

DEŇ 5

RAŇAJKY

- **Toast s ricottou, bazalkou a jahodami**

ingrediencie: 1 plátek opekaného celozrnného chleba, 1 lyžica ricotty, 3 plátky čerstvej bazalky nakrájané na prúžky, 2-4 jahody nakrájané na tenké prúžky

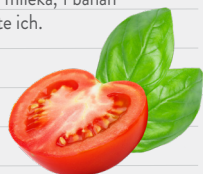


- **Banánový nápoj**

ingrediencie: 220 ml Ensure Plus Advance, 100 ml mlieka, 1 banán
príprava: Vložte všetky prísady do mixéra a zmiešajte ich.

DESIATA

- **Jogurt (180 g), 1 jablko**



OBED

- **Pohánková kaša so zeleninou**

ingrediencie pre 1 osobu: 60 g pohánkovej kaše, 1 tyčinka zeleru, 60 g mrkvy, 50 g brokolice, 1 lyžička olivového oleja, soľ, čierne korenie
príprava: Pohánkovú kašu uvaríte v osolenej vode. Očistíte zeleninu, nakrájajte a varte do zmäknutia. Zmiešajte kašu, zeleninu a ochutťe soľou a korením.

- **Fazuľové karé**

ingrediencie pre 1 osobu: 80 g uvarenej fazule, 1 vajce, 1 lyžička múky, 1 lyžička strúhanky, 1 malá cibuľa, petržlen, olej, soľ, čierne korenie
príprava: Nakrájanú cibuľu opražte na oleji. Varenú fazuľu rozdrvte, pridajte cibuľu, vajčko, strúhanku, múku, petržlen, soľ a korenie. Miešajte a vložte do chladničky na 30 minút. Urobte faširky a opečte ich na horúcej panvici z oboch strán.

OLOVRANT

- **Ensure Plus Advance, 220 ml**



VEČERA

- **Zemiakový šalát**

ingrediencie pre 1 osobu: 200 g zemiakov, 1 malá červená cibuľa, pažitka, olej, ocot, soľ, čierne korenie

príprava: Zemiaky uvaríte. Nakrájajte na tenké plátky a pridajte nakrájanú cibuľu. Olej, ocot, soľ, korenie zmiešajte v samostatnej miske a dochutíte šalát. Posypte pažitkou.

- **Rybie filé**

ingrediencie pre 1 osobu: 1 rybie filé, soľ, olej

príprava: Rybie filé rýchlo opečte na horúcej naolejovanej panvici, otočte filé a dochutíte soľou.

- **Čokoládový puding, 150 g**

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2293 kcal

BIELKOVINY (%E): 22%

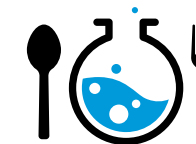
SACHARIDY (%E): 53%

TUKY (%E): 25%

ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIETĽ:

Podvýživa alebo zlý stav výživy u starších ľudí vedie ku krehkosti a zvyšuje riziko komorbidít. Energetická či bielkovinová podvýživa je častá u starších ľudí dôsledkom zhoršenej rovnováhy príjmu a zvýšených nutričných potrieb. Spôsobuje stratu tkanív, predovšetkým svalovej hmoty.

Pre staršieho človeka je diéta závislá na jeho nutričnom stave. Osobitnú pozornosť treba venovať predovšetkým jeho príjmu energie a bielkovín. Popritom je dôležité vziať do úvahy aj pôvod a závažnosť pridružených ochorení a ich možné následky. (napr. problémy s prehĺtaním)



NUTRIČNÁ TERAPIA

V CHUTI JE SILA

TÝŽDENNÉ MENU



SK-ENSPA-2000001

INFORMÁCIE SÚ URČENÉ PRE LAICKÚ VEREJNOSŤ.

Abbott Laboratories Slovakia s.r.o.,
Karadžičova 8, 821 08, Bratislava
dátum prípravy materiálu: Február 2021
<https://www.nutrition.abbott/sk>

Abbott
life. to the fullest.®

NUTRITION

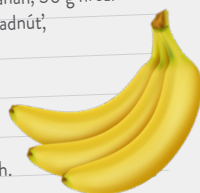
Abbott
life. to the fullest.®

DEŇ 1

RAŇAJKY

• Teplá ovsená kaša

ingrediencie: 40 g ovsených vločiek, 250 ml mlieka, 1 banán, 30 g hrozienok
príprava: Ovsené vločky uvaríte v mlieku. Nechajte vychladnúť, pridajte nakrájaný banán a hrozienka.



