



INFORMATOR DLA PACJENTÓW



Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Górowie Iławeckim www.szpitalgorowo.pl

Tytuł projektu: „Podnoszenie ogólnej kondycji poprzez stosowanie ćwiczeń usprawniających, niwelujących konsekwencje wad postawy oraz diety umożliwiającej utrzymanie odpowiedniej masy ciała”.



Szanowni Państwo!

Przekazuję w Państwa ręce informator ze wskazówkami dotyczącymi podnoszenia ogólnej kondycji poprzez stosowanie ćwiczeń usprawniających, niwelujących konsekwencje wad postawy oraz diety umożliwiającej utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Mam nadzieję, że zawarte w nim informacje pozwolą zadbać o swoje zdrowie, przyczynią się do uniknięcia stanów bólowych kręgosłupa jako konsekwencji wad postawy, a zaproponowana dieta pozwoli utrzymać odpowiednią dla zdrowia masę ciała.

*Z wyrazami szacunku
Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala
Rehabilitacyjnego
w Górowie Itaweckim*

Danuta Kunicka

Wady postawy są jedną z głównych przyczyn przewlekłego bólu kręgosłupa. Niektóre schorzenia kręgosłupa pojawiają się w dzieciństwie, inne można nabyć z wiekiem, utrwalając nieprawidłowe postawy. Najczęściej jednak te dolegliwości wynikają z naszych zaniedbywań, zmniejszonej aktywności fizycznej oraz nadwagi i otyłości. Warto, by ochrona kręgosłupa poprzez właściwą postawę czy umiarkowaną aktywność fizyczną, na stałe wpisały się w codzienne czynności.

Oto niektóre wskazówki - zalecenia i przykładowe ćwiczenia do stosowania w domu

1. Rano w pierwszych godzinach po opuszczeniu łóżka unikaj gwałtownych i obszernych ruchów kręgosłupa.
2. W przypadku nasilenia się bólu nie walcz z nim. Szukaj pozycji bezbólowej.
3. Unikaj dłuższego siedzenia zwłaszcza na niskich siedziskach.



Prawidłowa pozycja siedzenia



Nieprawidłowa

4. Przy podnoszeniu lub przenoszeniu ciężaru:

- nie pochylaj się,
- przysiadaj i wstawaj pamiętając o prostych plecach, a ciężar trzymaj najbliżej ciała.



Prawidłowo

UWAGA

Wykonaj wszystkie wskazówki i zalecenia, które otrzymałeś od lekarza lub rehabilitanta w czasie leczenia specjalistycznego!



PAMIĘTAJ

Nie wykonuj ćwiczeń lub czynności, które powodują wystąpienie, nasilenie bólu lub jego przemieszczanie do nóg!

5. W ciągu dnia wykonaj kilka razy 6-8 płytkich przeprostów opierając ręce z tyłu na biodrach.

Oto kilka przykładowych ćwiczeń do wykonywania w domu



1. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.



