

Dagkostforslag efter kæbeoperation

MAND 19-30 ÅR, CA. 80KG

Nedenfor ser du eksempler på, hvor meget mad og drikke du **mindst** bør indtage for at dække dit energi-behov 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. Hertil 2 blødkogte æg. <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 mindst 3 tsk. brun farin og 100 g frugtmos af fx æble, pære eller banan.</p> <p>Hertil ét af forslagene fra listen "Opskrifter på mellemmåltider" (840 kJ/200 kcal), fx 3 dl hjemmelavet proteindrik eller 2 dl kakaoskummetmælk classic med 2 spsk. piskefløde 38% (20 g)</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"> • ½ skive brød u. skorpe (15 g) med smør og 2 blødkogte æg • 1 dl frugtgrød, fx sveskegrød fra Skælskør frugtplantage med 2 spsk. piskefløde (20 g) • 1 dl Kløver koldskål med citron og 4 spsk. piskefløde 38% (40 g) og evt. citron
Frokost	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 skive blødt brød (45 g) uden skorpe med smør. <p>Avocadocreame med rejer fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider". For vejledende mængde, se hvad der svarer til 1 person i opskriften. Hertil ca. 100 g kogte grønsager, fx 1 gulerod med 1 tsk. olivenolie.</p> <p>Hertil ét af forslagene fra listen "Opskrifter på mellemmåltider" (840 kJ/200 kcal), fx ½ "Fresubin 2 kcal" energidrik (100 ml)</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"> • 2 dl kakaoskummetmælk classic med 2 spsk. piskefløde 38% (20 g). • 2 kugler flødeis (100 g) fx Carte D'or, div. varianter.
Aften	<p>Vælg én af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomatsuppe med linser svarende til hvad mængden er til 1 person i opskriften på listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider". Hertil 30 g revet mozzarella og 1 skive blødt brød (30 g) uden skorpe. <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gratineret mørksejfilet (opskrift fra listen "Opskrifter på frokost- og aftensmåltider" svarende til 1 person, dvs. hertil mindst 30 g ris (tørvægt) eller 80 g (kogt vægt). Hertil 1 glas mælk (mindst 1,6 dl sødmælk eller 2 dl letmælk, svarende til 100 kcal.) <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mellemstor portion lasagne, fx baseret på opskriften fra "Knorr's lasagne" (200 g) Tilsæt din portion 3 tsk. smagsneutral olie, fx rapsolie. Hertil ét af forslagene fra listen "Opskrifter på mellemmåltider" (840 kJ/200 kcal), fx ½ "Fresubin 2 kcal" energidrik (100 ml).
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 brev "Cup a soup" fra Knorr med 5 spsk. pasta, fx suppehorn (5 spsk. pasta, tørvægt: 40 g)



	Iskaffe med banan
--	-------------------