

Zestawy dietetyczne dla kobiet w okresie menopauzy

Diety są dostosowane do potrzeb kobiet w okresie menopauzalnym. Aby zapobiec nadmiernemu gromadzeniu tłuszczu w organizmie, co ma często miejsce w okresie przekwitania. Kaloryczność diet ustalono na 1800 kcal. Z powodu zwiększonego ryzyka wystąpienia osteoporozy, dieta zawiera 1200 mg wapnia i 300 mg magnezu na dzień. Jest również bogata w produkty będące źródłem witaminy D, która ułatwia wchłanianie wapnia z pożywienia. Hormonalna terapia zastępcza może powodować zwiększenie zapotrzebowania organizmu na niektóre składniki odżywcze, zwłaszcza witaminy z grupy B. Dlatego proponowane jadłospisy dostarczają zwiększonych ilości witaminy B1, B2, B6. Smacznego!!!

Skuteczny program terapii: • Dieta codzienna -1800 kcal; -1200 mg wapnia; -300 mg magnezu; -bogata w witaminę D i B. Aktywność ruchowa - 30 minut 3 razy w tygodniu (spacer, rower, pływanie, aerobik).

Zestaw 1. I śniadanie ok. 450 kcal • Zupa mleczna:-mleko 1,5 % (300 g) 1 duża szklanka,-musli z orzechami i rodzynkami (30 g) 3 łyżki. • Kanapka z polędwicą:-grahamka (50 g) 1/2 sztuki,-margaryna (5 g) 1 płaska łyżeczka,-polędwica (20 g) 2 cienkie plasterki,-rzodkiewka (40 g) 4 sztuki -natka do posypania (5 g) 1 łyżeczka. • Herbata owocowa. **II śniadanie ok. 180 kcal** • Jogurt owocowy (150 g) 1 opakowanie, • Chleb żytni razowy wytrawny (30 g) 1 cienka kromka. **Obiad ok. 630 kcal** • Zupa jarzynowa z brukselką:-brukselka (100 g) 8 sztuk,-włoszczyzna (50 g),-olej (4 g) 1 łyżeczka,- ziemniaki (50 g) 1 sztuka. • Łosoś pieczony:-łosoś (100 g),-olej (4 g) 1 łyżeczka,-ziemniaki (50 g) 1 sztuka. • Ziemniaki z wody (150 g) 3 sztuki. • Brokuły z wody (100 g) 1/2 szklanki. • Surówka z pomidora, ogórka, cebuli:-pomidor (50 g) 1 mały,-ogórek (50 g) 1/2 średniego,-cebula (10 g) 2 krążki. • Sok marchwiowo-pomarańczowy (250 g) 1 szklanka. **Podwieczorek** • Banan 200 g- 1 duży. **Kolacja ok. 360 kcal** • Sałatka z serem żółtym,-ser żółty (40 g) 2 plasterki,-fasola czerwona konserwowa (50 g) 3 łyżeczki,-pomidor (50 g) 1 mały,-ogórek (50 g) 1/2 średniego, • Chleb zwykły (60 g) 2 cienkie kromki, • Margaryna (5 g) 1 płaska łyżeczka, • Woda mineralna.

Zestaw 2. I śniadanie ok. 450 kcal • Kanapka z twarożkiem:-chleb mieszany z soją (80 g) 2 kromki,-margaryna (10 g) 2 płaskie łyżeczki,-serek ziarnisty (80 g) 2 czubate łyżki,-szczypiorek (10 g) 1 łyżka • Surówka z pora:-por (100 g) 1/2 dużego,-jogurt naturalny (50 g) 1/3 opakowania, • Herbata owocowa. **II śniadanie** • Kefir (200 g) 1 opakowanie • Płatki kukurydziane (24 g) 6 płaskich łyżek. **Obiad ok. 630 kcal** • Kapuśniak:-**kapusta** włoska (80 g) 4 liście,-mleko 1,5 % (50 g) 3 łyżki,-włoszczyzna (50 g),-olej (4 g) 1 łyżeczka,-ziemniaki (50 g) 1 sztuka • Młode ziemniaki z jajkiem sadzonym: -młode ziemniaki (100 g) 2 sztuki,-jajko sadzone (50 g) 1 sztuka,-olej (4 g) 1 łyżeczka • Mleko zsiadłe (250 g) 1 szklanka • Fasolka szparagowa (100 g) 8 łyżek • Deser:-maliny (150 g) 1 szklanka,-polane jogurtem naturalnym (50 g) 1/3 opakowania. **Podwieczorek ok. 180 kcal** • Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy (200 g) 1 niepełna szklanka • Bułeczka owsiana (25 g) 1/2 sztuki. **Kolacja ok. 360 kcal** • Sałatka z soją:-kukurydza (20 g) 1 łyżka,-soja (40 g) 2 łyżki,-szynka (30 g) 1 średni plaster,-papryka czerwona (50 g) 1/4 średniej,-ananas (70 g) 2 plastry • Woda mineralna.

