

Mitybos planai 45 – 65 metų amžiaus žmonėms



2000 kcal mitybos planas moterims nuo 45 iki 65 metų amžiaus*

I diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštiniai su olandišku sūriu ir pomidorais					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Olandiškas sūris	75	18,45	18,9	0	249
Pomidorai	230	2,3	0,92	13,34	62,1
Pietūs					
Troškinta lašiša su ryžiais ir brokoliais					
Lašiša (netroškintos)	210	45,36	12,39	0	306,6
Laukiniai ryžiai nevirti	60	4,98	1,62	45	214,8
Morkos	220	2,2	0,22	22,88	99
Brokoliai	180	5,22	0,54	9	50,4
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Užkandis					
Bananas	230	2,3	0,92	53,82	211,6
Kiviai švieži	180	1,62	0,72	26,64	109,8
Vakarienė					
Grikių košė					
Grikių kruopos	60	6,6	0,9	42,6	204,6
Alyvų aliejus	10	0	10	0	88,4
Viso:		95,63	63,21	272,2	2000,1

*-fizinis aktyvumas: labai lengvas ir lengvas atliekamas fizinis darbas, fizinio aktyvumo koeficientas 1,5.

II diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštinis su juoda duona ir varškės sūriu:					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Sviestas 82 proc.riebumo	10	0,05	8,2	0,08	74,7
Varškės sūris ne riebesnis nei 13 %	60	12	7,8	1,56	126
Pietūs					
Virta kalakutiena su agurko, pomidoro salotomis ir duona:					
Kalakutiena nevirta be odos	180	42,48	2,88	0	207
Agurkas	270	1,89	0	7,56	37,8
Pomidoras	260	2,6	1,04	15,08	70,2
Alyvuogių aliejus	20	0	20	0	176,8
Juoda duona	105	5,78	0,95	51,56	237,3
Užkandis					
Persikai	340	2,38	0	37,74	146,2
Obuoliai	250	1	0	24,75	100
Vakarienė					
Virtos bulvės su silke ir burokėlių, svogūnų salotomis					
Silkė	90	16,2	8,1	0	142,2
Svogūnai	125	1,38	0,13	10,75	47,5
Burokėliai virti	250	4	0,25	24,75	110
Alyvuogių aliejus	10	0	10	0	88,4
Bulvės (nevirtų)	280	5,6	0,28	55,16	232,4
Viso:		100,31	60,44	273,18	1999,9

III diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Ometas su sūriu, kečupu, duona, agurku					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Kiaušiniai	100	12,4	10,2	1,2	149
Alyvuogių aliejus kepimui	15	0	15	0	132,6
Fermentinis sūris	30	7,38	7,56	0	99,6
Kečupas	40	0,6	0,12	10,88	41,6
Agurkai	200	1,4	0	5,6	28
Pietūs					
Troškinta lydeka su troškintomis daržovėmis ir virtomis perlinėmis kruopomis					
Jūros lydeka	210	39,9	1,26	0	182,7
Perlinės kruopos (nevirtų)	60	5,52	0,66	43,8	192
Morkos	140	1,4	0,14	14,56	63
Brokoliai	100	2,9	0,3	5	28
Šparagai	80	2	0,24	3,36	19,2
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Pomidorai	130	1,3	0,52	7,54	35,1
Užkandis					
Persimonai	350	1,75	0,35	64,75	245
Vakariėnė					
Duona su salotomis					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Baltagūžiai kopūstai	200	2,8	0	8,6	44
Agurkas	100	0,7	0	2,8	14
Konservuoti žalieji žirneliai	125	5,5	0,38	15,63	86,25
Neriebus majonezas	40	0,04	10	2,44	100
Viso:		95,49	63,35	274,54	1999,45

