



Kingdom of Saudi Arabia Ministry of
National Guard
Health Affairs



High Calorie High Protein Diet



King Abdullah Specialist Children’s Hospital
Clinical Nutrition Services
Educational Materials Team
2016

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

General Guidelines:

- Eat a balanced diet , including varieties of food
- Eating small, frequent meals by adding extra snacks during and after school and before bedtime, (3 main meals and 2-3 snacks).
- Avoid drinking low calorie drinks.
- Make every calorie count. Instead of drinking water, drink whole milk or fruit juice.
- Drink fluids between meals instead of with meals. Fluids with meals can make you feel full.
- Avoid drinking immediately before meals.
- Avoid fast foods and foods high in calories and low in nutritional values for example: carbonated beverages.
- Take advantage of when you feel hunger. If you are hungrier in the morning, make breakfast your biggest meal.
- Vary the colors and shapes of your food.
- Keep snacks handy, such as cheese cubes, dried fruit, ice cream, yogurt, nuts and sunflower seeds.



How to add calories / How to add protein:

- To add protein, add one tablespoon of dry milk powder to each cup of milk, soup, mashed potatoes, or cooked cereals.
- For more calories, add a whipped topping to cocoa, baked goods, gelatin, pudding, fruit pancakes, and waffles.
- Melt cheese on sandwiches, bread, muffins, vegetables, and casseroles.
- Sprinkle grated cheese on soups and salads.

Adding Calories with Nutritional Supplements:

There are many nutritional supplements that can be added to a meal in place of a lower calorie beverage or used for high calorie snacks. For example, you can make a homemade high calorie shake with ice cream or whole milk yogurt, protein powder, fruit and/or veggies, ground flax seed, and nut butters.

Cooking with Extra Calories

There are many ways to add calories to your favorite dishes and foods while adding extra flavor and nutrients.

Meat and Meat Alternatives

- Add diced or ground meat, poultry, fish, or eggs to soups, sandwich fillings, dips, or salads.
- Legumes : fowl , homos lentils, dried peas, beans can be cooked/pureed and added to vegetables, pasta, rice and grain dishes.
- Spread peanut butter or almond butter on fruits and vegetables. Add it to sandwiches, crackers, toast, waffles, pancakes, cookies, and muffins.
- Use nuts and seeds to garnish vegetables, salads, and desserts.
- Have nuts, seeds mix for snacks.

Starches, Breads and Cereals

- Add wheat germ to meat, bread, muffin and pancake recipes. Sprinkle it on fruit, ice cream.
- Sprinkle granola on cereal, ice cream, or yogurt.
- Add healthy carbs and protein: honey, jam, dried fruit, wheat germ, nonfat dried milk powder, soy protein powder.

- Use whole milk rather than low fat milk.
- Make “super milk” by blending milk with dry milk powder using 1/4 cup dry powder for 1 cup of milk. Substitute this for regular milk in cooking when possible.
- Use milk or cream instead of water in soups, cocoa, pudding mixes, hot cereal and baked products.
- Add dry milk powder by mixing one or more tablespoons into foods. Use it in eggs, soups, mashed potatoes, pastas, ground meats, casseroles, desserts, milkshakes, puddings, yogurts,
- Add grated cheese to sauces, vegetables, soups, rice, mashed potatoes.

Fruits and Vegetables

- Fresh fruits as snack.
- Eat dried fruits like dates, raisin figs apricots as snacks.
- Add dried fruits to muffins, cookies, breads, cakes.. Mix with nuts or granola for high calorie snacks.

Fats

High Calorie, High Protein

Sample Meal Plan

For Adults

Breakfast

Slice cheese
Olives
Honey
Hard boiled egg
Fruit Juice
Triangle cheese
Packet milk x2
Arabic bread

Lunch

Fatoush
Apple
Biryani
Chicken
Marag potato
Fruit Juice
Laban
Flavored milk
Arabic bread

Dinner

Green salad
Rice pudding
Rice vermicelli
Lamb kofta
Cream of vegetable soup
Fruit Juice
Yoghurt
Flavored milk
Arabic bread

For Children > 12 months

Breakfast

Cheese slice
Honey
Hard boiled egg
Fruit Juice
Triangle cheese
Packet milk x2
Western white bread

