



Sint Maartenskliniek

Voedingstips en adviezen

Tussendoortjes

- een krentenbol of mueslibol met (dieet)margarine en volvette kaas
- een plak ontbijtkoek met dik (dieet)margarine
- stukjes volvette kaas, stukje worst of plakjes vleeswaren
- een Evergreen, Sultana's, mueslireep, notenreep, eiwitreep e.d.
- een glas volle melk, chocolademelk (met slagroom), warme melk met anijs, oploskoffie
- een schaaltje volle pap, vla, of een ander kant- en klaar toetje
- een schaaltje volle (vruchten)yoghurt of kwark met noten en cruesli
- roomijs met slagroom
- tosti of een slaatje
- handje noten, pinda's of studentenhaver
- stukje taart of cake
- een toastje met een stukje zalm, kaas of een salade

Dranken

Streef ernaar om per dag 1,5 tot 2 liter vocht te gebruiken, dit zijn ongeveer 10 à 15 kopjes. Kies voornamelijk dranken die ook energie (calorieën) bevatten in de vorm van eiwit, vet of suikers:

- volle melk en andere volle zuivelproducten
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en druivensap, aanmaaklimonade, frisdrank en energierijke sportdrinkjes
- smoothie
- gebonden soep

Kies minder voor bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en licht frisdrank. Deze dranken geven wel een vol gevoel maar geen calorieën en andere voedingsstoffen.

Broodmaaltijd

Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine/roomboter en gebruik dubbel beleg. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keus.

Varieer ook het broodbeleg:

- kaas met appelstroop/jam
- chocoladepasta (met stukjes banaan)
- pindakaas (met chocoladehagel)
- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti
- een buitenlandse kaas
- gekookt ei met mayonaise/tomatenketchup, roerei, gebakken ei met spek of omelet
- notenpasta, volle kwark met jam
- warme ragoût (uit blik), hamburger, frikadel, kroket of knakworstjes
- gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm)

Warme maaltijd

Probeer elke dag een warme maaltijd te gebruiken. Deze levert meestal meer energie en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot eten.

Is het niet mogelijk om zelf te koken dan kunt u kant – en klare maaltijden van de supermarkt of maaltijden van ‘Tafeltje dekje’ nemen.

Wanneer u weinig eetlust heeft, beperk dan de hoeveelheid bouillon of soep, deze vullen uw maag en leveren nauwelijks eiwit en energie.

Aardappelen

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruik maken van:

- gebakken aardappelen, frites, zoete aardappel, aardappelpuree of stampot met extra (dieet)margarine
- gekookte rijst, couscous, bulgur, pasta of peulvruchten

Groente

Neem liever geen grote hoeveelheid rauwkost, dat geeft snel een vol gevoel. U kunt beter kiezen voor gekookte groente, deze kunt u serveren met:

- extra (dieet)margarine
- een sausje van (dieet)margarine en bloem of maïzena met melk
- geraspte kaas en ham (bij witlof, prei, andijvie en bloemkool)
- een kant en klaar groentesausje

Vlees, vis en vleesvervanging

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees, vis of vleesvervanging. Een geschikte vervanging voor 100 gram vlees kan zijn:

- 100 gram vleeswaren
- 100 - 150 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragoût
- 2 à 3 eieren: gebakken, gekookt, als roerei of omelet
- 70-80 gram kaas: als gebakken kaasplak of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging
- 100 gram vegetarische burger, schnitzel, vegetarische balletjes of falafel en dergelijke
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragoût;
- 150 gram tahoe of tempé
- 60 - 80 gram noten: te verwerken in een gerecht
- 250 gram gare peulvruchten: in een maaltijdsoep of in combinatie met groente

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan eens koud gebraden vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaren, vlees van de grill, een ragoût met vlees of een vleessalade.

Jus

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons of een scheutje ongeklopte slagroom, zure room of crème fraîche toe.

U kunt een maaltijd ook calorierijker te maken door gebruik te maken van bijvoorbeeld satésaus of mayonaise.

Nagerecht

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld:

- (gebakken) fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap
- verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, ijs of een ander kant en klaar nagerecht

Door te garneren met wafels, lange vingers, puddingsaus, advocaat, aanmaaklimonade, geklopte slagroom, nootjes, hagelslag of chocoladevlokken maakt u iets bijzonders van het nagerecht. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.