

Zunehm-Tipps gesucht!

Beitrag von „Jinny44“ vom 27. Februar 2006 15:11

Wie wäre es mit fettem Fisch - Aal, Lachs oder Hering z.B.

Die Fette vom Fisch sind meist sehr gesund und können sogar gut für das Herz sein und bei Arthritis helfen. Wenn es etwas teurer sein darf, kann man mal ein Stück geräucherten Aal mitbringen oder sonst ein schönes Fischmenü mit einer Soße und Kartoffeln selber zaubern.

Ach, das Problem, zu wenig zuzunehmen kenne ich leider gar nicht...

Viele Grüße, jinny