

# Nu vreau sa fiu slaba!

Articol de: anca axenia

Femeile vor aproape intotdeauna mai putin decat au: ani, kilograme, ore de munca etc. Desi cea mai mare problema a lor pare sa fie "cum scap de kilogramele in plus?", exista si cealalta extrema: "cum sa mai pun cateva kilograme?". Daca te afli in aceasta ultima situatie ti-am pregatit meniul potrivit pentru ingrasare!

Pasi preliminari:

1. Da-ti seama de ce esti atat de slaba. Medicatia, depresia, anxietatea, programul de viata dezordonat - sunt doar cativa factori responsabili de greutatea ta.
2. Poate fi vorba si de o boala, gen anemie. O serie de analize te-ar putea lamuri!
3. Daca esti sanatoasa ca minte si trup, solutia este sa cresti doza de energie zilnica mancand mai mult si mai bine! Mai multe mese, gustarile dintre ele mai incarcate (cel putin caloric!) si chiar suplimente alimentare. Poti alege intre produse medicamentoase sau cele de plafar.

Mancare ce nu trebuie sa lipseasca din meniul tau zilnic:

- Lapte nedegresat: 750 – 1 000 ml ( 3 – 4 cani)
- Carne, peste, oua si alte surse de proteine: de 3 – 4 ori pe zi.
- Paine si cereale: 8 – 12 portii
- Fructe si cereale: 3-5 portii
- Grasimi: 90 de grame (6 linguri)
- Deserturi: 1 – 2 portii.

Model de meniu:

Inainte de micul dejun: o ceasca de ceai sau cafea cu crema de lapte, 2 lingurite de zahar si 2 biscuiti.

**MICUL DEJUN:**

- Fructe sau suc de fructe (o portocala sau un pahar de suc de portocale)
- Cereale cu lapte si sigur (1/2 cana de cereale cu 1/2 cana de lapte nedegresat si 2 lingurite de zahar sau miere ori o lingura de stafide).
- Un ou fiert sau sunca.

- 1 – 2 felii de paine cu unt si/sau gem/miere/marmelada.
- O cesca de cafea sau ceai cu lapte si 2 lingurite de zahar.

Gustarea de dupa micul dejun:

Capucino facut dintr-o jumătate de cana de lapte si 2 lingurite de zahar.

Sau

Suc de fructe si un snack: 1 pahar de suc de fructe cu 30 de grame de alune sau fructe uscate sau un baton de cereale.

PRANZUL:

- Supa: o jumătate de cana
- Carne sau peste: 120 grame pe portie.
- Cartofi: 1 cartof mare sau cartofi dulci sau orez, paste etc
- Salata: din legumele tale favorite, la care adaugi maioneza sau sos
- Desert: o budinca sau o inghetata mare.
- Cafea sau suc ceai cu lapte si 2 lingurite de zahar.

Gustarea de dupa amiaza:

Sandvis: 2 felii de paine cu unt de arahide sau branza topita pe care sa presari alune maruntite.

Sau

- Prajitura sau biscuiti (o felie de prajitura cu branza sau 2 – 3 biscuiti cu ciocolata)
- Ceai cu lapte si zahar (o ceasca de ceai cu lapte si 2 lingurite de zahar)

CINA:

- Suc de fructe – un pahar
- Carne sau peste sau branza sau oua (90 de grame sau 1-2 oua)
- Salata cu smantana sau maioneza
- Orez cu lapte sau cu legume
- Desert: tort sau inghetata
- Un ceai de plante cu lapte si zahar

Inainte de culcare:

Lapte cald si 2 – 3 biscuiti.

Sfaturi pentru gustarele:

- 1-2 fructe (mere decojite sau banane zdrobite amestecate cu 1 lingura de suc de lamaie; poti folosi si caise, mago, fructe de padure proaspete)
- cana de lapte nedegresat
- 2 linguri de lapte praf
- 2 lingurite de zahar sau miere

Pune ingredientele in blender. Serveste rece.

Sau:

- 1 bucata de avocado
- 1 ceasca de lapte nedegresat
- 2 lingurite de miere

Pune-le in blender, lasa-le sa se raceasca la frigider si serveste cu nuci sau alune.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

