

Conseils pour vous aider à prendre du poids

1. **Mangez toutes les 2 à 3 heures.**
2. **Utilisez des assiettes et bols plus grands** pour vous encourager à manger en plus grande quantité.
3. **Mangez des aliments sains et riches en calories** pour vos repas et encas. Essayez :
 - les noix et graines
 - le poisson gras comme le saumon
 - le beurre de noix
 - les soupes crémeuses
 - l'avocat
 - le granola
 - les fruits séchés
 - les yaourts entiers
 - les œufs
 - la volaille
 - le fromage
 - les féculents sous forme de légumes comme les pommes de terre et le maïs
4. **Ajoutez des calories** à vos repas.
 - faites cuire vos aliments dans beaucoup d'huile d'olive ou de colza
 - ajoutez des germes de blé ou des graines à vos céréales
 - ajoutez du lait en poudre à vos soupes et purées de pommes de terre
 - mangez des fruits avec du beurre de cacahuètes
5. **Ajoutez des calories à vos boissons.**
 - Buvez du lait entier, du lait de coco ou du lait de soja sucré ou encore du jus de fruit à 100 %.
 - Buvez vos boissons **entre** les repas pour ne pas être rassasié(e) quand vous mangez.

Essayez cette boisson calorique comme encas :

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 tasse de lait entier
- 1 à 2 cuillères à café de beurre de cacahuète ou 2 cuillères à café de noix de votre choix

Vous pouvez ajouter des graines, des germes de blé, du lait en poudre, des fruits secs, de l'avocat et du yaourt entier.



Étapes :

1. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Dégustez !

Discutez-en avec votre nutritionniste CHN pour en savoir plus !