Lunch

Sliced orange
French fries
Minced lamb
Vegetable soup
Fruit Juice
Laban
Flavored milk
Western white bread

Dinner

Mahalabea
Minced chicken
Macaroni
Cream of corn soup
Fruit Juice
Yoghurt
Flavored milk
Western white bread

For Children 6-12 months

Breakfast

Egg yolk
Apple sauce
Crustless bread
Baby rice cereal (cerelac)

Lunch

½ Banana
Blenderized saleeg
Blenderized chicken
Blenderized carrot
Crustless bread

Dinner

Puree fruit
Blenderized saleeg
Blenderized meat
Blenderized carrot
Crustless bread
Baby rice cereal (cerelac)

High Calorie, High Protein Recipes

Chocolate Peanut Butter Milkshake

2 cups ice cream

1 tsp vanilla flavoring

2 tablespoon peanut butter

3 tablespoon chocolate syrup

Blend together.

Yields 2 servings, Calories 491 per serving, Protein 12 grams per serving

Date Balls

1 ½ cup chopped pitted dates

1 cup white sugar or honey

½ cup vegetable oil or butter

3 cups crispy rice cereal

½ cup of mixed nuts

Cook and stir dates, sugar, and butter in a large saucepan over low heat until sugar dissolves; remove from heat. Add nuts or any additives as preferred.

Grease your hands with oil. Roll date mixture into small balls.

Spread confectioners' sugar or chipped chocolate into a shallow dish; roll date balls to coat.

Peanut Butter Dough

Mix approximately equal amounts of creamy peanut butter and powdered milk together. Aim for dough-like consistency

Sweeten with honey to taste and shape into cookies.

Puree Potatoes

2 potatoes

20 gm butter

120ml Full fat milk

Spices

Boil potatoes then mash them. Mix with butter and full fat cream. Add spices.

Lentil soup

1/2 cup red lentil

One potato chopped

2 carrots chopped

One onions chopped

3cups chicken broth

20gm butter

boil chicken broth with (lentil, potatoes, carrots, and onions), blend it & add butter.

Enriched Milk

1 quart (4 cups) whole milk

1 cup milk powder

Put ingredients in blender and blend until milk powder is dissolved.

Makes 5 cups. Nutrition information per cup: 184 calories, 15 grams protein

High-Protein Milkshake

1 cup enriched milk (see recipe above)

1 generous scoop of ice cream

½ teaspoon vanilla

1 tablespoon chocolate sauce, malt powder, or your favorite fruit

Mix all ingredients in a blender on low speed about 10 seconds or until smooth.

Serves 1. Nutrition information per serving: 657 calories, 21 grams protein

Milk-Free Double Chocolate Pudding

2 squares baking chocolate

1 tablespoon cornstarch

¼ cup granulated sugar

1 cup non-dairy creamer or soy milk

1 teaspoon vanilla

Melt chocolate in saucepan or microwave. Measure cornstarch and sugar into a separate medium-size saucepan. Add the creamer bit by bit, stirring until mixture is smooth. Cook this mixture over medium heat until warm. Stir in the melted chocolate and continue cooking until thick. Remove from heat. Blend in vanilla and cool.

Serves 2. Nutrition information per serving: 397 calories, 3 grams protein

Macaroni and Cheese

1 to 2 tablespoons margarine

1 tablespoon flour

1 cup enriched milk (see first recipe)

1 cup shredded cheddar cheese

1 teaspoon minced onion

1 teaspoon dry mustard

2 cups cooked macaroni

Salt and pepper to taste

In a medium-size saucepan, melt the margarine over medium heat. Add the flour, stirring constantly with a whisk until the butter is completely absorbed and the mixture starts to bubble slightly. Add the milk all at once, and stir constantly until the sauce thickens enough to coat the back of the spoon. Add cheese, mustard, and onion, stirring until cheese is melted. Stir in the cooked macaroni. Add salt and pepper to taste. Place mixture in a greased one-quart casserole dish. Bake uncovered at 400 degrees for 15 minutes or until top is slightly browned.

