



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

النصائح الغذائية لزيادة

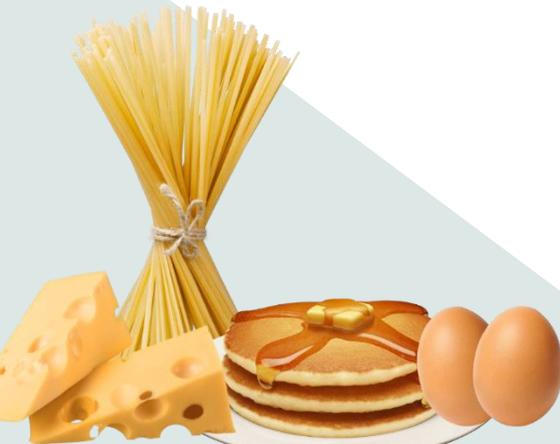
السعرات الحرارية

Meal Planning Tips to

Increase Calorie

ماهي النصائح الغذائية لزيادة السعرات الحرارية؟

1. استخدام الأجبان كصلصة تغميس للبسكوت أو إضافة الأجبان المبشورة (تشيدر ، موزاريلا) والكريمة الحامضة للأطعمة كالباستا والبطاطس المخبوزة .
2. محاولة استخدام حليب قليل الدسم او الكريمة الخفيفة كبديل للماء اثناء تحضير الطعام .
3. اضافة بودرة الحليب والكريمة للشوربة والبطاطس المخبوزة .
4. استخدام منتجات الألبان كاملة الدسم .
5. إضافة بيض لوصفة البانكيك والوافل .



ماهي النصائح الغذائية لزيادة السعرات الحرارية؟

٦. إضافة اللحوم المفرومة للأطعمة.
٧. إضافة المكسرات والحبوب للأطعمة كالتايس كريم وسلطة الفواكه.
٨. تناول زبدة الفول السوداني مع الخبز أو إضافته لمخفوق الحليب (للملك شيك).
٩. إضافة البقوليات للسلطة.
١٠. إضافة الكاجو المطحون للشورية والباستا .
١١. إضافة زبدة أو زيت زيتون بعد الإنتهاء من تحضير الأطعمة .



ماهي النصائح الغذائية لزيادة السعرات الحرارية؟

١٢. دهن الخبز بالزبدة قبل إضافة الحشوة الرئيسية.
١٣. إضافة الكريمة المخفوقة للحلويات.
١٤. استخدام المايونيز وصلصات السلطة الجاهزة لتحضير الفطائر أو كصلصة تغميس للخضروات.
١٥. إضافة العسل للحلويات والفطائر.
١٦. توفير الوجبات الخفيفة بشكل مستمر ومحاولة اختيار الوجبات العالية بالسعرات والقليلة بالحجم كالمكسرات والفاكهة المجففة.
١٧. وجبات متعددة ومستمرة.
١٨. تجنب شرب السوائل مع الوجبات الرئيسية.



المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics , nutrition care manual 2021 – 2022
- جميع الصور التوضيحية من canva.com

الإعداد والتدقيق:

تم اعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين قسم التغذية العلاجية
بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-221



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University