2. Pozycja stojąca, plecy proste, ręce w przód. Półprzysiady.



3. Pozycja stojąca ręce oparte o ścianę, parapet lub blat stołu. Odrywanie na przemian pięt i palców od podłogi.



4. Leżenie na plecach, nogi ugięte. Wciskanie stóp w podłogę.



5. Leżenie na plecach. Rowerek.



6. Leżenie na plecach. Przyciąganie kolana do klatki piersiowej.



7. Leżenie na plecach. Wciąganie brzucha.



8. Leżenie na brzuchu. Głowa w bok ręce wzdłuż tułowia.
Odrywanie raz jednej raz drugiej nogi od podłogi.



9. Klęk podparty. Unoszenie do tyłu prostych nóg naprzemiennie.



10. Leżenie na brzuchu. Ręce oparte na łokciach. Napinanie pośladków.



11. Leżenie na plecach. Stopy oparte o ścianę. Spacer po ścianie.



12. Leżenie na plecach. Stopy oparte o ścianę, między stopami piłka. Zabawa piłką.

Ćwiczenia ogólnokondycyjne

1. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia - rowerek.
2. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia - przyciąganie do brzucha raz jednego, raz drugiego kolana.
3. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia - przyciąganie do brzucha obu kolan jednocześnie.
4. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia - unoszenie bioder w górę nad materac, utrzymanie przez moment, opuszczenie.
5. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia - przesuwanie rąk po udach do kolan i powrót do pozycji wyjściowej.
6. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach - kładziemy złączone kolana raz na prawą, raz na lewą stronę.
7. Leżenie na lewym boku, dolna noga lekko ugięta, ręka pod głową - przyciąganie prawego kolana do brzucha i prostowanie nogi - zmiana boku, zmiana nog ćwiczącej.
8. Leżenie na brzuchu ręce pod brodą - napinanie pośladków i rozluźnianie.

9. Klęk podparty - wysuwamy w tył po podłodze raz jedną, raz drugą nogę, próbując usiąść na przeciwległą piętę.
10. Klęk podparty - odrywamy od podłoża i prostujemy lewą nogę - prawą rękę, prawą nogę - lewą rękę.
11. Klęk prosty, ręce na barkach - krążenie ramionami w przód w tył.

Uwaga - co 3-4 ćwiczenia wykonywać ćwiczenia oddechowe:

1. Leżenie na plecach - ręce w górę za głowę - wdech, w dół - wydech.
2. Klęk prosty - ręce bokiem nad głowę wdech - przodem w dół - wydech.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

1. W leżeniu przodem, broda oparta na dłoniach - skłon tułowia w tył, łokcie uniesione i skierowane w bok.
2. W siadzie skrzyżnym - ręce ułożone w "świecznik" - wdech nosem i skręt głowy w lewo, w prawo i wydech ustami.
3. Marsz z woreczkiem na głowie urozmaicony przejściem do siadu skrzyżnego, do leżenia przodem (cały czas woreczek na głowie).
4. Z leżenia przodem - przejście do siadu klęcznego bez odrywania rąk od podłoża.
5. W staniu, leżeniu lub siadzie skrzyżnym rozciąganie sprężyny lub gumy.
6. W leżeniu tyłem - uniesienie głowy i rąk w przód z dotknięciem kolan.
7. W leżeniu przodem - dłonie splecione pod czołem - lekki skłon tułowia w tył z równoczesnym przeniesieniem rąk w bok.
8. W leżeniu przodem - czoło oparte na podłodze - przeniesienie ramion w przód w górę i wykonanie ruchów pływackich "żabką".
9. W leżeniu przodem - ramiona wzdłuż tułowia, w dłoniach woreczki - przenieść ramiona do przodu w górę i przekładać woreczek z dłoni do dłoni nie dotykając dłońmi podłoża.
10. W leżeniu przodem na ławeczce - tułów od pasa zwisa poza nią, ramiona do przodu, nogi ustabilizowane przez drabinkę lub współwiczącego - skłon w tył do poziomu ławki, w dłoniach obciążenie w postaci woreczka lub piłki lekarskiej 1kg.
11. W leżeniu przodem - ramiona pod brodą trzymają gumę - lekki skłon tułowia w tył, ręce w górę w przód rozciągają gumę i powrót do leżenia.

DIETA

Prawidłowa i zbilansowana dieta to podstawa, każdy z nas, nie tylko osoby z nadwagą czy otyłością powinien się zdrowo odżywiać. W tym celu należy przestrzegać zasad zdrowego odżywiania się.

