



Mâncarea pe primul loc - Mâncați pentru a vă simți mai bine

Această broșură vă oferă idei despre cum să vă îmbunătățiți aportul alimentar prin efectuarea unor modificări la ceea ce mâncați și beți.

Romanian

Amintiți-vă că mâncând mai mult vă poate îmbunătăți apetitul.

A bea înainte de masă te poate sătura - să bei după masă este adesea cel mai bine.

S-ar putea să vă fie mai ușor să obțineți nutriție suplimentară mâncând mai des cantități mai mici.

De asemenea, puteți adăuga nutriție suplimentară în mese și gustări prin adăugarea de alimente precum unt, brânză, smântână și sosuri.

<e, L_ Mic dejun	Terci de ovăz sau cereale cu lapte complet Pâine prăjită cu unt, unt de arahide sau gem Iaurturi complete cu fructe Clătite sau prăjituri
9 Mese mici/Prânz	Sandviș cu ou, cașcaval sau maioneză cu ton Ruladă cu cârnați, quiche sau samosas Pâine prăjită cu ou amestecat sau omletă Tăitei sau stir-fry cu pui sau vită
g Mese Principale	Caserole, tocănițe sau curry cu cartofi sau orez Spaghete Bolognaise sau lasagne Macaroane cu brânză sau brânză cu conopidă Cartofi copti cu fasole, brânză sau salată de varză
Suple și budinci	Suple cu chifle cu unt Înghețată cu fructe, vase de cremă, budincă de orez sau trifle Cheesecakes sau prăjituri
• eC, Gustări	Scone cu smântână și gem Nuci și măslin Ciocolata sau biscuiți simpli Chipsuri cu sos sau pesmeți cu humus
Băuturi	Țintește 6-8 căni pe zi Ceai sau cafea cu lapte gras Suc de fructe, lapte gras, smoothie-uri sau milkshake-uri Rețetă pentru milkshake de casă: <ul style="list-style-type: none">• 200 ml lapte gras, 4-5 lingurițe de praf pentru milkshake și 6 lingurițe de lapte praf uscat• Puneți pudra de milkshake și pudra de lapte praf într-un pahar, adăugând laptele treptat, amestecați bine și serviți