

## Przykładowe przepisy żywieniowe dla osób z chorobą Alzheimera

Poniższe przepisy są propozycją dla chorych w różnym stadium choroby. Do opiekuna będzie należała decyzja czy dana potrawa jest odpowiednia - na przykład, czy chory będzie w stanie pogryźć positek. Przepisy pozwalają przygotować więcej niż jedną porcję i mogą stanowić pomysł na positek dla całej rodziny.

### ŚNIADANIA

<b>KOLOROWE KANAPKI</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"><li>- pieczywo graham</li><li>- margaryna</li><li>- chuda wędlina, najlepiej upieczona samodzielnie w domu (po 2 plasterki na kromkę)</li><li>- sałata</li><li>- kilka plasterków pomidora obranych ze skóry</li><li>- łyżeczka chrzanu</li></ul>
Przygotowanie:	Ze składników przygotować kanapki: pieczywo posmarować margaryną, przełożyć sałatą, wędliną i pomidorem oraz posmarować odrobiną chrzanu.
Uwagi:	Positek jest źródłem witamin z grupy B, pełnowartościowego białka, niezbędnych nasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) oraz cysteiny.

<b>JAJECZNICA NA PARZE Z WARZYWAMI</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 białka jaja kurzego</li><li>- 1 żółtko jaja kurzego</li><li>- groszek zielony</li><li>- cebula</li><li>- pomidor</li><li>- chleb razowy</li><li>- zioła</li><li>- oliwa</li></ul>
Przygotowanie:	Cebulę pokroić na drobne kawałki i poddusić kilka minut na oliwie z oliwek. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Cebulę wymieszać z pomidorem i lekko poddusić aby sok z pomidora nieco wyparował, po chwili dodać groszek i cały czas dusić na wolnym ogniu przez około 5 minut. Jaja roztrzepać w misce, następnie przygotować kąpiel wodną: w średnim garnku zagotować wodę (mniej więcej ½ garnka) i na parujący garnek postawić głęboki talerz. Wylać na niego jajka i jak zaczną się ścinać dodać warzywa. Nieustannie mieszać aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Na koniec można przyprawić ziołami według uznania. Podawać z chlebem razowym.
Uwagi:	Positek jest źródłem pełnowartościowego białka, witaminy A, B, NNKT oraz cysteiny.

<b>OWSIANKA Z OWOCAMI</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"><li>- płatki owsiane (mogą być błyskawiczne)</li><li>- mleko od 1,5 do 3% (większa szklanka)</li><li>- suszona żurawina</li><li>- suszone morele</li></ul>

Przygotowanie:	Mleko zagotować w rondelku i dodać pokrojone suszone owoce. Gotować na wolnym ogniu przez kolejne 5 minut mieszając. Dodać 3 czubate łyżki płatków owsianych, wymieszać i dalej gotować aż owsianka zgęstnieje.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, C, A.

## II ŚNIADANIA

<b>PASTA Z BANANA I SERA</b>	
Składniki:	- chudy twaróg (1/3 kostki) - jogurt naturalny - 1 banan
Przygotowanie:	Twaróg i banan rozdrobnić widelcem. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego aby uzyskać bardziej jednolitą masę. Można dodać trochę cukru i kakao dla urozmaicenia smaku. Można podawać z
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, potasu (banan), oraz magnezu (kakao)

<b>SALATKA OWOCOWA</b>	
Składniki:	- winogrona - kiwi - mandarynki - melon - jogurt naturalny
Przygotowanie:	Przygotowanie sałatki owocowej zależy głównie od twórczego podejścia osoby, która ją przygotowuje. Im bardziej urozmaicony skład tym lepiej. Można do pokrojonych owoców dodać łyżkę jogurtu naturalnego aby powstał sos.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem witaminy A i C

<b>SALATKA Z BROKUŁÓW I RZODKIEWKI</b>	
Składniki:	- brokuł (kilka kwiatów) - rzodkiewki (pęczek) - makaron razowy - jogurt naturalny - czosnek - majonez (1 łyżeczka)
Przygotowanie:	Makaron i brokuły ugotować w oddzielnych garnkach. Rzodkiewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Makaron, rzodkiewkę i brokuły wymieszać (brokuły wcześniej pokroić), dodać jogurt, przeciśnięty przez praskę świeży czosnek i majonez. Wszystkie składniki wymieszać.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, selenu oraz cysteiny.

