



RĂZBOIUL ALIMENTELOR

EPISODUL 1

@DOCTORADRIANCOPCEA

Musli (vegan)



Mic dejun cu paine,
ou si cascaval



VS

@DOCTORADRIANCOPCEA

OBIECTIV

Analiza compoziției nutriționale a două tipuri de mic dejun echivalente caloric: mic dejun “tradițional” cu pâine, ou, cașcaval și roșii versus mic dejun vegan tip musli cu lapte de soia: fulgi de ovăz, mere, nuci, lapte de soia.

METODOLOGIE

Analiza comparativă direct detaliată a două compoziții ipotetice de mic dejun utilizând un calculator nutrițional.

Alte informații relevante

Prezentare destinată publicului larg, publicata pe blog (www.adriancopcea.com) și Facebook (Doctor Adrian Copcea).

COMPOZIȚIA MESELOR COMPARATE

Mic dejun tradițional:

- 80 g pâine integrală din grâu
- 1 ou
- 30 g cașcaval / gouda
- 100 g roșii

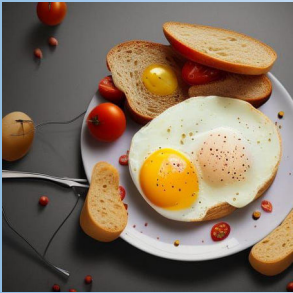
Musli cu lapte de soia, nuci și măr:

- 100g fulgi de ovăz
- 80g măr
- 30 g nuci
- 120ml lapte de soia

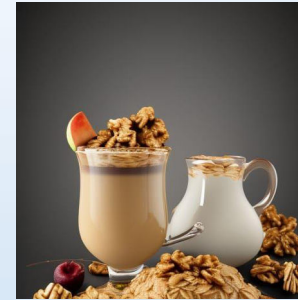
Recipe	Amount	Unit
Mic dejun traditional c	240	g
Ingredient	Amount	Unit
Bread, whole wheat	80	g
Egg, raw, whole	50	g
Tomatoes, raw	80	g
Cheese, gouda	30	g

Recipe	Amount	Unit
Meal	330	g
Ingredient	Amount	Unit
Oatmeal, other flavors, fro	100	g
Apple, raw	80	g
Walnut chopped pieces	30	g
Soy milk	120	g
Servings	1	

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE COMPARATIVE



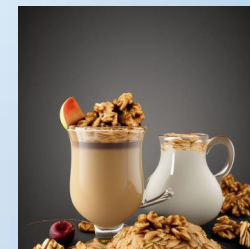
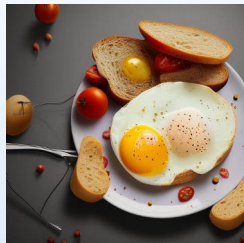
Nutrition Facts	
Portion Size	240 g
Amount Per Portion	
Calories	396
% Daily Value *	
Total Fat 16g	21 %
Saturated Fat 7.5g	38 %
Cholesterol 220mg	73 %
Sodium 681mg	30 %
Total Carbohydrate 39g	14 %
Dietary Fiber 5.8g	21 %
Sugar 6.5g	
Protein 24g	48 %
Vitamin D 1.2mcg 6 %	
Calcium 376mg 29 %	
Iron 3.2mg 18 %	
Potassium 495mg 11 %	



Nutrition Facts	
Portion Size	330 g
Amount Per Portion	
Calories	399
% Daily Value *	
Total Fat 24g	31 %
Saturated Fat 3.4g	17 %
Cholesterol 4mg	1 %
Sodium 221mg	10 %
Total Carbohydrate 42g	15 %
Dietary Fiber 5.9g	21 %
Sugar 24g	
Protein 10g	20 %
Vitamin D 1.3mcg ** 6 %	
Calcium 216mg 17 %	
Iron 2.3mg 13 %	
Potassium 463mg 10 %	

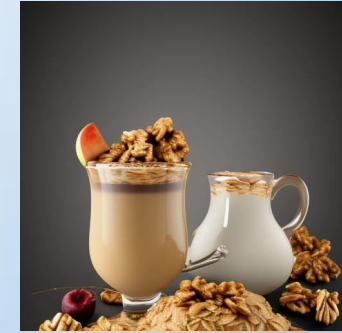
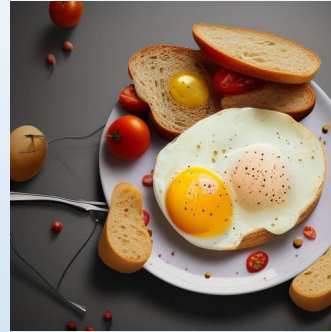
@DOCTORARIANCOPIEA