1. Codziennie jeść warzywa i owoce. Są źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika.
2. Spożywać produkty zbożowe pełnoziarniste, zawierają więcej składników mineralnych i witamin od produktów przetworzonych np. biała mąka, są źródłem błonnika, który reguluje pracę jelit oraz obniża poziom cholesterolu we krwi. Należy wybierać pełnoziarniste pieczywo, ryż oraz makaron, jeść różnego rodzaju kasze.
3. Należy ograniczyć tłuste mięso, śmietanę i majonez zastępować jogurtem naturalnym.
4. Wybierać mleko i jego przetwory, ze średnią zawartością tłuszczu 1,5 -2%.
5. Jeść ryby, zwłaszcza morskie, zawierają m.in. kwasy omega 3, które wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi.
6. Ograniczyć spożycie produktów przetworzonych. Ze względu na obecność izomerów trans i kwasów tłuszczowych. Należy wykluczyć z diety wyroby cukiernicze i słone przekąski: ciasta, ciastka, krakersy”, wafelki, paluszki, pączki czy chipsy. Należy unikać potraw typu Fast Food.
7. Należy sięgać po oleje roślinne, oliwę oraz orzechy i pestki.
8. Należy zminimalizować ilość soli w diecie. Należy unikać produktów przetworzonych, które zawierają duże ilości soli takich jak konserwy, marynaty, zupy i sosy w proszku.
9. Należy spożywać posiłki regularnie, minimum 4 posiłki o stałych porach. Urozmaicenie jadłospisu zapewni podaż wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, natomiast regularne posiłki pomogą zachować odpowiednią masę ciała oraz utrzymać stały poziom cukru.
10. Należy unikać smażenia. Najlepiej gotować, gotować na parze, dusić i piec w folii. Dobrym sposobem jest również grillowanie na specjalnej patelni. Rezygnując ze smażenia danie staje się lekkostrawne, mniej kaloryczne i dodatkowo zachowują większą wartość.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM



CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich propozycji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanego produktu z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH
ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

Poniżej dwa przykłady diety: pierwsza redukcyjna (dla osób z nadwagą lub otyłością) a druga stabilizująca organizm (dla osób, które mają właściwą masę ciała, chcących prawidłowo się odżywiać i cieszyć długim zdrowym życiem).

DIETA REDUKCYJNA

Poniedziałek

Śniadanie

1 łyżka ok. 15g płatków pełnoziarnistych (owsiane, gryczane, jęczmienne), szklanka mleka 1,5-2%, łyżka rodzynek

Kromka chleba pełnoziarnistego, łyżka sera twarogowego np. almette, dwa plasterki chudej wędliny z kurczaka, dwa listki sałaty, pomidor, herbata ziołowa

II śniadanie

Jogurt naturalny 150g, szklanka owoców jagodowych (truskawki, maliny, jagody, borówki)

Obiad

Bitka z kurczaka duszona w warzywach. (Filet z kurczaka 100g, pół marchewki, pół korzenia pietruszki, 5 pomidorków koktajlowych, pół czerwonej cebuli, łyżeczka oleju rzepakowego).

Podwieczorek

2 średnie marchewki

Kolacja

Kanapki: 2 kromki pumpernika, 5-7 liści sałaty, średni ogórek, 1/2 łyżeczki oliwy do skropienia warzyw, 4 plastry polędwicy z indyka

Wtorek

Śniadanie

Pieczyczo razowe 2 kromki, łyżka sera twarogowego, 2 plasterki polędwicy sopockiej, zielona sałata i świeży ogórek bez ograniczeń, herbata ziołowa

II śniadanie

Chleb chrupki 1 kromka, 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego 5 rzodkiewek, 2 śliwki

Obiad

150 g podsmażonej na łyżeczce oleju rzepakowego piersi z kurczaka, pół woreczka ryżu pełnoziarnistego, surówka (potarkować na tarce 1/4 pora i pół jabłka, wymieszać z łyżką oleju rzepakowego)

Podwieczorek

Średnie jabłko, 1 pełnoziarnisty wafel ryżowy.

Kolacja

Kanapka z pastą rybną: 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego, 5dag tuńczyka, 5 dag chudego twarogu, łyżka posiekanej cebuli, łyżeczka szczypiorku. Twaróg wymieszać z tuńczykiem i cebulą.

Środa

Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 2 kromki, łyżeczka masła, 2 plasterki szynki wołowej, kilka rzodkiewek, herbata ziołowa.



II śniadanie

Sok wielowarzywny 1 szklanka, 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego

Obiad

Rissoto z mięsem i warzywami: 150g piersi z kurczaka, pół cebuli, pół marchewki, pół czerwonej papryki, pół torebki ryżu pełnoziarnistego, łyżeczka masła.

Na łyżeczce masła podsmażyć mięso z warzywami, dodać ugotowany ryż.

