

Bent u ziek geweest, heeft u minder eetlust, bent u herstellende van een operatie en/of onbedoeld afgevallen? Dan is goede voeding erg belangrijk. Voldoende eiwitten, vitamines, mineralen en energie (calorieën) zorgen namelijk voor een sneller herstel. Door de juiste voeding voelt u zich minder snel moe, sterken uw spieren weer aan en verloopt uw herstel spoediger.

In deze folder ziet u een lijst met voedingsmiddelen die veel energie geven en eiwitten bevatten. De meest voedzame, beste producten voor u op dit moment ziet u in de kolom 'Kies bij voorkeur'. In de kolom 'Kies als middenweg' ziet u producten die u kunt kiezen, maar die minder energie en/of eiwitten bevatten en dus minder bijdragen aan uw herstel. De producten in de kolom 'Kies bij uitzondering' zijn voor u op dit moment het minst geschikt. Het is het beste als u deze producten slechts af en toe kiest.

Voedingsmiddelen-groep	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Kies bij uitzondering
Broodbeleg	Vleeswaren, kaas (40+ of hoger), smeerkaas, ei, eiersalade, zalm- en tonijnsalade, tonijn en zalm uit blik, kippen- of kalfsragout.	Pindakaas kokosbrood, appelstroop, sandwichspread.	Jam, chocolade en vruchten hagelslag, vlokken, chocolade pasta, honing, (gestampte) muisjes.
Brood	Tarwe/ volkoren brood, krentenbrood, mueslibol, tosti (zelf te maken van 2 boterhammen, 1 plak kaas en 1 plak ham).	Cracker, beschuit.	
Dranken	Volle melk, karnemelk, volle chocolademelk, volle drinkyoghurt, milkshake.	Sinaasappelsap, appelsap, limonade siroop, halfvolle melk, halfvolle chocolademelk, halfvolle drinkyoghurt.	Water, thee, koffie, frisdrank, magere melk, magere chocolademelk, magere drinkyoghurt.
Toetjes	Volle yoghurt in verschillende smaken, volle vla in verschillende smaken, volle kwark in verschillende smaken, griesmeelpap, rijstepap, pudding, roomijs, havermoutpap.	Halfvolle yoghurt, halfvolle kwark.	Magere yoghurt, magere kwark.
Tussendoortjes	Grote koek (zoals een gevulde koek, mergpijpje, appelkoek), kwarktaart, moorkop, puddingbroodje, roomijs, slagroomtaart, noten, frikandel, worstenbroodje, saucijzenbroodje.	Ontbijtkoek, eierkoek, krentenbol, cake, beschuit met hartig beleg, rijstwafel met hartig beleg, cracker met hartig beleg.	Kleine koek (zoals een biscuitje, Bastogne en speculaasje), waterijs, sorbetijs, chips, snoep, drop.
Vlees en vis	Rundvlees, varkensvlees, kip, haring, lekkerbekje, makreel, paling, tonijn, zalm.		
Peulvruchten	Kikkererwten, linzen, witte/bruine bonen, kapucijners, kidneybonen.		