

Ghid preventie

Pentru: [REDACTED]

Sex: M

Rasă: Caucaziană

Vârsta: 41 ani

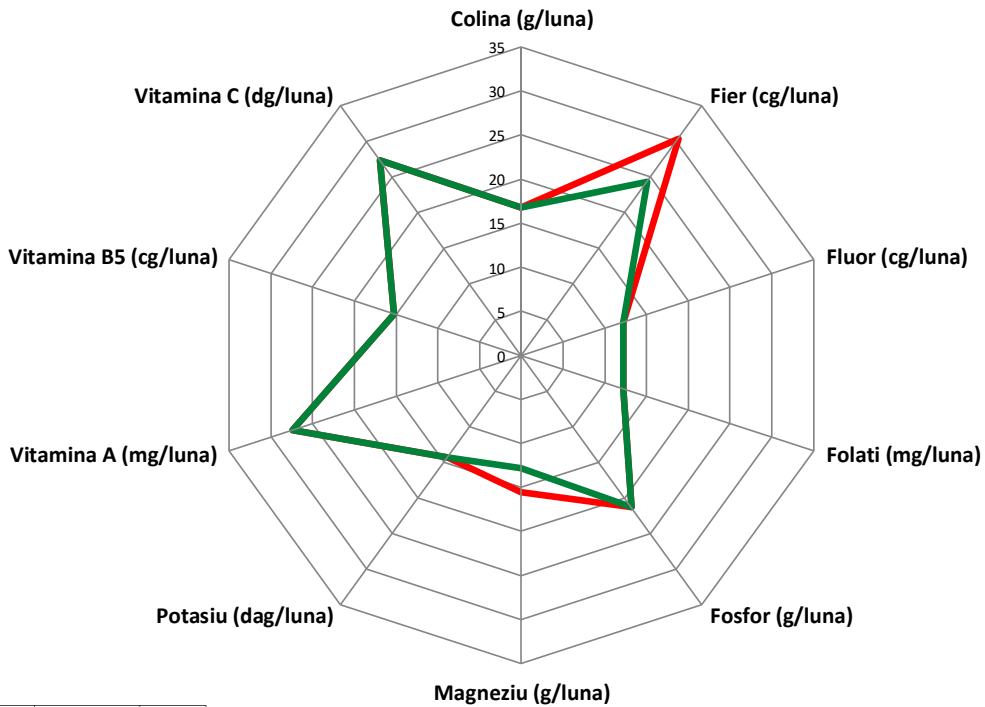
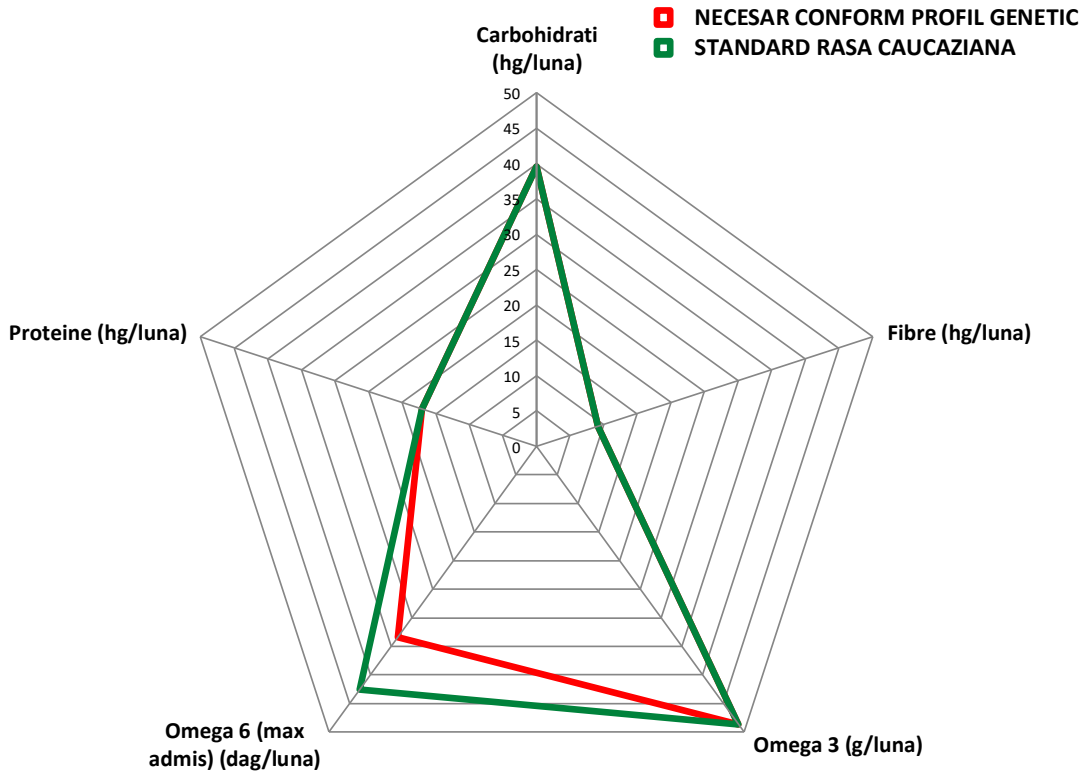
Test ID: B3.1-NDDD

