



Διατροφή

ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Η διατροφή αυτή απευθύνεται στους υπερήλικες, άτομα άνω των 65 ετών. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνονται οι ενεργειακές απαιτήσεις του οργανισμού, λόγω μειωμένης φυσικής δραστηριότητας, ενώ οι ανάγκες σε βιταμίνες παραμένουν ίδιες. Επίσης, παρατηρείται μια αυξημένη ανάγκη στην ημερήσια πρόσληψη πρωτεϊνών, λόγω αύξησης του καταβολισμού του μυϊκού ιστού.



Η καθημερινή διατροφή χρειάζεται να περιλαμβάνει:

- » **Πρωτεΐνες** όπως κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό, αυγό, ψάρι
- » **Φυτικές ίνες** όπως φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, μαύρο ρύζι
- » **Βιταμίνη D** επαρκής έκθεση στον ήλιο, εφ' όσον είναι δυνατόν, και κατανάλωση τροφών, όπως γάλα, αυγό, τόνο, σολομό
- » **Βιταμίνη B12** όπως κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα



CITY BIO FARM

www.citybiofarm.gr



» **Νερό** τουλάχιστον 1,5-2 λίτρα την ημέρα
Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην κατανάλωση νερού, καθώς παρατηρείται μια τάση αφυδάτωσης στους ηλικιωμένους. Όπως, επίσης, και στην επαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών. Το περπάτημα, εφ' όσον είναι εφικτό, βοηθάει στην τόνωση τόσο του οργανισμού, όσο και της ψυχολογίας!



Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα

- » **Πρωί:** γάλα ή χυμό με βρώμη και δημητριακά
- » **Σνακ:** φρούτο με φρυγανιές
- » **Μεσημέρι:** ψάρι με σαλάτα και ψωμί ολικής άλεσης
- » **Σνακ:** φρούτο με κριτσίνια
- » **Βράδυ:** γιαούρτι με φρούτο, μέλι και φρυγανιές ολικής άλεσης



**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile
Δωρεάν στο dieteam@citybiofarm.gr**

📍 **Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά** ☎ **2310 452420**