7-dniowy plan żywienia dla aktywnego seniora

Dyplomowany Dietetyk
Alicja Wardzała



- Proste w przygotowaniu
- Bogate w składniki odżywcze
- Poprawia samopoczucie
- Poprawia wynajłúnik
- Zagąkanie

Spis treści

Dla kogo

Cele żywieniowe

Zasady planu

Plan na 7 dni

DZIEN 1 — Poniedziałek

DZIEN 2 — Wtorek

DZIEN 3 — Sroda

DZIEN 4 — Czwartek

DZIEN 5 — Piatek

DZIEN 6 — Sobota

DZIEN 7 — Niedziela

Lista zakupów (na cały tydzień)

Wskazówki praktyczne

Kiedy konsultacja?

Suplementacja (zalecana)

Dla kogo jest ten plan?

Ten plan żywienia jest przeznaczony dla aktywnych osób w wieku 65+, które:

• Nie chorują na cukrzycę, nadciśnienie ani osteoporozę (lub mają je pod dobrą kontrolą)

• Chcą utrzymać energię i witalność na co dzień

• Są aktywne fizycznie — spacerują, jeżdżą na rowerze, chodzą na basen

• Chcą zadbać o masę mięśniową i zdrowe kości

• Gotują samodzielnie lub z pomocą bliskich

Jeśli przyjmujesz leki na stałe, przed wdrożeniem planu skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Cele żywieniowe

• Kaloryczność: 1800–2000 kcal dziennie

• Białko: 1,2–1,4 g na kg masy ciała dziennie (ochrona mięśni)

• Wapń: 1200 mg dziennie (mocne kości)

• Witamina D: wspierana suplementacją

• Błonnik: 25–30 g dziennie (zdrowe jelita, prawidłowy poziom cukru)

• Nawodnienie: minimum 1,5–2 litry dziennie

Zasady planu

1. **5 posiłków dziennie** w regularnych odstępach (co 3–4 godziny)

2. **Białko w każdym posiłku** — jajka, nabiał, mięso, ryby, rośliny strączkowe

3. **Kolorowy talerz** — warzywa i owoce w każdym posiłku, różnorodne kolory oznaczają różne witaminy

4. **Minimum soli** — zioła i przyprawy jako smak (tymianek, majeranek, koper, pietruszka)

5. **Tłuszcze zdrowe** — oliwa z oliwek, orzechy, tłuste ryby zamiast tłuszczów nasyconych

6. **Ciepła woda z cytryną rano** — nawadnianie od samego początku dnia

7. **Produkty z polskich sklepów** — bez egzotycznych składników

DZIEN 1 — Poniedziałek

SNIADANIE ok. 420 kcal

Owsianka z jagodami i orzechami



- Płatki owsiane górskie: 60 g
- Mleko 2%: 200 ml
- Jagody (świeże lub mrożone): 80 g
- Orzechy włoskie: 20 g
- Miód: 1 łyżeczka (7 g)
- Cynamon: szczypta

Płatki zalej mlekiem i podgrzej na małym ogniu przez 5 minut, mieszając. Przełóż do miseczki, dodaj jagody, orzechy i łyżeczkę miodu. Posyp cynamonem.

Białko 14 g | Węglowodany 58 g | Tłuszcze 14 g

Wskazowka Ali

Owsianka to jeden z najlepszych produktów dla serca. Beta-glukan zawarty w płatkach owsianych obniża cholesterol. Jeśli nie masz jagód, użyj mrożonych — są równie wartościowe.

II SNIADANIE ok. 230 kcal

Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką

- Chleb żytni razowy: 2 kromki (70 g)
- Twaróg półtłusty: 80 g
- Rzodkiewka: 4 sztuki
- Szczypiorek: 1 łyżka
- Sól: minimalna ilość

Chleb posmaruj twarożkiem, dodaj pokrojone rzodkiewki i posyp szczypiorkiem.

Białko 16 g | Węglowodany 28 g | Tłuszcze 5 g

Wskazowka Ali

Twaróg to doskonałe źródło wapnia i białka. Wybieraj półtłusty — ma dobry balans między wartościami odżywczymi a kalorycznością.

