

# Cuprins

Introducere .....	4
Treburi gospodărești în secolul XXI? .....	5
Puncte de reper .....	7
Pregătirea hranei .....	13
Ce alimentație alegi pentru familia ta? .....	19
Tipuri de alimentație .....	20
Principii pentru o alimentație sănătoasă .....	28
Pe scurt, despre nutrienti .....	33
Grupe de alimente .....	39
Pregătirea alimentelor .....	44
Planificarea meniului .....	47
Tipuri de rețete culinare pentru cele trei mese ale zilei ...	50
Rețete-cadru pe bază de legume .....	61
Rețete-cadru din leguminoase .....	67
Rețete de deserturi .....	73
Succes! .....	80

# Puncte de reper

Dacă doriți să fiți sănătoși și să vă bucurați de o viață cât mai împlinită, vă invit să urmărim câteva aspecte pe care trebuie să le conștientizăm.

Sănătatea depinde de felul cum ne trăim viața zi de zi, nu de cât de des mergem la medic. Stilul nostru de viață zilnic trebuie să respecte cele opt legi ale sănătății puse de Dumnezeu în fința noastră:

## LEGILE SĂNĂTĂȚII:

1. Alimentează-te sănătos.
2. Ai în vedere pentru fiecare zi cel puțin o oră de activitate fizică.
3. Beneficiază zilnic, în reprise, de lumina soarelui.
4. Bea 8 pahare de apă pe zi.
5. Aerul pe care îl respiri să fie cât mai curat și proaspăt.
6. Trăiește cumpătat.
7. Odihnește-te suficient (7-8 ore de somn zilnic).
8. Încrede-te în puterea divină. Sănătatea spirituală contribuie la o bună sănătate fizică.

# Pe scurt, despre nutrienți

Nutrienții constituie elementele de bază ai alimentelor.

Principalii nutrienți sunt:

1. glucidele (hidrații de carbon sau zaharurile),
2. proteinele,
3. lipidele (grăsimile),
4. vitaminele,
5. substanțele minerale,
6. fibrele alimentare,
7. apa.

Energia dobândită de corpul omenesc prin hrana ingerată se măsoară în *calorii*. Caloriile sunt furnizate de *glucide*, *proteine* și *lipide*.

Nutrienții sunt folosiți de organism pentru îndeplinirea a diferite funcții: întreținerea și repararea celulelor corpului, buna desfășurare a reacțiilor chimice din corp, furnizarea de energie prin contracție musculară, transmiterea impulsurilor nervoase, secreția glandelor cu secreție internă, creștere, reproducere etc.



Autoarea deține un certificat în nutriție vegetariană, în urma cursurilor absolvite la Universitatea Cornell, SUA, în colaborare cu T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies.

**Elena Pridie**, practiciană și susținătoare a unei alimentații sănătoase vegetariene, este cunoscută publicului cititor prin cărțile pe care le-a scris și tradus în domeniu. Dintre cărțile autoarei, disponibile în prezent, amintim:

**Rețete pentru sănătatea noastră**

(Editura Viață și Sănătate, 2006; bestseller, peste 126 000 exemplare)

**Copilul vegetarian**

(Editura Advent, 2007)

**Gătește repede, sănătos și gustos**

(Editura Viață și Sănătate, 2012)

**Rețete din crudități**

**pentru sănătate, pentru viață**

(Editura All, 2012)

**Deserturi vegetariene**

(Editura Viață și Sănătate, 2013)

**Învață să gătești sănătos!** este o ediție reactualizată, mult îmbunătățită, a cărții **Gospodina eficientă** (2006) și reprezintă un abecedar pentru cine dorește să deprindă arta de a găti sănătos. Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului și eforturile și resursele trebuie mobilizate în această direcție.

O parte din costul acestei cărți este dăruit de autoare Centrului Medical Premed din București, Str. Prelungirea Ghencea nr. 27, instituție cu un specific aparte, bazat pe prevenție.