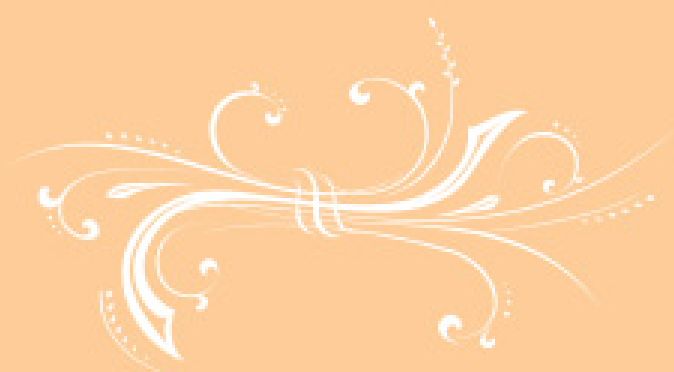





# CUPRINS

Prefața.....	7
Introducere.....	11
Capitolul 1.....	19
Răspunsuri la întrebările: pentru cine a fost scrisă cartea de bucate vegetariene - care este semnificația simbolurilor - de ce sunt recomandări numai pentru bolnavii cardiovasculari, diabetici și obezi - două variante de diete vegetariene - de ce o carte de bucătărie cu rețete exclusiv bazate pe alimente de origine vegetală	
Capitolul 2.....	29
Mecanisme comune în apariția bolilor cardiovasculare, a obezității și diabetului (și a sindromului metabolic) și implicațiile practice pe linie de nutriție	
Capitolul 3.....	37
Recomandările nutriționale actuale ale forurilor științifice mondiale, atât pentru populația sănătoasă, cât și pentru bolnavii cardiovasculari, obezi și diabetici	
Capitolul 4.....	51
Statistici ale celor 13 ani de activitate de la Herghelia și studiul clinic randomizat, realizat în colaborare cu Universitatea Loma Linda, SUA	
Capitolul 5.....	71
Principii simple de alcătuire a unui meniu vegetarian și recomandări nutriționale în funcție de necesarul caloric	
Capitolul 6.....	81
Un exemplu practic de meniu vegetarian pentru 11 zile	
Capitolul 7.....	87
Ghid practic de tranziție de la dieta omnivoră la cea vegetariană	
Capitolul 8.....	95
Posibile deficiențe nutriționale legate de dieta total vegetariană (vegană), inadecvat planificată	

Capitolul 9.....	120
Rețete validate la Centrul Lifestyle Herghelia	
1. Micul dejun .....	125
2. Pateuri .....	153
3. Salate.....	163
4. Sosuri și Dressinguri .....	179
5. Aperitive .....	195
6. Supe și ciorbe.....	211
7. Felul doi, fel principal.....	241
8. Deserturi.....	333
9. Pâine, patiserie și pizza.....	359
10. Condimente.....	377
11. Rețete de bază .....	379
Apendice.....	387
• Ghid nutrițional omnivor pentru populația generală din România, prezentat de medicii Centrului Lifestyle Herghelia la Conferința Națională a Secțiunii de Cardiologie Preventivă a Societății Române de Cardiologie, Păltiniș 2002.....	388
• Resurse pentru aprovizionare cu alimente vegetariene – adresele unor firme din România care comercializează sau produc alimente vegetariene .....	389
• Index de rețete.....	393