OBIAD ok. 580 kcal

Zupa żurkowa z jajkiem i ziemniakami + pierś z kurczaka z warzywami



- Żur (zakwas): 200 ml
- Wywar warzywny: 400 ml
- Jajko ugotowane na twardo: 1 sztuka
- Ziemniaki: 150 g
- Czosnek: 1 ząbek
- Majeranek: 1 łyżeczka
- Śmietana 12%: 2 łyżki (30 g)
- Pierś z kurczaka: 150 g
- Marchew: 100 g
- Pietruszka korzeń: 50 g
- Cukinia: 100 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka
- Tymianek, czosnek, pieprz

Żurek: Ziemniaki ugotuj, zakwas podgrzej z wywarem i czosnkiem, dopraw majerankiem. Dodaj ziemniaki i pokrojone jajko, na końcu śmietanę. Kurczak: Pierś oprósz przyprawami, duś na oliwie z pokrojonymi warzywami przez 25 minut pod przykryciem.

Białko 46 g | Węglowodany 52 g | Tłuszcze 18 g

Wskazowka Ali

Żurek to tradycyjna polska zupa, która jest równocześnie probiotyczna — zakwas żytni wspomaga jelita. Majeranek ułatwia trawienie.

PODWIECZOREK ok. 210 kcal

Kefir z bananem i siemieniem lnianym

- Kefir naturalny: 200 ml
- Banan: 1 mały (100 g)
- Siemię lniane mielone: 1 łyżka (10 g)

Zblenduj lub wymieszaj kefir z bananem, wsyp siemię lniane. Podaj od razu.

Białko 8 g | Węglowodany 34 g | Tłuszcze 4 g

Wskazowka Ali

Siemię lniane to jedno z najlepszych źródeł kwasów omega-3 dla osób, które nie jedzą ryb. Miel je tuż przed jedzeniem — całe ziarna przechodzą przez jelita niestrawione.

KOLACJA ok. 380 kcal

Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i warzywami



- Tuńczyk w wodzie (puszka): 100 g
- Jajko ugotowane na twardo: 1 sztuka
- Pomidor: 1 sztuka (150 g)
- Ogórek: 1/2 sztuki (100 g)
- Sałata lodowa: garść (50 g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka
- Sok z cytryny, pieprz, zioła
- Chleb żytni: 1 kromka (35 g)

Wszystkie warzywa pokrój. Tuńczyka odsącz. Połącz składniki, skrop oliwą i cytryną, dopraw pieprzem i ziołami.

Białko 28 g | Węglowodany 22 g | Tłuszcze 14 g

Wskazowka Ali

Kolacja powinna być lekka, spożyta najlepiej 2–3 godziny przed snem. Tuńczyk dostarcza omega-3 i białka, a warzywa — błonnika wspomagającego trawienie przez noc.

Lista zakupów na cały tydzień

Nabiał i jajka

• Mleko 2% — 2 litry
• Jogurt naturalny 2% — 4 opakowania (po 150–200 g)
• Kefir naturalny — 1 litr
• Twaróg półtłusty — 300 g
• Serek wiejski — 2 opakowania (po 150 g)
• Ser żółty — 150 g, ser mozzarella — 125 g
• Śmietana 12% — 200 ml
• Jajka — 16 sztuk, masło — 50 g

Mięso i ryby

• Pierś z kurczaka — 300 g
• Filet z indyka — 300 g
• Udka z kurczaka — 400 g (do rosołu)
• Schab bez kości — 200 g
• Żeberka wieprzowe — 200 g
• Boczek wędzony chudy — 100 g
• Dorsz (świeży lub mrożony) — 150 g
• Łosoś wędzony — 60 g
• Tuńczyk w wodzie — 2 puszki

Warzywa

• Marchew — 8 sztuk, ziemniaki — 1,5 kg
• Pomidory — 6 sztuk, papryka czerwona — 2 sztuki
• Ogórki — 3 sztuki, cukinia — 1 sztuka
• Pieczarki — 300 g, szpinak baby — 2 opakowania
• Brokuł — 1 sztuka, dynia — 400 g (lub mrożona)
• Seler — 1 sztuka, pietruszka korzeń — 2 sztuki, por — 1 sztuka
• Cebula — 4 sztuki, czosnek — 2 główki
• Rzodkiewki — 1 pęczek, sałata — 1 główka
• Kapusta kiszona — 300 g

Owoce

• Jabłka — 5 sztuk, banany — 3 sztuki
• Cytryna — 2 sztuki, pomarańcze — 3 sztuki, kiwi — 2 sztuki
• Jagody (świeże lub mrożone) — 200 g
• Truskawki (świeże lub mrożone) — 300 g