Buraki z chrzanem: 1 duży burak, pół łyżki chrzanu

Podwieczorek

Maślanka 0,5 g tłuszczu, brzoskwinia 1 mała sztuka

Kolacja

Salatka z tuńczykiem (tuńczyk w sosie własnym, dwa liście sałaty lodowej, łyżka kukurydzy, 3 ogórki kiszone, 1/4 cebuli, 50ml jogurty naturalnego

Czwartek

Śniadanie

2 kromki chleba pełnoziarnistego, łyżeczka masła, dwie łyżki tuńczyka w sosie własnym, cebula i zielona sałata bez ograniczeń, herbata ziołowa

II śniadanie

Salatka owocowa z jabłka, nektarynki, 10 winogron

Obiad

150g piersi z kurczaka grillowanej, 2 małe grillowane kromki pieczywa pełnoziarnistego surówka: 150g białej kapusty, pół tarkowanej marchewki, łyżeczka oliwy z oliwek

Podwieczorek

Szklanka soku pomidorowego

Kolacja

Salatka kalafiorowa (kilka różyczek kalafiora, marchewka, łyżka zielonego groszku, kawałek pora, dwa ogórki kiszone 50 g wędliny drobiowej wymieszane z jogurtem naturalnym około 50 ml) kromka pieczywa chrupkiego żytniego

Piątek

Śniadanie

2 kromki pieczywa pełnoziarnistego, galaretką drobiową (do kupienia w biedronce lub polo), ogórek kiszony i cebula bez ograniczeń

II śniadanie

Jogurt naturalny 150g, pomarańcza

Obiad

2 kostki morszczuka usmażone na łyżce oliwy, dwa średnie gotowane ziemniaki, surówka (5 pomidoroków koktajlowych, pół poszatkowanej czerwonej cebuli)

Podwieczorek

1 kromka pieczywa chrupkiego, 1 jajko, 2 listki sałaty, szklanka soku pełnoziarnistego

Kolacja

Piers z kurczaka 150g, brokuł gotowany 5 różyczek polane sosem czosnkowym (100ml jogurtu naturalnego zmieszane z wyciśniętym czosnkiem, solą oraz pieprzem).

Sobota

Śniadanie

Omlet z gruszką:

2 jajka, dwie łyżki mąki pełnoziarnistej, 2 łyżki otrębów pszennych, 100 ml mleka 1,5 – 2%, szczypta cynamonu, pół gruszki, łyżeczka oleju rzepakowego.

Gruszkę utrzeć na tarce, pozostałe składniki wymieszać podsmażyć pod przykryciem na oleju rzepakowym.

II śniadanie

1 kromka pieczywa pełnoziarnistego, łyżeczka serka twarogowego, dwa plasterki chudej wędliny z kurczaka, pomidor

Obiad

Filet z kurczaka gotowany 150g, pół gotowanego brokołu, dwie łyżki makaronu pełnoziarnistego

Podwieczorek

Kiść winogron

Kolacja

Salatka grecka (3 liście sałaty lodowej, pół zielonego ogórka, pomidor, kawałek papryki, pół cebuli czerwonej, łyżka kukurydzy konserwowej, 50g sera feta, łyżeczka oliwy z oliwek zmieszana z wody mineralnej, sól pieprz), herbata ziołowa

Niedziela

Śniadanie

Twarożek z jabłkiem: serek wiejski lekki, 1/2 jabłka, łyżka posiekanych migdałów, łyżka otrębów, łyżeczka miodu, cynamon. Jabłko utrzeć na tarce, wymieszać z serkiem, migdałami i otrębami, dodając miód, doprawić cynamonem.

II śniadanie

Salatka z jajkiem: 6 liści sałaty, 1/5 cebuli, 1/2 pomidora, 2 łyżki dowolnych kielków, 1/2 łyżeczki oliwy, jajko na twardo, kromka pieczywa pełnoziarnistego. Salatę porwać na kawałki, dodać pokrojoną cebulę, pomidora, jajko i kielki, skropić oliwą z oliwek.

Obiad

Podudzie z kurczaka pieczone bez skóry, pół woreczka kaszy jęczmiennej, mizeria (średni świeży ogórek, 1/4 cebuli, łyżka jogurtu naturalnego.

