

DZIEŃ ZDROWEJ DIETY

- MĘŻCZYŻNA PO 30. ROKU ŻYCIA -



**DOLNY
ŚLĄSK**

CZEGO POTRZEBUJE ORGANIZM MĘŻCZYZNY PO 30. ROKU ŻYCIA?

☐

pełnowartościowe białko
(min. 1,4-1,6g/kg m.c.)

☐

zdrowe tłuszcze (NKT, omega-3,
omega-9)

☐

błonnik

☐

witaminy z grupy B

☐

magnez, cynk, żelazo

☐

wapń i witamina D

☐

antyoksydanty z warzyw i owoców



SZAKSZUKA

SKŁADNIKI

jajka

pomidory

cebula

czosnek

papryka

oliwa z oliwek

sugerowane przyprawy: sól, pieprz

świeże zioła: pietruszka, kolendra lub

bazylia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Podsmaż cebulę i czosnek na oliwie, dodaj pokrojoną paprykę i pomidory. Duś chwilę, aż sos zgęstnieje. Zrób w nim wgłębienia i wbij jajka. Przykryj patelnię i gotuj aż jajka się zetną.

Przypraw według uznania.



PROTEINOWA PRZEKAŚKA

SKŁADNIKI

garść dowolnych orzechów
jogurt naturalny typu skyr
dowolne owoce świeże lub mrożone

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wymieszaj wszystkie składniki lub
zjedz osobno.

STEK Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

stek wołowy

oliwa z oliwek

warzywa do wyboru: brokuł, cukinia,

fasolka szparagowa, marchew

ziemniaki

sugerowane zioła: tymianek,

rozmaryn, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Natrzyj stek oliwą i przyprawami.

Smaż na mocno rozgrzanej patelni

po 2-4 minuty z każdej strony.

Warzywa ugotuj na parze lub

podsmaż. Ziemniaki upiecz w

piekarniku. Podawaj razem.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM I AWOKADO

SKŁADNIKI

pełnoziarniste pieczywo

wędzony łosoś

awokado

mozzarella

rukola

dowolne warzywa: ogórek, pomidor

sok z cytryny

pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Posmaruj pieczywo awokado
rozgniecionym z sokiem z cytryny.
Dodaj łososia, warzywa, mozzarellę.

Dopraw do smaku.

DODATKOWE ZALECENIA

☐ min. 30ml wody/kg masy ciała

☐ warzywa lub owoce w każdym posiłku (min. 500g dziennie)

☐ regularny ruch

☐ suplementacja: witamina D3, omega 3

☐ dodawaj do posiłków kiszonki (np. ogórki kiszone, kapusta kiszona)

