



**CZERWONY
KAPTUREK**

PROPOZYCJE ZDROWYCH DAŃ W WERSJI ZAAWANSOWANEJ

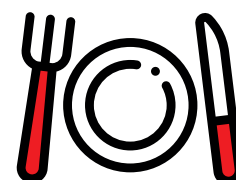
ŚNIADANIE

DRUGIE ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA



ŚNIADANIE

OWSIANKA ZE ŚWIEŻYMI OWOCAMI SEZONOWYMI

SKŁADNIKI:

- 5 łyżek płatków owsianych
- pół szklanki mleka, napoju roślinnego lub gorącej wody
- garść truskawek, borówek lub malin
- opcjonalnie: pół garści suszonych daktyli, orzechów, bakalii lub suszonej żurawiny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owsiankę lub płatki owsiane zalewamy gorącym mlekiem, napojem roślinnym lub wodą, czekamy 3 minuty. Owoce świeże myjemy. Łączymy owsiankę razem z owocami.

PORADA:

Przygotujmy owsiankę wieczorem, przechowujmy przez noc w lodówce i cieszmy się jej smakiem następnego dnia rano! Świeże owoce warto dodać tuż przed podaniem.

DRUGIE ŚNIADANIE

KANAPKA Z TWAROŻKIEM

SKŁADNIKI:

- kromka chleba razowego
- masło – do smarowania
- pół kostki twarogu chudego lub opakowanie serka wiejskiego
- ogórek szklarniowy
- rzodkiewka
- szczypiorek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kromki chleba razowego smarujemy masłem. Ogórek i rzodkiewkę kroimy w drobną kostkę, siekamy szczypiorek. Świeże warzywa łączymy z twarogiem lub serkiem wiejskim.

PORADA:

Aby wykorzystać produkty w stu procentach, przygotujmy pesto z liści rzodkiewki!

Liście rzodkiewki dokładnie płuczemy, osuszamy i wrzucamy do pojemnika blendera. Czosnek obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i dodajemy do liści rzodkiewki. Dorzucamy podprażone ziarna słonecznika, starty parmezan. Dodajemy oliwę z oliwek, sól oraz pieprz. Przygotowane pesto podajemy jako sos z ugotowanym al dente makaronem lub jako pasta do pieczywa.

OBIAD

POŁĘDWICZKA Z DORSZA Z KASZĄ I SAŁATĄ

SKŁADNIKI:

- polędwica z dorsza
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- przyprawy: majeranek, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie
- łyżka sosu sojowego
- opcjonalnie: natka pietruszki, koperek, sok z cytryny
- pół torebki kaszy (wg upodobań - jaglanej, gryczanej, jęczmiennej, kusksus, mix)
- 3 pełne garście sałaty (lub szpinak baby, rukola, roszponka, mix sałat)
- kilka pomidorków koktajlowych (lub pomidor pokrojony w kostkę)
- 1/4 czerwonej cebuli
- 4 kawałki suszonego pomidora
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 2 łyżki oleju (z suszonych pomidorów)
- 2 łyżki soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Polędwicę z dorsza marynujemy w oleju rzepakowym, sosie sojowym i przyprawach i wstawiamy do lodówki na ok. 30 minut. Po tym czasie przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy przez ok. 20 minut w piekarniku, w temperaturze 180°C.

Kaszę gotujemy wg instrukcji na opakowaniu.

W międzyczasie szykujemy sałatkę - umytą i wysuszoną sałatę łączymy z pokrojonymi pomidorkami. Dodajemy posiekane kawałki suszonych pomidorów z 2 łyżkami oleju ze słoika, pestki słonecznika i cebulę pokrojoną w piórka. Olej mieszamy z sokiem z cytryny, przyprawiamy solą i pieprzem, dodajemy do sałaty i dokładnie mieszamy.

Upieczona rybę możemy posypać świeżą natką pietruszki albo koperkiem i skropić cytryną.

PODWIECZOREK

BUDYŃ JAGLANY

SKŁADNIKI:

- 3 czubate łyżki surowej kaszy jaglanej
- szklanka mleka (krowiego lub roślinnego, np. kokosowego lub migdałowego)
- opcjonalnie: owoce, miód, syrop klonowy, sok z malin, dżem do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy na sicie w ciepłej wodzie, następnie wkładamy do rondelka i zalewamy 1 szklanką mleka. Gotujemy na minimalnym ogniu pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia płynu i miękkości kaszy, ok. 15 minut.

Miękką kaszę wkładamy do pojemnika blendera, dodajemy resztę mleka (1/2 szklanki, dobrze jest je wcześniej podgrzać). Opcjonalnie możemy dodać miód. Miksujemy w blenderze na idealnie gładki mus. Dekorujemy ulubionymi owocami lub innymi dodatkami.

PORADA:

Jeśli wybierzemy czekoladową wersję budyniu, wystarczy przed zmiksowaniem kaszy dodać do niej kakao!

KOLACJA

KREM Z BURAKÓW Z FETA

SKŁADNIKI:

- 3 buraki
- włoszczyzna lub gotowy wywar z warzyw
- cebula
- jabłko
- łyżka pestek słonecznika

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gotujemy wywar warzywny z burakami, włoszczyzną, cebulą i jabłkiem. Gotową zupę blendujemy na gładką masę. Po przełożeniu na talerz dodajemy ser feta i pestki słonecznika.

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)
Płatki owsiane, 50 g	178	35	4	6	7	1
Truskawki, 20 g	6	2	0	0	0	1
Borówki, 20 g	12	3	0	0	0	2
Bakalie, 20 g	119	2	11	4	1	0
	313	42	15	10	8	4
Chleb razowy, 1 kromka	53	12	0	1	2	0
Masło, 5 g	37	0	4	0	0	0
Twaróg chudy, 200 g	206	7	1	40	0	7
Ogórek, 150 g	23	5	0	1	1	3
Rzodkiewka, 100 g	18	2	0	1	3	0
	337	26	5	43	6	10
Filet z dorsza, 150 g	114	0	1	27	0	0
Kasza bulgur, 50 g	174	35	1	6	3	0
Olej rzepakowy, 40 g	352	0	40	0	0	0
Sos sojowy, 10 ml	3	0	0	0	0	0
Szpinak 100, g	29	2	1	3	2	0
Pomidorki koktajlowe, 60 g	9	2	0	1	1	0
Suszone pomidory, 36 g	77	8	5	2	2	0
Nasiona słonecznika, 20 g	118	5	9	5	1	0
Cebula czerwona, 40 g	13	2	0	0	0	2
Sok z cytryny	8	2	0	0	0	0
	897	56	57	44	9	2
Kasza jaglana, 40 g	139	29	1	4	1	0
Mleko 1,5%, 200 g	90	9	3	6	0	0
Miód pszczele, 20 g	64	16	0	0	0	14
	293	54	4	10	1	14
SUMA	1 840	178	81	107	24	30

Wartości podane w tabeli są przybliżone.