Makes 6 servings. Nutrition information per serving: 285 calories, 14 grams protein

[illegible]

ملاحظات

[illegible]

الحليب المركز

١ لتر (٤ أكواب) حليب كامل الدسم
١ كوب مسحوق الحليب
وضع المكونات في الخلاط ومزجها حتى يذوب مسحوق الحليب.
ينتج ٥ أكواب. لكل كوب: ١٨٤ سعرة حرارية، ١٥ جم من البروتين

مخفوق الحليب عالي البروتين

١ كوب حليب مركز (انظر الوصفة أعلاه)
١ مغرفة من الآيس كريم
½ ملعقة صغيرة من الفانيليا
١ ملعقة صلصة الشوكولاتة، أو مسحوق الشعير، أو الفاكهة المفضلة لديك
تخلط المكونات في الخلاط على سرعة منخفضة حوالي ١٠ ثوان أو حتى يصبح المزيج ناعماً.
الكمية لشخص واحد. معلومات التغذية لكل حصة: ١٥٧ سعرة حرارية، والبروتين ٢١ جم

حلو الشوكولاتة الخالية من الحليب

٢ مربعات شوكولاتة
١ ملعقة كبيرة نشأ الذرة
¼ كوب سكر
١ كوب مبيض قهوة خال من الحليب أو حليب الصويا
١ ملعقة صغيرة من الفانيليا
تذوب الشوكولاتة في قدر أو الميكروويف. تقيس دقيق الذرة والسكر في قدر منفصل متوسط الحجم. إضافة المبيض/الحليب الصويا شيئاً فشيئاً مع التحريك حتى يصبح المزيج ناعماً. تطهى هذا الخليط على نار متوسطة حتى يصبح دافئاً. يخلط بالشوكولاتة المذوبة ويستمر بالطهي حتى يصبح سميك. يزال من الحرارة و يمزج بالفانيليا ويبرد.
يقدم لشخصين. معلومات التغذية لكل حصة: ٣٩٧ سعرة حرارية، ٣ جم من البروتين

معكرونة بالجبن

١-٢ ملاعق كبيرة من السمن
١ ملعقة كبيرة طحين
١ كوب حليب مركز (انظر الوصفة أعلاه)
١ كوب جبنه شيدر مبروشة
١ ملعقة صغيرة من البصل المفروم
١ ملعقة صغيرة من الخردل الجاف
٢ كوب معكرونة مطبوخة
الملح والفلفل حسب الذوق
في قدر متوسط الحجم، تذوب السمن على نار متوسطة الحرارة. يضاف الدقيق مع التقليب باستمرار حتى يتم امتصاص الزبدة تماماً ويبدأ الخليط في الغليان قليلاً. إضافة الحليب في كل مرة. ويحرك باستمرار حتى يتخثر ويغطي الجزء الخلفي من الملعقة. إضافة الجبن. والخردل. والبصل مع التحريك حتى يذوب الجبن. يصب على المعكرونة المطبوخة. إضافة الملح والفلفل حسب الذوق. ضع الخليط في طبق مدهون بالزبدة. يوضع بالفرن على درجة حرارة ٤٠٠ لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يتم احمراره قليلاً.
ينتج ٦ حصص. معلومات التغذية لكل حصة: ٢٨٥ سعرة حرارية، ١٤ جم من البروتين

وصفات عالية بالسعرات الحرارية والبروتين

مخفوق الحليب بالشوكولاته وزبدة الفول السوداني

- ٢ كوب آيس كريم
- ١ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني
- ٣ ملعقة كبيرة شراب الشوكولاتة
- اخلط المكونات معا.
- يُعد كحصتين. السعرات الحرارية ٤٩١ لكل حصة. البروتين ١٢ جم لكل حصة

كرات التمر

- ١ ونصف كوب من التمر المفروم (بدون البذور)
- ١ كوب سكر أبيض أو عسل
- ½ كوب زيت نباتي أو زبدة
- ٣ أكواب حبوب الأرز المقرمشة (رايس كرسبيز)
- ½ كوب من المكسرات
- يطهى ويقلى التمر والسكر. والزبدة في مقلاة كبيرة على نار هادئة حتى يذوب السكر. يزال من الحرارة ثم تضاف المكسرات أو أي إضافات كما يفضل.
- يوضع بعض الزيت على اليدين و يُلف الخليط إلى كرات صغيرة.
- نثر بودرة السكر أو الشوكولاته في طبق و تلف كرات التمر عليه.