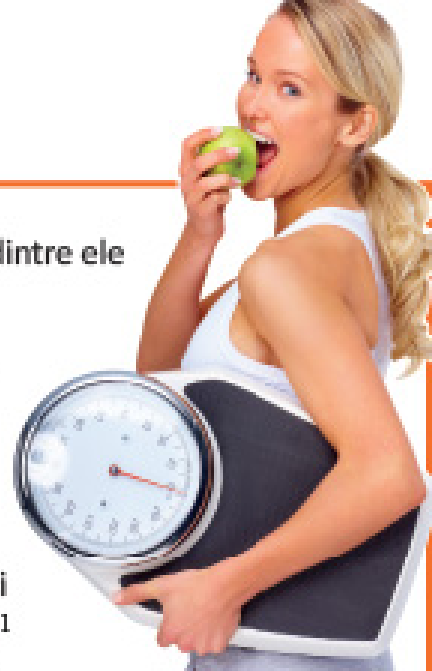
# Capitolul 1



**Primul capitol răspunde unor întrebări de bază, explicând pentru cine a fost scrisă cartea de bucate vegetariene, care este semnificația simbolurilor    care apar după fiecare rețetă, de ce am făcut deocamdată recomandări numai pentru bolnavii cardiovasculari, diabetici și obezi, care sunt cele două variante de diete vegetariene pe care le recomandăm la Herghelia, de ce această carte de bucătărie conține rețete bazate exclusiv pe alimente de origine vegetală.**

Există multe tipuri de diete vegetariene, dar trei dintre ele sunt mai frecvente.

1. **Lacto-ovo-vegetarienii** consumă produse din lapte și ouă, dar nu carne.
2. **Lacto-vegetarienii** consumă produse lactate, dar nu ouă și carne.
3. **Veganii sau vegetarienii totali** nu consumă nici produse lactate, nici ouă și nici carne. (GV-LLU)<sup>1</sup>



### **De ce am făcut recomandări numai pentru bolnavii cardiovasculari, diabetici și obezi?**

Am pornit de la ideea de a scrie un prim volum al cărții de bucate de la Herghelia într-un stil simplu, dar nu simplist. O carte care să nu fie atât de complicată, încât să nu poată fi folosită de oamenii obișnuiți. Nu am dorit să încărcăm paginile cu toate informațiile posibile despre boli mai rare, ci am pornit de la ideea că acestea sunt maladiile cel mai frecvent întâlnite, afecțiuni prevenibile și tratabile cu ajutorul dietei. Trei din patru români cu vârsta peste 50 de ani suferă de aceste boli și vor deceda din cauza lor. Am decis să începem aici, în zona cea mai frecventă, și apoi, în edițiile următoare, vom aborda și alte boli, mai rare ca frecvență (prevalență) în populație. Pentru a înțelege mai bine importanța dietei în aceste trei categorii de boli, citiți capitolul 2.

### **Care sunt cele două variante de diete vegetariene pe care le recomandăm la Herghelia?**

Există două diete pe care le recomandăm pacienților bolnavi sau sănătoși la Herghelia.

Prima dietă este cea **terapeutică, ideală – dieta total vegetariană**. În condiții optime de disponibilitate geografică și socio-economică, acesta este idealul spre care trebuie să tindem, ca ființe create de Dumnezeu. În bolile enumerate, am obținut rezultate deosebite cu această dietă, rezultate pe care nu le-am putut obține în primii doi ani de zile în care le-am servit pacienților de la Herghelia o dietă lacto-vegetariană. Dieta aceasta ideală este pentru cei care au un risc mare pentru boli cum ar fi obezitatea, diabetul și boli cardiovasculare sau suferă deja de aceste boli și care doresc atât ameliorarea spectaculoasă, cât și evitarea invalidității pe viață. Uneori e nevoie de un start energetic pe o dietă total vegetariană pentru a obține ameliorarea imediată a simptomelor, urmat mai apoi de o dietă de întreținere ovo-lacto-vegetariană.

A doua dietă recomandată de noi este **dieta ovo-lacto-vegetariană**. Este o dietă pe care o recomandăm populației generale sănătoase, poate fi o dietă preventivă sau de întreținere, dacă se preferă lactatele semi sau total degresate și folosirea gălbenușului cu măsură. Având în vedere situația economică actuală, în multe

**Masa de amiază:** drob de linte, legume asortate înăbușite, maioneză de cartof, salată mixtă de roșii, castraveți etc., două felii de pâine.

