

Dagkostforslag efter kæbeoperation

KVINDE 19-30 ÅR, CIRKA 55 KG

Nedenfor ser du eksempler på, hvor meget mad og drikke du **mindst** bør indtage for at dække dit energibehov og sikre den bedste helingsproces i munden.

Det er vigtigt, at du betragter mængderne som den mængde, du **mindst** bør spise og drikke, hvis du følger dagkostforslagene. Der er nemlig ingen begrænsninger for, hvor meget du må spise og drikke i denne periode.

Du bør benytte det konkrete dagkostforslag som inspiration til valg af mad og drikke før, under og efter kæbeoperationen. Ud over det mad og drikke som er angivet i dagkostforslaget, har du behov for cirka 2 liter væske i løbet af dagen.

For at sikre variation i måltiderne fra dag til dag bør du tage udgangspunkt i din families mad og selv supplere med andre alternativer ud fra de opskrifter, som du har fået udleveret på afsnittet, og dine egne livretter.

Til dagkostforslaget bør du også bruge følgende materiale: "Opskrifter på morgenmåltider", "Opskrifter på mellemmåltider", "Opskrifter på frokost- og aftenmåltider".

Vær opmærksom på, at de tre hovedmåltider er lige store, det vil sige, at du til hver en tid kan bytte rundt på forslaget til frokost og aftensmad.



DAGKOSTFORSLAG

	Forslag
Morgen	<p>Vælg én af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Australsk havregrød fra listen "Opskrifter på morgenmåltider". For vejledende mængde, se hvad der svarer til 1 person i opskriften. Hertil tilsættes mindst 1 tsk. brun farin. <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Øllebrød med blåbærkompot fra listen "Opskrifter på morgenmåltider".



	<p>For vejledende mængde, spis mindst ¼ af hele portionen. Hertil mindst 1 spsk. flødeskum.</p>
Formiddag	<p>Vælg ét af forslagene med 200 kcal fra listen "Opskrifter på mellemmåltider", fx ét af nedenstående:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 lille Mars is, 51 ml (589 kJ/140 kcal) og 1 lille glas sødmælk (95 ml) eller <ul style="list-style-type: none">• 1 skive brød u. skorpe (30 g) med 1 skive røget laks (30 g) og 2 tsk. mayonnaise (10 g)
Frokost	<p>Vælg én af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none">• ½ avocado (60 g) med ca. 100 g torskerognssalat med persille fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider". eller <ul style="list-style-type: none">• 1 skive blødt brød (30 g) uden skorpe med smør. Hertil 50 g avocadocreme fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider" med en lille portion rejer (30 g). Hertil 90 g bønnemos med sweet chili sauce og appelsin fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider"
Eftermiddag	<p>Vælg af forslagene med 200 kcal fra listen "Opskrifter på mellemmåltider", fx ét af nedenstående:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 brev "Cup a soup" fra Knorr med 5 spsk. pasta, fx suppehorn (5 spsk. pasta, tørvægt: 40 g) eller <ul style="list-style-type: none">• 1 bæger "Risifrutti", diverse smage (875 kJ/208 kcal)
Aften	<p>Vælg én af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bønnesuppe med persillepesto fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider". For vejledende mængde, se hvad der svarer til 1 person i opskriften, vej fx hele den færdige portion og mål 1/5 op i en tallerken. Hertil mindst ½-1 spsk. persillepesto og ½-1 spsk. fintrevet parmesanost. eller <ul style="list-style-type: none">• Risengrød fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider". For vejledende mængde, se hvad der svarer til 1 person i opskriften, vej fx hele den færdige portion og mål ¼ op i en tallerken. Hertil mindst 2 tsk. smør og 2 tsk. kanel-sukker. eller <ul style="list-style-type: none">• En lille portion lasagne, fx baseret på opskriften fra "Knorr's lasagne" (125 g) Tilsæt din portion 2 tsk. Olie. Drik hertil 1 lille glas sødmælk (1,5 dl).



Sen aften	<p>Vælg ét af forslagene med 200 kcal fra listen "Opskrifter på mellemmåltider", fx ét af nedenstående:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 stor kaffe latte m. kaffe, 2 dl sødmælk, 2 tsk. rørsukker og 1 spsk. piskefløde 38% (10 g) <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 dl Kløver koldskål med citron og 4 spsk. piskefløde 38% (40 g) og evt. citron <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none">• 40 g nougat/marzipan
------------------	---