

Ghid de start

Monitorizarea macronutrienților

Acest ghid este conceput să îți fie mai ușor să începi monitorizarea macronutrienților într-un mod clar, practic și fără stres.

Ai deja o estimare a caloriilor și a macronutrienților, [cu calculatorul meu](#), la care poți reveni oricând. Acum înveți cum să măsoari ce mănânci, astfel încât să poți compara estimarea cu ce se întâmplă în realitate.

Ce să urmărești prioritar:

- Numărul total de calorii zilnice.
- Cantitatea de proteine stabilită pentru tine.
- Un aport suficient de grăsimi, conform planului tău.

Nu trebuie să iasă totul perfect din prima. Este un proces de învățare.

1. De ce să monitorizezi macronutrienții?

- Te ajută să îți înțelegi mai bine alimentația.
- Poți ajusta aportul în funcție de obiective: slăbire, menținere sau creștere musculară.
- Vezi ce alimente aduc multe calorii într-o porție mică și câtă proteină obții, de fapt, dintr-o porție.
- Descoperi că unele alimente considerate „surse de proteină” aduc și cantități importante de grăsimi.
- Îți modelezi alegerile alimentare și vezi că poate fi loc și pentru alimentele care îți plac.

Cântărim alimentele, nu macronutrienții separat. De exemplu, 150 g de carne nu înseamnă 150 g de proteină. Aplicația calculează proteinele, carbohidrații, grăsimile și caloriile pentru cantitatea introdusă.

Este important să te uiți și la macronutrienți, nu doar la caloriile totale zilnice, deși poți slăbi foarte bine doar asigurând deficitul caloric. Cu toate acestea, îți va fi mai ușor să alegi smart alimentele, ca să nu simți că mănânci foarte puțin, că te restricționezi foarte tare și să îți asiguri necesarul de fibră, vitamine și minerale. De exemplu, este mai bine să îți asiguri mare parte din carbohidrați din legume și fructe, leguminoase, cereale integrale. Pe de altă parte, urmărind caloriile zilnice și împărțirea macronutrienților, vei realiza că, dacă dorești, ai loc și de ceva de răsfăț, chiar zilnic, dacă vine în porția potrivită.

De ce 20 g de proteină sunt altceva decât 20 g de grăsime?

Proteinele și carbohidrații oferă aproximativ 4 kcal/g, iar grăsimile 9 kcal/g.

- 20 g de proteină înseamnă aproximativ **80 kcal**.
- 20 g de carbohidrați înseamnă aproximativ **80 kcal**.
- 20 g de grăsime înseamnă aproximativ **180 kcal**.

Vorbim despre grame de macronutrient, nu despre grame de aliment. Nici rolurile lor în organism nu sunt interschimbabile. În general, dacă mănânci mai mult, este bine să consumi proteină, este mai eficientă pentru organism.

Asta și pentru că, în procesul de digestie, absorbție și metabolizare a alimentului, corpul folosește energie (efectul termic al alimentelor). Ei bine, pentru digestia proteinelor, corpul folosește mai multă energie,

Orientativ, energia folosită pentru digestie reprezintă:

- 20–30% din kcal aferente proteinelor (practic, la 100 g de proteină, 10-20% din kcal se duc spre digestie)
- 5–10% din kcal aferente carbohidraților.
- 0–3% din kcal aferente grăsimilor (la 100 g de grăsime, corpul are nevoie de foarte puțină energie pentru procesare. De aceea 100 kcal de proteină nu e egal cu 100 kcal de grăsimi în totalul zilnic).

Proteinele necesită, așadar, mai multă energie pentru procesare. Procentele variază și nu sunt un calcul exact pentru fiecare masă. De altfel, când calculăm calorii și macronutrienți nu luăm în calcul efectul termic al alimentelor. Dar e bine să știi asta, când ajungi la finalul zilei cu un buget pe minus la calorii, că mai bine mănânci o bucățică de carne decât o bucată de brânză grasă (doar dacă nu ți-e poftă cu adevărat de brânză).

Așadar, **nu scădem aceste calorii în aplicație**. Înregistrăm valorile de pe etichetă sau din baza de date verificată.