**Masa de seară:** o felie de pâine cu ciorbă de zarzavat, popcorn și un măr.

**Tabelul 5.4.**

Exemplu PRACTIC pentru alcătuirea unui meniu total vegetarian de 2.000 de calorii pe zi

Porții	Cereale integrale	Leguminoase și soia	Legume și zarzavaturi	Fructe	Nuci și semințe	Uleiuri vegetale	Lactate	Ouă	Dulciuri
Dejun	3	1		3	1				
Prânz	2	2	6		1	2			
Cina	2		2	1					
Total porții 2.000 cal	7	3	8	4	2	2	0	0	

**Tabelul 5.5**

Exemplu PRACTIC pentru alcătuirea unui meniu ovo-lacto-vegetarian de 2.000 de calorii pe zi

Porții	Cereale integrale	Leguminoase și soia	Legume și zarzavaturi	Fructe	Nuci și semințe	Uleiuri vegetale	Lactate	Ouă	Dulciuri
Dejun	3	1		3	1		1		
Prânz	2	2	6			2	1	1/2	
Cina	1		2	1					
Total porții 2.000 cal	6	3	8	4	1	2	2	1/2	

Pentru varianta ovo-lacto-vegetariană a acestui meniu (tabel 5.5) se poate folosi în loc de lapte de soia, lapte degresat; se poate folosi ou și brânză de vaci în drobul de linte; se folosește un sos din făină de soia; se renunță la pâine cu unt de arahide dimineața și se consumă în schimb o felie de pâine cu pateu de linte sau soia.



## MORCOVI À LA NAPOLI (10 porții)



### Ingrediente:

- 10 morcovi de mărime medie
- 1 cană apă clocotită
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 linguriță miere
- 1 linguriță oregano
- 1 linguriță sare

### Preparare:

Se curăță morcovii și se taie felii. Se pun la fiert în apă clocotită, adăugându-se și sarea. Se fierb acoperit timp de 10 minute, după care se storc și se păstrează lichidul. Se adaugă restul ingredientelor în acest lichid, se amestecă bine, apoi se adaugă și morcovii și se lasă la marinat peste noapte. Se poate servi cald sau rece, la masa de prânz, ca garnitură la felul doi.

Greutate porție: 101 g	Cholesterol: 0 g
Calorii: 46	Grăsimi trans: 0 g
Proteine: 0,8 g	Vitamine
Glucide: 8 g	A – 203%, C – 14%
Fibre alimentare: 2 g	Minerale
Grăsimi: 1,5 g	Potasiu 6%, Sodiu 10%



Fără miere

## SALATĂ REGALĂ (4 porții)



### Ingrediente:

- 2 câni porumb dulce fiert
- ½ cană măsline felii
- 1 castravete tăiat felii subțiri
- 1 ardei verde, tăiat rondele fine
- 1 ardei roșu, tăiat rondele fine
- 1 ceapă roșie mică, tăiată fideluță
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri zeamă de lămâie
- sare, după gust

### Preparare:

Se pun toate ingredientele într-un bol, se amestecă și se servește. Pentru variație se mai poate adăuga o cană de năut fiert, mazăre verde fiartă sau linte fiartă.

Greutate porție: 253 g	Vitamine
Calorii: 178	A – 15%, C – 113%,
Proteine: 3,5 g	Acid folic – 32%
Glucide: 24 g	Minerale
Fibre alimentare: 4 g	Fier 17%, Potasiu 10%,
Grăsimi: 10 g	Seleniu 15%, Sodiu
Cholesterol: 0 g	17%
Grăsimi trans: 0,07 g	