IV diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
2,7% jogurtas su kriaušėmis ir razinomis					
2,7% jogurtas	250	9	6,75	23,75	190
Kriaušė	150	0,45	0,6	22,65	88,5
Razinos	25	0,43	0	17,38	67,5
Pietūs					
Atlanto silkė su virtomis bulvėmis ir burokėlių salotomis					
Atlanto silkė silpnai sūdyta išmirkyta vandenyje	200	36	18	0	316
Bulvės	250	5	0,25	49,25	207,5
Virti burokėliai	260	4,16	0,26	25,74	114,4
Svogūnas	110	1,21	0,11	9,46	41,8
Konservuotos baltosios pupelės	40	2,92	0,12	8,76	46,8
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Užkandis					
Pomidorų sultys	250	2,5	0	8,25	45
Duoniukai daugiagrūdžiai paplotėliai	20	2,46	0,38	15,74	69
Melionai	350	1,4	0	21,35	87,5
Vakarienė					
Sumuštiniai su „Mozzarella“ sūriu ir pomidorais					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Pomidoras	260	2,6	1,04	15,08	70,2
„Mozzarella“ sūris 20%	90	17,46	19,44	1,98	252,9
Viso:					
		92,19	63,03	278,31	2000,9

V diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Avižinių dribsnių košė su pienu:					
Avižiniai dribsniai	80	8,8	4	44,8	242,4
Pienas 2,5%	150	4,2	3,75	7,05	79,5
Pietūs					
Virta vištiena su bulvėmis ir kopūstų salotomis:					
Vištiena nevirta be odelės	180	36,18	7,74	0	225
Bulvės	300	6	0,3	59,1	249
Baltagūžiai kopūstai	250	3,5	0	10,75	55
Morka	140	1,4	0,14	14,56	63
Alyvuogių aliejus	25	0	25	0	221
Užkandis					
Apelsinai	250	2,25	0,25	29,25	117,5
Nektarinai	230	2,07	0,92	26,91	112,7
Vakarienė					
Juoda duona su vytinta jautiena:					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Vytinta jautiena	70	23,24	17,92	7,7	287
Salotos	50	0,6	0	0,9	5,5
Pomidoras	260	2,6	1,04	15,08	70,2
Viso:		97,44	62,14	275,02	1999

VI diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštiniai su tepama varške					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Tepamoji varškė su žalumynais	80	4	19,04	3,6	205,6
Pomidoras	150	1,5	0,6	8,7	40,5
Pietūs					
Daržovių troškiny su liesa kiaulienos nugarine					
Bulvės	150	3	0,15	29,55	124,5
Liesa kiaulienos nugarinė	90	19,26	5,13	0	128,7
Baltagūžiai kopūstai	100	1,4	0	4,3	22
Žiediniai kopūstai	100	1,9	0,2	5,2	25
Morka	70	0,7	0,07	7,28	31,5
Cukinija	100	1,2	0,1	3,4	16
Svogūnas	70	0,77	0,07	6,02	26,6
Baltosios nevirtos pupelės	150	10,95	0,45	32,85	175,5
Alyvų aliejus	15	0	15	0	132,6
Užkandis					
Džiovintos slyvos	60	1,38	0	33,36	158,4
Greipfrutas	280	1,4	0,56	28,28	123,2
Vakarienė					
Pekino kopūsto salotos su tunu:					
Pekino kopūsto	150	2,1	0	6,45	33
Agurkas	120	0,84	0	3,36	16,8
Pomidoras	130	1,3	0,52	7,54	35,1
Savose sultyse konservuoto tuno	120	31,2	0	0	132
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Juodos duonos su grūdais	105	5,78	0,95	51,56	237,3
Viso:		93,63	58,65	275,64	2000,3

VII diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
5 grūdų košė virta vandenyje su sviestu:					
5 grūdų dribsniai (nevirtų)	80	8,48	2,32	45,44	236,8
Sviestas 82 proc. riebumo	15	0,08	12,3	0,12	112,05
Pietūs					
Orkaitėje keptos bulvės su varške ir pomidoru:					
Bulvės	300	6	0,3	59,1	249
Liesa varškė	200	36	1,2	3,6	168
Kefyras 2,5 proc.riebumo	100	2,8	2,5	4	52
Grietinės 20 proc.riebumo	40	1,12	8	1,28	82,4
Pomidorai	280	2,8	1,12	16,24	75,6
Užkandis					
Vynuogės	300	1,8	1,5	53,1	213
Obuoliai	250	1	0	1,28	100
Vakarienė					
Įvairių daržovių sriuba	200	4	9,4	22	176
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Rūkyta skumbė	160	28,8	20,8	0	331,2
Viso:		273,82	97,83	60,25	1999,45

Pastaba: per dieną reikia išgurkšnoti apie 5-6 stiklines vandens, nesaldžios arbatos, nes tai kalorijų neturintys gėrimai.

