

Fogyást támogató ételek

Hogyan készíthetsz olyan finom regenerációt fogyást segítő ételeket amiket még a válogatós gyerekek is szívesen megesznek. Erről nemrég beszélgettem egy anyukával amikor mesélte, hogy a gyereke szeret enni ezt meg ezt, de ezt meg ezt nem és az ilyen egyensúlytalanságot a legtöbb esetben tudjuk segíteni azzal hogy ha teszel egy pici kollagént abba amit eszik és akár egy pici jó zsírt mondjuk vaját. A legtöbb esetben mondjuk egy palacsintát is lényegesen föl lehet javítani így mondjuk kollagénnel és egy kis plusz pici vajjal, hogy segítsük azzal, hogy kapjon jó zsírt, kapjon jó fehérjét és így ami van mellette nem lesz annyira rossz. Különösen akkor hogyha szereti az önteteket, szerintem az öntetek, szerintem az öntetek, szószok a legjobb módja annak, hogy zöldséget egyen, hát nemcsak a gyermek, hanem ezt a trükköt magamnak is használom. Mert a sütőben megpirított zöldségek, zöldség, olívaolaj, só és sütő, ha ezeket utána leturmixolom az előbb említett olajjal és kollagénnel, akkor így van benne jó zsír, van benne jó fehérje és vannak benne jó zöldségek és nagyon könnyű ezeket megenni.

Egy másik ilyen trükk, hogy ebben a zöldséges szószban főzhetek valamit, mondjuk tésztát. Nem vagyok egy nagy tészta párti, mert ugye liszt meg lutén meg minden hogyha itt abból kell kiindulni, hogy van néhány olyan dolog amit végre megeszik a gyerek akkor ezt a tésztát ha belefőzöm, megpróbálhatom, hogy rizstészta, az egy nagyon nagy lépés a jó irányba és ha ebbe főzöm bele akkor maga a szósz megy bele a tésztába és magába szívja és így kevesebb lesz a mennyiség amit meg kell enni, ugye nem ugye nem üres vizet szív magába a tészta, hanem ilyen szószot. Úgyhogy ezeket nézném meg, hogy mik azok a receptek amiket így készíthetsz, amiket így bele rakhatsz, nyugodtan fogyaszthat a gyermek is kollagént sőt javaslom is, hogy legyen építőanyag amiből tudhat nőni.