2. Ce aplicații poți folosi?

Eu folosesc **Carbon**, pentru simplitate (oferă și calculul estimat al kaloriilor și macronutrienților, dar e contra cost). Mai există și alte aplicații, foarte populare sunt MyFitnessPal, Cronometer, MacroFactor, Eat & Track. Important este să alegi o aplicație în care îți este ușor să înregistrezi alimentele, să creezi rețete și să salvezi mesele uzuale.

Nu este nevoie să treci de la o aplicație la alta pentru a compara fiecare cifră. Uită-te la mai multe aplicații, vezi care ți se pare ușor de folosit, învață să o folosești. Nu ai nevoie de detalii sofisticate (aport de vitamine, minerale), mai important e să o folosești ușor, intuitiv, să îți fie simplu să o folosești. În general, merită să plătești un abonament lunar pentru a economisi timp și poate chiar nervi 😊

Important: studiile arată constant că monitorizarea caloriilor este un instrument eficient în procesul de slăbire.

3. La ce să fii atent(ă) când monitorizezi?

- Notează cantitățile reale, folosind cântarul de bucătărie. Cel mai bine este să cântărești, nu să estimezi din ochi (ex jumătate dintr-un produs de 100 de grame).
- Alege cu grijă alimentele din aplicație, acolo unde există baze de date cu intrări predefinite, mai ales dacă sunt completate de alți utilizatori. E posibil să nu fie date corecte sau să alegi un produs care pare similar, dar de fapt să aibă alți parametri (kcal, macronutrienți).
- Compară valorile produsului ambalat cu eticheta produsului tău, inclusiv dacă aplicația oferă ca funcționalitate scanarea codului de bare.
- Verifică dacă înregistrarea este la 100 g, la 100 ml sau pentru o anumită porție.
- Cel mai bine e să înregistrezi datele alimentului în apropierea mesei, să nu maâni spre final de zi. E posibil ca ce ți se pare simplu de memorat, seara să fie greu de recuperat din memorie.

De ce să îți creezi propriile înregistrări?

Pentru alimentele ambalate pe care le consumi des, poate fi util să introduci tu valorile de pe etichetă. Astfel, ai un reper verificat, salvat pentru data viitoare. Efortul nu este atât de mare, pentru că avem tendința să mâncăm cam aceleași alimente. Bazează-te pe ce introduci tu, corect, verificat.

Introduci:

- Numele produsului, brandul.
- Referința de greutate - 100 g /100 ml / per porție (plus gramajul porției) conform etichetei.
- Caloriile, proteinele, carbohidrații și grăsimile.

Unele aplicații îți oferă posibilitatea de a introduce și cantitatea de fibre. Doar că această informație nu este obligatoriu să fie menționată pe etichetă și, din această cauză, apare aleator. Uneori, dacă a introdus caloriile aferente carbohidraților, proteinelor, grpsimilor și constăți că numărul total de calorii calculat de aplicație este mai mic decât numărul total al caloriilor de pe etichetă, e posibil să mai ai de adăugat și cantitatea de fibră la carbohidrați, pentru că apare separat pe etichetă.

Verifică și salvează înregistrările. Dacă produsul sau eticheta se schimbă, vei putea actualiza ulterior datele.

Cum citești eticheta?

În UE, valorile sunt declarate la 100 g sau 100 ml și pot apărea și per porție. Sunt valori medii.

Pentru porția ta: Dacă un iaurt are 10 g de proteină la 100 g și mănânci 170 g, ai consumat 17 g de proteină.

Atenție:

- „Din care zaharuri” este inclus în carbohidrați. Nu introduci separat.
- „Din care grăsimi saturate” este inclus în grăsimile totale. Nu le aduni încă o dată.
- Verifică dacă valorile sunt pentru produsul ca atare sau preparat conform instrucțiunilor.
- Folosește kcal, fără să le confunzi cu kJ.

Porția de pe ambalaj nu este obligatoriu porția ta. Este o referință.

4. Cum să cântărești corect alimentele?

Un cântar digital simplu, cu funcția TARE / zero, afișare în grame cu pas de 1 g și mililitri, cu pas de 1 ml și capacitate de aproximativ 5 kg este suficient pentru mesele obișnuite.