عجين زبدة الفول السوداني

- خلط كميات متساوية تقريبا من زبدة الفول السوداني والحليب المجفف سويا.
- تهدف ليصبح الخليط مثل العجين
- خليته بعسل وتشكله مثل الكوكيز.

البطاطا المهروسة

- ٢ بطاطا
- ٢٠ جم زبدة
- ١٢٠ مل حليب كامل الدسم
- توابل
- تغلي البطاطا المهروسة و تمزجها مع كريم كامل الدسم والزبدة ثم تضيف التوابل.

شورية العدس

- ٢/١ كوب عدس أحمر
- ١ بطاطا مقطعة
- ٢ جزر مفروم
- ١ بصل مفروم
- ٣ مرق الدجاج
- ٢٠ جم زبدة
- تغلي مرق الدجاج مع (العدس، والبطاطا، والجزر، والبصل) وتضاف اليه الزبدة.

مثال لخطّة غذائية عالية بالسعرات الحرارية والبروتين

للبالغين

الإفطار

شريحة جبن
زيتون
عسل
بيض مسلوق
عصير فواكه
جبن مثلث
علبة حليب x ٢
الخبز العربي

الغداء

فتوش
تفاحة
برياني
دجاج
مرق البطاطس
عصير فواكه
لبن
حليب منكه
الخبز العربي

العشاء

سلطة خضراء
بودنغ الأرز
الشعيرية بالأرز
كفتة خروف
حساء الخضار بالكريمة
عصير فواكه
الزبادي
حليب منكه
الخبز العربي

للأطفال ما فوق السنة

الإفطار

شريحة جبن
عسل
بيض مسلوق
عصير فواكه
جبن مثلث
علبة حليب x ٢
الخبز الأبيض الغربي

الغداء

شرائح برتقال
البطاطس المقلية
لحم الغنم المفروم
شوربة الخضار
عصير فواكه
لبن
حليب منكه
الخبز الأبيض الغربي

العشاء

مهلبية
دجاج مفروم
معكرونة
حساء الذرة بالكريمة
عصير فواكه
زبادي
حليب منكه
الخبز الأبيض الغربي

للأطفال من ١-١٢ شهر

الإفطار

صفار البيض
صلصة التفاح
خبز توست
حبوب الأطفال (سيرلاك
الأرز)

الغداء

نصف موزة
سليق
دجاج مهروس
جزر مهروس
خبز توست

العشاء

فواكه مهروسة
سليق
لحم مفروم
جزر مهروس
خبز توست
حبوب الأطفال (سيرلاك
الأرز)

كيف تزيد السعرات الحرارية أثناء الطبخ

هناك العديد من الطرق لإضافة السعرات الحرارية إلى الأطباق المفضلة لديك والأطعمة مع إضافة نكهة و عناصر غذائية

اللحوم و بدائلها

- إضافة مكعبات اللحم أو الدجاج أو السمك المفروم أو البيض إلى الحساء، حشوات ساندويتش، السلطات و التغميسات.
- البقوليات: الفول، حمص، العدس، البازلاء المجففة يمكن أن تطهى أو نهرس الفول و تضاف إلى الخضار والمعكرونة والأرز وأطباق الحبوب (الشوفان، القمح)
- إخلط زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز مع الفواكه أو الخضروات ثم أضف هذه الخلطة إلى الشطائر، البسكويت، الخبز المحمص، الفطائر، الكعك
- استخدم المكسرات والبذور و أضيفها إلى الخضروات، السلطات و الحلويات أو المقبلات
- تناول المكسرات و البذور كوجبات خفيفة

النشويات والخبز والحبوب

- يمكنك إضافة القمح إلى اللحوم والخبز والكعك والفطائر، ويمكنك أيضا رشه على الفواكه والآيس كريم.
- رش الجرانولا على الحبوب، والآيس كريم، أو اللبنز
- يمكنك إضافة الكربوهيدرات مع البروتين أيضا مثل: العسل والمربي والفواكه المجففة، جنين القمح، مسحوق الحليب المجفف، مسحوق بروتين الصويا.