2200 kcal mitybos planas vyrams nuo 45 iki 65 metų amžiaus*

I diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštiniai su tepama varške, pomidoru ir porų salotomis:					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Tepamoji varškė su žalumynais	60	6,96	7,2	2,46	102,6
Pomidorai	250	2,5	1	14,5	67,5
Porai	50	1,1	0,15	2,55	15
Grietinė 12 proc. riebumo	10	0,29	1,2	0,42	13,5
Užkandžiai					
Mandarinai	200	1,2	0,2	22,2	88
Obuoliai	180	0,72	0	17,82	72
Pietūs					
Virtos bulvės su troškintais kopūstais (raugintų ir šviežių mišinys), kiaušiena; vištienos sultinys su duona:					
Kiaulienos nugarinė be kaulo, žalia	140	29,4	14	0	243,6
Rauginti kopūstai	250	2	0	9,25	52,5
Baltagūžiai kopūstai, žali	300	4,2	0	12,9	66
Virtos bulvės	150	2,55	0,15	30	129
Vištienos sultinys	180	2,16	3,6	0	12,6
Krapai, švieži	3	0,1	0,03	0,21	1,29
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Vakarienė					
Tarkuotų bulvių plokštainis, keptas orkaitėje:					
Bulvės	250	5	0,25	49,25	207,5
Svogūnai	90	0,99	0,09	7,74	34,2
Kiaušiniai	20	2,48	2,04	0,24	29,8
Bulvių krakmolos	25	2	0,2	19,98	87,75
Cukinija	80	0,96	0,08	2,72	12,8
Alyvuogių aliejus	20	0	20	0	176,8
Grietinė 12 proc. riebumo	25	0,73	3	1,05	33,75
Užkandžiai					
Grūdų paplotėliai su morkų, džiovintų slyvų mišraine su majonezu, vaisiai:					
Grūdų paplotėliai, grikiniai	40	4,76	0,68	32,28	154,4
Morkos	200	2	0,2	20,8	90
Džiovintos slyvos	30	0,69	0	16,68	79,2
Česnakai	1	0,06	0	0,18	0,9
Majonezas, neriebus	25	0	10	0,75	91,25
Viso:		81,1	65,42	337,63	2200,94

*-fizinis aktyvumas: labai lengvas ir lengvas atliekamas fizinis darbas, fizinio aktyvumo koeficientas 1,5.

2200 kcal mitybos planas vyrams

II diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sorų kruopų košė su pienu:					
Sorų kruopos, nevirtos	80	9,6	2,32	55,44	267,2
Pienas, 2,5 proc. riebumo	100	2,8	2,5	4,7	53
Užkandžiai					
Obuoliai	200	0,8	0	19,8	80
Pietūs					
Sausai kepta lašiša su bulvėmis ir troškintomis daržovėmis, pieniška makaronų sriuba:					
Lašiša, žalia	120	25,92	7,08	0	175,2
Virtos bulvės	150	2,55	0,15	30	129
Brokoliai, žali	140	4,06	0,42	7	39,2
Kalafioras, žalias	160	3,2	0	9,6	49,6
Kukurūzai, konservuoti	120	4,68	1,56	26,4	138
Pieniška sriuba:					
Pienas, 2,5 proc. riebumo	140	3,92	3,5	6,58	74,2
Makaronai	10	1,1	0,16	7,52	36,4
Sviestas 82 proc. riebumo	2	0,01	1,64	0,02	14,94
Vakariėnė					
Vištienos paštetas su duona ir šviežių kopūstų mišrainė su majonezu:					
Vištienos paštetas	120	9,36	22,2	6,12	261,6
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Baltagūžiai kopūstai, žali	200	2,8	0	8,6	44
Morkos	150	1,5	0,15	15,6	67,5
Majonezas, liesas	25	0	10	0,75	91,25
Užkandžiai					
Bananai	150	1,5	0,6	35,1	138
Avižiniai sausainiai	40	2,28	5,84	27,96	168,4
Kefyras 2,5 proc. riebumo	200	6,4	5	7,8	102
Viso:		89,08	64,2	327,91	2200,69

