

Zunehm-Tipps gesucht!

Beitrag von „Vivi“ vom 27. Februar 2006 11:21

Hallo,

ich brauche mal euren Rat... Ein lieber Bekannter von mir hat durch Krankheit sehr viel Gewicht verloren und hat derzeit massive Probleme, die Kilos wieder zuzunehmen (er ist übrigens Rentner). Ich möchte ihm gerne als Mitbringsel etwas geben, dass die Gewichtszunahme unterstützt. Nur Schoki und Pralinen haben zwar Kalorien, sind aber auf Dauer nicht so gesund...

Habt ihr ein paar Ideen, welche Lebensmittel oder Getränke sehr viel Kalorien/"gesundes" Fett haben? Außer Nüssen fällt mir grad nix ein... Ich hab ihm letztens Cashewkerne gekauft, die er gerne gegessen hat. Was ist denn noch schön nahrhaft?!

Danke euch!

Vivi