

## DEN 5

### SNÍDANĚ

• **Toast s ricottou, bazalkou a jahodami**  
**ingredience:** 1 plátek opečeného celozrnného chleba, 1 lžička ricotty, 3 plátky čerstvé bazalky nakrájené na proužky, 2-4 jahody nakrájené na tenké proužky

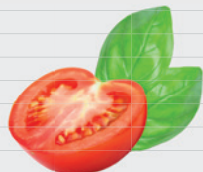


• **Banánový nápoj**

**ingredience:** 220 ml Ensure Plus Advance, 100 ml mléka, 1 banán  
**příprava:** Vložte všechny přísady do mixéru a rozmixujte je.

### DOPOLEDNÍ SVAČINA

Jogurt (180 g), 1 jablko



### OBĚD

• **Pohanková kaše se zeleninou**

**ingredience pro 1 osobu:** 60 g pohankové kaše, 1 tyčinka řapíkatého celeru, 60 g mrkve, 50 g brokolice, 1 lžička olivového oleje, sůl, pepř  
**příprava:** Pohankovou kaši uvařte v osolené vodě. Očistěte zeleninu, nakrájejte a vařte do změknutí. Smíchejte kaši, zeleninu a ochuťte solí a pepřem.

• **Fazolové karé**

**ingredience pro 1 osobu:** 80 g uvařených fazolí, 1 vejce, 1 lžička mouky, 1 lžička strouhanky, 1 malá cibule, petržel, olej, sůl, pepř  
**příprava:** Nakrájenou cibuli osmahněte na oleji. Uvařené fazole rozdrťte, přidejte cibuli, vajíčko, strouhanku, mouku, petržel, sůl, pepř. Zamíchejte a vložte do lednice na 30 minut. Vytvarujte karbanátky a opečte na rozpálené pánvi z obou stran.

### ODPOLEDNÍ SVAČINA

• **Ensure Plus Advance, 220 ml**



### VEČEŘE

• **Bramborový salát**

**ingredience pro 1 osobu:** 200 g brambor, 1 malá červená cibule, pažitka, olej, ocet, sůl, pepř  
**příprava:** Brambory uvařte. Nakrájejte na tenké plátky a přidejte nakrájenou cibuli. Olej, ocet, sůl, pepř smíchejte v samostatné misce a dochuťte salát. Posypte pažitkou.

• **Rybí filé**

**ingredience pro 1 osobu:** 1 rybí filé, sůl, olej  
**příprava:** Rybí filé zprudka opečte na rozpálené pánvi s olejem z obou stran a dochuťte solí.

• **Čokoládový pudink, 150 g**

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2293 KCAL**

**BÍLKOVINY (%E): 22 %**

**SACHARIDY (%E): 53 %**

**TUKY (%E): 25 %**

## CO JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT:

Podvýživa nebo špatný nutriční stav u starších lidí vede ke křehkosti a zvyšuje riziko komorbidit. Energetická či proteinová malnutrice je častá u starších lidí důsledkem zhoršené rovnováhy příjmu a zvýšených nutričních nároků. Způsobuje ztrátu hmotnosti, především svalové hmoty.