2200 kcal mitybos planas vyrams

III diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Plikyti avižiniai dribsniai su jogurtu ir bananu:					
Avižiniai dribsniai, nevirti	80	8,8	4	44,8	242,4
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	97	3,4	2,5	14,2	97
Bananai	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Užkandžiai					
Greipfrutas	300	1,5	0,6	30,3	132
Pietūs					
Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir ryžiais:					
Kalakutiena be odelės, nevirta	120	28,32	1,92	0	138
Ryžiai ilgagrūdžiai, nevirti	60	4,44	1,32	44,76	208,8
Morkos, žalios	160	1,6	0,16	16,64	72
Žaliejį žirneliai, konservuoti	100	4,4	0,3	12,5	69
Porai	80	1,76	0,24	4,08	24
Kalafioras, žalias	120	2,4	0	7,2	37,2
Saulėgrąžų aliejus	15	0	15	0	132,6
Česnakinis padažas, neriebus	10	0,05	2,1	1,3	24
Vakarienė					
Omletas su kalakutienos kumpiu ir šviežiomis daržovėmis bei duona:					
Kiaušiniai	110	13,64	11,22	1,32	163,9
Pienas 2,5 proc. riebumo	50	1,4	1,25	2,35	26,5
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Miltai, kvietiniai	15	1,59	0,2	10,98	49,35
Kalakutienos virtas kumpis	40	5,6	0,4	3,2	40,4
Mišrainė: pomidorai	180	1,8	0,72	10,44	48,6
Agurkai	160	1,12	0	4,48	22,4
Paprika, saldžioji	160	1,44	0,32	10,72	44,8
Grietinė 12 proc. riebumo	20	0,58	2,4	0,84	27
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Užkandžiai					
Kriaušės	160	0,48	0,64	24,16	94,4
Avižiniai sausainiai	30	1,71	4,38	20,97	126,3
Viso:		90,53	65,69	322,78	2199,25

2200 kcal mitybos planas vyrams
IV diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand eniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Liesa varškė su duona ir šviežių daržovių salotomis su grietine:					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Liesa varškė	100	18	0,6	1,8	84
Grietinė 12 proc. riebumo	10	0,29	1,2	0,42	13,5
Pomidorai	250	2,5	1	14,5	67,5
Kopūstai baltagūžiai	100	1,4	0	4,3	22
Kalafioras	80	1,6	0	4,8	24,8
Užkandžiai					
Vaisių salotos su jogurtu:					
Kiviai	180	1,62	0,72	26,64	109,8
Vynuogės saldžios	150	0,9	0,45	25,65	94,5
Bananai	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	140	4,76	3,5	19,88	135,8
Pietūs					
Troškinta kiauliena su ryžiais, troškintomis daržovėmis ir raugintų kopūstų salotomis:					
Kiaulienos mentė be kaulo, žalia	80	12,8	17,36	0	205,6
Ryžiai ilgagrūdžiai, nevirti	80	2,08	0,16	22,96	104
Svogūnai	50	0,55	0,05	4,3	19
Morkos	80	0,8	0,08	8,32	36
Alyvuogių aliejus	10	0	10	0	88,4
Pomidorų padažas	20	0,18	0,02	4,78	20,4
Rauginti kopūstai	200	1,6	0	7,4	42
Vakarienė					
Kepti šparagai su kiaušiniu, apvolioti džiovėsėliuose, šviežių daržovių salotomis su grietine, duona:					
Šparagai, žali	300	7,5	0,9	12,6	72
Kiaušiniai	100	12,4	10,2	1,2	149
Džiuvėsėliai, tarkuoti	15	1,88	0,81	10,88	59,25
Aliejus, sojos	15	0	15	0	132,6
Salotos	100	1,2	0	1,8	11
Paprika, saldžioji	150	1,35	0,3	10,05	42
Agurkai	120	0,84	0	3,36	16,8
Grietinė 12 proc. riebumo	10	0,29	1,2	0,42	13,5
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Užkandžiai					
Grūdų paplotėliai	50	5,45	0,65	40,05	186,5
Viso:		89,44	66,03	327,84	2199,35

