

## Informativni vzorec jedilnika za celodnevno prehrano po bariatričnem posegu

### 1. TEDEN

	Dan odpusta iz bolnišnice	1.dan	2.dan	3. dan	4.dan	5.dan	6.dan	7. dan
zajtrk	Navadna voda v manjših požirkih	Navadna voda v manjših požirkih	Navadna voda v manjših požirkih		Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 70ml
dop.malica								Blagi želiščni čaj do 50 ml
kosilo				Bistra mesna juha do 50ml		Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 70ml
pop.malica						Blagi želiščni čaj do 50 ml	Blagi želiščni čaj do 50 ml	Blagi želiščni čaj do 50 ml
večerja					Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 50ml	Bistra mesna juha do 70ml
povečerek							Blagi želiščni čaj do 50 ml	Blagi želiščni čaj do 50 ml

#### Voda, negazirana mineralna voda , nesladkani blagi zeliščni čaji

- Pijte počasi in le po požirkih
- Med posamičnimi požirki počakajte minuto ali dve
- Med posamičnimi pitji počakajte vsaj 10 minut
- Količina tekočine dnevno naj bo minimalno 2,2 litra
- Pijte v času do 1/ure pred obrokom in šle po ½ ure po obroku, ne pijte tekočine med obrokom

## 2. TEDEN

	8.dan	9.dan	10.dan	11. dan	12.dan	13.dan	14.dan
zajtrk	Bistra mesna juha do 70ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 120 ml
dop.malica	Tekočina nesladkanega kompota do 70ml	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 120ml
kosilo	Bistra mesna juha do 100 ml	Bistra mesna juha do 100 ml	Bistra mesna juha do 100 ml	Bistra mesna juha do 120 ml	Bistra mesna juha do 120 ml	Bistra mesna juha do 120	Bistra mesna juha do 120ml
pop.malica	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 120 ml
večerja	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100 ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 120ml
povečerek	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml

### 3. TEDEN

#### DIETA Z NEMASTNO, NESLADKANO TEKOČO OZ. KREMNO KONSISTENCO HRANO

	15.dan	16.dan	17.dan	18. dan	19.dan	20.dan	21.dan
zajtrk	Bistra mesna juha do 120ml	Bistra mesna juha do 120ml	Bistra mesna juha do 120ml	Bistra mesna juha do 120ml	Bistra mesna juha do 120ml	Proteinski šejk do 120ml	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 120 ml
dop.malica	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	Nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml
kosilo	Bistra mesna juha do 120 ml	Bistra mesna juha do 1200 ml	Bistra mesna juha do 120 ml	Kremna juha (glej recepte) do 120 ml	Kremna juha (glej recepte) do 120 ml	Kremna juha (glej recepte) juha do 120	Kremna juha (glej recepte) juha do 150ml
pop.malica	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml
večerja	Bistra mesna juha do 120ml	Bistra mesna juha do 120ml	Bistra mesna juha do 120ml	Bistra mesna juha do 120 ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 100ml	Bistra mesna juha do 150ml
povečerek	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml

## RECEPTI – kremne zelenjavne juhe (topel zelenjavni smuti)

**Količine zadostujejo za 2 obroka (volumen posameznega je 150 mL)**

### POROVO-BROKOLIJEVA KREMNA TEKOČA JUHA

- sveži/zamrznjen por in brokoli ~ 120 g
- voda ~ 100 g
- jajčni beljak ~ 80 g

Zelenjavo skuhate v manjši količini vode do mehkega in jo spasirate v blenderju ali s paličnim mešalnikom. Na koncu na majhnem ognju vkuhate še jajčni beljak. Dodate še sol po okusu.

### BUČKINA KREMNA TEKOČA JUHA

- hokaido buča ~ 120 g
- voda ~ 100 g
- jajčni beljak ~ 80 g

Bučo olupite in narežete na majhne kocke in kuhate v manjši količini vode približno 20 minut. Juho spasirate in na koncu vkuhate jajčni beljak in dodate sol po okusu.

### CVETAČNA KREMNA JUHA

- cvetača (sveža/zamrznjena) ~ 120 g
- voda ~ 100 g
- jajčni beljak ~ 80 g

Cvetačo skuhate v manjši količini vode do mehkega (približno 10-15 minut) in spasirate v juho, kateri na koncu vkuhate jajčni beljak in dodate sol po okusu.

### ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA

- šparglji ~ 120 g
- voda ~ 100 g
- jajčni beljak ~ 80 g

Špargljem odstranite oleseneli del, preostanek špargljev narežete na manjše koščke, ki jih kuhate v manjši količini vode do mehkega, nato juho spasirate in na koncu vkuhate jajčni beljak ter dodate sol po okusu.

#### KORENČKOVA KREMNA JUHA

- korenje ~ 120 g
- voda ~ 100 g
- jajčni beljak ~ 80 g

Korenje narežete na kolobarje in jih skuhate v vodi do mehkega, nato juho spasirate in na koncu vkuhate še jajčni beljak in dodate sol po okusu.

#### 4. TEDEN

#### DIETA Z NEMASTNO, NESLADKANO TEKOČO OZ. KREMNO KONSISTENCO HRANO

Od 22. dneva dalje je lahko maksimalen volumen vašega obroka do 150 ml

	22.dan	23.dan	24.dan	25. dan	26.dan	27.dan	28.dan
zajtrk	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 150ml	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 m	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 120ml	Proteinski šejk do 150ml	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 ml
dop.malica	Tekočina nesladkanega kompota do 120ml	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	Nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 120 ml
kosilo	Kremna juha (glej recepte) do 120 ml	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 ml	Bistra mesna juha do 150 ml	Bistra mesna juha do 150 ml	Kremna juha (glej recepte) do 150 ml	Bistra mesna juha do 150ml	Kremna juha (glej recepte) juha do 150ml
pop.malica	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml
večerja	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 120ml	Kremna juha (glej recepte) do 150 ml	Bistra mesna juha do 150 ml	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 150ml
povečerek	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml

## 5. TEDEN

	22.dan	23.dan	24.dan	25. dan	26.dan	27.dan	28.dan
zajtrk	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 150ml	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 m	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 120ml	Proteinski šejk do 150ml	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 ml
dop.malica	Tekočina nesladkanega kompota do 120ml	nesladkan čaj do 100 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100ml	Tekočina nesladkanega kompota do 100 ml	Nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 120 ml
kosilo	Kremna juha (glej recepte) do 120 ml	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 ml	Bistra mesna juha do 150 ml	Bistra mesna juha do 150 ml	Kremna juha (glej recepte) do 150 ml	Bistra mesna juha do 150ml	Kremna juha (glej recepte) juha do 150ml
pop.malica	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml	nesladkan čaj do 100 ml
večerja	Tekoči navadni jogurt s 1,6% maščobe do 150 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 120ml	Kremna juha (glej recepte) do 150 ml	Bistra mesna juha do 150 ml	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 150ml	Bistra mesna juha do 150ml
povečerek	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml	Tekočina nesladkanega kompota do 120 ml	nesladkan čaj do 120 ml

## 6. TEDEN

## DIETA S KAŠASTO OZ. MEHKO HRANO

	29.dan	30.dan	31.dan	32. dan	33.dan	34.dan	35.dan
zajtrk	sadni sok do 120 ml 1 kos riževega vaflja Sirni namaz	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 120 ml 1 kos riževega vaflja 10g masla	Zelenjavni smuti s skuto Do 150 ml	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 120 ml 1 kos riževega vaflja 10 g masla 1 porcija medu	sadni sok do 120 ml 1 kos riževega vaflja Sirni namaz	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Zelenjavni sok Do 120 ml 1 kos riževega vaflja Sirni namaz
dop.malica	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Sadna kaša Do 150 ml	Proteinski napitek Do 150 ml	Zelenjavni smuti Do 150 ml	Proteinski napitek Do 150 ml	Sadna kaša Do 150 ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % mašč) 150ml
kosilo	2-3 <b>žlice</b> drobno mletega mesa 3 <b>žlice</b> mešane kašaste zelenjave	Omleta iz 2 jajc( dobro zgrizite) 2 žlici mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave	Omleta iz 2 jajc( dobro zgrizite) 2 žlici mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave
pop.malica	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Dušeno sadje Do 150 ml	Sadna kaša Do 150 ml	Dušeno sadje Do 150 ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Dušeno sadje Do 150 ml
večerja	100 ml bistre juhe 2 <b>čajni žlički</b> drobno mletega mesa 2 <b>čajni žlički</b> mešane kašaste zelenjave	100 ml zelenjavne juhe 2 čajni žlički drobno mletega mesa 2 čajni žlički mešane kašaste zelenjave	100 ml bistre juhe 2 čajni žlički drobno mletega mesa 2 čajni žlički mešane kašaste zelenjave	100 ml bistre juhe 3 žlice kuhana kašasta zelenjave z jogurtovim prelivom	100 ml zelenjavne juhe 2 čajni žlički drobno mletega mesa 2 čajni žlički mešane kašaste zelenjave	Sadni sok 120 ml 2 čajni žlički drobno mletega mesa 2 čajni žlički mešane kašaste zelenjave	100 ml bistre juhe 3 žlice kuhana kašasta zelenjave z jogurtovim prelivom
Povečerek	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml



## 7. TEDEN

## DIETA S KAŠASTO OZ. MEHKO HRANO

	36.dan	37.dan	38.dan	39. dan	40.dan	41.dan	42.dan
zajtrk	sadni sok do 120 ml 1 kos riževega vaflja Sirni namaz	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 120 ml 1 kos riževega vaflja 10 g tunin namaz	Zelenjavni smuti s skuto Do 150 ml	Mleko ( do 1,6 %mašč) 120ml 1 kos rižev vafelj 10 g liptovski namaz	sadni sok do 120 ml 1 kos riževega vaflja Sirni namaz	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Zelenjavni sok Do 120 ml 1 kos riževega vaflja Sirni namaz
dop.malica	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml	Sadna kaša Do 150 ml	Proteinski napitek Do 150 ml	Zelenjavni smuti Do 150 ml	Proteinski napitek Do 150 ml	Sadna kaša Do 150 ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe)150ml
kosilo	2-3 <b>žlice</b> drobno mletega mesa 3 <b>žlice</b> mešane kašaste zelenjave	Omleta iz 2 jajc(dobro zgrizite) 2 žlici mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave	Omleta iz 2 jajc( dobro zgrizite) 2 žlici mešane kašaste zelenjave	2-3 žlice drobno mletega mesa 3 žlice mešane kašaste zelenjave
pop.malica	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Dušeno sadje Do 150 ml	Sadna kaša Do 150 ml	Dušeno sadje Do 150 ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Dušeno sadje Do 150 ml
večerja	100 ml bistre juhe 2 <b>čajni žlički</b> drobno mletega mesa 2 <b>čajni žlički</b> mešane kašaste zelenjave	100 ml zelenjav. juhe 2 čajni žlički drobno mletega mesa 2 čajni žlički meš. kašaste zelenjave	100 ml bistre juhe 2 čajni žlički drobno mlet. mesa 2 čajni žlički mešane kašast.zelenjave	100 ml bistre juhe 3 <b>žlice</b> kuhana kašasta zelenjave z jogurtovim prelivom	100 ml zelenjavne juhe 2 čajni žlički drobno mletega mesa 2 čajni žlički mešane kašaste zelenjave	Sadni sok 120 ml 2 čajni žlički drobno mletega mesa 2 čajni žlički mešane kašaste zelenjave	100 ml bistre juhe 3 žlice kuhana kašasta zelenjave z jogurtovim prelivom