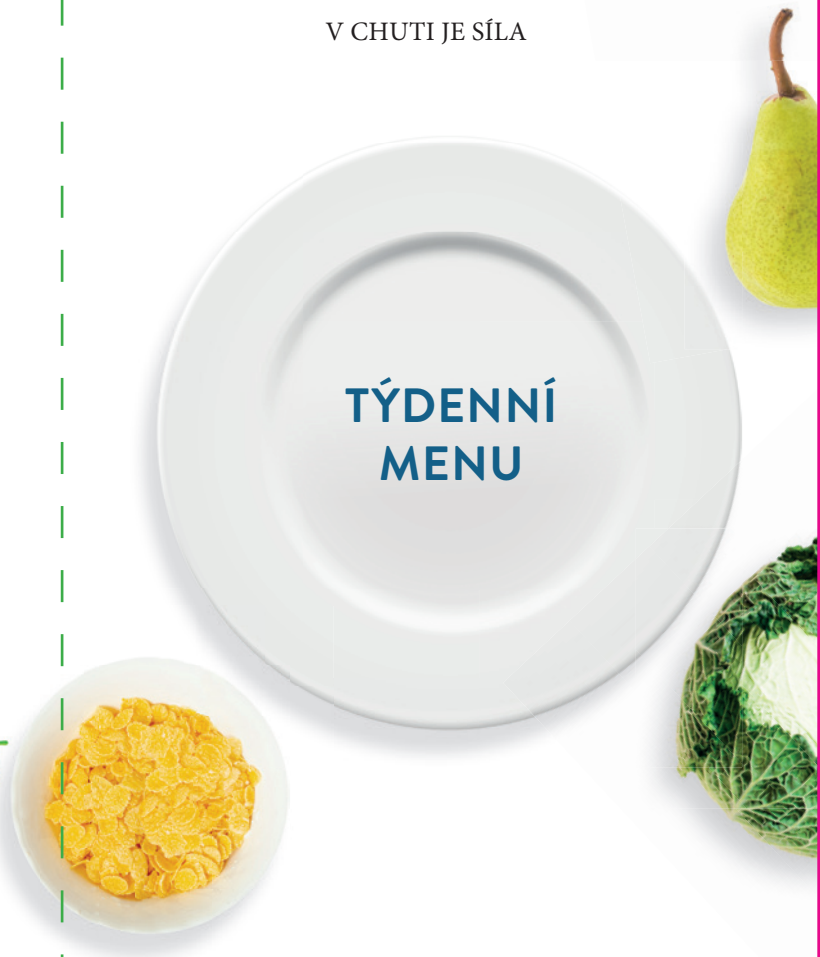
Pro staršího člověka je dieta závislá na jeho nutričním stavu. Zvláštní pozornost je třeba věnovat především dostatečnému příjmu energie. Zároveň je důležité zvážit původ a závažnost přidružených onemocnění a jejich možné následky (např. problémy s polykáním).



## NUTRIČNÍ TERAPIE

V CHUTI JE SÍLA

### TÝDENNÍ MENU



CZ-ENSPA-2100002

### INFORMACE JSOU URČENÉ PRO LAICKOU VEŘEJNOST.

Abbott Laboratories, s.r.o., Evropská 2591/33D, Praha 6, 160 00  
Datum přípravy materiálu: Únor 2021  
[www.nutrition.abbott/cz](http://www.nutrition.abbott/cz)

Potravina pro zvláštní lékařské účely. Kompletní vyvážená výživa speciálně připravená tak, aby splňovala požadavky na výživu starších dospělých jedinců. Určeno k dietnímu postupu u dospělých s podvýživou nebo při ztrátě svalové hmoty, síly a funkčnosti. **Důležité upozornění:** Ensure® Plus Advance je doplňkový zdroj výživy. Používejte na základě doporučení lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy lidí, farmacie nebo péče o matku a dítě. Není určeno pro děti, pokud tak nedoporučí lékař nebo osoba kvalifikovaná v oblasti výživy.

NUTRITION

**Abbott**  
*life. to the fullest.®*

## DEN 1

### SNÍDANĚ

- **Teplá ovesná kaše**

**ingredience:** 40 g ovesných vloček, 250 ml mléka, 1 banán, 30 g rozinek  
**příprava:** Ovesné vločky uvařte v mléce. Nechte vychladnout, přidejte nakrájený banán a rozinky.

### DOPOLEDNÍ SVAČINA

**ingredience:** 220 ml Ensure Plus Advance, 1 banán, 100 g malin (mražených)  
**příprava:** Vložte všechny přísady do mixéru a rozmixujte.



### OBĚD

- **Dušené kuřecí maso s kapustou**

**ingredience pro jednu osobu:** 100 g kapusty, 150 g kuřecích prs, 1 mrkev, 1 červená cibule, 1 kořen petržel, 30 g celeru, česnek, mletá paprika, 30 g rajčatového protlaku, 1 lžice oleje  
**příprava:** Nakrájenou cibuli osmažte na oleji, přidejte nakrájené kuřecí maso, česnek, kapustu nakrájenou na proužky, mrkev, petržel a nastrouhaný celer. Dochutěte solí, přidejte mletou papriku a duste 5 minut. Přidejte rajčatový protlak a vodu. Vařte dokud zelenina nezměkne.

- **Chléb**

Jídlo podáváme se dvěma plátky chleba.

