



MINTAÉTREND

vastagbél műtét után

1-2. NAP

| | |
|------------|--|
| REGGELI | Tea: 200 ml; pirított zsemle: 1 db; tejmentes, csökkentett zsírtartalmú margarin: 4 g; házi csirkepástétom: 25 g csirkemell, 2 g 12%-os, laktózmentes tejföl, kakukkfű |
| TÍZÓRAI | Reszelt alma: 100 g; háztartási keksz: 15 g; citromlé: 3 ml |
| EBÉD | Sárgarépapüré-leves: 200 g sárgarépa, konyhasó (főtt sárgarépát pürésítjük, és újra átforraljuk!); főtt csirkemell: 80 g csirkemell, só; főtt rizs: 60 g fehér rizs, konyhasó; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UZSONNA | Őszibarackkompót: 150 g őszibarack, fahéj, szegfűszeg |
| VACSORA | Héjában sült burgonya olvasztott sajttal: 160 g héjában sült, megtisztított burgonya, 30 g félszíros/sovány, laktózmentes sajt; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UTÓVACSORA | Pászkakenyér: 30 g |

3-4. NAP

| | |
|------------|---|
| REGGELI | Tea: 200 ml; kétszersült: 40 g; marhahúsos bébiétel: 25 g (pl. Holle Bio marhahúsos bébiétel) |
| TÍZÓRAI | Almakompót: 100 g alma, 3 ml citromlé, szegfűszeg, fahéj; babapiskóta: 20 g |
| EBÉD | Zabnyákleves: 10 g zabpehely, konyhasó, 400 ml víz; főtt zöldséges tőkehal citrommal: 150 g tőkehal, 40 g sárgarépa, konyhasó, citromlé; petrezselymes burgonya: 150 g burgonya, 5 g zsírcsökkentett, laktózmentes vaj, petrezselyemzöld, konyhasó; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UZSONNA | Párolt cékla almával: 100 g cékla, 60 g alma, 5 g zsírcsökkentett, tejmentes margarin, köménymag, konyhasó |
| VACSORA | Pirított dara: 60 g búzadara, konyhasó (szárazon , zsiradék nélkül pirítjuk, kétszeres mennyiségű vízzel öntjük fel); meggymártás: 30 g meggy, 3 g búzaliszt, (2 g cukor), 6 ml 12%-os, laktózmentes tejföl, citromlé; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UTÓVACSORA | Sós ropi: 30 g |

5-6. NAP

| | |
|------------|--|
| REGGELI | Tea: 200 ml; vizes kifli: 1,5 db; tejmentes, csökkentett zsírtartalmú margarin: 8 g; sertéscombsonka (nem füstölt, tartósítószer-mentes!): 30 g |
| TÍZÓRAI | Kefir (laktózmentes): 80 ml |
| EBÉD | Leves túrós daragaluskával: 30 g sárgarépa, 15 g búzadara, 5 g túró, 1/3 db tojás, konyhasó, petrezselyemzöld, 5 g zsírcsökkentett, tejmentes margarin; húsos hasé: 80 g darált sertéshús, 8 ml laktózmentes, zsírszegény főzőtejszín, 0,75 db tojás, 8 g liszt, 5 g zsírcsökkentett, tejmentes margarin, petrezselyemzöld, konyhasó; burgonyahab: 160 g burgonya (csak frissen jó! A főtt burgonyát áttörve azonnal tálaljuk!); szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UZSONNA | Birsalmakrém: 50 g birsalma, 10 g vaníliás pudingpor, ½ db tojás, citromlé, (cukor) |
| VACSORA | Túrós guba: 1,5 db vizes kifli, 130 ml zabital, 40 g félzsíros tehéntúró, 5 g zsírcsökkentett, tejmentes margarin, 2 g vaníliás cukor, 5 g porcukor, reszelt citromhéj (kezeletlen héjú); citromos szénsavmentes ásványvíz: 200 ml, citromlé |
| UTÓVACSORA | Háztartási keksz: 15 g |

7-8. NAP

| | |
|------------|---|
| REGGELI | Tea: 200 ml; burgonyás kenyér: 70 g; körözött: 30 g félzsíros, laktózmentes tehéntúró, 6 g 12%-os, laktózmentes tejföl, kapor |
| TÍZÓRAI | Író (laktózmentes): 80 ml, puffasztott rizs: 20 g |
| EBÉD | Burgonyapüré-leves: 100 g burgonya, 20 g sárgarépa, 5 g petrezselyemgyökér, konyhasó; főtt virsli (nem füstölt!): 50 g; tökfőzelék: 250 g spárgatök, 3 ml napraforgóolaj, 30 ml kefir, 15 g liszt, kapor, konyhasó; pirítós: 30 g pirított toast kenyér; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UZSONNA | Citromos reszelt alma és sárgarépa: 120 g alma, 50 g sárgarépa, citrom |
| VACSORA | Sajtos melegszendvics: 70 g fehér kenyér, 5 g zsírcsökkentett, tejmentes margarin, 30 g köményes sajt; meggyturmix: 40 g főtt meggy, 1,6 dl víz, 3 g méz |
| UTÓVACSORA | Almás-őszibarackos bébiétel: 100 g (pl. Holle) |

