

# 2

## POSTOPERATIVNA ISHRANA

## I nedelja postoperativno

Dozvoljeno:

- Voda (negazirana),
- Obrano mleko,
- Nemasni pileći bujon (proceđen),
- Kockice leda (sisati),
- Čaj (bez kofeina) – umesto vode,
- Sportski napici za rehidraciju (bez šećera).

### 1. - 3. dan

Vreme obroka	Hrana
8,00	30-60ml vode
9,00	30-60ml vode
10,00	30-60ml vode
11,00	30-60ml vode
12,00	30-60ml obranog mleka 0,5% m.m.
13,00	30-60ml vode
14,00	30-60ml vode
15,00	30-60ml pileće bistre supe bez rezanaca
16,00	30-60ml vode
17,00	30-60ml vode
18,00	30-60ml pileće bistre supe bez rezanaca
19,00	30-60ml vode
20,00	30-60ml vode

#### 4. - 7. dan

Vreme obroka	Hrana
8,00	30-60ml vode
9,00	30-60ml vode
10,00	30-60ml obranog mleka 0,5% m.m.
11,00	30-60ml vode
12,00	30-60ml pileće bistre supe bez rezanaca
13,00	30-60ml vode
14,00	30-60ml vode
15,00	30-60ml goveđe bistre supe bez rezanaca
16,00	30-60ml vode
17,00	30-60ml vode
18,00	30-60ml bistre supe od povrća (minestrone) proceđene bez čvrstih delova
19,00	30-60ml vode
20,00	30-60ml vode

#### II nedelja postoperativno

Potrebno je uneti 60-70g proteina dnevno (najčešće: proteinski napici, belanca jajeta, pasirano meso/riba) i oko 8 čaša bistrih nezlađenih napitaka.

- Proteinski šejkovi
- Belanca
- Nemasni meki sir (Ella, švapski)

Ove proteine treba razrediti vodom, obranim mlekom, nemasnim bujonima (pilećim, goveđim).

- **Ne preporučuje** se da se pije voda ili bistri napici **30min pre i 60min posle** obroka.

Bistre napitke potrebno je piti veoma polako (**ne koristiti slamku**, da se izbegne uvlačenje vazduha u želudac).

- Izbegavati gazirane i napitke sa kofeinom

Preporučuje se:

- Multivitaminska supstitucija (bez dodatog šećera)

### Primer za II nedelju

Vreme obroka	Hrana	Vitamin/mineral suplementacija
8,00	Proteinski napitak	Multivitamin
9,00	250ml vode	
10,00	2 belanceta*	
11,00	250ml obranog mleka**	
12,00	Proteinski napitak	
13,00	250ml vode	
14,00	250ml pilećeg ili goveđeg bistrog, proceđenog bujona	
15,00	Proteinski napitak	
16,00	250ml obranog mleka	
17,00	250ml vode	
18,00	Proteinski napitak	
19,00	250ml obranog mleka	
20,00	250ml vode	

\*Tvrdo kuvana belanca koja su izblendirana/napravljen pire (kaša)

\*\*mleko sa 0,5-1% mlečne masti

### **Domaće pripremljen proteinski šejk:**

1. Ravna kašičica pirea od jabuke, kašičica kokosovog ulja, Ella sir – oko 150g (što je jednako 18g proteina), voda
2. Ravna kašičica kakao praha, kašičica kokosovog ulja, Ella sir – oko 150g (što je jednako 18g proteina), voda

### III nedelja postoperativno

#### 1. dan (780kcal)

Vreme obroka	Hrana	Energetska vrednost obroka	Vitamin/mineral suplementacija
8,00	3 belanca (dobro izblendirana)	150kcal	Multivitamin*
9,00	250ml vode	-	
10,00	50g Ella sira	30kcal	
11,00	200ml obranog mleka	70kcal	
12,00	60g izblendiranih dobro skuvanih pilećih grudi sa 2 sk pire krompira)	115kcal	
13,00	200ml smootie (pire od 2 skuvane jabuke + 1,5dl vode)	115kcal	
14,00	200ml goveđe supe, bistre bez rezanaca	70kcal	
15,00	Potaž od bundeve(200ml dobro skuvane, potpuno omekšale-1sk mladog sira (Ella i švapski)	50kcal	
16,00	250ml vode	-	
17,00	60g barene ćuretine i 30 pire šargarepe (dobro izblendirane)	110kcal	
18,00	250ml vode	-	
19,00	200ml obranog mleka	70kcal	
20,00	250ml vode	-	

\*Šumeći multivitaminski preparat 1 tabl/dan

**2. dan (810kcal)**

<b>Vreme obroka</b>	<b>Hrana</b>	<b>Energetska vrednost obroka</b>	<b>Vitamin/mineral suplementacija</b>
8,00	3 belanca (dobro izblendirana)	150kcal	Multivitamin
9,00	250ml vode	-	
10,00	50g Ella sira	30kcal	
11,00	200ml obranog mleka	70kcal	
12,00	60g tunjevine u salamuri i 100g obarene mekane šargarepe (izblendirano)	90kcal	
13,00	Pire od 2 jabuke (dobro skuvane izblendirane)	115kcal	
14,00	200ml pileće supe, bistre bez rezanaca	70kcal	
15,00	60g izblendiranih dobro skuvanih pilećih grudi sa 30g avokada)	120kcal	
16,00	200ml obranog mleka	70kcal	
17,00	60g barene ćuretine i 30g pire krompira (dobro izblendirane)	95kcal	
18,00	250ml vode	-	
19,00	200ml obranog mleka	70kcal	
20,00	250ml vode	-	

