

Hoe de maaltijden na de operatie samenstellen

Eerste 3 weken

Ontbijt:

1^{ste} week:

1 à 2 beschuiten/cracotten, dun besmeerd met minarine

Vanaf 2^e week:

1 à 2 sneden geroosterd bruin brood, dun besmeerd met minarine

Vanaf 1^{ste} week ook dun belegd met:

- Eiwitbron: magere platte kaas, magere verse kaas, magere smeer- of smeltkaas, magere vaste kaas
- Zoet broodbeleg: confituur met verlaagd suikergehalte, zelfbereide vruchtenmoes zonder suiker,... Zoet broodbeleg levert geen noodzakelijke voedingsstoffen zoals eiwitten maar kan voor variatie zorgen.

Drank: koffie/thee zonder suiker (voor de maaltijd of 30 minuten na de maaltijd)

Voormiddag:

Keuze:

- 125g magere (fruit)yoghurt zonder suiker (met zoetstof)
- 125g magere platte kaas zonder suiker (met zoetstof)
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sojamelk natuur of lightversie
- 1 stuk vers fruit onder moesvorm of blikfruit op sap/water

Warme maaltijd:

100g bereid (120g rauw gewogen) mager vlees of vis (ook vette vis), fijn gemixt. Gekookte of gepocheerde soorten zijn lichter om te verteren. Vermijd gepaneerde en kant-en-klare visbereidingen gezien deze vetrijk zijn.

3 eetlepels gepureerde groenten (gekookt, gestoomd of gestoofd). GEEN rauwe groenten

3 eetlepels gepureerde aardappelen. GEEN rijst/deegwaren/gefrituurde gerechten

1 eetlepel bereidingsvet

Drank: water (voor de maaltijd of 30 minuten na de maaltijd)

Namiddag:

Keuze:

- 125g magere (fruit)yoghurt zonder suiker (met zoetstof)
- 125g magere platte kaas zonder suiker (met zoetstof)
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sojamelk natuur of lightversie
- 1 stuk vers fruit onder moesvorm of blikfruit op sap/water

Tweede broodmaaltijd:

1^{ste} week:

1 à 2 beschuiten/cracotten, dun besmeerd met minarine

Vanaf 2^e week:

1 à 2 sneden geroosterd bruin brood, dun besmeerd met minarine

Vanaf 1^{ste} week ook dun belegd met:

- Eiwitbron:
 - magere platte kaas, magere verse kaas, magere smeer- of smeltkaas, magere vaste kaas
 - magere vleeswaren zoals gekookte ham, kalkoenrollade, kalkoenham, gekookte bacon, kippenwit, filet américain natuur. Paardenrookvlees, runderrookvlees, filet d'Anvers, filet d'Alsace en filet de Sax gaan soms moeilijker gezien de langere spiervezelstructuur
 - Vis
 - Ei: licht gekookt, geroerd of gebakken met weinig vetstof (max. 6 eitjes per week)

Drank koffie/thee (voor de maaltijd of 30 minuten na de maaltijd)

Laatavond:

Keuze:

- 125g magere (fruit)yoghurt zonder suiker (met zoetstof)
- 125g magere platte kaas zonder suiker (met zoetstof)
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sojamelk natuur of lightversie
- 1 stuk vers fruit onder moesvorm of blikfruit op sap/water

Na 3 weken

Ontbijt:

1 à 2 sneden bruin brood (1 à 2 dagen oud of geroosterd), dun besmeerd met minarine

- Eiwitbron: magere platte kaas, magere verse kaas, magere smeer- of smeltkaas, magere vaste kaas
- Zoet broodbeleg: confituur met verlaagd suikergehalte, zelfbereide vruchtenmoes zonder suiker,... Zoet broodbeleg levert geen noodzakelijke voedingsstoffen zoals eiwitten maar kan voor variatie zorgen.

Drank: koffie/thee zonder suiker (voor de maaltijd of 30 minuten na de maaltijd)

Voormiddag:

Keuze:

- 125g magere (fruit)yoghurt zonder suiker (met zoetstof)
- 125g magere platte kaas zonder suiker (met zoetstof)
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sojamelk natuur of lightversie
- 1 stuk vers fruit

Warme maaltijd:

100g bereid (120g rauw gewogen) mager vlees of vis (ook vette vis)

3 eetlepels groenten, gekookt, gestoomd of gestoofd. Rauwe groenten steeds goed kauwen

3 kleine aardappelen/puree OF 3 eetlepels rijst of deegwaren

1 eetlepel bereidingsvet

Drank: water (voor de maaltijd of 30 minuten na de maaltijd)

Namiddag:

Keuze:

- 125g magere (fruit)yoghurt zonder suiker (met zoetstof)
- 125g magere platte kaas zonder suiker (met zoetstof)
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sojamelk natuur of lightversie
- 1 stuk vers fruit

Tweede broodmaaltijd:

1 à 2 sneden bruin brood (1 à 2 dagen oud of geroosterd), dun besmeerd met minarine

Dun belegd met

- Eiwitbron:
 - magere platte kaas, magere verse kaas, magere smeer- of smeltkaas, magere vaste kaas
 - magere vleeswaren zoals gekookte ham, kalkoenrollade, kalkoenham, gekookte bacon, kippenwit, filet américain natuur. Paardenrookvlees, runderrookvlees, filet d'Anvers, filet d'Alsace en filet de Sax gaan soms moeilijker gezien de langere spiervezelstructuur
 - Vis
 - Ei: licht gekookt, geroerd of gebakken met weinig vetstof (max. 6 eitjes per week)

Drank koffie/thee (voor de maaltijd of 30 minuten na de maaltijd)

Laatavond:

Keuze:

- 125g magere (fruit)yoghurt zonder suiker (met zoetstof)
- 125g magere platte kaas zonder suiker (met zoetstof)
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sojamelk natuur of lightversie
- 1 stuk vers