

KAIP PADIDINTI KALORIJŲ KIEKĮ MAISTE:



- Į košes, bulves, ryžius, makaronus, daržoves, troškinius įdėkite sviesto
- Į virtas bulves ir daržoves įdėkite grietinės arba saldžios grietinėlės
- Naudokite majonezą arba salotų padažą (su įprastu riebalų kiekiu, ne sumažintu) sumuštiniams ir salotų padažams ruošti
- Į vaisius įdėkite uogienės, ledų, plakamos grietinėlės arba medaus
- Į košes, desertus, blynus, vaflius, vaisius, kakavą, trintas sriubas ir troškinius įdėkite specialios medicininės paskirties maisto produktų

KAIP PADIDINTI BALTYMŲ KIEKĮ MAISTE:



- Daug baltymų turintys produktai:
- Mėsa, žuvis
- Kiaušiniai
- Ankštiniai (lęšiai, pupelės, žirniai)
- Pieno produktai (ypač varškė ir sūris, jogurtai su padidintu baltymų kiekiu)
- Riešutai, sėklos

Baltymų kiekis įvairiuose produktuose:

Porcijos dydis	Baltymų kiekis porcijoje
100 g virtos mėsos	25–35 g
120 g virtos žuvies	25–30 g
100 g (pusė pakelio) liesos varškės	18 g
½ puodelio virtų raudonųjų pupelių	10 g
1 puodelis 2% pieno (250 ml)	8 g
30 g migdolų	7 g
1 vištos kiaušinis	6 g
1 riekelė „Holland“ sūrio (20 g)	5 g

Patiekalų praturtinimas baltymais:

- Naudokite baltymais praturtintą jogurtą kaip salotų padažą
- Į patiekalus dėkite tarkuoto sūrio
- Kepimui naudokite daugiau kiaušinių
- Košes virkite su pienu
- Į tirštas sriubas, padažus, bulvių košę, troškinius, grūdines košes ir desertus galima įmaišyti pieno miltelių – tai padidina baltymų kiekį maiste.

Užkandžių variantai tarp pagrindinių valgymų:

- Sūris (pvz., su uogiene)
- Baltymais praturtinti jogurtai
- Varškės užkandžiai
- Varškės arba grietinėlės desertai
- Riešutai, sėklos, chalva, riešutų ir džiovintų vaisių mišiniai
- Kiaušinių ir varškės pagrindu pagaminti desertai (zefyrai, manų pudingas, varškės apkepas, kremai, pudingai)
- Grūdų batonėliai su padidintu baltymų kiekiu
- Sausainiai, keksiukai (pvz., varškės, avižiniai, su riešutais)
- Riešutų sviestas
- Humusas

REKOMENDACIJOS UŽKANDŽIŲ VARTOJIMUI, YPAČ JEI APETITAS SUMAŽĖJĘS IR MAŽĖJA SVORIS:

- Valgykite mažas užkandžių porcijas visą dieną (tarp kiekvieno valgio ir prieš miegą)
- Rinkitės lengvai paruošiamus baltymingus užkandžius (varškės užkandžiai, jogurtai, sūris, pieno desertai, pilno grūdo batonėliai)
- Valgykite mėgstamus produktus bet kuriuo paros metu, pvz., pusryčių dribsnius vakare
- Valgykite kas kelias valandas, nelaukite kol pajusite alkį
- Didžiausią valgį rinkitės tuo metu, kai jaučiatės labiausiai išalkę; jei tai ryte – pusryčiai gali būti pagrindinis dienos valgis
- Į kiekvieną valgį įtraukite daug kalorijų ir baltymų turinčius produktus
- Lengvas fizinis aktyvumas prieš valgį, pavyzdžiui, trumpas pasivaikščiojimas, gali padėti pagerinti apetitą
- Gerkite daugiau skysčių tarp valgymų, o valgant jų kiekį ribokite – tai padės išvengti per greito sotumo jausmo.

Jei įprasta mityba ir užkandžiai nepadeda atgauti svorio, pasitarkite su šeimos gydytoju arba gydytoju dietologu dėl specialios medicininės paskirties maisto produktų vartojimo. Tai gali būti geriama produktai, panašūs į jogurtą ar sultis, arba milteliai, dedami į maistą. Medicininės paskirties maisto produktai padeda greitai ir efektyviai atgauti bei palaikyti svorį, atkurti jėgas ir grįžti prie įprastos mitybos.

UAB „Danone“

Lvivo g. 21A, Vilnius 09309, 4a

Telefonas +370 80006262

El. paštas: info.lt@danone.com

www.nutricia.lt 08.2025