### 3. dan (810kcal)

Vreme obroka	Hrana	Energetska vrednost obroka	Vitamin/mineral suplementacija
8,00	3 belanca (dobro izblendirana)	150kcal	Multivitamin
9,00	250ml vode	-	
10,00	50g Ella sira	30kcal	
11,00	200ml obranog mleka	70kcal	
12,00	60g piletine/ćuretine (dobro obarene izblendirane) i 100g skuvanog i dobro izblendiranog karfiola	95kcal	
13,00	Pire od 2 jabuke (dobro skuvane izblendirane)	115kcal	
14,00	200ml pileće supe, bistre bez rezanaca	70kcal	
15,00	50g lososa/tune ispečene na vrelom vazduhu + 30g pire krompira (dobro izblendirano)	80kcal	
16,00	200ml obranog mleka	70kcal	
17,00	250ml vode	-	
18,00	Puding bez dodatka šećera (1dl)	60kcal	
19,00	200ml obranog mleka	70kcal	
20,00	250ml vode	-	

**4. dan (835kcal)**

<b>Vreme obroka</b>	<b>Hrana</b>	<b>Energetska vrednost obroka</b>	<b>Vitamin/mineral suplementacija</b>
8,00	3 belanca (dobro izblendirana)	150kcal	Multivitamin
9,00	250ml vode	-	
10,00	50g Ella sira	30kcal	
11,00	200ml obranog mleka	70kcal	
12,00	60g piletine/ćuretine (dobro obarene izblendirane) i 50g skuvane i dobro izblendirane bundeve	90kcal	
13,00	Pire od 2 kruške (dobro skuvane izblendirane)	100kcal	
14,00	200ml goveđe supe, bistre bez rezanaca	70kcal	
15,00	50g barene piletine + 30g pire krompira + 30g barenog spanaća (dobro izblendirano)	105kcal	
16,00	200ml obranog mleka	70kcal	
17,00	250ml vode	-	
18,00	Potaž od bundeve(200ml dobro skuvane, potpuno omekšale-1sk mladog sira (Ella i švapski)	80kcal	
19,00	200ml obranog mleka	70kcal	
20,00	250ml vode	-	

## 5. dan (775kcal)

Vreme obroka	Hrana	Energetska vrednost obroka	Vitamin/mineral suplementacija
8,00	1dl pudinga bez dodatog šećera	60kcal	Multivitamin
9,00	250ml vode	-	
10,00	50g Ella sira	30kcal	
11,00	200ml obranog mleka	70kcal	
12,00	50g piletine/čuretine (dobro obarene izblendirane) i 100g skuvane i dobro izblendirane bundeve	100kcal	
13,00	Vodnjikava ovsena kaša (4sk ovsenih pahuljica potopiti u ½l vode i prokuvati, nekoliko min nakon ključanja skloniti sa vatre da se ohladi i nabubri, procediti) razrediti je sa 1-2 kašike obranog mleka	150kcal	
14,00	200ml pileće supe, bistre bez rezanaca	70kcal	
15,00	50g barene piletine + 30g pire krompira + 50g barenog spanaća (dobro izblendirano)	105kcal	
16,00	200ml obranog mleka	70kcal	
17,00	250ml vode	-	
18,00	Potaž od karfiola (200ml dobro skuvanog, potpuno omekšalog karfiola)	50kcal	
19,00	200ml obranog mleka	70kcal	
20,00	250ml vode	-	

**6. dan (815kcal)**

<b>Vreme obroka</b>	<b>Hrana</b>	<b>Energetska vrednost obroka</b>	<b>Vitamin/mineral suplementacija</b>
8,00	Vodnjikava ovsena kaša (50g ovsenih pahuljica potopiti u ½l vode i prokuvati, nekoliko min nakon ključanja skloniti sa vatre da se ohladi i nabubri, procediti) razdrediti je sa 1-2 kašike obranog mleka	150kcal	Multivitamin
9,00	250ml vode	-	
10,00	50g grčkog jogurta (5% m.m)	65kcal	
11,00	200ml obranog mleka	70kcal	
12,00	½ banane+ (1 dobro skuvana jabuka) izblendirane.	100kcal	
13,00	60g piletine/ćuretine (dobro obarene izblendirane) i 30g (2sk) pire krompira	115kcal	
14,00	200ml pileće supe, bistre bez rezanaca	70kcal	
15,00	250ml vode	-	
16,00	50g barene piletine + 30g pire krompira + 50g barenog spanaća (dobro izblendirano)	105kcal	
17,00	200ml obranog mleka	70kcal	
18,00	250ml vode	-	
19,00	200ml obranog mleka	70kcal	
20,00	250ml vode	-	

**7. dan (825 kcal)**

<b>Vreme obroka</b>	<b>Hrana</b>	<b>Energetska vrednost obroka</b>	<b>Vitamin/mineral suplementacija</b>
8,00	2 belanca (dobro izblendirana)	100kcal	Multivitamin
9,00	250ml vode	-	
10,00	50g Ella sira	30kcal	
11,00	200ml obranog mleka	70kcal	
12,00	60g tunjevine u salamuri i 100g obarene mekane šargarepe (izblendirano)	90kcal	
13,00	Pire od 2 jabuke (dobro skuvane izblendirane)	115kcal	
14,00	200ml pileće supe, bistre bez rezanaca	70kcal	
15,00	60g izblendiranih dobro skuvanih pilećih grudi sa 30g avokada)	120kcal	
16,00	200ml obranog mleka	70kcal	
17,00	60g barene ćuretine i 2sk pire krompira (dobro izblendirano)	90kcal	
18,00	250ml vode	-	
19,00	200ml obranog mleka	70kcal	
20,00	250ml vode	-	