



**CZERWONY
KAPTUREK**

PROPOZYCJE ZDROWYCH DAŃ W WERSJI PODSTAWOWEJ

ŚNIADANIE

DRUGIE ŚNIADANIE / PRZEKĄSKA

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA



ŚNIADANIE

SEREK WIEJSKI Z POMIDORAMI I SZCZYPIORKIEM

SKŁADNIKI:

- opakowanie serka wiejskiego 200 g
- 2 pomidory
- pęczek szczypiorku
- kajzerka wieloziarnista

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidory kroimy w małe kawałki, szczypior siekamy, dodajemy do serka wiejskiego. Można doprawić ziołami do smaku. Jemy z kajzerką lub innym pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE / PRZEKĄSKA

SOK ŚWIEŻO WYCISKANY Z POMARAŃCZY I GARŚĆ BAKALII

SKŁADNIKI:

- 2 świeże pomarańcze
- pełna garść lub 4 łyżki bakalii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomarańcze kroimy na pół, wyciskamy sok. Do miseczki wsypujemy bakalie.

OBIAD

PSTRĄG TĘCZOWY Z WARZYWAMI PO GRECKU

SKŁADNIKI:

- 100 g filetu z pstrąga tęczowego
- 200 g warzyw na patelnię po grecku
- plastry grubości 1 cm sera feta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filet z pstrąga doprawiamy ziołami i pieprzem cytrynowym, kładziemy na blachę przykrytą papierem/folią razem z warzywami, wsadzamy do nagrzanego piekarnika na 200 stopni i pieczemy 20 minut.

Na 5 minut przed końcem dodajemy ser feta, zapiekamy wszystko i gotowe!

PODWIECZOREK

JOGURT OWOCOWY

SKŁADNIKI:

- opakowanie (200-250 g) gotowego jogurtu owocowego

KOLACJA

KANAPKA Z RZODKIEWKĄ I JAJKIEM

SKŁADNIKI:

- 2 kromki razowego chleba
- 2 jajka ugotowane na twardo
- pęczek rzodkiewki
- łyżka majonezu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kromki chleba smarujemy cienko majonezem. Jajka gotujemy na twardo (ok. 8 minut), obieramy i kroimy na plastry. Rzodkiewkę myjemy i kroimy na plastry. Wszystko nakładamy na chleb, doprawiamy ziołami.

W przygotowaniu przepisów dla Ciebie bierzemy pod uwagę aktualne zalecenia dot. zdrowego żywienia dla seniorów. Zaproponowane przepisy są pełnowartościowymi posiłkami bazującymi na zdrowych, nisko przetworzonych produktach i są skonsultowane ze specjalistą ds. żywienia.

Pomysły na posiłki możesz wpleść w swoją dietę lub wykorzystać jako menu dziennie. Jednak pamiętaj, że w odżywianiu nie ma uniwersalnych diet, ponieważ każdy organizm jest inny i ma inne zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Powyższa treść nie jest w żaden sposób zamiennikiem profesjonalnej porady lekarskiej. Niezależnie od aktualnego stanu zdrowia, Twoją indywidualną dietę zawsze należy skonsultować z lekarzem.

TABELA KALORII

	kcal	Węglowodany (g)	Tłuszcze (g)	Białka (g)	Błonnik (g)	Cukry (g)
Serek wiejski, 250 g	243	5	13	28	0	4
Pomidor, 300 g	57	12	1	3	3	8
Kajzerka, 60 g	174	34	2	5	1	0
	474	51	16	36	4	12
Pomarańcza, 240 g	106	27	1	2	5	0
Bakalie, 40 g	250	0	35	14	4	0
	356	27	36	16	9	0
Ser feta, 50 g	138	1	12	8	0	0
Pstrąg tęczy, 100 g	142	1	7	20	0	0
Warzywa na patelni, 200 g	96	15	2	3	4	6
	376	17	21	31	4	6
Jogurt owocowy	188	25	5	9	3	24
Chleb razowy, 2 kromki	106	24	0	2	4	0
Jajko, 100 g	156	1	10	12	0	1
Majonez, 10 g	63	0	7	0	0	0
	325	25	17	14	4	1
SUMA	1 719	145	95	106	24	43

Wartości podane w tabeli są przybliżone.