

Mitybos planai vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms



1600 kcal mitybos planas moterims vyresnėm nei 65 metų amžiaus*

I diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštinis su fermentiniu sūriu ir kumpiu:					
Juoda duona su grūdais	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Sviestas 82 proc.riebumo	5	0,03	4,1	0,04	37,35
Fermentinis sūris iki 45 proc.riebumo	60	14,76	15,12	0	199,2
Vytinta jautienos nugarinė	30	9,96	7,68	3,3	123
Agurkai	200	1,4	0	5,6	28
Užkandis					
Šviežios ar šaldytos braškės	260	1,56	0,78	18,2	78
Pietūs					
Orkaitėje keptos bulvės su varške ir pomidoru:					
Bulvės	250	5	0,25	49,25	207,5
Liesa varškė	150	27	0,9	2,7	126
Grietinės 12 proc.riebumo	40	1,16	4,8	1,68	54
Pomidoras	260	2,6	1,04	15,08	70,2
Užkandis					
Apelsinai	300	2,7	0,3	35,1	141
Vakarienė					
Įvairių daržovių sriuba su duona					
Įvairių daržovių sriuba	300	6	14,1	33	264
Juoda duona	30	1,65	0,27	14,73	67,8
Viso:		78,77	50,15	222,87	1599,45

*-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					
Manų kruopų košė su pienu:					
Manų kruopos	60	6,72	0,42	43,56	193,2
Pienas 2,5 proc.riebumo	100	2,8	2,5	4,7	53
Aviečių uogienė	10	0	0	5	19,6
Užkandis					
Apelsinų sultys	250	1,75	0,5	26	112,5
Pietūs					
Plovos: veršienos nugarinė apkepinama su morkomis, svogūnais, sumaišyti su virtais ryžiais					
Veršienos nugarinė	150	30,3	4,95	0	174
Alyvuogių aliejus	25	0	25	0	221
Svogūnas	70	0,77	0,07	6,02	26,6
Morka	110	1,1	0,11	11,44	49,5
Ryžiai	60	4,98	1,62	45	214,8
Pomidorų padažas	50	1,25	0	10,9	47,5
Užkandis					
Obuoliai	300	1,2	0	29,7	120
Vakarienė					
Pekino kopūsto salotos su tunu, agurku ir alyvuogėmis:					
Pekino kopūsto	120	1,68	0	5,16	26,4
Agurkas	140	0,98	0	3,92	19,6
Konservuotų juodų alyvuogių	28	0,22	2,97	1,74	32,2
Savose sultyse konservuoto tuno	60	0	15,6	0	66
Alyvuogių aliejus	10	0	10	0	88,4
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Viso:		72,65	48,68	222,6	1599,9

III diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su fermentiniu sūriu:					
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Fermentinis sūris ne riebesnis nei 45 proc.	60	14,76	15,12	0	199,2
Agurkas	120	0,84	0	3,36	16,8
Užkandis					
Džiovintos slyvos	60	1,38	0	33,36	158,4
Pietūs					
Menkė stroškinta filė su ryžiais ir morkų, salierų salotomis:					
Menkės filė netroškintos	170	29,75	1,02	0	127,5
Ryžiai nevirti	60	4,98	1,62	45	214,8
Morka	210	2,1	0,21	21,84	94,5
Saliero šaknis	120	1,8	0,36	11,04	46,8
Obuolys	120	0,48	0	11,88	48
Linų sėmenų aliejus	25	0	22,7	0	204,25
Užkandis					
Greipfrutas	220	1,1	0,44	22,22	96,8
Vakarienė					
Grikių kruopų košė su pienu:					
Grikių kruopos nevirtų	60	6,6	0,9	42,6	204,6
Pienas 2,5%	100	2,8	2,5	4,7	53
Viso:					
		69,89	45,41	225,46	1600,25

IV diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su varškės sūriu:					
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Varškės sūris ne riebusis nei 13%	60	12	7,8	1,56	126
Užkandis					
Burokėlių sriuba	200	5	10,6	20,8	202
Juoda duona	30	1,65	0,27	14,73	67,8
Pietūs					
Virta kalakutiena su grikių kruopomis ir agurko, pomidoro salotomis:					
Kalakutiena nevirta be odos	120	28,32	1,92	0	138
Grikių kruopos (nevirtų)	60	6,6	0,9	42,6	204,6
Agurkas	240	1,68	0	6,72	33,6
Pomidoras	220	2,2	0,88	12,76	59,4
Alyvuogių aliejus	10	0	10	0	88,4
Užkandis					
Kiviai	210	1,89	0,84	31,08	128,1
Vakarienė					
Virtos bulvės su silke ir marinuotais burokėliais:					
Bulvės (nevirtų)	200	4	0,2	39,4	166
Silkė	80	13,12	11,12	0	156
Svogūnas	75	0,83	0,08	6,45	28,5
Marinuoti burokėliai	100	0,8	0	16,2	65
Viso:		81,39	45,15	221,76	1599

V diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Virti lęšiai					
Lęšių kruopos	80	20,32	0,88	43,6	249,6
Alyvuogių aliejus	5	0	5	0	44,2
Užkandis					
Obuolių sultys	250	0	0,25	29	117,5
Pietūs					
Troškinta menkė su salotomis ir duona					
Menkės file žalia	210	36,75	1,26	0	157,5
Juoda duona	30	1,65	0,27	14,73	67,8
Šakninis salieras	100	1,5	0,3	9,2	39
Morka	120	1,2	0,12	12,48	54
Virtas burokėlis	140	2,24	0,14	13,86	61,6
Svogūnas	70	0,77	0,07	6,02	26,6
Česnakai	15	0,83	0	2,7	13,5
Neriebus majonezas	20	0,02	5	1,22	50
Užkandis					
Mandarinai	255	1,53	0,26	28,3	112,2
Vakarienė					
Avokado salotos					
Avokadas	100	1,7	26,4	5,1	265
Svogūnas	70	0,77	0,07	6,02	26,6
Pomidoras	260	2,6	1,04	15,08	70,2
Linų sėmenų aliejus	5	0	4,54	0	40,85
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Viso:		76,83	46,41	231,5	1599,55

VI diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Avižinių dribsnių košė su pienu:					
Avižiniai dribsniai	60	6,6	3	33,6	181,8
Pienas 2,5% riebumo	100	2,8	2,5	4,7	53
Užkandis					
Obuolys	250	1	0	24,75	100
Pietūs					
Virta vištiena su bulvėmis ir kopūstų salotomis:					
Vištiena nevirta be odelės	150	34,65	1,8	0	165
Bulvės	200	4	0,2	39,4	166
Baltagūžiai kopūstai	150	2,1	0	6,45	33
Morka	70	0,7	0,07	7,28	31,5
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Užkandis					
Nektarinai	290	2,61	1,16	33,93	142,1
Vakarienė					
Juoda duona su vytinta jautiena:					
Juodos duonos riekelė	105	5,78	0,95	51,56	237,3
Vytinta jautiena	70	23,24	17,92	7,7	287
Pomidoras	260	2,6	1,04	15,08	70,2
Viso:		86,08	43,64	224,45	1599,5

VII diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su lašiša ir pomidoru					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Rūkyta/sūdyta lašiša	60	12,96	3,54	0	87,6
Salotos	30	0,36	0	0,54	3,3
Užkandis					
Melionas	300	1,2	0	18,3	75
Pietūs					
Troškinta jautiena su perlinėmis kruopomis ir burokėlių salotomis:					
Jautienos nugarinė nevirtos	160	29,6	28,8	0	385,6
Perlinės kruopos	60	5,52	0,66	43,8	192
Konservuoti burokėliai	250	2,25	0,25	18	77,5
Grietinė 30% riebumo	20	0,52	6	0,54	57,6
Svogūnai	70	0,77	0,07	6,02	26,6
Užkandis					
Granato vaisius šviežias	225	2,03	0,68	38,48	153
Vakarienė					
Virtos bulvės su kefyru:					
Bulvės (nevirtų)	250	5	0,25	49,25	207,5
Kefyras 2,5% riebumo	250	7	6,25	10	130
Viso:		72,16	47,31	229,12	1599,1

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

1800 kcal mitybos planas vyrams vyresniem nei 65 metų amžiaus*

I diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštinis su varškės sūriu ir pomidoru:					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Sviestas 82 proc. riebumo	5	0,03	4,1	0,04	37,35
Varškės sūris 2 proc. riebumo	120	16,44	2,28	4,32	108
Pomidorai	240	2,4	0,96	13,92	64,8
Užkandžiai					
Obuoliai	320	1,28	0	31,68	128
Pietūs					
Virtos bulvės su troškinta kalakutiena ir troškintomis daržovėmis:					
Virtos bulvės	300	5,1	0,3	60	258
Kalakutiena be odos, nevirta	110	25,96	1,76	0	126,5
Moliūgas, žalias	160	1,76	0,32	6,88	32
Morkos	180	1,8	0,18	18,72	81
Svogūnai	120	1,32	0,12	10,32	45,6
Alyvuogių aliejus	30	0	30	0	265,2
Pomidorų padažas	20	0,24	0,48	1,24	10,2
Vakarienė					
Virtos bulvės su kefyru:					
Virtos bulvės	300	5,1	0,3	60	258
Kefyras, 2,5 proc. riebumo	200	6,4	5	7,8	102
Užkandžiai					
Ruginiai paplotėliai su lydytu sūriu ir šviežių daržovių salotomis:					
Ruginiai paplotėliai	40	4,2	0,84	33,12	153,6
Lydytas sūrelis, neriebus	10	0,86	2	0,27	22,5
Agurkai	180	1,26	0	5,04	25,2
Paprika, saldžioji	160	1,44	0,32	10,72	44,8
grietinė 12 proc. riebumo	25	0,73	3	1,05	33,75
Viso:		77,58	52,26	262,8	1799,5

*-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					
Grikių košė su pienu:					
Grikių kruopos, nevirtos	80	8,8	1,2	56,8	272,8
Pienas 2,5 proc. riebumo	100	2,8	2,5	4,7	53
Pietūs					
Sausai kepta lašiša su bulvėmis ir šviežia salierų ir obuolių mišraine:					
Lašiša, žalia	120	25,56	9,24	0	192
Bulvės, virtos	150	2,55	0,15	30	129
Saliero šaknis	180	2,7	0,54	16,56	70,2
Obuoliai	150	0,6	0	14,85	60
Majonezas, liesas	30	0	12	0,9	109,5
Vakarienė					
Virti makaronai su troškintomis daržovėmis ir tarkuotu sūriu:					
Makaronai, virti	100	11	1,6	75,2	364
Tarkuotas sūris, neriebus	40	9,76	10,36	0,72	136
Brokoliai, žali	140	4,06	0,42	7	39,2
Morkos, žalios	140	2,4	0,24	24,96	108
Svogūnai	120	1,32	0,12	10,32	45,6
Užkandžiai					
Apelsinai	260	2,34	0,26	30,42	122,2
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	100	3,4	2,5	14,2	97
Viso:		77,29	41,13	286,63	1798,5

III diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštinis su kalakutienos kumpiu ir pomidoru:					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Kalakutienos kumpis, virtas	60	8,4	0,6	4,8	60,6
Pomidorai	160	1,6	0,64	9,28	43,2
Pietūs					
Daržovių sriuba, sausai kepta menkė su virtomis bulvėmis ir šviežių daržovių salotomis:					
Daržovių sriuba: (bulvės – 40 g, svogūnai – 20 g, baltagūžiai kopūstai -80 g, alyvuogių aliejus – 15 g, vanduo-120 g, prieskoniai)	260	2,14	15,06	13,04	191,0
Grietinė 12 proc. riebumo	25	0,73	3	1,05	33,75
Menkė, filė, žalia	120	21	0,72	0	90
Bulvės virtos	180	3,06	0,18	36	154,8
Salotos	100	1,2	0	1,8	11
Agurkai	180	1,26	0	5,04	25,2
Paprika saldžioji	140	1,26	0,28	9,38	39,2
Alyvuogių aliejus	25	0	25	0	221
Vakarienė					
Varškė su jogurtu, džiovintomis slyvomis ir duona:					
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	100	3,4	2,5	14,2	97
Varškė liesa	100	18	0,6	1,8	84
Džiovintos slyvos	50	1,15	0	27,8	132
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Užkandžiai					
Banai	150	1,5	0,6	35,1	138
Obuoliai	180	0,72	0	17,82	72
Viso:		75,32	50,8	265,49	1799,55

IV diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Avižiniai dribsniai virti vandenyje su jogurtu:					
Avižiniai dribsniai, nevirti	80	8,8	4	44,8	242,4
Jogurtas 2 proc. riebumo	100	3,5	2	14	88
Pietūs					
Virtos bulvės su troškinta jautiena ir virtų burokėlių mišraine:					
Bulvės, virtos	150	2,55	0,15	30	129
Jautienos išpjova, žalia	140	28,14	4,9	0	186,2
Burokėliai, virti	320	5,12	0,32	31,68	140,8
Svogūnai	90	0,99	0,09	7,74	34,2
Alyvuogių aliejus	10	0	10	0	88,4
Vakarienė					
Silkės filė su keptomis morkomis ir svogūnais, duona:					
Silkės filė, aliejuje	100	17,2	17,5	0	226
Morkos, žalios	260	2,6	0,26	27,04	117
Svogūnai	150	1,65	0,15	12,9	57
Alyvuogių aliejus	10	0	10	0	88,4
Pomidorų padažas	25	0,23	0,03	5,98	25,5
Juoda duona	100	5,5	0,9	49,1	226
Užkandžiai					
Obuoliai	160	0,64	0	15,84	64
Greipfrutas	200	1	0,4	20,2	88
Viso:		77,92	50,7	259,28	1800,9

1800 kcal mitybos planas vyrams

V diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštinis su tepama varške, pomidorais ir salotos lapais:					
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
Pietūs					
Troškinta kiaulienos nugarine su konservuotais žirneliais, morkomis, svogūnais ir virtomis bulvėmis:					
Žirneliai konservuoti	120	5,28	0,36	15	82,8
Morkos, žalios	180	1,8	0,18	18,72	81
Svogūnai	100	1,1	0,1	8,6	38
Bulvės, virtos	300	5,1	0,3	60	258
Kiaulienos nugarinė, liesa, žalia	120	25,68	6,84	0	171,6
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Vakarienė					
Virti makaronai su pievagrybiais ir virtų burokėlių mišraine su aliejumi:					
Makaronai, nevirti	80	8,8	1,28	60,16	291,2
Pievagrybiai, marinuoti	60	1,02	0,12	0,36	6,6
Burokėliai, virti	160	2,56	0,16	15,84	70,4
Svogūnai	60	0,66	0,06	5,16	22,8
Alyvuogių aliejus	20	0	20	0	176,8
Užkandžiai					
Apelsinai	200	1,8	0,2	23,4	94
Viso:		68,21	53,61	268,39	1799,3

VI diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Varškė su jogurtu, razinomis ir duona:					
Varškė, liesa	100	18	0,6	1,8	84
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	100	3,4	2,5	14,2	97
Razinos	50	0,85	0	34,75	135
Balta duona	60	2,82	0,42	29,88	128,4
Pietūs					
Troškintas karpis su morkomis, svogūnais ir šviežių daržovių salotomis:					
Karpis, žalias	130	23,14	7,28	0	165,1
Morkos, žalios	120	1,2	0,12	12,48	54
Svogūnai	100	1,1	0,1	8,6	38
Saliero šaknis	150	2,25	0,45	13,8	58,5
Obuoliai	220	0,88	0	21,78	88
Majonezas, neriebus	25	0	10	0,75	91,25
Vakariė					
Omletas su virtu kiaulienos kumpiu ir duona:					
Kiaušiniai, nevirti	100	12,4	10,2	1,2	149
Pienas, 2,5 proc. riebumo	50	1,4	1,25	2,35	26,5
Virtas kalakutienos kumpis	40	5,6	0,4	3,2	40,4
Brokoliai	100	2,9	0,3	5	28
Morkos, žalios	180	1,8	0,18	18,72	81
Porai	90	1,98	0,27	4,59	27
Aliejus, saulėgrąžų	25	0	25	0	221
Pomidorų padažas	20	0,18	0,02	4,78	20,4
Juoda duona	30	1,65	0,27	14,73	67,8
Užkandžiai					
Greipfrutas	250	1,25	0,5	25,25	110
Braškės	250	1,75	1	13,5	70
Viso:		85,99	60,98	235,44	1799,55

VII diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su lašišos filė ir pomidoru:					
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Lašišos filė, sūdyta	60	4,2	5,4	0	90,6
Pomidorai	240	2,4	0,96	13,92	64,8
Pietūs					
Troškinta kiauliena, pupelės ir daržovės, duona:					
Kiaulienos nugarinė, liesa, žalia	90	19,26	5,13	0	128,7
Pupelės, baltos, virtos	120	11,64	0,48	30,12	166,8
Morkos, žalios	140	1,4	0,14	14,56	63
Svogūnai	120	1,32	0,12	10,32	45,6
Alyvuogių aliejus	30	0	30	0	265,2
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Vakarienė					
Ryžių mišrainė su krabų lazdelėmis, šviežiais agurkais, pomidorais, paprika, krapais ir majonezu:					
Ilgagrūdžiai ryžiai, balti, virti	200	5,2	0,4	57,4	260
Krabų lazdelės	40	3,08	1,88	4,36	46,4
Agurkai, švieži	60	0,42	0	1,68	8,4
Pomidorai	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Paprika, saldžioji	60	0,54	0,12	4,02	16,8
Krapai, švieži	10	0,34	0,11	0,7	4,3
Majonezas, liesas	15	0	6	0,45	54,75
Užkandžiai					
Bananai	80	0,8	0,32	18,72	73,6
Jogurtas, 1,5 proc. riebumo	150	7,8	2,25	10,5	94,5
Obuoliai	160	0,64	0	15,84	64
Viso:		67,79	54,86	259,14	1799,95

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