### ODPOLEDNÍ SVAČINA

- **Tvarohová pomazánka s dýňovými semínky**

**ingredience pro 1 osobu:** 50 g tvarohu, 1 lžička zakysané smetany, 1 lžička dýňového oleje, 1 lžička dýňových semínek, sůl, pepř  
**příprava:** Dýňová semínka opražte na suché pánvi, nechte vychladnout a nasekejte je nožem. Smíchejte tvaroh a zakysanou smetanu, dýňový olej a sůl, přidejte dýňová semínka a pomazánku, dobře promíchejte.

- **Celozrnné sušenky, 20g**

- **Vanilkový nápoj**

**ingredience:** 220 ml Ensure Plus Advance (vanilková příchuť), 30 g vanilkové zmrzliny  
**příprava:** Obě přísady vložte do mixéru a rozmixujte.



### VEČEŘE

- **Polenta (kukuřičná kaše) s rukolou**

**ingredience:** 80 g kukuřičné mouky, voda, sůl, 1 lžice oleje, 50 g rukoly, 50 g mozzarely (light), 5 g parmezánu  
**příprava:** Uvařte kukuřičnou kaši. Přidejte rukolu a vařte spolu asi 2 minuty a pak odstavte. Nalijte 1/3 kukuřičné kaše na vymaštěný pekáč, posypte polovinou mozzarely, nalejte zbylou kukuřičnou kaši a posypte zbylou mozzarellou. Nechte odstát několik minut, nakrájejte na kousky a posypte parmezánem.

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2257 KCAL**  
**BÍLKOVINY (%E): 23 %**  
**SACHARIDY (%E): 51 %**  
**TUKY (%E): 26 %**

## DEN 2

### SNÍDANĚ

- **Vaječná pomazánka**

**ingredience:** 1 vejce, 50 g tvarohu, sůl, pepř, 10 g zakysané smetany, 1/2 nakládané okurky, 1 čajová lžička hořčice, pažitka  
**příprava:** Zamíchejte všechny ingredience, rozmačkejte vidličkou popř. rozmixujte tak, aby vznikla krémová pomazánka.

### DOPOLEDNÍ SVAČINA

- **Nápoj s ostružinami nebo malinami**

**ingredience:** 220 ml Ensure Plus Advance, 250 g malin nebo ostružin, 1 čajová lžička medu  
**příprava:** vložte všechny přísady do mixéru a rozmixujte



### OBĚD

- **Rizoto s telecím masem a žampiony**

**ingredience pro 1 osobu:** 120 g rýže, 120 g telecího masa, 100 g hub, cibule, petržel, parmezán, olej  
**příprava:** Uvařte rýži. Cibuli osmahněte na oleji, přidejte telecí maso a duste 15 minut. Přidejte na tenko nakrájené houby a krátce duste. Přidejte uvařenou rýži a nakrájenou petržel. Posypte parmezánem.



- **Salát**

**ingredience:** zelené salátové listy, olej, ocet, sůl

### ODPOLEDNÍ SVAČINA

- **Ensure Plus Advance, 220 ml**



### VEČEŘE

- **Tvarohové palačinky**

**ingredience:** 200g tvarohu, 1 vejce, 1 vanilkový cukr, 40 g mouky, půl čajové lžičky prášku do pečiva, špetka soli, olej  
**příprava:** Tvaroh, vejce, čajovou lžičku oleje, vanilkový cukr, prášek do pečiva, sůl a mouku promíchejte elektrickým mixérem na husté lepkavé těsto. Tvarujte malé kulaté palačinky a opékejte z obou stran na pánvi. Podávejte s džemem, zakysanou smetanou nebo čerstvým ovocem.

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2042 KCAL**  
**BÍLKOVINY (%E): 25 %**  
**SACHARIDY (%E): 50 %**  
**TUKY (%E): 25 %**

## DEN 3

### SNÍDANĚ

- **Tvaroh s jogurtem a borůvkami**

**ingredience:** 150 g tvarohu, 220 ml Ensure Plus Advance, 200 g borůvek, 2 lžice medu  
**příprava:** Tvaroh, Ensure Plus Advance, 1/2 borůvek a medu promícháme do hladka. Směs dáme do sklenice nebo misky a posypeme zbytkem borůvek.



