

Dagkostforslag efter kæbeoperation

KVINDE 19-30 ÅR, CIRKA 70 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 aftensmåltider".

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"> • 1 pære/banan-smoothie fra listen "Opskrifter på morgenmåltider". For vejledende mængde, se hvad der svarer til 1 person i opskriften. <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Australsk havregrød fra listen "Opskrifter på morgenmåltider".



	<p>For vejledende mængde, se hvad der svarer til 1 person i opskriften. Hertil tilsættes mindst 1 tsk. brun farin, 20 stk. rosiner, 50 g frugtmos af fx æble, pære eller banan.</p> <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none">• Øllebrød med blåbærkompot fra listen "Opskrifter på morgenmåltider". <p>For vejledende mængde, spis mindst 1/3 af hele portionen. Hertil mindst 2 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">• 1½ dl sveskegrød, fx fra Skælskør Frugtplantage• 1 lille banan (80 g) med 3 spsk. Nutella
Frokost	<ul style="list-style-type: none">• 1,5 skive blødt brød (45 g) uden skorpe med smør. <p>Hertil 1-2 fiskefrikadeller, fx hjemmerørte fiskefrikadeller fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider".</p> <p>For vejledende mængde, se hvad der svarer til 1 person i opskriften.</p>
Eftermiddag 1	<p>Vælg af forslagene med 200 kcal fra listen "Opskrifter på mellemmåltider", fx ét af nedenstående:</p> <ul style="list-style-type: none">• Avokadodrik; ½ mellemstor avokado (52 g). 1½ dl juice, 1 dl frosne bær, 1 tsk. olie, fx lys rapsolie eller nøddeolie• 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 2 spsk. persillepesto og 1 spsk. fintrevet parmesanost <p>eller</p> <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 1/4 op i en tallerken. Hertil mindst 2 tsk. smør og 2 tsk. kanel sukker. Hertil 1 glas mælk (mindst 1,6 dl sødmælk eller 2 dl letmælk. Svarende til 100 kcal.) <p>eller</p> <p>En mellemstor portion lasagne, fx baseret på opskriften fra "Knorr's lasagne" (125 g) Tilsæt din portion 2 tsk. olie. Drik hertil 1 glas sødmælk (2 dl).</p>
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">• 2 stk. Kinder mælkesnitte



- 1 bæger "Risifrutti", diverse smage (875 kJ/208 kcal)