Lot: AN_03082017-03

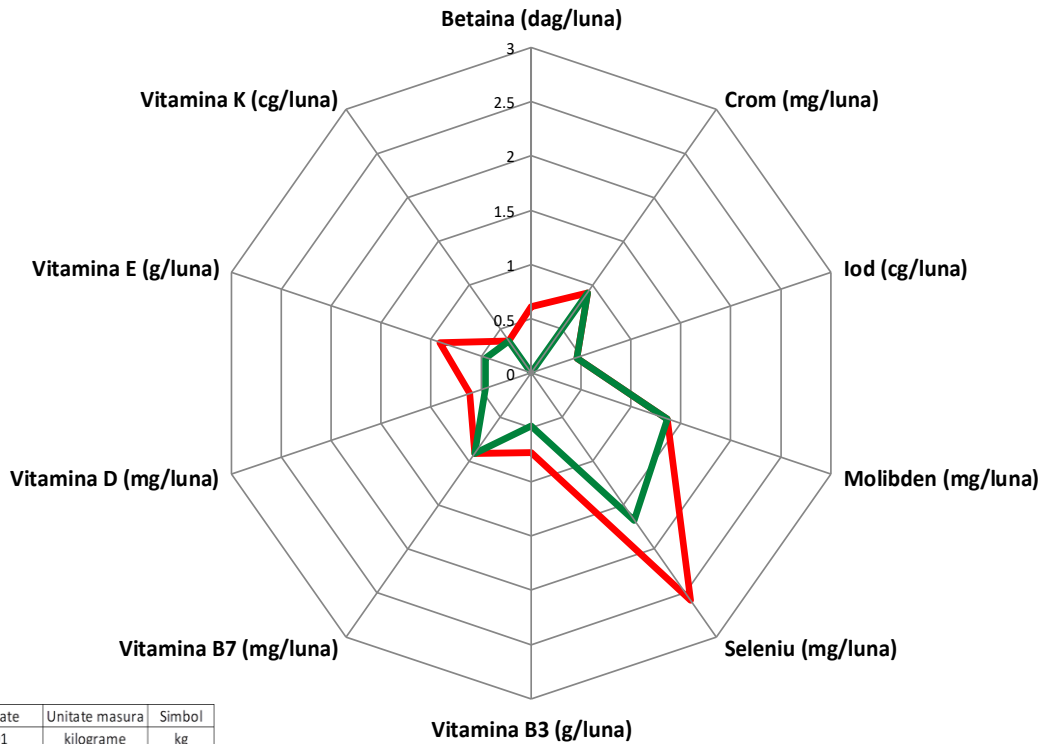
