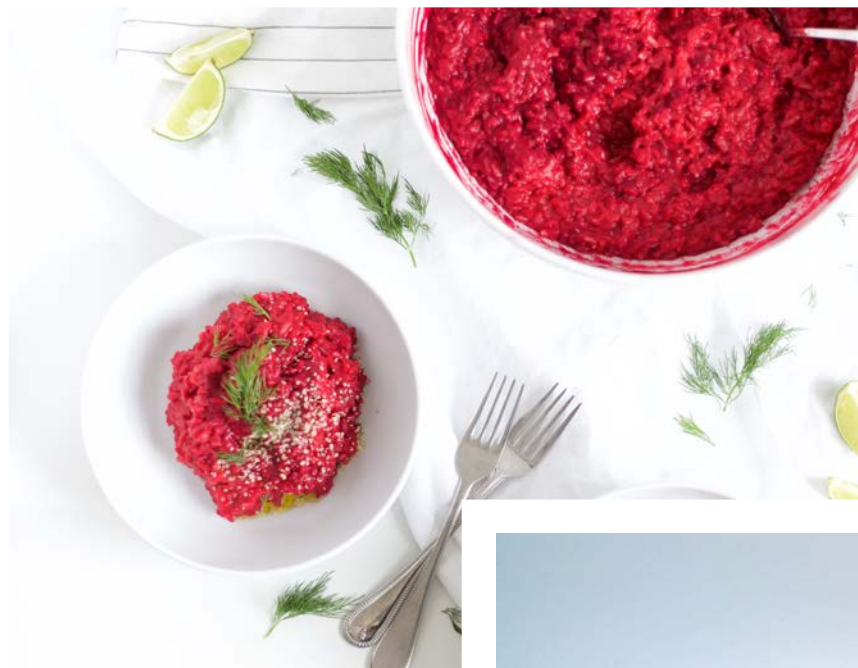
PRÂNZ & CINĂ

RIZZOTO ROȘU (sorg, sfeclă roșie , ulei de măsline, ceapă roșie, lapte de cocos)

PASTE DE HRISCĂ CU SOS DE BUSIOC , ROȘII ȘI MOZZARELLA (paste , sos pesto busuioc, ceapă, usturoi, roșii, ulei de măsline, mozzarella din caju , fulgi drojdie inactivă)

LIPIE DIN MIX DE CEREALE FĂRĂ GLUTEN CU LEGUME ȘI CARNE DE CURCAN (lipie din făină de cereale fără gluten , sos de avocado , legume proaspete, fâșii din carne de curcan la cuptor)

SALATĂ CURCUBEU (sfeclă roșie, năut boabe fiert, castraveți, morcovi, quinoa, porumb fiert, avocado dressing (avocado spumat cu zeamă de lămâie , ulei de măsline)





Alergiile alimentare ne învață să apreciem cu adevărat diversitatea gusturilor, fiind o invitație constantă de a explora alternative culinare și a descoperi noi arome.