Pune-l pe o suprafață dreaptă și stabilă. Nu depăși capacitatea lui și nu așeza vase fierbinți direct pe el.

Cu bolul sau farfuria

- Pune vasul gol pe cântar.
- Apasă TARE pentru a reseta afișajul la zero.
- Aduă alimentul și notează greutatea.
- Apasă din nou TARE înainte să adaugi următorul aliment.

Poți cântări astfel mai multe ingrediente în același bol.

Cântărind recipientul înainte și după.

Pentru iaurt, ulei, unt de arahide sau alte produse din recipient, poți cântări înainte și după ce iei din ele.

Dacă borcanul avea 438 g și după are 421 g, ai consumat **17 g**.

Poți să pui recipientul pe cântar, să apeși TARE, să îl ridici, să iei din el și să îl pui înapoi. Dacă afișajul arată -17 g, cantitatea scoasă este de 17 g.

Păstrează capacul pus sau scos la ambele măsurători. Diferența arată cât ai scos din recipient; dacă o parte rămâne pe ustensile sau este împărțită cu altcineva, ține cont de asta.

Crud sau gătit?

Important este să cântărești și să înregistrezi alimentele în aceeași stare. Pentru ce pregătești acasă, cântărirea înainte de gătire este adesea mai simplă.

Exemple:

- **Carne:** alegi bucata potrivită și cântărești partea comestibilă. Nu incluzi osul într-o înregistrare pentru carne fără os. Pielea o incluzi dacă o mănânci.
- **Orez și paste:** le poți cântări uscate pentru întreaga cantitate, apoi împarți preparatul în porții.
- **Pâine toast:** o cântărești înainte de prăjire dacă folosești valorile de pe ambalaj.
- **Fructe:** cântărești partea comestibilă; banana fără coajă, avocado fără sâmbure și coajă.
- **Conserve:** verifici dacă valorile sunt pentru produsul scurs sau împreună cu lichidul.

Atenție la intrările generice. Cel mai bine e să cântărești tot ce se poate cântări. Un măr nu este întotdeauna la fel - poate avea 100 g, 150 g sau 250 g. La fel, un ou mic nu este echivalent cu unul foarte mare.

Dacă alegi „o bucată” în aplicație, verifică dimensiunea și gramajul descrise. Pentru ouă, poți cântări conținutul fără coajă și folosi o înregistrare la 100 g.

Cântărirea te ajută să înveți cum arată porțiile tale. Nu presupune că orice măr, felie sau lingură este la fel. Evită să intriduci un pahar de ..., o linguriță de, o lingură de..... Încearcă să cântărești tot ce se poate cântări.

5. Ce este mai dificil când cântărești?

- **Gătitul modifică greutatea.** Carnea pierde de obicei apă, iar orezul și pastele absorb apă. Se pot pierde și grăsimi sau sucuri. Nu există o conversie universală între crud și gătit. Cel mai bine e să te raortezi la varianta negătită și să rămâi consecvent(ă) în abordare.
- **Uleiul, untul și sosurile se omit ușor.** Dacă le folosești în preparat, înregistrează-le. Inclusiv uleiul spray, unde un fâs pare că are aproape deloc calorii, la 3-5 fâsuri se adună.
- **Gramele nu sunt automat mililitri.** Unde poți folosi ml, folosește.
- **Gustările mici rămân ușor neînregistrate.** Notează-le cât mai aproape de momentul în care le mănânci. Un colâ de pâine, o gură de mâncare rămasă de la copil, o bomboană în trecere – cel mai simplu ar fi să le eviți, să ai mese și gustări clar delimitate.
- **Băuturile contează:** laptele și zahărul din cafea, sucul, alcoolul.
- **Ce pui în farfurie nu este întotdeauna ce consumi.** Dacă lași o parte nemâncată, ajustează cantitatea.

Cum înregistrezi preparatele de acasă?

Pentru ciorbe, tocănițe sau prăjituri, creează propria rețetă:

1. Introdu fiecare ingredient și cantitatea folosită, inclusiv uleiul și sosurile.
2. Înregistrează fiecare ingredient în starea în care l-ai cântărit. Poți avea carne crudă, orez uscat și fasole din conservă, scursă.
3. După gătire, cântărește preparatul fără vas (sau poți să scazi greutatea vasului gol din total).
4. Introdu greutatea finală sau împarte preparatul în porții egale.
5. Cântărește porția consumată.

