



W niniejszej ulotce znajdziesz wskazówki dotyczące tego, jak zwiększyć ilość spożywanych pokarmów poprzez wprowadzenie pewnych zmian w sposobie odżywiania się i przyjmowania napojów.

Pamiętaj, że spożywanie większej ilości posiłków może przyczynić się do poprawy apetytu.

Przyjmowanie napojów przed posiłkami może sprawić, że będziesz bardziej syty - najlepszym rozwiązaniem jest picie po posiłkach.

Łatwiej będzie Ci dostarczyć do organizmu dodatkowe składniki odżywcze, jeśli będziesz jeść częściej, ale mniejsze porcje.

Możesz również wzbogacić posiłki i przekąski o dodatkowe składniki odżywcze, dodając do nich produkty takie jak masło, ser, śmietana i sosy.



Śniadanie

Owsianka lub płatki zbożowe z pełnotłustym mlekiem
Tost z masłem, masłem orzechowym lub dżemem
Pełnotłusty jogurt z owocami
Naleśniki lub słodkie wypieki



Małe posiłki/podwieczorek

Kanapka z jajkiem, serem lub tuńczykiem i majonezem
Parówki w cieście, kisz lub samosy
Tost z jajecznicą lub omlet
Makaron lub danie typu stir-fry z kurczakiem lub wołowiną



Główne posiłki

Zapiekanek, gulasze lub sos curry z ziemniakami lub ryżem
Spaghetti bolognese lub lasagne
Makaron z serem lub kalafior z serem
Ziemniaki w mundurkach z fasolą, serem lub sałatką z białej kapusty



Zupy i puddingi

Zupy z bułeczką maślaną
Lody z owocami, budyń, pudding ryżowy lub trifle (deser z truskawkami)
Serniki lub ciasta



Przekąski

Ciastko typu scone z kremem i dżemem
Orzechy lub oliwki
Czekoladowe lub zwykłe herbatniki
Chipsy z dipem lub paluszki chlebowe z humusem



Napoje

Staraj się wypijać 6-8 szklanek dziennie
Herbata lub kawa z pełnotłustym mlekiem
Sok owocowy, pełnotłuste mleko, smoothie lub koktajle mleczne
Przepis na domowy koktajl mleczny:

- 200 ml pełnotłustego mleka, 4-5 łyżeczek koktajlu mlecznego w proszku i 6 łyżeczek suszonego mleka w proszku
- Wsyp koktajl mleczny w proszku i suszone mleko w proszku do szklanki, dolej powoli mleko, dokładnie wymieszaj i gotowe