DESIATA

ingrediencie: 220 ml Ensure Plus Advance,

1 banán, 100 g malín (mrazené)

príprava: Vložte všetky prísady do mixéra a zmiešajte ich.

OBED

• Dusená kapusta a kuracím mäsom

ingrediencie pre 1 osobu: 100 g kapusty, 150 g kuracích prís, 1 mrkva, 1 červená cibuľa, 1 koreň petržlenu, 30 g zeleru, cesnak, mletá paprika, 30 g paradajkového pretlaku, 1 lyžica oleja

príprava: Nakrájanú cibuľu smažte v oleji, pridajte nakrájané kuracie mäso, cesnak, kel nakrájaný na prúžky, mrkvu a strúhaný zeler. Dochutíme soľou, pridáme papriku a dusíme 5 minút. Pridajte paradajkový pretlak a vodu. Varte, kým nebude zelenina mäkká.

• Chlieb

Jedlo podávame s dvoma plátkami chleba.

OLOVRANT

• Tvarohová nátierka s tekvicovými semenkami

ingrediencie pre 1 osobu: 50 g tvarohu, 1 lyžička kyslej smotany, 1 lyžička tekvicového oleja, 1 lyžička tekvicových semien, soľ, korenie.

príprava: Tekvicové semenka smažte na panvici bez oleja, nechajte vychladnúť a nasekajte ich nožom. Zmiešajte tvaroh, kyslú smotanu, tekvicový olej a soľ, pridajte tekvicové semenka a nátierku dobre premiešajte.

• Celozrnné sušienky, 20 g

• Vanilkový nápoj

ingrediencie: 220 ml Ensure Plus Advance (vanilková príchuť),

30 g vanilkovej zmrzliny

príprava: Obidve zložky vložte do mixéra a zmiešajte.



VEČERA

• Polenta (kukurica kaša) s rukolou

ingrediencie: 80 g kukuričnej múky, voda, soľ, 1 lyžica oleja, 50 g rukoly, 50 g (light) mozzarely, 5 g parmezán

príprava: Uvaríte kukuričnú kašu. Pridajte rukolu a varte spolu asi 2 minúty. Odstráňte z tepla. Nalejte zvyšnú kukuričnú kašu na vymastený pekáč, posypte polovicou mozzarely, nalejte zvyšnú kukuričnú kašu a posypte zvyšnou mozzarellou. Nechajte pôsobiť niekoľko minút, nakrájajte na kúsky a posypte parmezánom.

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2257 kcal

BIELKOVINY (%E): 23%

SACHARIDY (%E): 51%

TUKY (%E): 26%

DEŇ 2

RAŇAJKY

• Vaječná nátierka

ingrediencie: 1 vajce, 50 g tvarohu, soľ, čierne korenie, 10 g kyslej smotany, 1/2 nakladanej uhorky, 1 čajová lyžička horčice, pažitka

príprava: Zmiešajte všetky ingrediencie, rozdrvte vidličkou alebo použite mixér, aby sa získala krémová nátierka.

DESIATA

• Nápoj s černicami alebo malinami

ingrediencie: 220 ml Ensure Plus Advance, 250 g černíc alebo malín, 1 čajová lyžička medu

príprava: Vložte všetky prísady do mixéra a zmiešajte ich.



OBED

• Rizoto s telacím mäsom a šampiňónmi

ingrediencie pre 1 osobu: 120 g ryže, 120 g telacieho mäsa, 100 g húb, cibuľa, petržlen, parmezán, olej

príprava: Uvaríte ryžu. Cibuľu osmažte na oleji, pridajte telacie mäso a duste 15 minút. Pridajte na tenko nakrájané huby a krátko duste. Pridajte uvarenú ryžu a nakrájaný petržlen. Posypte parmezánom.

• Šalát

ingrediencie: zelené šalátové listy, olej, ocot, soľ



OLOVRANT

• Ensure Plus Advance, 220 ml



VEČERA

• Tvarohové palacinky

ingrediencie: 200 g tvarohu, 1 vajce, 1 vrecúško vanilkového cukru, 40 g múky, 0,5 čajovej lyžičky prášku do pečiva, trochu soli, oleja

príprava: Tvaroh, vajce, čajovú lyžičku oleja, vanilkový cukor, prášok do pečiva, soľ a múku premiešajte elektrickým mixérom na hustú lepkavú zmes. Pomocou rúk pripravte malé okrúhle palacinky a pečieme na oboch stranách v panvici. Podávame s džemom, kyslou smotanou alebo čerstvým ovocím.