MACRONUTRIENȚI



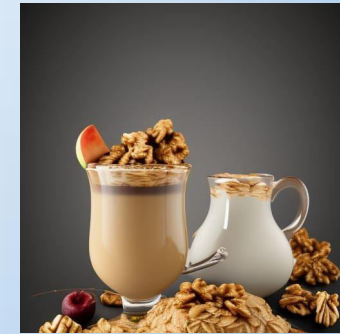
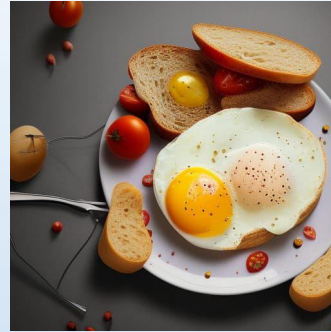
Carbohidrati (g)	39	≈	42
-din care zaharuri (g):	6.5	<	24
Fibre (g)	5.8	≈	5.9
Grasimi (g)	16	<	24
-din care saturate (g)	7.5	>	3.4
Colesterol (mg)	220	>	4
Proteine (g)	24	>	10
Calorii (kcal)	396	≈	399

VITAMINE (selectiv)



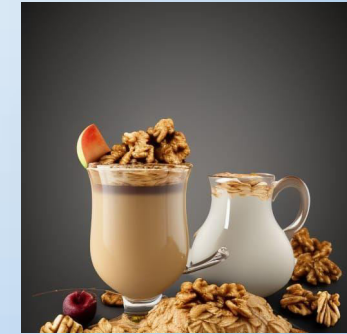
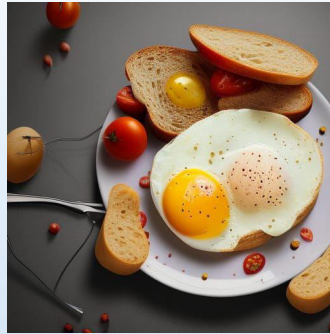
Vitamina C (mg)	11	>	4
Vitamina B12 (mcg)	0.9	≈	1.0
Folați ("acid folic") (mcg)	75	>	17
Vitamina A (RAE, mcg)	163	>	79
Vitamina D (mcg)	1.2	≈	1.3
Vitamina K (mcg)	13.2	>	5.9

MINERALE (selectiv)



Calciu (mg)	376	>	215
Fier (mg)	3.2	>	2.2
Magneziu (mg)	85	>	46
Sodiu (mg)	680	>	221
Potasiu (mg)	495	≈	462

NUTRIENȚI: PROCENT DIN NECESARUL ZILNIC*



Proteine	48%	20%
Fibre	21%	21%
Calciu	29%	19%
Fier	18%	12%
Vitamina C	12%	4%

*Selectiv. Raportat la o dieta de 2000 kcal/zi

NUTRIENȚI: APORT SIMILAR / ASEMĂNĂTOR



Calorii*

Carbohidrati totali

Fibre

Vitamina B12

*Caloriile au fost de la început selectate pentru a fi similare celor două variante de mic dejun

NUTRIENȚI: DIFERENȚE DE APORT



Proteine

Grasimi saturate si colesterol

Vitamina B6, Colina

Vitamina A, vitamina E

Sodiu, Calciu



Grasimi totale

Grasimi nesaturate

Zaharuri

@DOCTORADRIANCOPEA

CONCLUZII

- La aceeași cantitate de calorii există între un mic dejun cu pâine integrală, ou, cașcaval și roșii (1) și un mic dejun cu fulgi de ovăz, lapte de soia, nuci și mere (2), diferențe și asemănări între aportul de nutrienți.
- Cantitatea de proteine precum și cantitatea unor vitamine și minerale e mai mare la micul dejun (1), dar cu prețul unui aport mai mare de grăsimi saturate, sodiu și colesterol.
- Analizele comparative punctuale între alimente sau chiar mese trebuie interpretate în contextul întregului meniu, iar dacă există un interes particular pentru diferiți nutrienți în raport cu diferite boli (carbohidrați, grăsimi, vitamine etc.) se recomandă consult de specialitate (medic, nutriționist-dietetician).



discovered online!

SEMRUSH

Nutrient	Amount	DV
Vitamin B12 (Cobalamin)	0.287 mg	23 %
Vitamin B12 (Cobalamin)	0.765 mg	6 %
Vitamin B6	0.292 mg	6 %
Vitamin B12 (Cobalamin)	1.06 mg	88 %
Vitamin B12, added	1.02 mg	
Folate, DFE [Vitamin B9]	17.19 mcg	4 %
Folate, food	17.19 mcg	
Folic acid	0 mg	
Vitamin D	1.32 mcg	7 %
Vitamin E (alpha-tocopherol)	0.36 mg	2 %
Vitamin E, added	0 mg	
Tocopherol, alpha	0.36 mg	
Vitamin K	5.9 mcg	5 %
Vitamin K (Phylloquinone)	5.9 mcg	
Vitamin K1 (Phylloquinone)	39.6 mg	7 %

Minerals

Nutrient	Amount	DV
Calcium	215.49 mg	17 %
Copper	0.3 mg	33 %
Iron	2.24 mg	12 %
Magnesium	46 mg	11 %
Manganese	131.41 mg	11 %
Selenium	462.99 mg	10 %
Zinc	7.66 mcg	14 %

https://www.nutritionvalue.org/nutritioncalculator.php



Fats and Fatty Acids



Nutrient	Amount	DV
Fat	178.8 mg	33 %
Saturated fatty acids	13.2 mcg	11 %
Butanoic acid	13.2 mcg	
Decanoic acid	1.46 mg	10 %
Dodecanoic acid	1.46 mg	
Hexadecanoic acid	0 mg	
Hexanoic acid	1.46 mg	
Octadecanoic acid	0 mg	
Octanoic acid	0 mg	
Tetradecanoic acid	0 mg	
Monounsaturated fatty acids	178.8 mg	33 %
Docosenoic acid	0 mg	
Eicosenoic acid	0 mg	
Heptadecanoic acid	0 mg	

Nutrient	Amount	DV
Calcium	376.39 mg	29 %
Copper	0.29 mg	29 %
Iron	3.22 mg	18 %
Magnesium	85.1 mg	20 %
Manganese	0.002 mg	0 %

https://www.nutritionvalue.org/nutritioncalculator.php

Nutrient	Amount	DV
Vitamin B12 (Cobalamin)	0.475 mg	37 %
Vitamin B12, added	4.028 mg	36 %
Folate, DFE [Vitamin B9]	0.103 mg	3 %
Folate, food	0.346 mg	30 %
Folic acid	0.91 mg	36 %
Vitamin C (Ascorbic acid)	0 mg	
Vitamin D	78.41 mcg	19 %
Vitamin D3	78.41 mcg	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	0 mg	
Vitamin E, added	11 mg	12 %
Tocopherol, alpha	1.15 mcg	6 %
Vitamin K	0.14 mcg	
Vitamin K1 (Phylloquinone)	1.46 mg	10 %
Choline	0 mg	
Cholesterol	1.46 mg	
Omega-3	13.2 mcg	11 %
Omega-6	13.2 mcg	
Omega-6 / Omega-3 ratio	178.8 mg	33 %

https://www.nutritionvalue.org/nutritioncalculator.php

Fats and Fatty Acids



Nutrient	Amount
Fat	15.986 g
Saturated fatty acids	7.454 g
Butanoic acid	0.302 g
Decanoic acid	0.283 g
Dodecanoic acid	0.372 g
Hexadecanoic acid	3.538 g
Hexanoic acid	0.192 g
Octadecanoic acid	1.476 g
Octanoic acid	0.132 g
Tetradecanoic acid	0.936 g
Monounsaturated fatty acids	4.67 g
Docosenoic acid	0 g



Dr. Adrian Copcea, medic primar diabet, nutritive, boli metabolice
 Centrul Medical Asteco, Cluj-Napoca
 Blog: www.adriancopcea.com, Facebook: @DoctorAdrianCopcea
 Publicat: ianuarie 2023