



## Што да правите кога не јадите доволно (What to do when you are not eating well)

Ако не можете да јадите толку како што обично јадете, губите килажа (без да сакате) или веќе тежите помалку од потрбната килажа, високо калоричната и високо протеинската исхрана ќе помогне.

### Јадења што содржат многу калории (Foods high in calories) :

- масла од зеленчук
- маргарин
- путер
- млеко од соја
- сирење
- слатка павлака (cream)
- млечни десерти
- торти/колачи
- бисквити
- месени работи
- чоколадо
- солени крекери
- макала
- сокови на растворање
- полномасно кравјо/козјо/овчо млеко
- ореви, бадеми и сл.

### Јадења што содржат многу протеин (Foods high in protein) :

- црвено месо
- пилешко
- колбаси
- мешунки
- кравјо/козјо/овчо млеко
- сирење
- јогурт
- ореви, бадеми и сл.
- риба
- мелено месо
- јајца
- млеко од соја
- тофу
- таан

### Начини како да јадете повеќе (Ways to eat more) :

- Јадете три оброци секој ден и ужина помеѓу оброците
- Не заборавете да вклучите ужина ако јадете само два оброци на ден
- Пијте еден млечен пијалок или сок дополнително секој ден
- Во готвењето додадете повеќе масло, маргарин, кисела павлака, сирење или млеко во прав кога готвите
- Додадете слатка павлака (cream) или млеко во прав во житните каши (цереалии), десертите и супите
- Набавете замрзнати или конзервирани оброци да ги имате дома за да ги употребите кога не ви се готви
- Ставете млеко во прав во млекото што веќе го пиете за да ги зголемите калориите. Еве ја рецептата ...

**ИЗМЕШАЈТЕ 1-2 СУПЕНИ ЛАЖИЦИ МЛЕКО ВО ПРАВ ВО ЕДНА ЧАША  
МЛЕКО**

**ИЛИ**

**ИЗМЕШАЈТЕ 6 СУПЕНИ ЛАЖИЦИ МЛЕКО ВО ПРАВ ВО ШИШЕТО СО  
МЛЕКО**