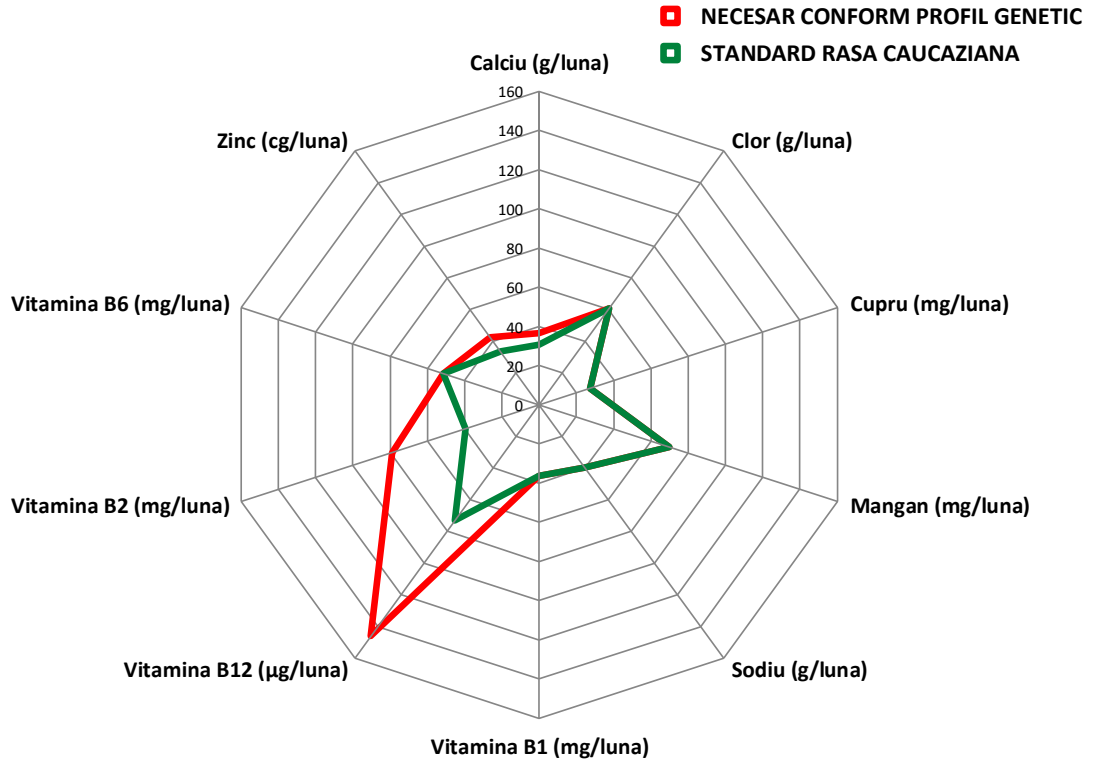
Cuprins