Dacă preparatul are 1.200 g și mănânci 300 g, ai consumat **un sfert din rețetă** și, orientativ, un sfert din calorile și macronutrienții ei.

Calculul presupune că ingredientele sunt distribuite relativ uniform. Dacă o porție are mult mai multă carne decât alta, împărțirea doar după greutate este mai puțin fidelă.

Dacă aplicația permite numai număr de porții, poți defini **o porție = 100 g**. Preparatul de 1.200 g va avea 12 porții; 300 g înseamnă trei porții. Notează convenția în denumirea rețetei, să nu uiți până data viitoare.

Actualizează rețeta când schimbi ingredientele sau cantitățile. Dacă înregistrezi în grame, verifică și greutatea finală.

6. Sfat practic pentru început

Dacă ți se pare greu, exersează întâi cu mesele simple. Înveți aplicația și salvezi alimentele pe care le folosești des.

Ține doar cont că, dacă ai înregistrat numai unele mese, jurnalul este incomplet și încă nu îți arată aportul întregii zile.

Păstrează reperele corecte și consecvente. Nu căuta de fiecare dată altă înregistrare pentru același aliment doar pentru că valorile diferă puțin. Verifică una, salveaz-o și refolosește-o. Dacă descoperi o eroare, o corectezi.

Nu trebuie să scoți 20 g de măr din farfurie ca să atingi exact porția planificată. Înregistrează cantitatea reală.

Nu încerca să fii perfectă. Fii curioasă: „**Cum arată alimentația mea și ce pot învăța din ea?**”

7. Ce faci când mănânci în oraș sau comanzi?

- Verifică meniul sau site-ul restaurantului pentru valori nutriționale. Ai grijă că la restaurant valorile sunt prezentate la 100 g, nu la porție. Trebuie să verifici și gramajul porției.
- Dacă nu există valori în meniu, alege un preparat similar din aplicație și estimează porția cât mai realist.
- Ține cont de garnituri, sosuri și ulei.

- Folosește metoda palmei ca reper când nu poți cântări.

Sunt estimări și este în regulă să le tratezi ca atare. Nu poți reconstrui exact o rețetă pe care nu o cunoști.

O masă estimată nu anulează utilitatea monitorizării. Important este să continui.

8. Valorile zilnice: cât de exact trebuie să fie?

Este în regulă să nu atingi exact kaloriile în fiecare zi. În această situație, urmărește media săptămânală, fără restricții drastice, pentru a „recupera” o depășire.

Verifică numărul total de calorii și cantitatea de proteine. Grăsimile și carbohidrații pot varia în jurul Țintelor tale, păstrând un aport suficient de grăsimi.

Dacă la finalul zilei îți este foame, nu transforma cifra din aplicație într-o regulă rigidă. Observă dacă este o situație izolată sau dacă foamea se repetă și planul are nevoie de ajustare.

O verificare rapidă

Poți verifica orientativ o înregistrare:

Proteine × 4 + carbohidrați × 4 + grăsimi × 9 ≈ kcal.

Diferențele pot veni din fibre, poliooli, alcool sau rotunjiri. Dacă diferența pare neobișnuită, verifică alimentul și unitățile, fără să modifichi automat eticheta.

9. Mănânci înapoi kaloriile arse prin mișcare?

Estimarea necesarului tău ține cont deja de activitatea fizică, **nu adăuga automat încă o dată kaloriile afișate de ceas sau de aplicație**. Altfel, poți număra aceeași activitate de două ori.

Dacă nivelul de activitate se schimbă semnificativ, reevaluează aportul în funcție de evoluția greutății, foame, energie și recuperare.

Pe măsură ce slăbești, necesarul zilnic poate scădea. Dar nu trebuie să reduci automat kaloriile dacă evoluția este potrivită și te simți bine.

Este un proces continuu de ajustare între estimare, monitorizare și realitate.

Scopul este să înveți să îți înțelegi alimentația. Cu timpul, vei recunoaște mai ușor porțiile și combinațiile care ți se potrivesc, iar alegerile vor deveni mai simple.