

Obsah

1.	Úvod	9
2.	Vyšší věk – slovníček pojmů	10
3.	Vyšší věk a stárnutí	28
	Stárnutí	28
	Potřeba živin a energie ve vyšším věku	29
4.	Vyšší věk v otázkách a odpovědích, mýty okolo výživy a věku	34
	Poruchy výživy ve vyšším věku	47
5.	Dieta	49
	Složení diety – vhodné a nevhodné potraviny	50
	Doporučené skupiny potravin	50
	Zdroje nízkotučných bílkovin	50
	Sacharidy	51
	Tuky	51
	Zelenina	51
	Ovoce	51
	Zdroje vlákniny	52
	Potraviny, které je vhodné omezit	
	pro vysoký obsah energie	52
	Moderní způsoby přípravy jídla	52
	Zelenina, kterou (zatím) nepoužívá každý	52
	Řapíkatý celer	52
	Čajot	52
	Roketa	52
	Brokolice	53
	Stonky z brokolice	53
	Lilek	53
	Cuketa	53
	Mangold	53
	Chřest	53
	Čekanka	53

Fenykl řapíkatý	54
Rukola	54
Polníček	54
Další salátové zeleniny	54
Avokádo	54
Jednočlenná domácnost, minimální vybavení kuchyně	54
Jídelní chování	55
Používání mikrovlnné trouby	56
Skladování potravin	56
Co mít doma pro snadné a pestré vaření	56
Nakupování	58
Příklady rámcových jídelníčků	58
6. Recepty	64
Polévky	64
Pórková	64
Květáková	65
Zeleninová s droždovými knedlíčky	65
Zeleninová s vločkami	65
Kapustová	66
Zelná s klobásou	66
Pokrmy z masa	67
Kuřecí maso	67
Kuřecí kapsa s cuketou a pórkem	67
Kuřecí roláda s nivou a jablky	67
Kuřecí steak tandoori	67
Segedínský guláš	68
Kuřecí steak na způsob kachna s medem	68
Kuřecí závitek	68
Kuřecí čtvrtky	69
Kuřecí prsíčka	69
Kuřecí stehna	69
Králík	70
Králík na francouzský způsob	70
Králík zapečený se sýrem	70
Králík na zelenině	71
Krůtí maso	71
Krůtí stehno s paprikou a kedlubnou	71
Krůtí plát nadivoko	71

Krůtí na rozmarýnu	72
Krůtí maso v meruňkové omáče	72
Vepřové maso	73
Vepřová panenka voňavá	73
Plněná panenka	73
Marinované vepřové plátky s červenou cibulí a cuketou	73
Placičky z mletého masa se sýrem	74
Koule se žampiony	74
Hovězí maso	75
Hovězí na hořčici se zeleninou	75
Hovězí maso pikantní	75
Masové koule s okurkou	75
Guláš se zeleninou na myslivecký způsob	76
Turecké köfte z mletého hovězího	76
Sekaná z mletého hovězího s bylinkami	77
Boloňská masová omáčka na těstoviny	77
Dušené hovězí na způsob zvěřiny	77
Telecí maso	78
Telecí s hříbky	78
Vnitřnosti	78
Játra pikantní	78
Játra na kmíně	79
Kuřecí játra s majoránkou a žampiony	79
Ledvinky 1	80
Ledvinky 2	80
Ryby	80
Treska tmavá s tymiánem a sojovou omáčkou	80
Ryba se sladkokyselou omáčkou	81
Pangasius s cibulí, čajotem nebo cuketou, rajčaty a sýrem	81
Pangasius s bylinkami a česnekem	81
Pikantní makrelový filet s grilovanými paprikami	82
Platýzové rolky 1	82
Platýzové rolky 2	82
Pstruh	83
Losos grilovaný	83
Halibut	83
Pečené sledě	84
Rybí guláš	84

Steak ze žraloka	84
Tuňák se zakysanou smetanou a bylinkami	85
Ryba s žampionovou nádivkou	85
Mahi mahi (máslová ryba)	85
Tuňáková omáčka na těstoviny	86
Pokrmy z rýže	86
Italské rizoto	86
Papriky v tomatové rýži	87
Mexická rýže	87
Thajská rýže	87
Turecká rýže (Iç pilav)	88
Indická rýže (pilav s celým kořením)	88
Žampionová smetanová rýže	88
Pórkové rizoto	89
Rizoto s mořskými plody	89
Rizoto s krůtím masem	89
Rizoto s kuřecím masem	90
Přílohy – rychlá úprava	90
Houskový knedlík v mikrovlnné troubě	90
Noky	91
Brambory	91
Rýže	92
Bulgur	92
Pohanka	92
Jáhly	92
Kus-kus	92
Gnocchi	93
Těstoviny	93
Polenta	93
Proteinové nudle	93
Barevné brambory	94
Pohankové knedlíčky nebo kostky se sušenými houbami	94
Luštěniny	95
Fazolky mungo	95
Orientální kořeněná čočka	95
Čočkový salát	96
Čočka jako příloha	96
Cizrna	96

Zelenina	96
Fazolky se žlutou paprikou, mrkví, cibulí a uzeným tofu	96
Fazolky na smetaně	97
Fazolky s rajčaty	97
Zapečená cuketa	97
Paprika na paprice s fazolemi, květákem a mušličkami	98
Plněný lilek	98
Lilek se sušenými rajčaty	99
Lilek se sýrem	99
Lilek nečekané chuti	99
Zelenina s cizrnou a sýrem	100
Ostatní	100
Chleby opečené se sýrem	100
Rosti s červenou cibulí a uzeným sýrem	101
Grilované sýry	101
Zapečené palačinky	102
Hlíva ústříčná	102
Plněné žampiony	103
Plněné zapečené barevné papriky	104
Pomazánky	104
Pažitková	104
Z uzené makrely	104
Z rybiček v tomatě	104
Vajíčková	105
Papriková	105
Šunková	105
Sýrová	105
Zeleninová se sýrem	106
Nudličková	106
Pohanková	106
Guacamole – pomazánka z čerstvého avokáda	106
Játrová pomazánka („paštika“)	107
Saláty	107
Čekanka s pomerančem a vlašskými ořechy	108
Listové saláty s rajčetem	108
Mrkvový salát s ananasem	108
Mrkvový salát s jablkem a medem	108
Salát z polníčku a mrkve	109

Čínské zelí s rajčetem a balkánským sýrem	109
Salát s ředkvičkami	109
Řecký salát se sýrem feta a olivami	109
Caprese (mozzarella s rajčaty a bazalkou)	110
Salát s rukolou a vajíčkem	110
Rajčatový salát s tuňákem	110
Dezerty	110
Jahody s jogurtem a skořicí	111
Ovocný salát	111
Tvarohový dezert	111
Tvarohový makovec	111
Kokosová bábovka	111
Perník	112
Recepty pro domácí použití přípravků umělé výživy	112
1. Nutriční doplňky k popíjení	112
2. Prášková enterální výživa	117
3. Instantní zahušťovadlo	117
7. Rozpisy jídelníčků	119
Jídelníček pro 1800 kcal/den	119
Jídelníček pro 2100 kcal/den	124
Jídelníček pro 2400 kcal/den	131
Jídelníček pro 2800 kcal/den	132
8. Další informace (tabulková příloha)	134
9. Literatura	156
10. Seznam zkratk	157
11. Rejstřík	158
12. Obrazová příloha	159