2200 kcal mitybos planas vyrams

V diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Vandenyje viri avižiniai dribsniai su sėlenomis ir razinomis:					
Avižų dribsniai su sėlenomis	80	12	6,4	42,4	296
Razinos	50	0,85	0	34,75	135
Užkandžiai					
Mangas	200	1	0,4	34	130
Pietūs					
Troškintas karpis su morkomis ir virtomis bulvėmis, virtų burokėlių mišrainė su svogūnais, raugintais agurkais, konservuotais žirneliais ir aliejumi, duona, pomidorų sultys:					
Karpis, žalias	150	26,7	8,4	0	190,5
Bulvės, virtos	150	2,55	0,15	30	129
Morkos, žalios	80	0,8	0,08	8,32	36
Svogūnai	60	0,66	0,06	5,16	22,8
Burokėliai, virti	180	2,88	0,18	17,82	79,2
Agurkai, rauginti	60	1,68	0	0,78	11,4
Žalieji žirneliai, konservuoti	100	4,4	0,3	12,5	69
Alyvuogių aliejus	20	0	20	0	176,8
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Pomidorų sultys	180	1,8	0	5,94	32,4
Vakarienė					
Virtų ryžių mišrainė su vištiena, konservuotais kukurūzais, pomidorais, paprika ir majonezu:					
Ryžiai, ilgagrūdžiai balti, virti	200	5,2	0,4	57,4	260
Vištiena kepta orkaitėje, be odos	65	17,75	6,31	0	133,25
Kukurūzai, konservuoti	80	3,12	1,04	17,6	92
Pomidorai	160	1,6	0,64	9,28	43,2
Paprika, saldžioji	140	1,26	0,28	9,38	39,2
Majonezas, neriebus	30	0	12	0,9	109,5
Užkandžiai					
Obuoliai	200	0,8	0	19,8	80
Viso:		88,35	57,18	335,49	2200,85

2200 kcal mitybos planas vyrams

VI diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su kalakutienos dešra ir šviežių daržovių salotomis su grietine:					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Kalakutienos dešra, virta	60	8,22	9,12	0,54	119,4
Sviestas, 82 proc. riebumo	5	0,03	4,1	0,04	37,35
Salotos	150	1,8	0	2,7	16,5
Ridikėliai	120	1,2	0	3,96	19,2
Agurkai	150	1,05	0	4,2	21
Grietinė 12 proc. riebumo	10	0,29	1,2	0,42	13,5
Užkandžiai					
Džiovintų vaisių mišinys: (kriaušės-40g, slyvos-20g, datulės-20g, obuoliai-20g).	100	2,32	0,08	61,98	251,6
Pietūs					
Kiaulienos kepsnys su džiovėsėliais, troškintomis bulvėmis, brokoliais, kalafiorais ir šviežių daržovių salotomis iš kopūstų, morkų ir ridikų su majonezu, sultinys su makaronais:					
Kiaulienos nugarinė, žalia	110	23,1	11	0	191,4
Džiuvėsėliai, tarquoti	10	1,25	0,54	7,25	39,5
Kiaušiniai	6	0,74	0,61	0,07	8,94
Alyvuogių aliejus	5	0	5	0	44,2
Bulvės žalios	150	3	0,15	29,55	124,5
Brokoliai	120	3,48	0,36	6	33,6
Kalafioras, žalias	150	3	0	9	46,5
Baltagūžiai kopūstai	100	1,4	0	4,3	22
Morkos	100	1	0,1	10,4	45
Ridikai	120	1,68	0	6,24	30
Majonezas, neriebus	20	0	8	0,6	73
Sultinys, virtas	200	2,4	4	0	14
Makaronai, nevirti	20	2,2	0,32	15,04	72,8
Vakarienė					
Paprika įdaryta ryžiais, morkomis, svogūnais ir tofu su šviežių pomidorų, salotų ir konservuotų alyvuogių salotomis su aliejumi:					
Paprika, saldžioji	200	3	0,15	29,55	124,5
Ryžiai natūralūs ir laukiniai	60	4,98	1,62	45	214,8
Morkos, žalios	80	3,48	0,36	6	33,6
Svogūnai	40	3	0	9	46,5
Tufu sūris su žalumynais	50	1,4	0	4,3	22
Kiaušiniai	15	1	0,1	10,4	45
Alyvuogės, konservuotos	40	1,68	0	6,24	30
Salotos	160	0	8	0,6	73
Pomidorai	250	2,4	4	0	14
Aliejus	5	2,2	0,32	15,04	72,8
Užkandžiai					
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	120	4,08	3	17,04	116,4
Melionai	200	0,8	0	12,2	50
Viso:		89,86	64,8	327,32	2199,44

2200 kcal mitybos planas vyrams

VII diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Virtos grikių kruopos su pienu:					
Grikių kruopos, nevirtos	80	8,8	1,2	56,8	272,8
Pienas 2,5 proc. riebumo	60	1,68	1,5	2,82	31,8
Užkandžiai					
Obuoliai	220	0,88	0	21,78	88
Pietūs					
Sausai kepta jūros lydeka su virtomis bulvėmis ir virtų burokėlių salotomis su aliejumi, daržovių sriuba su grietine:					
Jūros lydeka	140	26,6	0,84	0	121,8
Virtos bulvės	120	2,04	0,12	24	103,2
Burokėliai, virti	160	2,56	0,16	15,84	70,4
Svogūnai	120	1,32	0,12	10,32	45,6
Alyvuogių aliejus	10	0	10	0	88,4
Daržovių sriuba: (bulvės-20 g, baltagūžiai kopūstai-20g, morkos-10g, porai-10g, saulėgrąžų aliejus-5g, vanduo-160g, prieskoniai)	65	0,6	5,06	6,35	72,7
Grietinė 12 proc. riebumo	10	0,29	1,2	0,42	13,5
Vakarienė					
Virti makaronai su pakepintais grybais ir svogūnais, mišrainė iš šviežių morkų, salierų, obuolių su majonezu:					
Makaronai, virti	250	30,25	3,75	169,25	797,5
Grybai, žali	40	0,8	0,16	1,84	10
Svogūnai	50	0,55	0,05	4,3	19
Alyvuogių aliejus	20	0	20	0	176,8
Saliero šaknis	80	1,2	0,24	7,36	31,2
Morkos	60	0,6	0,06	6,24	27
Obuoliai	100	0,4	0	9,9	40
Majonezas, liesas	15	0	6	0,45	54,75
Užkandžiai					
Jogurtas, 2,5 proc. riebumo	140	4,76	3,5	19,88	135,8
Viso:		83,73	53,96	357,55	2200,25

Pastaba: per dieną reikia išgurkšnoti apie 5-6 stiklines vandens, nesaldžios arbatos, nes tai kalorijų neturintys gėrimai.

Sveikos mitybos taisyklės

Pirma – maisto įvairovė.

Antra – mitybos režimas.

Trečia – maisto balansavimas.

Ketvirta – saiko jausmas.

Penkta – normalaus kūno svorio
palaikymas.



Kaišiadorių visuomenės sveikatos biuras

Aš pasirinkau!

Kaišiadorių rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuro užsakymu
Mitybos planus sudarė Vilma Kriaučionienė