| | | |
|-------------------|--|----------|
| <u>I.</u> | <u>Profilul tau nutrigenetic, asemanari si diferente fata de standard</u> | 1 |
| <u>II.</u> | <u>Recomandari aport alimentar</u> | 4 |

I. Profilul tau nutrigenetic, asemanari si diferente fata de standard



| Echivalent | Cantitate | Unitate masura | Simbol |
|------------|-----------|----------------|--------|
| 1 gram | 0.001 | kilograme | kg |
| | 0.01 | hectograme | hg |
| | 0.1 | decagrame | dag |
| | 10 | decigrame | dg |
| | 100 | centigrame | cg |
| | 1000 | miligrame | mg |
| | 1000000 | micrograme | µg |



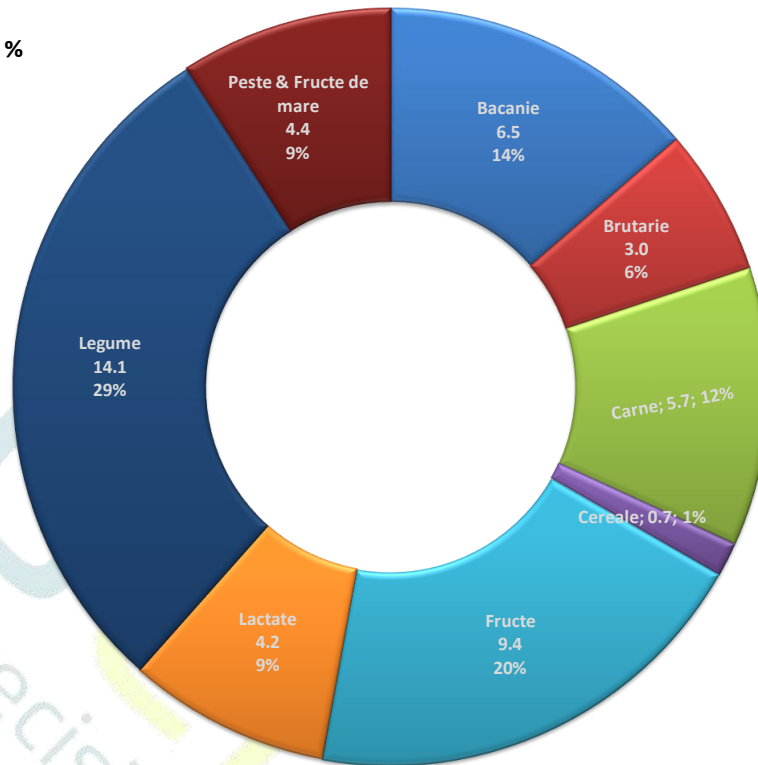
| Echivalent | Cantitate | Unitate masura | Simbol |
|------------|-----------|----------------|--------|
| 1 gram | 0.001 | kilogramme | kg |
| | 0.01 | hectogramme | hg |
| | 0.1 | decagramme | dag |
| | 10 | decigramme | dg |
| | 100 | centigramme | cg |
| | 1000 | miligramme | mg |
| | 1000000 | microgramme | µg |

II. Recomandari aport alimentar

i. **Recomandare categorii alimente de consumat (kg) intr-o luna.**

Page | 4

Categorii; Kg; %



Cantitatile de alimente recomandate au fost calculate luand in considerare:

- i. necesarul de nutrienti conform profilului genetic,
- ii. aportul maxim de nutrienti recomandat
- iii. preferintele alimentare personale

Necesarul* zilnic de calorii pentru o persoana cu urmatoarele caracteristici:

Varsta – 43 ani; Sex – masculin; Greutate – 93 kg; Inaltime – 189 cm; Activitate redusa - activitate fizică ușoară sau moderată de 2 – 3 ori săptămânal.

- Pentru a-si pastra actuala greutate este de 3040 Kcal / zi
- Pentru a-si pastra greutate de 87 kg este de 2900 Kcal / zi

* <https://www.supertracker.usda.gov/bwp/index.html>

Consumarea alimentelor recomandate vor aduce un aport in medie de:

- energie 2782 de Kcal/zi
- carbohidrati 211 g/zi
- proteine 139 g/zi

In aceste conditii aportul de nutrienti este satisfacut in totalitate cu exceptia nutrientilor din tabelul de mai jos:

| Nutrienti | Fibre (g) | Vitamina D (µg) | Vitamina E (mg) | Vitamina K (µg) |
|-------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Aport lunar | 788 | 375 | 450 | 2,410 |
| Recomandat | 900 | 600 | 900 | 3,600 |
| % Realizat | 88% | 63% | 50% | 67% |

pe care va trebui sa-i asimilati prin cresterea aportului de alimente bogate in acesti nutrienti (vezi tabelul cu topul alimentelor bogate in nutrienti) sau prin aport direct de suplimente nutritive.

ii. Recomandare alimente de consumat (kg) intr-o luna:

