



Шта да радите када не можете добро да једете (What to do when you are not eating well)

Ако не можете да једете добро као обично, ако губите на тежини (а да то не покушавате) или вам је телесна тежина мања од нормалне, помоћи ће вам висококалорична исхрана са много протеина.

Висококалорична храна (Foods high in calories) :

- биљна уља
- маргарин
- путер
- млеко од соје
- сир
- кајмак
- десерти на бази млека
- колачи
- кекси
- пециво
- чоколада
- слани кекси
- умаци
- сирупи
- пуномасно кравље / козје / овчије млеко
- ораси

Храна богата протеинима (Foods high in protein) :

- црвено месо
- пилетина
- млевено месо
- махунарке
- кравље/козје/овчије млеко
- сир
- јогурт
- ораси
- риба
- кобасице
- јаја
- млеко од соје
- сир од соје
- тахини

Како да једете више (Ways to eat more) :

- Сваки дан поједите три главна оброка, а између њих и међуоброк
- Ако једете само два главна оброка на дан, обавезно једите и међуоброке
- Сваки дан попите једну више чашу млека или сока
- Додајте више уља, маргарина, павлаке, сира или млека у праху када кувате
- Додајте кајмак или млеко у праху у житне пахуљице, слаткише и чорбе
- Држите у кући замрзнуту готову храну или конзервисану храну за оне дане када вам се не кува
- Користите млеко у праху да повисите калорије у млеку. Ево рецепта:

УМЕШАЈТЕ 1-2 СУПЕНЕ КАШИКЕ МЛЕКА У ПРАХУ У ШОЉУ МЛЕКА

ИЛИ

УМЕШАЈТЕ 6 СУПЕНИХ КАШИКА МЛЕКА У ПРАХУ У ФЛАШУ МЛЕКА