

本手册介绍如何通过改变饮食来改善您的食物摄入情况。

请记住，多吃能让您胃口更好。

饭前喝水会让您有饱腹感，而饭后喝水通常是最佳选择。

您可能会发现，通过少食多餐更容易获取额外的营养。

您还可以在正餐和零食中添加黄油、奶酪、奶油和酱汁等食物来增加额外的营养。



早餐

粥或麦片加全脂牛奶
烤面包配黄油、花生酱或果酱
全脂酸奶加水果
煎饼或糕点



小食/午餐

鸡蛋、芝士或金枪鱼蛋黄酱三明治
香肠卷、乳蛋饼或咖喱角
烤面包配炒蛋或煎蛋卷
面条或鸡肉/牛肉炒菜



正餐

砂锅菜、炖菜或咖喱配土豆或米饭
肉酱意面或千层面
芝士通心粉或干酪花菜
烤土豆配豆子、奶酪或凉拌卷心菜



汤品和布丁

汤配黄油面包卷
水果冰淇淋、蛋奶冻、米布丁或果酱松糕
芝士蛋糕或糕点



零食

司康饼配奶油和果酱
坚果或橄榄
巧克力或原味饼干
薯片配蘸酱或面包条配鹰嘴豆泥



饮品

每天 6-8 杯为宜
茶或咖啡加全脂牛奶
果汁、全脂牛奶、冰沙或奶昔
自制奶昔食谱：

- 200毫升全脂牛奶、4-5茶匙奶昔粉和6茶匙奶粉
- 将奶昔粉和奶粉放入玻璃杯中，慢慢加入牛奶，搅拌均匀即可饮用