

Jakie produkty warto włączyć do diety, aby zwiększyć jej kaloryczność?



Oleje roślinne
np. rzepakowy,
lniany oliwa z oliwek



Drobne kasze
np. manna, kuskus



Masło,
śmietanka



Płatki zbożowe
błyskawiczne np. jaglane,
owsiane, ryżowe



Mąka pszenna,
kokosowa,
ziemniaczana



Tarty żółty ser



Zmiksovane
orzechy



Awokado