### DOPOLEDNÍ SVAČINA

- **60 g tuňáka, 60 g chleba, 100 g rajčat**

### OBĚD

- **Pečené bramborové placky**

**ingredience pro 1 osobu:** 250 g brambor, 1 lžice másla, 2 vaječné bílky, 1 lžička tvarohu, 1 lžička smetany, sůl, pepř  
**příprava:** Brambory oloupete, uvařte ve slané vodě a uděláte pyré. Přidejte tvaroh, smetanu, máslo a vaječné bílky. Směs vložte do vymazaného plechu na pečení a pečte.

- **Salát z červené řepy**

**ingredience:** 100 g řepy, 1 čajová lžička oleje, ocet, sůl

### ODPOLEDNÍ SVAČINA

**ingredience:** 220 ml Ensure Plus Advance, 100 g řeckého jogurtu, 1 banán  
**příprava:** Vložte všechny přísady do mixéru a rozmixujte je.



### VEČEŘE

- **Dušené maso se zeleninou**

**ingredience pro 1 osobu:** 60 g libového masa, 1 lžička oleje, 100 g brambor, 100 g brokolice, 100 g fazolových lusků, sůl, pepř  
**příprava:** Maso nakrájíme na kostky a smažíme na horkém oleji. Přidejte brokolici, fazolové lusky, brambory, vodu, sůl, pepř. Vařte cca 25 minut.

- **Chléb, 60 g**

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2086 KCAL**  
**BÍLKOVINY (%E): 25 %**  
**SACHARIDY (%E): 52 %**  
**TUKY (%E): 23 %**

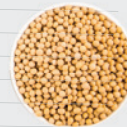


## DEN 4

### SNÍDANĚ

- **Cizrnová pomazánka**

**ingredience pro 4 osoby:** 120 g vařené cizrny, 1 malá cibule, česnek, citronová šťáva, olivový olej, větvička petržele, sůl, pepř  
**příprava:** Vložte všechny přísady do mixéru a rozmixujte je do husté směsi. Natírejte na chléb nebo toast (60 g).



- **Borůvkový nápoj**

**ingredience:** 220 ml Ensure Plus Advance, 100 g čerstvých nebo mražených borůvek  
**příprava:** Obě přísady vložte do mixéru a rozmixujte.



### DOPOLEDNÍ SVAČINA

- **1 jablko, 20 g syra, 4 rýžové sušenky**

### OBĚD

- **Pečená panenka v alobalu**

**ingredience pro 1 osobu:** 100 g vepřové panenky, 1 lžice oleje, sůl  
**příprava:** Maso ochutíme solí a trochou oleje. Zabalte do alobalu, vložte do pekáčku a pečte 45-60 minut. Podávejte s ovesnou kaší.

- **Salát s ovsem**

**ingredience:** 300 ml vařené ovesné kaše, půl červené a půl žluté papriky, 1 mrkev, 1 jarní cibulka, zralá cherry rajčata, sůl, pepř, balsamicový ocet, olivový olej  
**příprava:** Zeleninu umyjte a nakrájejte na malé kostky. Dressing zamíchejte a přidejte jej do ovesné kaše a zeleniny.

### ODPOLEDNÍ SVAČINA

- **Ensure Plus Advance, 220 ml**



- **Ovesné sušenky**

**ingredience:** 2 zralé banány, 1 hrnek ovesných vloček (cca 120g), půl hrnku mletých nebo sekaných mandlí (cca 60 g)  
**příprava:** Banány rozmačkáme vidličkou, přidáme ovesné vločky, mandle a zamícháme. Směs pokládáme na pečicí papír po lžičkách. Pečeme v předehřáté troubě 15 min při 170 °C.

### VEČEŘE

- **Špenátová fritata**

**ingredience:** 100 g špenátu, 2 vejce, sůl, pepř, parmezán, máslo, stroužek česneku  
**příprava:** Špenát omyjte. Vyšlehejte vajíčka, dochutěte solí a pepřem. Nastrouhejte parmezán. Osmahněte česnek na pánvi a přidejte špenát. Přelijte vejce a smažte dozlatova.

- **Chléb, 60 g**

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2214 KCAL**  
**BÍLKOVINY (%E): 23 %**  
**SACHARIDY (%E): 47 %**  
**TUKY (%E): 30 %**