

Salut Bebronny James Sr,

Bonjour Bebron, merci beaucoup de nous avoir contactés,
Nous avons déjà créé un compte Instagram pour votre fils, c'est donc un grand honneur pour nous de le faire.

Notre équipe a mis beaucoup de travail à la rédaction de ce tableau. Il a l'air très bien pour 70 ans, nous avons veillé à ce que vous ne souffriez pas de malnutrition, que votre nourriture ait bon goût et surtout avec beaucoup de calcium et de vitamine D.



Besoins nutritionnels et les vitamines

Ce menu indicatif est une idée de ce à quoi il devrait ressembler. Le menu contient beaucoup de calcium et de vitamine D comme vous l'avez spécifié
Vous devriez idéalement prendre par une journée

2150 KCAL

et à partir de là

130g des protéine

260g des glucides

30g de fibre

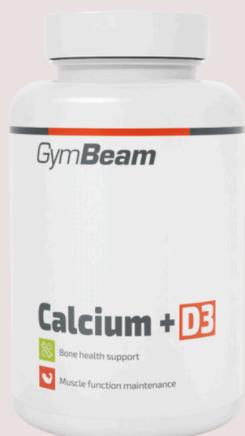
80 g des lipides



Recommandations

Nous savons que vous vivez au bord de la mer, nous avons donc également inclus des activités pour vous, vous y faites également du basket avec votre fils Bebronny.

Idéalement, vous devriez faire de l'exercice et boire 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour.



Ici, j'envoie un lien vers des suppléments que vous devez acheter!

<https://gymbeam.cz/vapnik-vitamin-d3-gymbeam.html>

Le calcium a un effet positif sur le maintien des os et la santé dentaire.

Prendre 2 gélules par jour.



JOURNÉE DE BEBRON



SR.

Ici, il y a exemple de un jour équilibré pour Bebron.



Petit déjeuner - Porridge

Ce porridge consiste d'avoine, de lait et des fruits. Par exemple abricot ou pomme.

Ce petit-déjeuner, qui contient des protéines et des graisses saines, est un excellent moyen de commencer la journée.

Ingredients:
30 g des avoines
150 ml de lait
50 g des apricots.

Macronutriments:
11 g des protéines
29g des glucides
7g des lipides
10g des fibres
234 calories



Collation - Barre protéinée

La barre protéinée est un excellent snack pour faire le plein de protéines et vous rassasier avant le déjeuner. Elle peut aussi être consommée entre le déjeuner et le dîner et idéalement après une activité physique.

Ingredients:
1 barré protéinée

Macronutriments:
17 g des protéines
15g des glucides
4g des lipides
11g des fibres
300 calories



Déjeuner - Carbonara

Les carbonara sont un plat très facile à préparer donc c'est un bon plat pour le déjeuner.

Ingredients:
spaghettis
pancetta fumée
50 g de parmesan
3 jaune d'œuf

Macronutriments:
13,25 g des protéines
55g des glucides
8,5g des lipides
3g des fibres
354 calories



Activité - La promenade (Procházka)

- Après le déjeuner une promenade sur la plage (environ 4 km), après le déjeuner faire le ménage, avant le dîner une petite promenade avec un voisin



Dîner - Boulette de viande

La boulette de viande est un bon plat pour finir le jour. C'est très facile à préparer, de plus, la préparation ne prend pas beaucoup de temps.

Ingredients:
0,2kg de viande hachée
0,1 oignon
0,3 oeuf

Macronutriments:
34 g des protéines
16g des glucides
50g des lipides
0,6g des fibres
400 calories



JOURNÉE DE BEBRON



SR. 2

Ici, il y a exemple de un jour équilibré pour Bebron.



Petit déjeuner - Pain avec fromage

Aliment nutritif qui fournit à l'organisme des protéines et des glucides. il y a beaucoup de calcium dans les fromages à pâte dure

Ingredients:
deux tranches de pain complet
Le beurre à tartiner
deux tranches de fromage

Macronutriments:
15 g des protéines
23g des glucides
13g des lipides
2g des fibres
277 calories



Collation - Yaourt aux noix et au miel

Le yaourt au miel est une combinaison équilibrée qui associe protéines et sucres. Il favorise la digestion et le système immunitaire.

Ingredients:
140 g de yaourt
20g de noix
2 cuillères de miel

Macronutriments:
16 g des protéines
23g des glucides
9g des lipides
1g des fibres
313 calories



Déjeuner - Le saumon

Le saumon est excellent pour les vitamines telles que les oméga 3, 6 et 9. Le poisson est également important pour l'iode et les graisses saines. Préparez le saumon avec des pommes de terre, par exemple.

Ingredients:
200g des saumon
100g paprika
150g du pâtes
40g pousses de bambou

Macronutriments:
11 g des protéines
29g des glucides
7g des lipides
10g des fibres
950 kcal



Activité - pétanque

La pétanque est un activité physique facile qui développe la précision, la coordination et la réflexion stratégique.



Dîner - Salade de pâtes

La salade de pâtes est une excellente source de glucides et de protéines. C'est le dîner idéal pour terminer la journée.

Ingredients:
40 g des carotte
200 g des pâtes a la semoule crue
30 g des fromage balkan
20g de poviron

Macronutriments:
35 g des protéines
77g des glucides
17g des lipides
9g des fibres
550 calories

Les activités physiques



- Chaque senior a besoin quelque-chose de la activité pendant le semaine.
- Meme si il a l'ostéoporose, il devrait viser à etre physically active chaque jour, meme si c'est la activité léger.
- Cela améiore son santé et ses capacités physiques.

Le jour léger - Lundi, Jeudi



- Après la petit-déjeuner passer l'aspirateur dans la maison, après-midi aller au marché (environ 2km), á demain asseyez-vous sur un banc au bord de la plage et respirez l'air marin.

Le jour moderé - Mardi, Vendredi, Dimanche

- Le basket-ball est un sport d'équipe dynamique qui soutient le physique. Enregistrements, dribbles, etc. ou la promenade



Le jour vigoureux - Mercredi, Dimanche

- Après la petit-déjeuner aller nager dans la piscine, après-midi rester et á demain prendre la promenade le long de la plage (environ 6km).



- Autres activités il peut remplacer: léger - promenades diverses, rester; moderé - lancer de balles avec bebron, pilates; stronger - randonnée plus longue, balade à vélo