### VZOREC TRAJNE PREHRANE Z MEHKO HRANO Z MALO VLAKNIN

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
zajtrk	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml rižev vafelj 10g piščančja šunka Malo kuhane zelenjave	sadni sok do 120 ml puranja šunka 50g rižev vafelj	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml sirni namaz rižev vafelj	sadni sok do 120 ml 1 jajce Rižev vafelj	Zelenjavni smuti s skuto Do 150 ml	sadni sok do 120 ml kuhan pršut 50g rižev vafelj	Mleko ( do 1,6 % maščobe) do 150 ml 2 čajni žlički kuhanega riža
dop.malica	Gosti sadni sok do 120 ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Gosti sadni sok do 120 ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Sadni jogurt( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Navadni jogurt ( do 1,6 % maščobe) do 150ml	Sadna kaša Do 150 ml
Kosilo	100 ml juhe (mesna,kremna ali bistra) 1 mali miksani zrezek iz mlade jagnjetine 2 čajni žlički rižote 1 olupljen popečen paradižnik	100 ml bistre juhe 2 čajni žlički mletega piščanca 2 čajni žlički kuhanega riža Nekaj listov mehke zelene solate s prelivom( motovilec, ...)	100 ml paradižnikove juhe 50 g pečenega fileja ali ribe 2 čajni žlički kuhanega, miksanega brokolija	100 ml kremne kumarične juhe 2 čajni žlički teletine v omaki 2 čajni žlički kuhanega miksanega korenja v solati	100 ml mesne juhe 50 g ribji file 1 mali pretlačen kuhan krompir 2 čajni žlički dušenega olupljenega paradižnika	100 ml bistre juhe 2 čajni žlički mlete telečje ali piščančje obare 3 čajne žličke pire krompirja Nekaj peres mehke zelene solate s prelivom	100 ml juhe (mesna,kremna ali bistra) 1 mali miksani zrezek iz mlade jagnjetine 2 čajni žlički rižote 1 malin olupljen popečen paradižnik
Posladek – ¼ ure po kosilu , neobvezno	100 ml jajčna krema ( različni okusi)	100 ml miksano sadje	100 ml jajčna krema ( različni okusi)	50g sadne puste skute	100 ml jajčna krema ( različni okusi)	100 ml gosti sadni sok	50g sadne puste skute
pop.malica	150 ml miksano sadje	100g sadne puste skute	Navadni jogurt ( do 1,6 %	Mleko ( do 1,6 % maščobe)	Mleko ( do 1,6 % maščobe)	Mleko ( do 1,6 % maščobe)	Zelenjavni smuti

			maščobe) do 150ml	do 150 ml	do 150 ml	do 150 ml	Do 150 ml
večerja	100ml bistre juhe 100g špagetov z boloneze omako 1 čajna žlička parmezana 1 olupljen ,popečen paradižnik	100 ml kremne juhe iz belušev 50g pečenih testenin s šunko in sirom 2 čajni žlički paradižnikove soalte	100 ml bistre juhe 50 g pečene ribe 1 kuhan krompir Nekaj listov mehke zelene solate s prelivom( motovilec, ...)	100 ml bistre juhe 2 čajni žlički tunine solate s kuhano zelenjavo Jajčna krema z okusom maline	100 ml špinačne juhe 50g teletine s kremno brokolijevo omako 2 čajni žlički pire krompirja 2 čajni žlički jagodne kreme	100 kremne telečje juhe 1 kos sadnega kolača 100 ml čaja	100 ml bistre juhe 2 rezini prekajenega lososa 1 kuhan ,olupljen paradižnik Nekaj listov mehke zelene solate s prelivom( motovilec, ...)

## PREHRANA PO 35. DNEVU PO POSEGU

- V tem obdobju se počasi vračate do normalnega prehranjevanja, ampak NIKAKOR NE DO TAKIH KOLIČIN KOT PRED POSEGOM.
- **MAKSIMALEN VOLUMEN VSAKEGA OBROKA OSTAJA 150 ml**
- **Pomembno je, da vsak obrok dobro žvečite in počasi jeste**
- Začnete lahko s koščki mesa, ki jih dobro zgrizete ( piščanec, teletina, jagnjetina, puran , riba...)
- Poskusite lahko tudi zelenjavo z več vlakninami , previdni pa bodite pri listih špinače, cvetače, špargljih, kuhanem zelju,...
- Izogibajte se sladki, preslani, pikantni, prekisli, prevroči ali prehladni hrani
- Obvezno nehajte jesti takoj, ko začutite , da imate poln želodec, ne glede na to koliko imate še na krožniku pred sabo
- Naučite se uživati v hrani, ki jo jeste in se skoncentrirajte na njo
- Poskusite tudi s sadjem, ki ga narežete na male koščke

Hrano morate žvečiti precej bolj in dlje časa,kot ste bili vajeni pred posegom

Držite se ure obrokov.

Potrudite se, da popijete vsaj 2 do 2,5 litra tekočine na dan v pogostih in manjših količinah ( voda, negazirana mineralna voda, nesladkani čaji)

Slovenj Gradec, 27.7.2020