Page | 5

| | |
|--|--------------|
| Bacanie | 6.542 |
| Alune prăjite și sărate | 0.1 |
| Alune, stafide si fulgi de ciocolata | 0.1 |
| Boia de ardei | 0.01 |
| Busuioc proaspăt | 0.005 |
| Cimbru proaspat | 0.005 |
| Dafin, uscate | 0.005 |
| Houmous | 0.8 |
| Inghetata de ciocolata alune | 0.1 |
| Mărar uscat | 0.01 |
| Miere | 0.4 |
| Migdale prăjite | 0.2 |
| Oregano, uscate, măcinate | 0.002 |
| Oțet | 0.05 |
| Patrunjel uscat | 0.3 |
| Piper, negru | 0.02 |
| Rozmarin, uscat | 0.01 |
| Seminte de dovleac | 0.15 |
| Seminte de floarea soarelui | 0.05 |
| Semițe de Mac | 0.05 |
| Seminte de Susan | 0.05 |
| Sos de hrean | 0.01 |
| Sos de rosii, de casa | 0.1 |
| Sos de soia, soiuri de lumină și întuneric | 0.05 |
| Sos dulce și acru, la pachet | 0.05 |
| Sos, paste, pe bază de tomate, napoletana | 0.05 |
| Ulei de măsline | 0.2 |
| Ulei, rapita | 0.15 |
| Nuci, miez doar | 0.3 |
| Busuioc, uscat, măcinat | 0.005 |
| Zahăr, maro | 0.3 |
| Cimbru, uscat, măcinat | 0.01 |
| Ciocolata neagra cu menta | 0.1 |
| Fistic, miez, prăjite și sărate cu coaja | 0.2 |
| Floricele de porumb, sărate | 0.2 |
| Inghetata crema, lapte, vanilie | 0.2 |
| Mamaliguta | 0.2 |
| Măslinile, verzi, în saramură cu samburi | 0.1 |
| Migdale, fulgi | 0.05 |
| Muraturi, dulci | 0.2 |
| Mustar, cu boabe | 0.05 |

| | |
|---|-------------|
| Nuci caju, miez | 0.1 |
| Orez alb basmatic fiert în apă nesărata | 0.2 |
| Ouă, pui, întreg, fiert | 0.4 |
| Prune uscate, compot cu zahar fara samburi | 0.5 |
| Taitei de orez, fin, uscati, fierti în apă nesărata | 0.1 |
| Taitei, ou, fin, uscati, fierti în apă nesărata | 0.1 |
| Tort, fructe | 0.1 |
| Tort, nucă de cocos, | 0.1 |
| Bauturi | 90.2 |
| Bere lager, premium | 7 |
| Ceai verde, Infuzie | 3 |
| Suc de rosii | 0.3 |
| Vin, rosu | 3 |
| Apă distilata | 60 |
| Cafea, infuzie | 1 |
| Cafea, infuzie cu lapte semidegresat | 5 |
| Ceai, Infuzie negru | 0.4 |
| Suc de portocale, refrigerat | 0.5 |
| Vin alb sec | 10 |
| Brutarie | 3 |
| Pâine crocantă, seacă | 1 |
| Biscuiti, faina integrala | 0.5 |
| Covrigi, simpli | 0.3 |
| Croissants | 0.2 |
| Paine, integrala, | 1 |
| Carne | 5.7 |
| Carne de vită, file de friptura, gratar, masa | 3 |
| Chorizo | 0.05 |
| Ficat de porc, fript inabusit | 0.2 |
| Ficat de vitel, prajit in ulei de porumb | 0.1 |
| Pui, pulpe, prăjită, carne și piele, cântărit cu os | 0.15 |
| Salam | 0.2 |
| Slănină de porc | 0.1 |
| Sunca | 0.2 |
| Untura | 0.1 |
| Vanat, friptura | 0.3 |
| Carnati, carne de porc prajit in ulei vegetal | 0.15 |
| Carne de miel, pulpa, fiert înăbușit, slabă | 0.25 |
| Carne de porc, cotlet la grătar | 0.25 |
| Carne tocată porc | 0.1 |
| Curcan, copane, prăjită, cu piele, cântărit cu os | 0.1 |
| Miel, cotlet, prajit cu os | 0.25 |
| Vita, piept, fierta, | 0.2 |
| Cereale | 0.7 |
| Cereale pentru micul dejun, cu ovăz fortificate | 0.7 |
| Fructe | 9.4 |
| Afine | 0.1 |
| Lămâi, cântărit cu coajă și sâmburi | 0.5 |