Na obiad można też wybrać zupę, przygotować ją należy w sposób dietetyczny. Ugotować pierś lub dowolne części z kurczaka bez skóry, dodać ulubione warzywa oraz 2 – 3 łyżki ryżu pełnoziarnistego, kaszy lub makaronu razowego. Można zabielić jogurtem.

W ten sposób otrzymujemy pełnowartościowy obiad, który zawiera białko i tłuszcze z mięsa, witaminy warzyw oraz węglowodany z kaszy czy ryżu.

Podwieczorek

Kefir 150g, łyżka otrębów pszennych, łyżeczka nasion słonecznika

Kolacja

salatka jarzynowa „light” (marchewka, pietruszka, seler, średni ziemniak, jajko na twardo, łyżka groszku zielonego, ogórek konserwowy, 150 ml gęstego jogurtu naturalnego, wszystkie warzywa ugotować i wymieszać z jogurtem), herbata ziołowa



Poniedziałek

Śniadanie

5 łyżek płatków owsianych (koniecznie muszą być zwykle albo górskie, nie błyskawiczne) lub musli nie dosładzane, mały jogurt naturalny 150g lub szklanka mleka, łyżka miodu, jakiś owoc, orzechy, herbata ziołowa

II śniadanie

Serek wiejski, owoc, kilka orzechów

Obiad

200 g pieczonej lub gotowanej piersi z kurczaka, pół woreczka ryżu pełnoziarnistego, sałatka z białej kapusty i marchewki z łyżką oliwy, woda lub herbata ziołowa

Podwieczorek

200 ml kefiru i jedna pomarańcza

Kolacja

2 jajka na twardo polane jogurtem naturalnym i posypane szczypiorkiem, 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego posmarowane masłem

Wtorek

Śniadanie

Bułka grahamka posmarowana masłem, dwa plasterki chudej wędliny, dwa jajka na twardo, pomidor, sok pomarańczowy

II śniadanie

Sok ze świeżych owoców lub warzyw, bądź porcja owoców lub warzyw, kilka migdałów

Obiad

Szaszłyki: 150 g piersi kurczaka bez skóry, pokrojonej w dużą kostkę, 4 małe pieczarki, po pół zielonej papryki i cebuli pokrojonych w kawałki.

Kawałki kurczaka, warzywa i pieczarki nadziać na patyczki i posmarować octem balsamicznym. Upiec na grillu. Podać ze szklanką brązowego ryżu i połową szklanki gotowanych warzyw.

Podwieczorek

Pieczone jabłko z cynamonem, rodzynkami i łyżeczką miodu, herbata ziołowa

Kolacja

Kilka różyczek brokułu i kalafiora, marchewkę ugotować na parze. Kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem

Środa

Śniadanie

Jajecznica z 3 jajek, kromka chleba pełnoziarnistego z masłem, świeży ogórek, herbata ziołowa

II śniadanie

Jogurt naturalny, banan

Obiad

Spaghetti: 150 g mielonego mięsa, szklanka sosu pomidorowego, ząbek czosnku, sól, pieprz, 1/2 szklanki gotowanego makaronu pełnoziarnistego, łyżka startego sera mozzarella. Mięso podsmażyć z czosnkiem, wymieszać z sosem, doprawić. Wymieszać z makaronem, posypać serem.

Podwieczorek

Sałatka owocowa (jabłko, 2 owoce kiwi, gruszka, ćwiartka banana, 2 plastry ananasa), herbata ziołowa

Kolacja

2 kromki pieczywa chrupkiego z 2 plasterkami szynki z indyka, szklanka soku wielowarzywnego.

Czwartek

Śniadanie

150g twarogu, wymieszanego z 50g jogurtu naturalnego, 1 pomidor, 1 kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem, herbata ziołowa

II śniadanie

Jogurt naturalny 150g z dodatkiem zmiksowanego ogórka i rzodkiewki

Obiad

Ryba pieczona w folii lub gotowana na parze 200g, trzy średnie ziemniaki, sałatka z dużego pomidora, kawałka papryki, 1/4 cebuli, szczypiorkiem zmieszana z jogurtem naturalnym 50 ml, woda lub herbata ziołowa

Podwieczorek

2 kromki pieczywa chrupkiego z 2 plasterkami szynki z indyka, szklanka soku wielowarzywnego.

