

## **Dieta wysokokaloryczna**

Aby naturalnie zwiększyć kaloryczność posiłków można do nich dodawać:

Oleje roślinne: 120 kalorii w jednej łyżce stołowej

Majonezy klasyczne i gotowe sosy do sałatek: 120 kalorii w jednej łyżce stołowej

masło: 100 kalorii w jednej łyżce stołowej

Masła orzechowe: (z orzechów laskowych, ziemnych i migdałów) 95 kalorii w jednej łyżce stołowej

Masło sezamowe: 85 kalorii w jednej łyżce stołowej

Sos Pesto: 60-70 kalorii w jednej łyżce stołowej

Tofu sojowe: 53 kalorie w jednej łyżce stołowej

Mleko kokosowe: 35 kalorii w jednej łyżce stołowej

Śmietankę słodką: 25 kalorii w jednej łyżce stołowej

Ponadto odżywczym dodatkiem jest zmiksowane mięso, stężone rosoły, drób ze skórą, tłuste ryby (łosoś, makrela, halibut), żółtka jaj, pełnotłuste mleko, tarte orzechy, mleko w proszku, awokado, lody, serek mascarpone, mleka kondensowane, syropy, dżemy.

Jednakże warto mieć na uwadze, że wiele z kalorycznych produktów jest bogatych w tłuszcze i "zły" cholesterol, zatem należy umiejętnie łączyć tłuszcze zwierzęce z roślinnymi, by dostarczać organizmowi więcej "dobrego" cholesterolu i kwasów tłuszczowych omega (oleje, oliwa z oliwek i ryby). Jeśli zachodzi potrzeba warto zastosować gotowe odżywki, jak np. Nutridrinki i Nutrisony.

Jak to "przemycać"?

Do porcji rosółu dodajemy ugotowane na twardo i rozgniecione 1-2 żółtka.

Do różnego rodzaju zup można dodać 1-2 łyżki oleju roślinnego lub kokosowego, bądź też śmietany lub mleka w proszku do talerza zupy.

Do budyniów dodajemy albo roztarte orzechy i rodzyunki lub mleko skondensowane, albo gęstą, bitą śmietanę.

Do musów owocowych dodajemy mleko skondensowane lub bitą śmietanę, albo mleko kokosowe, bądź też margarynę lub masło.

Mięso dusimy z dodatkiem tłuszczu lub w sosie własnym. Robimy też do niego sosy na bazie śmietany lub serków topionych.

Warzywa posypujemy tartym żółtym serem lub zapiekamy w mieszaninie śmietany i serka topionego. Miksy warzywne urozmaicamy awokado lub olejami roślinnymi.

Do past śniadaniowych stosujemy tłuste twarogi, serek mascarpone, awokado, tłuste śmietany - najlepiej wiejskie.

Do lodów dodajemy bitą śmietaną i syropy. Możemy je także posypać tartymi orzechami.

Do przygotowania kakao stosujemy pełnotłuste mleko z dodatkiem mleka kondensowanego.

## **Przykładowy jadłospis**

### **DZIEŃ 1**

#### Śniadanie

Omlet z groszkiem i wędliną (z 2 jajek i 2 łyżek mleka 3, 2% usmażyć omlet na łyżce oleju, dodać kawałki szynki drobiowej i 3 łyżki groszku konserwowego), 2 kromki pieczywa razowego posmarowane masłem.

#### II Śniadanie

Bułka drożdżowa z serem, szklanka mleka 3,2% lub jogurt

#### Obiad

Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (zabielić śmietanką 30%).

Mintaj smażony w panierce, ryż, surówka z marchwi, kapusty kiszonej, jabłka (1 łyżka oleju).

#### Podwieczorek

Budyń waniliowy (szklanka) na mleku 3, 2% z herbatnikami lub biszkoptami (4 szt.). Szklanka soku pomarańczowego świeżo wyciskanego.

#### Kolacja

Placki ziemniaczane (3 szt.) zapiekane z mozzarellą (po usmażeniu placek odsączyć z tłuszczu, położyć na nim plasterk sera i pomidora, zapiec w piekarniku).

