

KOST TIL SMÅTSPISENDE

HVAD ER KOST TIL SMÅTSPISENDE?

Denne kostform øger dit indtag af energi uden, at du skal spise store portioner. Kostformen er samtidig medvirkende til at opnå, eller vedligeholde, et sundt helbred.

Denne kostform er for nogen en fast livsstil og for andre en kost, der skal følges i en periode, hvor målet er at øge vægten og at opnå normalvægt.

ANBEFALINGER

Du bør spise mad med:

- Et højt indhold af fedt
- Et højt indhold af proteiner
- Et lavt indhold af kulhydrater
- Mellemmåltider bør fylde halvdelen af dagskosten

HVAD BETYDER DENNE KOSTFORM FOR DIG?

Ved at spise denne type mad vil du opnå et godt energiindtag uden at skulle spise store portioner. Den er baseret på mad, der indeholder en del fedt og proteiner, som fås igennem fede mælkeprodukter, oste, æg, kød og fisk.

HVORDAN KAN DU SPISE?

- Du anbefales at mindske indtaget af mad med meget filsat sukker, da det tager pladsen for andet mad, der indeholder vigtige næringsstoffer for kroppen.
- Du anbefales at drikke mere energirige drikke, som sødmælk, kakao eller proteindrik, til dine måltider.
- Du anbefales at øge mængden af fedt i maden, fx ved at komme smør på brødet eller bruge ekstra mayonnaise og dressing.
- Du anbefales at spise små portioner flere gange dagligt.
- Dine mellemmåltider er lige så vigtige, som dine hovedmåltider.

INSPIRATION TIL MELLEMMÅLTIDER

2 stk. digestive kiks 2 stk. ost 60+ 1 glas sødmælk	½ stk. brød m. smør 2 stk. ost 45+ 1 glas sødmælk
1 stk. Protino dessert med crumble eller nøddedrys	1 stk. Protino med kammerjunkere
1 portion fromage med flødeskum	1 portion frugtgrød med fløde