



Jadłospis jednodniowy diety dla osoby starszej



ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z MUSEM GRUSZKOWYM

Mleko spożywcze 1,5 % - 250 g (1 x szklanka)
Śliwki bez pestek, suszone - 35 g (5 x sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
Płatki owsiane - 35 g (3,5 x łyżka)
Borówki - 20g (0,5 x garść)

Czas przygotowania: 20 minut.

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem cynamonu. Gotuj do moment aż płatki wciągną większość płynu, co jakiś czas mieszając. Dopraw owsiankę cynamonem.
2. W połowie gotowania, dodaj pokrojone suszone śliwki
3. Gruszkę zblenduj na gładką masę. Gotowym musem polej owsiankę
4. Na koniec udekoruj borówkami

K:423.2 / B:14.7 / T:7.0 / WP:71.2 / F:8.4



II ŚNIADANIE 10:30

SZCZYPIORKOWY TWAROŻEK

Chleb pszenny - 30 g (2 x mała kromka)
Ser twarogowy półtłusty - 90 g (5 x łyżka)
Jogurt naturalny 1,5% - 20 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - (1 x szczypta)
Pomidor - 30 g (0,25 x sztuka)
Szcypiorek siekany - 10g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj razem z jogurtem i przyprawami do smaku.
2. Pomidora włóż do miseczki, zalej wrzątkiem i poczekaj aż skórka zacznie odchodzić. Zdejmij skórę z pomidora i pokrój go w plastry.
3. Posiekany szczypiorek wymieszaj z twarogiem. Jeżeli

K:170.2 / B:19.2 / T:4.9 / WP:11.7 / F:1.8



OBIAD 12:30

PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI NA PARZE

Czas przygotowania: 35 minut

WARZYWA NA PARZE

Marchew - 45 g (1 x sztuka)
Cukinia - 150 g (odważyć)
Kurkuma - (1 x szczypta)
Pieprz mielony – (1 x szczypta)

PIECZONY DORSZ

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sok z cytryny - 12 g (2 x łyżka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 120 g (odważyć)
Kasza jęczmienna, perłowa - 60 g (5 x łyżka)
Sól (opcjonalnie)

1. Filet dopraw według uznania, skrop sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.
2. Zawień w folię i piecz około 25 minut w nagrzanym do 170 stopni piekarniku.
3. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu, ok. 15 minut (opcjonalnie z dodatkiem soli)
4. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i pieprzem.
5. Jeżeli nie masz parowaru – umieść warzywa na sitku, w garnku zagotuj wodę i ustaw na nim sitko tak aby warzywa nie były zamoczone w wodzie. Całość przykryj pokrywką i paruj do miękkości – około 10 minut.
5. Wyłóż na talerz upieczoną rybę, ugotowaną kaszę i dodaj warzywa.

K:495.4 / B:29.9 / T:16.3 / WP:51.6 / F:10.5



PODWIECZOREK 16:00

PIECZONE JABŁKA Z RODZYNKAMI

Czas przygotowania: 25 minut

Jabłko - 200 g (1 x sztuka)
Rodzynki - 20 g (1 x łyżka)
Miód - (odrobina)

1. Jabłko przekrój na pół i wydrąż środek za pomocą małego nożyka lub łyżeczki.
2. Nałóż w jego miejsce rodzynki.

Cynamon - (1 x szczypta)

3. Zapiecz około 20 minut w 180 stopniach.
4. Jeżeli chcesz – dodaj odrobinę miodu oraz cynamonu.

K:173.9 / B:0.8 / T:1.1 / WP:38.6 / F:5.3



KOLACJA 20:30

KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM NA MIĘKKO

Czas przygotowania: 20 minut

Margaryna miękka z wit. A i D - 5 g (1 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka (L))
Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x plasterek)
Bułka pszenna - 80 g (1 x sztuka)
Sól biała – (1 x szczypta opcjonalnie do jajka)

1. Buleczkę przekrój na dwie połowy, posmaruj margaryną i obłóż wędliną.
2. Jajko ugotuj na miękko (jeśli musisz jedz z solą do smaku)

K:425.8 / B:24.0 / T:16.5 / WP:41.4 / F:8.5

Suma wartości odżywczych

1688.5 - K: kalorie
88.6 - B: białko
45.8 - T: tłuszcze
214.5 - WP: węglowodany przyswajalne
34.5 - F: błonnik

Lista potrzebnych produktów

OWOCE I WARZYWA

Cukinia 150 g (odważyć)
Gruszka 130 g (1 x sztuka)
Jabłko 200 g (1 x sztuka)
Marchew 45 g (1 x sztuka)
Pomidor 30 g (0.25 x sztuka)
Śliwki bez pestek, suszone 35 g (5 x sztuka)
Borówki 20 g (0,5 x garść)
Szczypiorek siekany 10 g (2 x łyżka)
Rodzynki 20 g (1 x łyżka)

TŁUSZCZE

Margaryna miękka z wit. A i D 5 g (1 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek 10 g (1 x łyżka)

NABIAŁ

Jaja kurze całe 56 g (L) (1 x sztuka)
Jogurt naturalny 1,5% 20 g (1 x łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % 250 g (1 x szklanka)
Ser twarogowy półtłusty 90 g (5 x łyżka)

ZBOŻOWE

Kasza jęczmienna, perłowa 60 g (5 x łyżka)
Płatki owsiane 35 g (3.5 x łyżka)

PIECZYWO

Bulka pszenna 80 g (1 x sztuka)
Chleb pszenny 30 g (2 x mała kromka)

RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry 120 g (odważyć)

INNE

Miód pszczelej (odrobina)

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Pieprz czarny mielony (2 x szczypta)
Sól biała (opcjonalnie 2 x szczypta)
Cynamon (1 x szczypta)
Kurkuma (1 x szczypta)

MIEŚO I WYROBY MIĘSNE

Szynka z piersi kurczaka 30 g (2 x plasterek)

NAPOJE

Sok cytrynowy 12 g (2 x łyżka)



Smak Motywacji
Dietetyk - Trener zdrowego żywienia