Kolacja

Curry warzywne.

200 g kalafiora, średnia marchewka, 80 g fasolki szparagowej, 1/3 średniej cebuli, ząbek czosnku, 1/3 szklanki bulionu warzywnego, 1/3 szklanki gęstego jogurtu naturalnego, łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka curry, szczypta imbiru, łyżeczka posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki ryżu brązowego.

Kalafiora umyć, podzielić na różyczki, gotować ok. 5 min. w lekko osolonej wodzie razem z pokrojoną w plasterki marchewką i fasolką szparagową. Na rozgrzanej oliwie zeszklić posiekaną cebulkę, czosnek, dodać warzywa, curry, imbir, sól i pieprz. Wlać bulion warzywny i dusić kilka minut. Całość wymieszać z jogurtem naturalnym i posypać natką pietruszki. Podawać z ugotowanym ryżem.

Piątek

Śniadanie

Pomidory z mozzarellą (pomidor, kulka mozzarelli polane łyżką oliwy i posypane bazylią) 1 kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem, herbata ziołowa

II śniadanie

Kromka pieczywa pełnoziarnistego posmarowana masłem, chuda wędlina z indyka lub z kurczaka 2 plasterki, liść sałaty, kilka plasterków ogórka

Obiad

200 g chudego pieczonego schabu, ryż lub makaron pełnoziarnisty 50g, zielona sałata z łyżką sosu winegret, woda lub herbata ziołowa

Podwieczorek

Serek wiejski lekki ze rzodkiewką 3 szczypiorkiem i połową zielonego ogórka, herbata ziołowa

Kolacja

Frittata: 4 plasterki polędwicy lososiowej, dumkę i obranego ze skórki pomidora pokroić, dodać szczypiorek i dwa jajka, wymieszać, wylać na patelnię z rozgrzaną łyżką oleju i smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem

Sobota

Śniadanie

Serek wiejski 200g wymieszany z połową jabłka i mandarynką, 1 kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem, herbata ziołowa

II śniadanie

Kefir 150ml z dodatkiem zmiksowanych truskawek

Obiad

Pieczeń cielęca duszona 120g, dowolna kasza, pół woreczka, surówka: kapusta pekińska 150g, pomidor 100 g, kukurydza konserwowa 20g, łyżka oleju rzepakowego, woda lub herbata ziołowa

Podwieczorek

2 pełnoziarniste wafle ryżowe posmarowane masłem orzechowym i plasterkami całego banana

Kolacja

Dowolne warzywa na patelnię 200g, kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem.

Niedziela

Śniadanie

Pasta z makreli (4 łyżki makreli wędzonej wymieszana z jajkiem i ogórkiem konserwowym) 2 kromki chleba pełnoziarnistego posmarowane masłem, herbata ziołowa

II śniadanie

Surówka: seler korzeniowy 120g, jabłko 150g, wymieszane z łyżką oliwy z oliwek, kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem

Obiad

Pieczone podudzie z kurczaka bez skóry, makaron pełnoziarnisty 50g, kapusta kiszona 200g, z połową tarkowanej marchewki, łyżka oleju rzepakowego, woda lub herbata ziołowa

Podwieczorek

150g chudego twarogu wymieszać z tarkowanym jabłkiem i posypać cynamonem, herbata ziołowa

Kolacja

Salatka z brokułów jajek i kukurydzy. 100 g brokułów, 2 łyżki kukurydzy, 2 jajka ugotowane na twardo, 2 łyżki jogurtu naturalnego, kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana masłem.

Potrawy należy przyprawiać solą (ale starać się ją ograniczać do minimum), pieprzem i różnego rodzaju ziołami oraz przyprawami. Należy zrezygnować jedynie z kostek rosółowych, maggi, oraz przypraw typu vegeta. Należy pić minimum 2 litry wody mineralnej na dobę.

Opracowanie diety: dietetyk - Anita Maziuk.





Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Górowie Iławeckim

ul. Armii Krajowej 24
11-220 Górowo Iławeckie

tel 89 762 70 70
www.szpitalgorowo.pl

