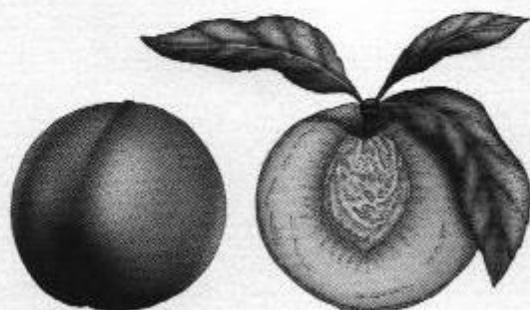


Kompendium wiedzy

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym	16
Warzywa i owoce. Jak zjeść zalecaną ilość 0,5 kg dziennie?	20
Zasady zdrowego żywienia według Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym	25
Zalecenia żywieniowe dla osób starszych	40
Znaczenie wody dla osób starszych i zalecenia dotyczące płynów.	54
Jak odżywiać się w chorobie	62
Interakcje pomiędzy żywnością i suplementami diety a lekami	77
Samooceńca stanu odżywienia	100
Żyj aktywnie, śpij dobrze, angażuj się społecznie	102
Zdrowy koszyk	113



Jadłospis

1600 kcal na dobę

Dzień 1: płatki owsiane, kanapka z szynką i warzywami | pasta z twarogu i wędzonej ryby, grahamka | zupa brokułowa, gulasz wołowy, kasza gryczana, buraki | kefir z truskawkami | sałatka z kurczakiem, chleb żytni 132

Dzień 2: twarożek z warzywami, kanapki z mięsem | płatki jęczmienne z jogurtem i rodzynkami | zupa pieczarkowa, pulpety rybne w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | budyń malinowy | risotto z warzywami i soczewicą 136

Dzień 3: kanapki z jajkiem, sałatka | jogurt z orzechami, owocami i miodem | rosół, kasza i leczo warzywne z kurczakiem | sałatka owocowa | pierogi leniwe, surówka z marchewki i mandarynki 140

Dzień 4: twaróg z dżemem, bułka żytnia, owoc | sałatka z groszkiem i grzanką | zupa jarzynowa, ryba gotowana w warzywach, ziemniaki | koktajl jagodowy | makaron zapiekany z warzywami i mozzarellą 144

Dzień 5: jajecznica z szynką, pieczywo żytnie, pomidor | koktajl owocowy | zupa krem z dyni, schab pieczony w majeranku, ziemniaki, fasolka szparagowa, sałata | ciasto drożdżowe | kasza jaglana z suszonymi śliwkami 148

Dzień 6: kanapki z pastą z sera twarogowego i warzyw, koktajl mleczno-owocowy | sałatka z kaszą pęczak i mięsem | zupa krem z kalafiora, leczo warzywne z kaszą | kanapka z polędwicą, surówka | sałatka z makaronem. 152

Dzień 7: kanapki z jajkiem i warzywami | budyń jaglany | zupa pomidorowa, pierś indyka w ziołach, ziemniaki, brokuł, sałatka śródziemnomorska | sałatka owocowa | kuskus z warzywami 156

Jadłospis

1900 kcal na dobę

Dzień 1: owsianka z bananem, kanapka z polędwicą i warzywami | kanapka z pastą z awokado i warzywami | krupnik, pieczony dorsz z ryżem, surówka z kapusty pekińskiej | kisiel z musem z malin | papryka faszerowana kaszą kuskus i warzywami, sos jogurtowy 164

Dzień 2: domowe musli z jabłkiem i jogurtem, kanapka z wędliną i warzywami | kanapka z pastą z soczewicy z imbirem | barszcz, ryż z duszonym indykiem w warzywach, surówka z czerwonej kapusty | galaretką z owocami | sałatka z tuńczykiem, pieczywo. 168

Dzień 3: kanapki z kurczakiem i warzywami | kefir z owocami | zupa ogórkowa, łosoś w sosie pomidorowym, ryż, surówka | sałatka | kaszotto z fasolką i pomidorkami, sos. 172

Dzień 4: owsianka z owocami | kanapka z polędwicą drobiową i warzywami | zupa krem z pomidorów, ryż z duszoną polędwiczką, ziemniaki, brokuł | serek wiejski z warzywami | sałatka jarzynowa, chleb żytni. 176

Dzień 5: owsianka z jabłkiem | koktajl na maślanec z awokado, bananem i szpinakiem | zupa cebulowa, fileć z dorsza na fasolce, brązowy ryż, sałatka z ziarnami | ciasto piernikowo-pomidorowe | sałatka z kaszy gryczanej z warzywami, pieczywo 180

Dzień 6: omlet z duszonymi warzywami, chleb żytni | kasza manna z truskawkami | zupa szczawiowa, duszona wołowina z tymiankiem, kasza pęczak, surówka z buraczków i jabłka, kefir | budyń gryczany | kanapki z pastą z fasoli i brokuła. . . 184

Dzień 7: płatki ryżowe na mleku, kanapka z twarogiem i warzywami | kanapka z jajkiem i warzywami, owoc | zupa jarzynowa, pierś indyka w sosie pomidorowym, kalafior, kasza jagłana z pieczarkami | jogurt z owocami | sałatka z kaszą kuskus z serem kozim, kefir 188

Przepisy Karola Okrasy

Razowe grzanki z musem z awokado i wędzonym łososiem	199
Pasztet warzywny z komosą ryżową	200
Zupa z soczewicy z sałatką z kurczakiem.	203
Dorsz w sosie śliwkowym z warzywami z woka.	204
Pieczarki à la flaczki.	209
Halibut w papilotach.	210
Dyniowy kapuśniak	213
Kotleciki z pieczonej ryby z ogórkowym dipem	214
Serowe snaki	219
Zapiekanek z indykiem i brokułami.	220
Szparagi z kremowym sosem sojowym	223
Tarta z pieczoną dynią.	224
Szakszuka	229
Gryczane klopsiki	230
Potrąwka z kurczaka w sosie kaparowym.	233
Sałatka z pieczonych buraków	234
Sałatka z wędzoną makrelą i sosem z awokado	239
Solo burger	240
Spaghetti wegetariańskie ze szparagami	243
Tagliata z indyka z pesto i prażonym kalaflorem	244

Wszystkie przepisy w książce przeznaczone są dla osób zdrowych. Osoby z jakimkolwiek dolegliwościami zdrowotnymi lub problemami z masą ciała powinny zmodyfikować opublikowane przepisy zgodnie z zaleceniami lekarza lub wskazaniami dietetyki. W książce podawana jest przybliżona wartość energetyczna dań w przeliczeniu na 1 porcję potrawy. Obliczenia wartości odżywczych przeprowadziła mgr inż. Aleksandra Cichocka. Według norm żywienia średnie dzienne zapotrzebowanie na energię dla kobiet to 2000 kcal, a dla mężczyzn – 2500 kcal (u osób w starszym wieku dzienne zapotrzebowanie energetyczne się zmniejsza). Natomiast w oznaczaniu wartości odżywczej żywności, zgodnie z przepisami prawa, przyjęto referencyjną wartość spożycia dla osoby dorosłej dla energii 2000 kcal.

Zamieszczone w niniejszej książce zdjęcia dań stanowią jedynie propozycję ich podania.