| | |
|---|---------------|
| Banane, crude | 2.5 |
| Cireșe cu samburi | 0.2 |
| Mere, crude, cântărit cu miez | 5 |
| Pepene galben, cu coaja | 0.1 |
| Portocalele, cu coajă și sâmburi | 1 |
| Lactate | 4.15 |
| Brânză, tip Cheddar, jumătate de grăsime | 0.05 |
| Cascaval, Feta | 0.1 |
| Cascaval, Mozzarella, proaspete | 0.1 |
| Cașcaval, Parmesan, proaspăt | 0.1 |
| Unt nesarat | 0.1 |
| Brânză, alba | 0.5 |
| Brânză, tare | 0.1 |
| Iaurt, conținut redus de grăsime | 1.5 |
| Lapte degresat, pasteurizat | 1.5 |
| Smântână, 50% hrasime, proaspeta | 0.1 |
| Legume | 14.085 |
| Ceapa, la cuptor | 0.2 |
| Fasole, blackeye, întregi, uscate, fierte în apă nesărat | 0.1 |
| Quinoa, crud | 0.075 |
| Salata verde | 0.3 |
| Usturoi, crud | 0.15 |
| Varza murata | 0.1 |
| Vinete prăjite în ulei de rapiță | 0.1 |
| Ardei gras, rosu, crud | 1 |
| Ardei, iute, rosu, crud | 0.06 |
| Cartofi, vechi prajiti în ulei de floarea soarelui cu coaja | 0.3 |
| Castraveciori, cruzi | 0.4 |
| Ceapă verde | 0.3 |
| Ceapa, cruda | 0.5 |
| Ceapa, fiarta în apă nesărata | 0.2 |
| Ciuperci albe, fierte în apă nesărata | 0.1 |
| Ciuperci, albe, prăjit în unt sărat | 0.1 |
| Dovlecel, prăjit în ulei de rapiță | 0.3 |
| Fasole, boabe, fiarta în apă nesărata | 0.2 |
| Hrean, crud | 0.1 |
| Linte, rosie fierte în apă nesărat | 1.2 |
| Linte, verde și maro fiarta în apă nesărat | 0.2 |
| Morcovi, vechi, fierti în apă nesărata | 2 |
| Pastarnac, fiert în apă nesărat | 0.3 |
| Praz, fiert în apă nesărata | 0.3 |
| Ridichi, rosie, cruda | 0.1 |
| Rosii | 3 |
| Rosii, Cherry crude | 1 |
| Sfecla rosie, fiarta în apă nesărata | 0.2 |
| Spanac, baby, fiert în apă nesărata | 0.1 |
| Spanac, fiert în apă nesărata | 0.2 |
| Telina, cruda | 0.1 |

| | |
|---|---------------|
| Telina, fierta în apă nesărata | 0.2 |
| Varza, alba | 0.5 |
| Vinete, crude | 0.1 |
| Peste & Fructe de mare | 4.35 |
| Hering murat | 0.2 |
| Midii în sos de vin alb, fierte | 0.5 |
| Sardine, conservate in ulei de masline, drenată | 0.25 |
| Somon, afumat (rece-afumat) | 0.25 |
| Macrou, la gratar | 0.5 |
| Biban de mare, la cuptor, cântărit cu oase și piele | 0.5 |
| Cod Alaska Pollock la cuptor | 0.15 |
| Creveți proaspeti la gratar | 0.2 |
| Creveti, fierti | 0.2 |
| Icre, cod | 0.2 |
| Somn, inabusit, cântărit cu oase | 0.25 |
| Somon, de crescătorie, inabusit | 0.5 |
| Somon, de crescătorie, la cuptor | 0.25 |
| Somon, de crescătorie, la gratar, | 0.4 |
| Ready meal | 3 |
| Supa crema de rosii | 2 |
| Ciorba de burta | 0.25 |
| Pizza, branza si rosii | 0.25 |
| Salata, greaceasca | 0.4 |
| Tocană, carne de vită | 0.1 |
| Grand Total | 141.13 |