Jak zwiększyć kaloryczność posiłków?

1.Najlepszym sposobem będzie po prostu przypilnowanie tego, aby jeść więcej posiłków. Więcej posiłków (jakie by nie były!), to też więcej kalorii. Warto sobie w tym celu planować posiłki i mieć już gotowe produkty na nie.

2.Bardzo pomaga jedzenie w pierwszej połowie dnia, bo wtedy realnie nasz organizm więcej potrzebuję, co przekłada się też na to, że będziemy w stanie zjeść więcej. Apetyt może być wtedy większy.

3.Można dobie dodawać WSZĘDZIE GDZIE SIĘ DA produkty, które w małej objętości mają więcej kalorii. Będą to:

- Oleje – np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany, z wiesiołka, awokado. Można nimi polewać już gotowe dania na talerzu lub po prostu dodawać ich większe ilości, np. zamiast 1 łyżki oliwy do sałatki dać 2 łyżki. Poza tym, 1 łyżeczkę bezsmakowego oleju można dodawać też do koktajli, owsianek, co również pozwoli na przemycenie większej ilości kalorii.

- Orzechy i pestki – ogromne bogactwo wartości odżywczej i energetycznej. Można chwycić po orzechy do kanapki, do obiadu, posypywać pokruszonymi orzechami dania, dodawać pestki do sałatek, owsianek, jogurtów, a nawet korzystać z nich jako przekąska.

- Masła orzechowe, pasty orzechowe – warto je dodawać do dań, koktajli, owsianek we większej ilości niż dotychczas.

- Suszone owoce – jako dodatek do zbilansowanej diety oczywiście mogą pomóc. Można je połączyć z orzechami i jeść jako planowana przekąskę „na mieście” lub „w między czasie” lub dołączać po zbilansowanym posiłku.

4.Dobrze sprawdzają się koktajle, w które można „upakować” naprawdę wiele wartościowych rzeczy. Stosuj do nich źródło tłuszczu (oleje, masło orzechowe) i białka (Skyr, nawet twaróg, odżywkę białkową). Koktajle mogą pomóc również wtedy, gdy nie mamy apetytu na coś „stałego”. Poza tym, „nie zapychają”, więc łatwiej jest je spożyć.

5.Warto stosować też bardziej kaloryczne produkty z danej grupy: zamiast jogurtu do sałatki majonez lub dodawać do jogurtu oliwy / oleju. Zamiast twarogu chudego stosować półtłusty lub tłusty. Zamiast piersi z kurczaka – mięso z udek lub wieprzowinę, wołowinę. Niekoniecznie wybierać produkty Light.

6.Past kanapkowe też są świetną opcją. Mają dość małą objętość, a znowu można je zrobić z wykorzystaniem wyżej kalorycznych produktów (awokado, tahini, namoczone pestki słonecznika, nerkowce, oliwa...)

7.Można ewentualnie wprowadzić odżywkę białkową i stosować ją dodatkowo do koktajli. Polecam smak naturalny, bo wtedy można ją dodawać też do zup, past i innych rzeczy.

8.Pomóc mogą także płatki drożdżowe czy ser parmezan lub grana padano do posypywania posiłków. Chociaż ja jestem zwolennikiem dodatku orzechów, pestek lub oliwy / oleju.