



Energie- en eiwitrijke voeding

— voorbeeld van een dagmenu

Voorbeeld van een dagmenu

Vindt u het fijn de adviezen in een dagmenu terug te zien? Hieronder een voorbeeld.

Ontbijt:

- Brood (eventueel zonder korst) dik besmeerd met boter en royaal belegd met hartig beleg zoals (smeer)kaas, (smeer)worst of pindakaas.
 - Beker volle melk.
- of
- Schaaltje volle (vruchten)yoghurt met muesli/cruetsli of kwark of pap op basis van volle melk en een beker volle melk.
- of
- Drinkontbijt op melk/yoghurtbasis en een glas vruchtensap.

Tussendoor:

- Schaaltje volle yoghurt met fruit(sap)
- of
- Beker volle chocolademelk met een koekje.

Tweede broodmaaltijd:

- Brood (eventueel zonder korst) dik besmeerd met boter en royaal belegd met bijvoorbeeld met hartig beleg zoals (smeer)kaas, (smeer)worst of een vissalade.
 - Beker volle melk.
- of

- Hartige taart of pasta met saus (met een stukje vlees, vis, kip of ei erbij).
- Beker melk of pap met suiker en een klontje boter en een glas vruchtensap.

Tussendoor:

- Milkshake met plakje cake.
- of
- Glas vruchtensap met handje noten.
- of
- Toastje met Franse kaas.

Warme maaltijd:

- Stukje vlees, vis, kip of vegetarische vervanging bereid in olie of margarine.
 - Gekookte groenten met een sausje of een klontje boter.
 - Aardappelpuree met een extra klontje boter of gekookte aardappelen met extra jus of wat gebakken aardappelen met extra mayonaise.
- of
- Maaltijdsalade met vis of kip of ei of kaas.
- of
- Maaltijdsoep op basis van peulvruchten.

Later:

Schaaltje volle vla, vlaflip of volle (vruchten)kwark/yoghurt.

In loop van de avond:

- Koffie 'verkeerd' met (volle) melk of thee met suiker.
- Beschuitje, cracker of toastje met boter en hartig beleg zoals (smeer)kaas, Franse kaas of handje noten.

Hoeveel vocht heeft u per dag nodig?

Per dag heeft u minimaal 1.5 liter vocht nodig. Bent u 65 jaar of ouder? Dan heeft u 1,7 liter vocht nodig.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijk informatie krijgt. Heeft u vragen over de energie- en eiwitrijke voeding? Stelt u deze dan aan de arts of diëtist die u de voeding heeft voorgesteld.

Afdeling diëtetiek Spaarne Gasthuis
E-mail: dietetiek@spaarnegasthuis.nl

(023) 224 0005

Websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.kwf.nl
- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.tovkennemerland.nl
- www.nvdietist.nl
- www.dcn-dietist.nl

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl