



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BOGATOENERGETYCZNEJ

1. Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków w ciągu dnia, o stałych porach.
2. Ważne jest, by posiłki były niewielkie objętościowo, bogate pod względem wartości odżywczej.
3. Warto zadbać o to, by posiłki były urozmaicone- należy uwzględniać różnorodne produkty, eksperymentować z nowymi potrawami.
4. Nie zaleca się wypijania płynów przed posiłkiem oraz w trakcie jego trwania- popijanie posiłków skutkuje spożyciem mniejszej ilości pokarmu.
5. Płyny przyjmować na 20-30 minut przed planowanym posiłkiem lub po jego zakończeniu.

SPOSOBY ZWIĘKSZANIA WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ POSIŁKÓW:

1. Dodatek masła (1 łyżki) do sosów, zup, gotowanych warzyw, kasz, ryżu, puree ziemniaczanego
2. Dodatek majonezu do sałatek
3. Dodatek masła orzechowego do koktajli mleczno-owocowych, serków homogenizowanych, zup mlecznych
4. Dodatek miodu do napojów, koktajli owocowych, mleczno-owocowych, zup mlecznych
5. Dodatek pełnotłustych jogurtów (3,5% tłuszczu) oraz jogurtów greckich do koktajli, zagęszczania zup, sosów
6. Dodatek bitej śmietany do deserów, budyniów, kisieli
7. Dodatek mleka w proszku do zup, sosów, potraw mącznych (naleśniki, kopytka), jajecznicy, pulpetów, deserów, wypieków, koktajli, zup mlecznych
8. Dodatek jajek do zup, sosów, makaronów, ryżu
9. Dodatek zmielonych orzechów, migdałów, nasion słonecznika, pestek dyni do koktajli, zup mlecznych, deserów
10. Stosowanie suplementów o wysokiej wartości odżywczej (np. Nutridrink) jako samodzielny posiłek lub jako dodatek do potraw
11. Przygotowywanie deserów na bazie kaszy manny, śmietany, pełnotłustego mleka, jajek
12. Dodatek startej lub roztopionej czekolady do zup mlecznych, koktajli, deserów
13. Dodatek zblendowanych suszonych owoców do słodzenia koktajli, do zup mlecznych, deserów, jogurtów

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow