

Barbat, 71 ani, 180 cm si G - 85kg

-activitate fizica usoara – moderata

Hipertensiune arteriala (se impune o dieta hiposodata)

IMC →26.23.23 –

Necesarul energetic: $80 \times 27 = 2160 - 510 (51 \times 10) = 1650$ kcal/zi

Necesarul caloric va fi de 1640 kcal/zi, care va fi repartizat astfel:

- necesarul de glucide : 55% = 902 kcal: 4→225.5 g
- necesarul de lipide: 30% = 492 kcal :9 → 54.7 g
- necesarul de proteine:15% = 246 kcal :4 → 61.5g
- necesar folati - RDA 400 µg/zi - UL 1000 µg/zi
- necesar de fibre: 20-30g /zi
- colesterol < 300 mg/zi
- necesar de apă : 1.5 ml/kcal →1861 ml
- Calciu 1200 mg/zi

Repartitie pe mese/alimente	Cantitate	Proteine g	Glucide g	Lipide g
La trezire				
Apa plata	300 ml			
Mic dejun, ora 7				
Paine integrala - 2 felii	60 g	4,8	32	
Branza vaci	25 g	4,25	0,55	8,33
Ridichi de luna 2 buc.	25 g	0,2	0,45	0,25
Miere	20 g	0,12	16,06	
Cafea fara zahar	100 ml	0,4	0,6	
Lapte	20 ml	0,68	1,06	0,3
Total propus				
Total realizat				
Ora 11				
Apa plata	250 ml			
Gustare 1				
Placinta cu mere	100 gr	1,6	47,2	9
Apa plata	300 ml			
Total propus				
Total realizat				
Pranz				
Piept de curcan la cuptor	150 gr	30	0,6	6
Cartofi copti 2 buc.	150 gr	3	32	0,15

Brocoli la abur	200 gr	4	6,2	0,8
Unt	10 gr	0,08	0,1	8,34
Apa minerala	250 ml			
Total propus				
Total realizat				
Gustare 2				
Banana	150 gr	1,8	23,25	0,45
Iaurt	100 gr	3,5	3,6	3,9
Castane coapte	50 gr	1,75	21,2	0,9
Apa plata	300 ml			
Total propus				
Total realizat				
Cina				
Paine integrala - 2 felii	60 g	4,8	32	
Unt	20 gr	0,16	0,2	16,68
Limonada	200 ml	0,2	4	
Total realizat				
Ora 19				
Apa minerala	300 ml			
Total realizat		Proteine	Glucide	Lipide
		g	g	g
Total realizat		61,34	221,07	55,1
		proteine	glucide	lipide
		14,97%	55,00%	30,03%
Total propus		61,5	225,5	54,7

Structura dietei

- exemplu de meniu pentru o zi pentru o persoana varstnica

Barbat, 71 ani, 180 cm si G - 85kg

-activitate fizica usoara – moderata

Hipertensiune arteriala (se impune o dieta hiposodata)

IMC →26.23.23 –

Necesarul energetic: $80 \times 27 = 2160 - 510 (51 \times 10) = 1640$ kcal/zi

Necesarul caloric va fi de 1640 kcal/zi, care va fi repartizat astfel:

- necesarul de glucide : 55% = 902 kcal: 4→**225.5 g**
- necesarul de lipide: 30% = 492 kcal :9 → **54.7 g**
- necesarul de proteine:15% = 246 kcal :4 → **61.5g**
- necesar folati - RDA 400 qg/zi - UL 1000 qg/zi

- necesar de fibre: 20-30g /zi
- colesterol < 300 mg/zi
- necesar de apă : 1.5 ml/kcal →1861 ml
- Calciu 1200 mg/zi

Repartitie pe mese:	
MD: 20% = 328kcal	
G1: 15% = 2 225,5	
Pranz: 30% = 492 kcal	
G2 : 15% = 225.5 kcal	
C: 20% = 328 kcal	
Total : 1640 kcal	

Sodiu mg	Colesterol	Apa ml	Ca mg	Fe	Acid folic	P mg
		300				
344			38,4	1,02	17,4	117,3
472,5	52		290	0,33	1,75	169
14,8			9,75	0,22	9,5	7,2
11			1	0,1	0,04	0,12
2		100	6	0,2		17
12	4					18,6
1,33		250				
7			33	0,8	26	28
1,33		300				
76	85,5		34,5	3,75	13,5	435
18			15	1,5	52	

24			56	0,16	388	132
0,7	25		1,5			1,6
1,33		250				
1,5			10,5	0,12	21	42
48	18		111	0,1	18	87
5,5		300	19	0,6	31	44,5
344			38,4	1,02	17,4	117,3
1,4	50		3			3,2
1,8			9	0,3	0,75	4
1,33		300				
Sodiu	Colesterol	Apa ml	Ca mg	Fe	Acid folic	P mg
mg	mg					
1389,52	234,5	1800	676,05	10,22	596,34	1223,82

Se impune suplimentarea de Ca

Kcal
150
96
2,8
62
4
15
20%
328 kcal
329,8
239
15%
246 kcal
239
201
153

60	
75	
	30%
	492
489	
95	
58	
95	
	15%
	246
248	
150	
150	
30,4	20%
	328
330,4	
Kcal	
1635,9	
1640 kcal	