## OBIADY

<b>KLOPSIKI W SOSIE KOPERKOWYM</b>	
Składniki:	- mięso z piersi kurczaka (może być od razu zmielone) - bułka tarta - jajko kurze - śmietana 12% - koper natka - pietruszka natka

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kasza jaglana</li> <li>- marchew 2 sztuki</li> <li>- pietruszka korzeń</li> <li>- masło</li> <li>- sól/pieprz</li> </ul>
Przygotowanie:	<p>Z mielonego mięsa przygotować klopsiki: mięso wymieszać z bułką tartą, jajkiem, natką pietruszki, szczyptą soli i pieprzu. Uformować małe kulki i wrzucić na gorącą lekko posoloną wodę (do tej samej wody wrzucić marchewki i pietruszkę - w ten sposób uzyskamy wywar np. na zupę oraz warzywa na jarzynkę) Klopsiki muszą się gotować około 20 minut, w zależności od ich rozmiaru.</p> <p>Przygotować jarzynkę: marchewki i pietruszkę rozdrobnić widelcem i dodać do ich nieco masła aby stworzyły jednolitą konsystencję.</p> <p>Sos koperkowy: koperek poszatковать, w rondelku rozpuścić ½ łyżeczki masła, dodać śmietany, szczyptę soli i koperek. Mieszać przez około 2 minuty. Można zagęścić szczyptą mąki.</p> <p>Klopsiki podawać z sosem, jarzynką z marchewki i kaszą jaglaną</p>
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, witaminy A oraz witamin z grupy B.

#### NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM

Składniki:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jajo kurze</li> <li>- mleko</li> <li>- mąka</li> <li>- olej</li> <li>- ser twarogowy chudy</li> <li>- czosnek ( kilka ząbków)</li> <li>- szpinak (może być mrożony)</li> <li>- sól/ziółta</li> </ul>
Przygotowanie:	<p>Przygotowanie ciasta naleśnikowego: jajko, mleko oraz mąkę zmiksować, aby uzyskać ciasto o konsystencji chudej śmietany. Naleśniki usmażyć na oleju.</p> <p>Farsz: obrać ząbki czosnku i sprasować w prasce, następnie podduścić na oleju aż nieco zbrązowieje. Dodać szpinak (jeśli jest to szpinak mrożony, jedna kulka szpinaku na porcję czyli 1 naleśnik)Gdy szpinak nieco odparuje i się rozmrozi dodać ser twarogowy i rozdrobnić na patelni szpatułką. Dokładnie wymieszać tworząc pastę szpinakowo-twarogową. Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję można farsz zblendować blenderem. Na koniec przyprawić do smaku. Naleśniki posmarować farszem, zawinąć i podawać. Można połączyć chudą śmietaną i posypać poszatkowanym szczypiorkiem.</p>
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, witaminy A, B, cysteiny oraz selenu.

#### GĘSTA ZUPA PAPRYKOWA

Składniki:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cebula</li> <li>- marchewka</li> <li>- 1 papryka żółta</li> <li>- 1 papryka czerwona</li> <li>- pietruszka korzeń</li> <li>- ziemniaki (3 sztuki)</li> <li>- por</li> <li>- oliwa</li> <li>- śmietana 12 %</li> </ul>
------------	--

Przygotowanie:	Cebulę i por poszatkować. W garnku rozgrzać oliwę, do garnka wrzucić cebulę o por i dusić kilka minut. Następnie pokroić papryki na drobne kawałki i dusić przez kolejne kilka minut. Dodać pokrojoną marchew i pietruszkę na następnie zalać wodą. Jak woda się zagotuje dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Na koniec gdy warzywa będą już miękkie doprawić solą i ziołami oraz śmietaną. Następnie zblendować, uzyskując zupę krem.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem NNKT, witaminy A, C

## PODWIECZORKI

<b>RYŻ Z MALINAMI I SŁONECZNIKIEM</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- płatki ryżowe pół szklanki</li> <li>- mleko 0,5% 1 szklanka</li> <li>- maliny garść</li> <li>- czarne jagody garść</li> <li>- słonecznik 1 łyżka</li> </ul>
Przygotowanie:	Płatki ryżowe wrzucić do gotującego się mleka. Owoce umyć, odłożyć kilka sztuk malin i jagód. Owoce włożyć do garnka z mlekiem, dodać słonecznik. Mieszać, zdjęć z palnika, zostawić jeszcze przez kilka minut. Włożyć do miseczki, udekorować owocami.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, witaminy C, cysteiny.