منتجات الألبان

- استخدم الحليب كامل الدسم بدلا من الحليب قليل الدسم.
- قم بأضافة سعرات إلى الحليب من خلال خلط ¼ كوب من بودرة الحليب مع 1 كوب من الحليب و إذا كان من الممكن إستخدامه في الطبخ بدل من الحليب العادي
- استخدم حليب أو كريمة طبخ بدلا من الماء في الحساء و الكاكاو، ومزيج الحلوى والحبوب الساخنة والمنتجات الحبيزة.
- تضاف بودرة الحليب الجاف عن طريق إضافة ملعقة واحدة أو أكثر إلى الأطعمة مثل: البيض، الحساء، البطاطا المهروسة، المعكرونة، اللحوم، الحلويات، الحليب المخفوق الزبادي، والمهلبية
- إضافة الجبن المبشور إلى الصلصات والخضروات والحساء والأرز والبطاطا المهروسة.

الفواكه و الخضراوات

- الفواكه الطازجة يمكن تصنيفها كوجبات خفيفة
- تناول الفواكه المجففة مثل التمر والتين والزبيب والمشمش كوجبات خفيفة عالية في السعرات الحرارية
- إضافة الفواكه المجففة إلى الكعك والخبز و امزجهم مع المكسرات أو الجرانولا.

الدهون

- يمكنك اضافة الدهون غير المشبعة الصحية إلى وجبات الطعام مثل: زيت الزيتون أو الكانولا، والمكسرات، والبذور، وزبدة الفول السوداني والأفوكادو

إرشادات عامة

- تناول نظام غذائي متوازن و يتضمن جميع العناصر الغذائية المختلفة و المتنوعة
- تناول وجبات صغيرة متنوعة عن طريق إضافة وجبات خفيفة إضافية أثناء وبعد المدرسة وقبل وقت النوم. (٣ وجبات رئيسية و ١-٢ وجبات خفيفة).
- تجنب شرب مشروبات منخفضة السعرات الحرارية.
- استغل و استفيد من كل سعرة حرارية، بدلا من أن تشرب الماء ، اشرب الحليب كامل الدسم أو عصير الفواكه
- اشرب السوائل بين الوجبات بدلا من أن تشرب مع وجبات الطعام. شرب السوائل مع الوجبات يمكن أن يجعلك تشعر بالشبع
- تجنب الشرب على الفور قبل وجبة طعامك
- تجنب الأطعمة والوجبات السريعة العالية في السعرات الحرارية ومنخفضة في القيمة الغذائية مثل: المشروبات الغازية.
- حاول الاستفادة من شعورك بالجوع. إذا كنت تشعر بالجوع في الصباح، اجعل وجبة الإفطار أكبر وجبة خاصة بك
- ابتكر في طعامك بإضافة الألوان و الأشكال إليه
- حافظ على تواجد وجبات خفيفة في متناول يدك. مثل مكعبات الجبن، الفواكه الجففة، الآيس كريم ، اللبن ، المكسرات وبذور عباد الشمس.



كيف تضيف السعرات الحرارية و البروتين إلى طعامك:

- لإضافة البروتين، يمكنك إضافة ملعقة واحدة من مسحوق الحليب الجاف لكل كوب من: الحليب، الحساء، الشورية، البطاطا المهروسة، أو الحبوب المطبوخة (الشوفان ، القمح)
- لإضافة السعرات الحرارية، إضافة كريمة الخفق في الكاكاو، الجبوزات، الجيلاتين، الحلوى، الفطائر المصنعة من الفاكهة والفطائر المحلاة (الوافل)
- يذوب الجبن و يضاف على السندويشات، الخبز، الكعك والخضروات .
- يرش الجبن المبشور على الحساء والسلطات

كيف تضيف السعرات الحرارية بالمكملات الغذائية

مستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال
قسم التغذية الاكلينيكية
فريق المواد التعليمية
٢٠١٦

ملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني
الشؤون الصحية



حمية عالية السعرات الحرارية و البروتين