Przekąska przed snaniem: ½ bułki grahamki posmarowane masłem i pełną łyżeczką masła orzechowego.

### **DZIEŃ 2**

#### Śniadanie

Miseczka płatków (kukurydziane, pszenne) z mlekiem 3,2% (dodać łyżkę mleka w proszku), bułka biała z masłem, twarogiem tłustym i papryką, herbata z cukrem

## II Śniadanie

Dwa tosty z serem żółtym, szynka i pomidorem, szklanka soku porzeczkowego.

## Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (do wywaru z włościzny dodać pokrojone pomidory świeże lub z puszki, doprawić do smaku, dodać trójkącik serka topionego dla zagęszczenia, zabielić śmietanką, podawać z ½ szklanki ryżu), pieczone udko kurczaka (kurczaka skropić łyżką oliwy, natrzeć przyprawami, zawinąć z folię i piec ok. 20 minut), ziemniaki puree (do potłuczonych ziemniaków dodać łyżkę masła i 4 łyżki mleka 3,2%), surówka z czerwonej kapusty (kapustę i kawałek cebuli pokroić, jabłko zetrzeć na tarce, dodać łyżkę oliwy z oliwek, doprawić sokiem z cytryny, solą, pieprzem i odrobiną cukru).

## Podwieczorek

Serek homogenizowany owocowy z wafelkami waniliowymi (4 szt.)

## Kolacja

Banan mały, kiwi, jabłko, orzechy (lub mieszanka studencka) wymieszane z jogurtem naturalnym (szklanka).

Przekąska przed snaniem: ½ bułki grahamki z masłem, posmarowane łyżeczką miodu.

## **DZIEŃ 3**

## Śniadanie

Dwie parówki drobiowe na ciepło, dwie bułki wieloziarniste posmarowane masłem z twarogiem tłustym i pomidorem, Szklanka soku bananowego.

## II Śniadanie

15 truskawek z śmietana 30 % i cukrem.

## Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, Kopytka w sosie pomidorowym (ziemniaki ugotowane zmielić lub przetrzeć przez sito, dodać mąkę, jajka, sól, wyrobić, podzielić i ugotować w osolonej wodzie, na rozgrzanym maśle usmażyć cebule, dodać mąkę i przecier pomidorowy- sosem połączyć kopytka). Szklanka soku pomarańczowego.

## Podwieczorek

Banan zmiksowany z jogurtem, dwa kiwi. Kromka pieczywa żytniego z masłem.

#### Kolacja

Trzy naleśniki z serem białym tłustym, szklanka soku owocowego

Przekąska przed spaniem: szklanka kakao (mleko 3,2%, 4 łyżeczki kakao rozpuszczalnego)

### **DZIEŃ 4**

#### Śniadanie

Sałatka z jajka, żółtego sera, wędliny drobiowej, majonezu, ogórka kiszzonego, dwie kromki jasnego pieczywa z masłem i pomidorem, szklanka jabłkowego.

#### II śniadanie

Dwie kromki z tłustym twarogiem, pomidorem.

Szklanka mleka 3,2%.

#### Obiad

Rosół z makaronem, łosoś smażony z pieczarkami (wymieszać sól, curry i sok z cytryny, filet z łososia zamarynować na 30 min, następnie usmażyć wraz z pieczarkami, cebula i czosnkiem),

Frytki (porcja 200g), Sałata skropiona oliwą.

#### Podwieczorek

Dwie bułki pełnoziarniste z masłem, wędliną drobiową, szczypiorkiem i majonezem.

#### Kolacja

Kluski kładzione z białego sera (kostkę sera twarogowego półtłustego rozgnieść widelcem, dodać 3 łyżki mąki pszennej, żółtko, łyżkę mleka i sól, z białka ubić pianę, dodać do masy i lekko wymieszać. Do wrzącej wody wkładać łyżką kluski, gdy wypłyną na powierzchnię, odcedzić je, wyłożyć na talerz, dodać masło i posypać, według cukrem pudrem. Szklanka soku marchewkowego.

Przekąska przed spaniem: ½ bułki z masłem i dżemem wiśniowym. Szklanka herbaty z cukrem i cytryną.

Dietetyk Teresa Widera