

Kosthold før fedmekirurgi

2-4 uker før operasjonen: 1000 kcal «knekkebrødkur»

Frokost:

- 2 grove knekkebrød (nøkkelhullsmerket) med pålegg
- 1.5 dl appelsinjuice / 1 frukt (100 g)
- Vann og grønnsaker (utenom avokado) i fri mengde
- Evt kaffe/te uten sukker og melk

Lunsj:

- 2 grove knekkebrød (nøkkelhullsmerket) med pålegg
- 1.5 dl skummet melk
- Vann og grønnsaker (utenom avokado) i fri mengde
- Evt kaffe/te uten sukker og melk

Mellommåltid: 1 frukt (100 g)

Middag (oppskriftsforslag neste side):

Tilberedningsmetode: kokt/bakt/stekt u/stekefett

- 150 g tilberedt **mager** fisk (eks. torsk, sei, lyr, abbor, breiflabb, hyse)
- 70 g tilberedt **fet** fisk (eks. laks, makrell, sild, ørret, ål, kveite, sardiner)
- 120 g tilberedt magert kjøtt (eks. kyllingbryst, kalkun, svin, storfe)
- 1 liten potet eller 2 ss kokt ris eller kokt pasta
- Vann og grønnsaker (utenom avokado) i fri mengde

Kveldsmat:

- 2 grove knekkebrød (nøkkelhullsmerket) med pålegg
- 1.5 dl skummet melk
- Vann og grønnsaker (utenom avokado) i fri mengde
- Evt kaffe/te uten sukker og melk

I tillegg:

- Minimum 2 liter væske i form av vann, mineralvann (Farris, Olden osv.), sukkerfri saft (Fun light, ZERoh osv.), kaffe/te eller buljong
- 1 multi vitamin- og mineraltablett (f.eks. Nycoplus multi)
- Omega-3 tilskudd m/10 µg vitamin D (f.eks. 2 Møllers Dobbel/5 ml tran)
- 1 ts lettmargin / 1 ts olje – brukt til knekkebrød og/eller steking

Pålegg (se etter "Nøkkelhullsmerket"):

På *et* knekkebrød pr dag:

- 1 ss makrell i tomat, røykelaks, peppermakrell, sardin, sild eller tunfisk

På *et* knekkebrød pr dag:

- Mager Cottage cheese, mager smøreost (6% fett), eller mager hvitost (10%)

På *et* knekkebrød pr dag:

- Mager leverpostei

På de *tre* andre knekkebrødene kan du velge mellom:

- Kokt skinke, kyllingpålegg, pastramiskinke, kalkunpålegg, serverlat 3 % fett, reker, krabbe, fiskepudding, egg og grønnsakspålegg.

Oppskriftsforslag til middag:

Fisk i folie (1 porsjon)

150 g *mager* fisk/ 70 g *fet* fisk

Salt og pepper (evt annet krydder etter smak)

Sitronskiver

Grønnsaker etter smak (f.eks. gulrot, brokkoli, rødløk, purre, hvitløk, chili og paprika)

1 liten potet

Fisk, oppdelte grønnsaker og potet pakkes i folie og stekes i ovnen i ca. 20 min ved 200 grader.

Tips: bytt ut fisken med kylling.

Alt i en form (1 porsjon)

120 g renskåret *magert kjøtt* i strimler

1/4 ts grillkrydder

1 ss ukokt fullkorns hurtigris

2 ss varm hønsebuljong (utblandet)

1/4 ts gurkemeie

1 stk vårløk

1 båt hvitløk

1/2 stk rød paprika

1 dl dypfryste erter

Ha ris i en ildfast form. Rør gurkemeie i varm buljong og slå dette over. Skjær vårløk i ringer, paprika i biter, hakk hvitløken og bland dette inn i risen sammen med ertene.

Legg kjøttet på toppen og dryss over krydder. Stek på 200 °C i ca 20 minutter. Sett på grill eller overvarme og stek videre i 3-5 minutter for å få en gyllen brunfarge på kjøttet.

Tips: Tilsett gjerne hermetiske hakkede tomater sammen med buljongen for ekstra smak.