



Τι να κάνετε όταν δεν τρώτε καλά (What to do when you are not eating well)



Εάν δεν μπορείτε να φάτε τόσο καλά όπως κάνετε συνήθως, χάνετε βάρος (χωρίς προσπάθεια) ή είστε ήδη κάτω από το κανονικό βάρος, μια διατροφή υψηλή σε θερμίδες και σε πρωτεΐνες θα βοηθήσει.

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες: (Foods high in calories:)

- φυτικά έλαια
- μαργαρίνη
- βούτυρο
- γάλα σόγιας
- τυρί
- κρέμα
- επιδόρπια με βάση το γάλα
- κέικ
- μπισκότα
- γλυκίσματα
- σοκολάτα
- αλμυρά κρακεράκια
- ντιπ
- συμπυκνωμένοι χυμοί
- πλήρες αγελαδινό βούτυρο/κατσικίσιο/ πρόβειο γάλα
- ξηροί καρποί

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: (Foods high in protein:)

- κόκκινο κρέας
- κοτόπουλο
- όσπρια
- αγελαδινό / κατσικίσιο/ πρόβειο γάλα
- τυρί
- γιαούρτι
- ξηροί καρποί
- ψάρια
- λουκάνικα
- κιμάς
- αυγά
- γάλα σόγιας
- τόφου
- ταχίνι

Τρόποι για να τρώνε περισσότερο: (Ways to eat more:)

- Τρώτε τρία γεύματα κάθε ημέρα και ένα σνακ (πρόχειρο φαγητό) ενδιάμεσα
- Φροντίστε να περιλαμβάνετε σνακ εάν τρώτε μόνο δύο γεύματα την ημέρα
- Να πίνετε επιπλέον γάλα ή χυμό κάθε ημέρα
- Όταν μαγειρεύετε προσθέστε επιπλέον λάδι, μαργαρίνη, ξινή κρέμα (sour cream), τυρί ή γάλα σκόνη

- Προσθέτετε κρέμα ή γάλα σκόνη στα δημητριακά, στις σούπες και στα επιδόρπια
- Κρατάτε κατεψυγμένα γεύματα ή κονσερβοποιημένα γεύματα στο σπίτι σας για να τα χρησιμοποιείτε όταν δεν έχετε όρεξη να μαγειρέψετε
- Χρησιμοποιείτε γάλα σκόνη για να κάνετε το γάλα σας υψηλότερο σε θερμίδες. Εδώ σας δίνουμε μια συνταγή ...

ΑΝΑΜΕΙΞΕΤΕ 1-2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΓΑΛΑ ΣΚΟΝΗ Σ' ΕΝΑ
ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΜΕ ΓΑΛΑ

Ή

ΑΝΑΜΕΙΞΕΤΕ 6 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΓΑΛΑ ΣΚΟΝΗ ΣΤΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ
ΣΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