



تناول الطعام أولاً لتشعر بتحسن

تمنحك هذه النشرة أفكارًا حول كيفية تحسين تناولك للطعام عن طريق إجراء بعض التغييرات على ما تأكله وتشربه.

تذكر أن تناول المزيد يمكن أن يجعل شهيتك أفضل.
يمكن أن يشعرك الشرب قبل الوجبات بالشبع - غالبًا ما يكون الشرب بعد الوجبات هو الأفضل.

يمكنك أيضًا إضافة تغذية إضافية إلى الوجبات والوجبات الخفيفة عن طريق إضافة أطعمة مثل الزبدة والجبن والكريمة والصلصات.

قد تجد أنه من الأسهل الحصول على تغذية إضافية عن طريق تناول كميات أقل في كثير من الأحيان.



وجبة الإفطار

عصيدة أو حبوب مع حليب كامل الدسم
خبز محمص بالزبدة أو زبدة الفول السوداني أو
المربى
زبادي كامل الدسم بالفاكهة الفطائر أو
المعجنات



وجبات صغيرة/غداء

ساندويتش مع بيض أو جبن أو مايونيز تونة
لفائف السجق أو الكيش أو السمبوسك
خبز محمص مع بيض مخفوق أو أومليت
نودلز أو القلي السريع مع الدجاج أو اللحم البقري



الوجبات الرئيسية

كسرولة أو الحساء أو الكاري مع البطاطا أو الأرز
سباغيتي بولونيز أو لازانيا
معكرونة أو قرنيبيط بالجبن
بطاطا مخبوزة جاكيت مع الفاصوليا أو الجبن أو سلطة الكرنب كولسلو



الحساء والحلويات

الحساء مع لفائف الزبدة
آيس كريم مع الفاكهة أو الكاسترد أو بودنغ الأرز أو كيك الجبن أو الكيك



الوجبات الخفيفة

كعكة بالكريمة والمربى
المكسرات أو الزيتون
شوكولاتة أو بسكويت سادة
رقائق البطاطس مع الصلصة أو أصابع الخبز مع الحمص



المشروبات

تهدف إلى الحصول على 6-8 أكواب في اليوم
شاي أو قهوة مع حليب كامل الدسم
عصير فواكه أو حليب كامل الدسم أو سموثي أو ميلك شيك
وصفة ميلك شيك محلية الصنع :
• 200 مل حليب كامل الدسم، 4-5 ملاعق صغيرة من الحليب المخفوق و 6 ملاعق صغيرة من
الحليب المجفف • ضع مسحوق الحليب المخفوق ومسحوق الحليب المجفف في كوب، مع إضافة
الحليب تدريجيًا، وحركه جيدًا وقدمه