9-10. NAP

| | |
|------------|---|
| REGGELI | Tea: 200 ml; fehér kenyér: 60 g; zsírcsökkentett, tejmentes margarin: 30 g; kockasajt (light, laktózmentes): 30 g |
| TÍZÓRAI | Meggyes tápiókapuding: 25 g tápiókaöngy, 70 ml víz, 150 ml mandulaital, 15 g meggy |
| EBÉD | Sütőtöklevés: 80 ml zabital, 70 g sütőtök, konyhasó, 3 ml hidegen sajtolt tökmagolaj (tetejére); húsfelfújt: 60 g pulykamell, 10 g sárgarépa, 5 g petrezselyemgyökér, ½ db zsemle, 1/3 db tojás, 2 ml napraforgóolaj, 1 g finomliszt, petrezselyemzöld, kakukkfű, konyhasó; zöldbabfőzelék-püré: 200 g zöldbab, 3 ml napraforgóolaj, 10 g liszt, 10 ml %-os, laktózmentes tejföl, petrezselyemzöld, konyhasó; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UZSONNA | Túrófelfújt: 50 g félzsíros túró, 5 g búzadara, 0,5 db tojásfehérje, 4 g méz, 1 ml olívaolaj, 5 g zsemlemorzsa |
| VACSORA | Sajos-spenótos rizottó: 50 g fehér rizs, 5 ml napraforgóolaj, 200 ml zöldséglevés (kockából), 40 g mirelit spenót, konyhasó, 30 g reszelt laktózmentes, light sajt, 10 ml laktózmentes krémföl; ízesített cukormentes ásványvíz: 200 ml |
| UTÓVACSORA | Sós percc: 15 g |

11-12. NAP

| | |
|------------|---|
| REGGELI | Tea: 200 ml; burgonyás kenyér: 70 gramm házi sajtkrém: 25 g zsírszegény/félzsíros, laktózmentes sajt, 15 g zsírcsökkentett, tejmentes margarin, 10 g kefir, szerecsendió |
| TÍZÓRAI | Joghurt: 70 g; vizes zsemle: 0,5 db |
| EBÉD | Húsgombóclevés: 30 g darált sertéshús, 1/5 db zsemle, 1/5 db tojás, 40 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, petrezselyemzöld, konyhasó; roston sült busa tepsis édesburgonyával: 150 g busa, 6 ml napraforgóolaj, citromlé, konyhasó, kakukkfű; 180 g édesburgonya; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UZSONNA | Sütőtökpüré: 100 g sütőtök, 15 ml zabital (natúr), szerecsendió; háztartási keksz: 15 g |
| VACSORA | Almás rizsfelfújt: 50 g rizs, 100 ml rizstej, 50 ml laktózmentes, 1,5%-os tej, 1/3 db tojás, 5 g cukor, 5 g zsírcsökkentett, tejmentes margarin, 100 g alma, citromlé; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml |
| UTÓVACSORA | Babapiskóta: 30 g |

13-14. NAP

REGGELI **Tea:** 200 ml; **zsemle:** 1,5 db; **főtt tojás:** 1,5 db

TÍZÓRAI **Sült gesztenye:** 30 g, **joghurt:** 80 ml

EBÉD **Zöldborsópüré-leves krutonnal:** 80 g zöldborsó, 8 g búzapehely, 3 ml napraforgóolaj, konyhasó, petrezselyemzöld, 10 g kruton (natúr); **alufóliában sült rozmaringos nyúlcomb:** 100 g nyúlcomb, majoránna, 2 ml napraforgóolaj, konyhasó, (sütőzacskó); **sütőtök köret:** 120 g sült sütőtök, 5 g laktózmentes vaj, konyhasó; **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml

UZSONNA **Túróval töltött sült alma:** 100 g alma, 30 g félzsíros, laktózmentes túró, 10 ml laktózmentes joghurt, citromlé, 2 g porcukor

VACSORA **Cukkinis rizses csirke:** 100 g csirkemell, 40 g cukkini, 40 g rizs, 3 ml olívaolaj, petrezselyemzöld, konyhasó; **vizes almaturmix:** 200 ml szénsavmentes ásványvíz, 150 g alma frissen kifacsart, szűrt leve, fahéj

UTÓVACSORA **Kétszersült:** 30 g