<b>SOK Z MARCHWI I PEŁNOZIARNISTE HERBATNIKI</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sok marchwiowo jabłkowy jednodniowy</li> </ul> <p>Bądź</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- jabłko</li> </ul> <p>do samodzielnego przygotowania soku w sokowirówce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pełnoziarniste herbatniki (im więcej nasion tym lepiej)</li> </ul>
Przygotowanie:	W przypadku soku przygotowania wymaga jedynie gdy robimy go samodzielnie. Soki jednodniowe są bardzo wygodne w użyciu i bogate w składniki odżywcze. W przypadku ciastek pełnoziarnistych godne polecenia są: Oskoba, dobra kaloria, vege instytut. Aby były bardziej miękkie można je namoczyć w soku bądź herbacie
Uwagi:	Posiłek jest źródłem białka roślinnego, witaminy C, A, witamin z grupy B, NNKT.

<b>CIASTO DROŻDZOWE NAPÓJ CYTRYNOWY</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kawałek ciasta drożdżowego (najlepiej samodzielnego przyrządzonego w domu)</li> <li>- cytryna</li> <li>- miód</li> <li>- szklanka ciepłej wody</li> </ul>
Przygotowanie:	Ciasto drożdżowe jest bardzo dobrym źródłem witamin z grupy B, bardzo ważnych dla prawidłowego odżywiania mózgu. Tutaj proponuję podać je z napojem cytrynowym: sok z ½ cytryny wymieszany z łyżką miodu i ciepłą wodą.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem witaminy z grupy B, witaminy C

## KOLACJE

<b>KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"><li>- wędzona makrela</li><li>- ser twarogowy</li><li>- jogurt naturalny</li><li>- pieprz, zioła</li><li>- pieczywo pełnoziarniste</li></ul>
Przygotowanie:	Przygotowanie pasty: mięso wędzonej makreli rozdrobnić widelcem z twarogiem i jogurtem, dodać pieprzu i ziół do smaku. Pastą posmarować pieczywo, można dodać np. ogórka kiszzonego dla smaku bądź innych warzyw.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, NNKT, cysteiny, witaminy E oraz witamin z grupy B.

<b>PASTA Z AWOKADO I ŁOSOSIA</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"><li>- awokado</li><li>- wędzony łosoś</li><li>- pieczywo pełnoziarniste, np. pumpernikiel</li></ul>
Przygotowanie:	Awokado obrać ze skóry, wyjąć pestkę. Łososia pokroić na drobne kawałeczki wymieszać widelcem z awokado aby uzyskać pastę. Można dodać zioła do smaku. Pastą posmarować pieczywo. Można zaserwować w z warzywami np. pomidorem.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, NNKT, cysteiny, witamin z grupy B oraz witaminy E.

<b>SALATKA Z KURCZAKA I FASOLKI SZPARAGOWEJ</b>	
Składniki:	<ul style="list-style-type: none"><li>- pierś kurczaka</li><li>- fasolka szparagowa (1 szklanka)</li><li>- pomidory</li><li>- ryż (najlepiej brązowy)</li><li>- oliwa</li><li>- zioła</li></ul>
Przygotowanie:	Pierś kurczaka pokroić na drobne kawałki, przyprawić ziołami i podsmażyć na oliwie (można posmarować przeciśniętym przez praskę świeżym czosnkiem). Ryż ugotować na miękko, tak samo fasolkę. Fasolkę pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z ryżem, kurczakiem i pokrojonym w kostkę pomidorem. Całość skropić oliwą i przyprawić ziołami. Podawać w miseczce.
Uwagi:	Posiłek jest źródłem pełnowartościowego białka, NNKT, witaminy C, E, witamin z grupy B