**VALENTINA DAN MPH** este coordonatorul programului de schimbare a stilului de viață de la Centrul Lifestyle Herghelia. A obținut în 1994 un Master în Sănătate Publică, specializarea Educație pentru Sănătate și Promovarea Sănătății, la Universitatea Loma Linda din California, SUA. Pe lângă cursurile academice de Nutriție generală și Nutriție în sarcină, alăptare, copilărie, adolescență și vârstă a treia, dânsa a trecut printr-un program de training în bucătăria Centrului Lifestyle Wildwood din Georgia, SUA, timp de opt luni în 1991-1992. Experiența practică în arta culinară vegetariană a fost îmbogățită prin diverse programe de observator profesional în centre ca: Weimar Institute, Pacific Health Education Center, Lifestyle Center of America, din SUA, și Hope Camp din Canada. Valentina Dan este redactor la revista *Viață + Sănătate* din 1999 și își împarte timpul cu dăruire între solicitările activității profesionale și cei doi copii Mihai (12) și Christa (7). Natura, poezia și muzica clasică sunt activități preferate în timpul liber. Drușmețiile montane și schiul sunt modul cel mai gustat de recreere al familiei Dan.

**DR. NICOLAE DAN MPH** este directorul Centrului Lifestyle Herghelia și redactor-șef al revistei *Viață + Sănătate*. În prezent, este la capătul unui program de doctorat și cercetare în domeniul impactului schimbării stilului de viață în factorii de risc cardiovasculari. Dr. Dan este medic specialist în Sănătate Publică și Management Sanitar și deține un Master în Sănătate Publică, specializarea Nutriție Publică, de la Universitatea Loma Linda din California, SUA. Datorită cursurilor aprofundate de Nutriție generală și Dietoterapie, dr. Dan este coautor al unor ghiduri nutriționale pentru populația generală, adoptate de Asociația Română de Cardiologie. Începând din acest an, face parte din corpul profesoral al Facultății de Sănătate Publică, Universitatea Loma Linda din California, SUA. Dr. Dan este membru fondator al *Colegiului American de Medicină Lifestyle*, membru al *Asociației Americane de Dietetică* și al *Asociației Americane de Diabetologie*.

# CENTRUL LIFESTYLE HERGHELIA,

## O OAZĂ DE SĂNĂTATE PURĂ!

### Herghelia este unică prin:

oamenii echipei Herghelia, atmosfera de respect față de om, frumusețea fermecătoare a împrejurimilor, calitatea serviciilor de cazare, calitatea personalizată a serviciilor medicale, bucătăria de excepție, tratamentele naturale eficiente, grija față de sănătatea integrală: fizică, emoțională, mental-spirituală și socială.

### Dieta „ZERO Colesterol”

Dieta de la Herghelia este o dietă bazată pe alimente de origine vegetală, o dietă de post, dar foarte diversificată. Dieta „Herghelia” în combinație cu activitatea fizică are următorul impact în doar zece zile: reduce nivelul colesterolului seric cu 25-30% și colesterolul LDL cu 30-35%, trigliceridele cu 20-25%, în 75% din cazurile de diabet de tip II glicemia se normalizează, greutatea corporală scade în medie cu 1-1,5 kg și, de asemenea, tensiunea arterială sistolică scade cu 15-20 mmHg.

### În ce afecțiuni recomandăm programul Herghelia?

Boli coronariene/cardiopatii ischemice, angină pectorală, hipertensiune arterială, dislipidemii, sindrom metabolic, pre-diabet/intoleranță la glucoză, diabet tip I și II, obezitate, boli reumatice, astm bronșic, depresie, migrene, stres sau pentru prevenție și odihnă.

### Informații și lista completă a serviciilor oferite

Pentru a afla datele când încep seriile de tratament la Herghelia, ne puteți vizita la [www.herghelia.org](http://www.herghelia.org) sau ne puteți contacta la tel. 0265 324010 și 0748 118085 sau prin email: [info@herghelia.org](mailto:info@herghelia.org)  
Centrul Lifestyle Herghelia, Of. Poștal Ceușu de Câmpie, cod 547140, Jud. Mureș



ISBN 978-973-101-310-7  
CG 50675