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2042 kcal

BIELKOVINY (%E): 25%

SACHARIDY (%E): 50%

TUKY (%E): 25%

DEŇ 3

RAŇAJKY

• Tvaroh s jogurtom a čučoriedkami

ingrediencie: 150 g tvarohu, 220 ml Ensure Plus Advance, 200 g čučoriedok, 2 lyžice medu

príprava: Tvaroh, Ensure Plus Advance, 1/2 čučoriedok a medu premiešame do hladka. Vložte tvarohovo-čučoriedkovú zmes do pohárov a posypte zvyškom čučoriedok.



DESIATA

• 60 g tuniaka, 60 g chleba, 100 g paradajok

OBED

• Pečené zemiakové placky

ingrediencie pre 1 osobu: 250 g zemiakov, 1 lyžica masla, 2 vaječné bielky, 1 lyžica tvarohu, 1 lyžička smotany, soľ, čierne korenie

príprava: Zemiaky olúpeme, uvaríme v slanej vode a urobíme pyré. Pridajte tvaroh, smotanu, maslo a vaječné bielky.

Vložte zmes do vymasteného plechu na pečenie a pečte.

• Šalát z červenej repy

ingrediencie: 100 g repy, 1 čajová lyžička oleja, ocot, soľ

OLOVRANT

ingrediencie: 220 ml Ensure Plus Advance, 100 ml gréckeho jogurtu, 1 banán

príprava: Vložte všetky prísady do mixéra a zmiešajte ich.



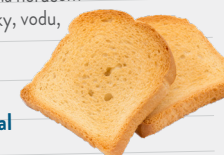
VEČERA

• Dusené mäso so zeleninou

ingrediencie pre 1 osobu: 60 g mäsa, 1 lyžička oleja, 100 g zemiakov, 100 g brokolice, 100 g fazuľových strukov, soľ, korenie

príprava: Mäso nakrájame na kocky a smažime na horúcom oleji. Pridajte brokolicu, fazuľové struky, zemiaky, vodu, soľ, korenie a varte cca. 25 minút.

• Chlieb, 60 g



ENERGETICKÁ HODNOTA: 2086 kcal

BIELKOVINY (%E): 25%

SACHARIDY (%E): 52%

TUKY (%E): 23%

DEŇ 4

RAŇAJKY

• Cicerová nátierka

ingrediencie pre 4 osoby: 120 g vareného cíceru, 1 malá cibuľa, cesnak, citrónová šťava, olivový olej, vetvička petržlenu, soľ, čierne korenie
príprava: Vložte všetky prísady do mixéra a zamiešajte ich do hustej zmesi. natrite na chlieb alebo toast (60 g)



• Čučoriedkový nápoj

ingrediencie: 220 ml Ensure Plus Advance, 100 g čerstvých alebo mrazených čučoriedok

príprava: Obidve zložky vložte do mixéra a zmiešajte.

DESIATA

• 1 jablko, 20 g syra, 4 ryžové sušienky



OBED

• Pečená panenka v alobalu

ingrediencie pre 1 osobu: 100 g bravčovej panenky, 1 lyžica oleja, soľ

príprava: Mäso ochutíme soľou a trochou oleja. Zabalte do alobalu, vložte do pekáča a pečte 45 - 60 minút. Podávame s kašou z ovsa.

• Šalát s ovsom

ingrediencie: 300 ml varenej ovsenej kaše, pol červenej a pol žltej papriky, 1 mrkva, 1 jarná cibuľa, zrelé cherry paradajky, soľ, korenie, balsamický ocot, olivový olej

príprava: Zeleninu umyte a nakrájajte na malé kocky.

Dressing zamiešajte zvlášť a pridajte ho do ovsenej kaše a zeleniny.



OLOVRANT

• Ensure Plus Advance, 220 ml

• Ovsené sušienky

ingrediencie: 2 zrelé banány, 1 šálka ovsených vločiek (približne 120 g), pol šálky mletej alebo rozdrvené mandle (približne 60 g)

príprava: Banány rozdrvíme vidličkou, pridáme ovsené vločky a mandle. Zamiešame. Zmes umiestnime na papier na pečenie lyžičku po lyžičke. Pečieme v predhriatej rúre 15 minút pri 170 ° C.

VEČERA

• Špenátová fritata

ingrediencie: 100 g špenátu, 2 vajcia, soľ, korenie, parmezán, maslo, strúčik cesnaku

príprava: Špenát vyperte vo vode. Vyšľahajte vajíčka, dochutte soľou a čiernym korením. Nastrúhajte parmezán. Osmažime cesnak na panvici, pridáme špenát. Prelejeme vajcami a smažime dozlata

• Chlieb, 60 g

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2214 kcal

BIELKOVINY (%E): 23%

SACHARIDY (%E): 47%

TUKY (%E): 30%