

Lystarleysi - hvað er gott að eiga í skápunum?

Fyrir þá sem hafa litla matarlyst, eru að léttast án þess að ætla það, eða eru að nærast illa einhverra hluta vegna, er mikilvægt að huga að því að fá sem mesta næringu, orku og prótein úr matnum. Gott er að eiga einhverjar af eftirfarandi matvörum ávallt heima og velja þær matvörur sem þykja góðar.

Matvara	Haka við í innkaupaferð
Næring+ frá MS	
Kindakæfa	
Ostur í sneiðum	
Brauð	
Tilbúnir réttir, til dæmis frá SS, Bónus eða Krónunni	
Rjómi	
Grísk jógúrt / skyr / ab mjólk	
Rifinn ostur	
Smjör	
Smjörvi	
Slátur	
Tilbúinn grjónagrautur	
Sviðasulta	
Mæjónessalöt, til dæmis túnfisk, rækju, og laxa	
Ritz kex	
Nýmjólk	
Þurrkaðir ávextir, til dæmis sveskjur, rúsínur, apríkósur, döðlur	
Hnetur	
Harðfiskur	
Egg	
Mæjónes sósur, til dæmis kokteilsósa, pítusósa	
Makrill/sardínur í dós	