Zestaw 3. I śniadanie ok. 450 kcal • Zupa mleczna:-mleko 1,5 % (300 g) 1 duża szklanka,-płatki owsiane (30 g) 3 łyżki • Kanapki z szynką z indykiem i cykorią:-bułka sojowa (50 g) 1 sztuka,-szynka z indyka (40 g) 2 plastry,-cykoria (50 g) 1 mała • Herbata bez cukru. **II śniadanie ok. 180 kcal** • Maślanka (300 g) 1 duża szklanka • Chleb chrupki (20 g) 2 kromki. **Obiad ok. 630 kcal** • Zupa krem z kalafiora:-kalafior(100g) 1/2 szklanki,-mleko 1,5% (50 g) 3 łyżki,-włoszczyzna (50 g), -olej (4 g) 1 łyżeczka,-grzanki z bułki paryskiej (20 g) 1 sztuka • Schab pieczony:-schab (100 g), -olej (8 g) 2 łyżeczki • Ziemniaki z wody (150 g) 3 sztuki • Szpinak (100 g) 1/2 szklanki • Surówka z pomidora i papryki:-pomidor (50 g) 1 mały,-papryka (50 g) 1/4 średniej • Deser:-banan (100 g) 1 mały. **Podwieczorek ok. 180 kcal** • Sok ananasowy (300 g) 1 duża szklanka. **Kolacja ok. 360 kcal** • Sałatka z bobu:-bób gotowany (200 g),-papryka czerwona (50 g) 1/4 średniej,-jabłko (70 g) 1/2 średniego,-oliwa z oliwek (8 g) 2 łyżeczki,-sok z cytryny i musztarda do smaku • Pumpnikiel (30 g) 1 kromka • Woda mineralna.

Zestaw 4. I Śniadanie ok. 450 kcal • Kanapki z twarogiem:- pumperniel (80 g) 2 grube kromki,- margaryna (10 g) 2 łyżeczki,- twaróg (100 g) 2,5 czubatej łyżki,- rzodkiewki (50 g) 5 sztuk,- szczypiorek (10 g) 1 łyżeczka • Sok wielowarzywny (300 g) 1 duża szklanka. **II śniadanie ok. 180 kcal** • Jogurt naturalny (150 g) 1 opakowanie • Płatki kukurydziane wzbogacane (24 g) 6 łyżek. **Obiad ok. 630 kcal** • Zupa pomidorowa:- pomidor (100 g) 1 średni,- włoszczyzna (50 g),- olej (4 g) 1 łyżeczka,- ryż bryzowy (30 g) 2 płaskie łyżki • Pulpety sojowe:- soja (40 g) 2 łyżki,- olej (8 g) 2 łyżki,- bułka (20 g) 1/2 sztuki,- jajo (10 g) 1/5 sztuki,- włoszczyzna (50 g) • Ziemniaki z wody (150 g) 5 łyżek • Surówka z kapusty czerwonej (100 g) 3 łyżki • Woda mineralna. **Podwieczorek ok. 180 kcal** • Mleko 1,5% (250 g) 1 szklanka • Truskawki (200 g) 1,5 szklanki. **Kolacja ok. 360 kcal** • Ryba po grecku:- morszczuk (80 g),- warzywa (100 g),- olej (S g) 2 łyżeczki • Chleb żytni razowy (80 g) 2 kromki • Herbata bez cukru

Jarosław Jacek Maj
lekarz ginekolog-położnik
www.jaroslawmaj.ginweb.pl