

Zunehm-Tipps gesucht!

Beitrag von „Meike.“ vom 27. Februar 2006 17:45

Vor dem Amtsarzttermin musste ich auch unbedingt 3-4 Kilo zunehmen und mir haben die Zunehmdrinks aus der Apotheke wirklich geholfen, außerdem gibt es in Sportfachgeschäften solche Riegel, die pro Stück Millionen Kalorien enthalten (für Ausdauersportler), die aber nicht satt machen, so dass man sie nicht so schnell satt hat. Davon habe ich auch welche zwischen den Mahlzeiten geknabbert und das hat dann in der Kombi gut gewirkt - nebst Bewegungseinschränkung, aber das ist bei einem rekonvaleszenten Renter wohl eh nicht so das Thema.

Nur noch mit Sahne und Butter kochen ist auch gut und schmeckt lecker.