



این بروشور ایده‌هایی را برای بهبود میزان دریافت غذایی شما ارائه می‌دهد؛ از طریق ایجاد تغییراتی در آنچه می‌خورید و می‌نوشید.

به خاطر داشته باشید که بیشتر غذا خوردن می‌تواند به بهبود اشتها شما کمک کند.

نوشیدن مایعات قبل از وعده‌های غذایی ممکن است باعث شود زودتر احساس سیری کنید؛ بنابراین، نوشیدن مایعات بعد از وعده‌های غذایی معمولاً بهتر است.

همچنین می‌توانید با افزودن مواد غذایی مانند کره، پنیر، خامه و انواع سس‌ها به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های خود، ارزش غذایی و میزان مواد مغذی دریافتی را افزایش دهید.

ممکن است دریافت مواد مغذی بیشتر برای شما با خوردن مقادیر کمی کمتر، اما در دفعات بیشتر، آسان‌تر باشد.

ساندویچ تخم‌مرغ، پنیر یا تن با سس مایونز
رولت سوسیس، کیش یا سمبوسه
نان تست با تخم‌مرغ همزده یا املت
نودل یا غذای تفت‌داده‌شده با مرغ یا گوشت گاو



صبحانه

ساندویچ تخم‌مرغ، پنیر یا تن با سس مایونز
رولت سوسیس، کیش یا سمبوسه
نان تست با تخم‌مرغ همزده یا املت
نودل یا غذای تفت‌داده‌شده با مرغ یا گوشت گاو



وعده غذایی کوچک / ناهار

خوراک‌های آرام‌پز، خورش‌ها یا کاری همراه با سیب‌زمینی یا برنج
اسپاگتی بلونز یا لازانیا
ماکارونی با پنیر یا گل‌کلم با پنیر
سیب‌زمینی تنوری با لوبیا، پنیر یا سالاد کلم



وعده‌های غذایی اصلی

سوپ همراه با نان رول کره‌مال‌شده
بستنی همراه با میوه، کاستارد، پودینگ برنج یا ترافل
چیزکیک یا انواع کیک



سوپ و دسرها

اسکون همراه با خامه و مربا
مغزها یا زیتون
شکلات یا بیسکویت ساده
چیپس همراه با دیپ یا نان‌استیک همراه با حمص



میان‌وعده‌ها

سعی کنید روزانه ۶ تا ۸ فنجان مایعات بنوشید.
چای یا قهوه با شیر پرچرب
آب‌میوه، شیر پرچرب، اسموتی یا میلک‌شیک
دستور تهیه میلک‌شیک خانگی:

- ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب، ۴ تا ۵ قاشق چای‌خوری پودر میلک‌شیک و ۶ قاشق چای‌خوری شیر خشک



نوشیدنی‌ها

- پودر میلک‌شیک و شیر خشک را داخل یک لیوان بریزید، سپس شیر را به‌تدریج اضافه کنید، خوب هم بزنید و سرو کنید.