

如何增加蛋白質攝取

起司	<ul style="list-style-type: none"> ● 將起司夾入於三明治，麵包，鬆餅，漢堡，熱狗中或與肉類，魚，蔬菜，蛋等一起烹調，或溶於煮爛的水果或豆類 ● 將起司磨碎，加入於湯汁，醬料，蔬菜中，或混合於馬鈴薯，米，麵條中 ● 可製備義大利通心麵，煎蛋捲 ● 利用於製成布丁
牛奶	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用於飲料中 ● 可加入於準備好的玉米片，布丁，湯汁和可可粉中
奶粉	<ul style="list-style-type: none"> ● 添加於牛奶和牛奶飲料中，如加熱殺菌的蛋酒和奶昔 ● 加入於麵包，鬆餅，混合於馬鈴薯，布丁，乳蛋糕，和以牛奶為主的點心
商業產品	<ul style="list-style-type: none"> ● 可選擇商業產品提高營養 ● 可與冰淇淋，牛奶和水果加在一起或增加風味在高蛋白質的奶昔中
冰淇淋優格	<ul style="list-style-type: none"> ● 添加於牛奶飲料，如奶昔 ● 可加入於穀類，凝膠點心和派 ● 可打發，攪拌作鬆軟
蛋	<ul style="list-style-type: none"> ● 將蛋煮熟，剝碎，可加入沙拉，蔬菜中；將蛋煮熟，切片，夾入三明治 ● 加入額外的蛋或蛋白，如法式土司 ● 製成豐富的乳蛋糕（蛋，高蛋白牛奶和糖）
核果類	<ul style="list-style-type: none"> ● 可增加麵包，鬆餅，薄餅和雞蛋糕的材料 ● 將核果搗碎灑在水果、穀類、冰淇淋、優格、蔬菜、沙拉中；或像麵包屑一樣的功能
花生醬 花生粉	<ul style="list-style-type: none"> ● 塗在三明治，土司，鬆餅，薄餅和雞蛋糕上 ● 可加入生菜中 ● 與牛奶，飲料混和 ● 加入軟的冰淇淋和優格中
肉類和魚類	<ul style="list-style-type: none"> ● 剝碎和烹煮後，加入蔬菜，沙拉，湯汁，醬料中 ● 利用於鬆餅，薄餅，三明治和派 ● 烤馬鈴薯可加入增加材料
豆類	<ul style="list-style-type: none"> ● 可製成豆腐 ● 製成豆漿

如何增加能量攝取

奶油 乳瑪琳	<ul style="list-style-type: none">● 可增加在湯汁內與馬鈴薯、米、麵等混合，或烹調蔬菜。● 攪拌於濃湯、醬汁或肉汁中。● 可作為調味料，烹調魚、肉、蛋等。● 將其融化加在生菜、海鮮（蟹、龍蝦、海貝類）中。
鮮奶油	<ul style="list-style-type: none">● 可加在熱巧克力、點心、布丁、水果當中或塗抹在麵包、饅頭上。
起司	<ul style="list-style-type: none">● 塗抹在麵包、饅頭上。● 可加入蔬菜中。
沙拉蛋 黃醬	<ul style="list-style-type: none">● 可塗抹在三明治或饅頭、餅乾上。● 與肉、蛋相混合或做成蔬菜、水果沙拉。● 可做成炸肉餅。
蜂蜜、糖、 果醬	<ul style="list-style-type: none">● 添加於麵包、穀類、牛奶、水果、優格等點心中。● 可做成糖漿淋於食物表面。
乾燥水果	<ul style="list-style-type: none">● 提供於早餐、點心（派）當中。● 可運用於鬆餅、麵包、餅乾、米飯、布丁等材料。● 可與蔬菜類組合運用。
油（香油， 麻油，橄欖 油等）	<ul style="list-style-type: none">● 可加於各式菜餚、湯上，增加風味及熱量。
蛋	<ul style="list-style-type: none">● 可做成豐富之乳蛋糕。● 煮熟、剝碎後加入沙拉。● 可添加多餘的蛋或蛋白至布丁、煎蛋捲或薄餅當中，亦可做成法式土司。● 攪拌蛋與馬鈴薯、蔬菜等相混合。
食物烹調	<ul style="list-style-type: none">● 儘可能使用嫩煎或油煎方式；因為這樣可比烤或煮的方式增加更多熱量。● 增加醬汁或肉汁。● 以芍芡方式增加熱量。