

Gute Suppen nach der Adipositas-OP

Der Baukasten für den leckeren Start (die Mengen reichen für mind. 3-4 Portionen)
Alle Infos zur Flüssigphase findest du in meinem Blogartikel

<https://antjemueller.de/kostaufbau-nach-der-adipositas-op/>

Zutaten	Was tun:
Alle gut verträglichen Gemüsesorten : z.B. Möhren, Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli, Kürbis, Steckrüben, Mairübchen, rote Beete, Spinat, Zwiebeln*, alle Kohlsorten* ... Insgesamt ca. 200 g	Evtl. putzen, in mundgerechte Stücke schneiden
Als Stärke eignet sich am besten Kartoffeln ca. 100 g Reis(mehl)*, Weizen- oder Maisgrieß* und Nudeln* sind häufig schwer verträglich	Gemüse und geschälte Kartoffel würfeln und in ca. 200-300 ml Wasser mit Brühe weich kochen nach Geschmack würzen z.B. mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Curry, Ingwerpulver, Knoblauchpulver, Meerrettich*
Gute Eiweiß-Spender sind a) Fisch, weiche Fleisch- Zubereitung, Bohnen*, Kicher- erbsen* oder braune Linsen* aus der Dose*, rote Linsen* b) Frischkäse, saure Sahne, Joghurt, Milch, geriebener Käse, Ei (zum legieren), neutrales Eiweißpulver	a) mit dem Gemüse garen b) nach dem Kochen einrühren die Menge richtet sich nach der Konsistenz. Bei Fleischprodukten, Fisch und Hülsenfrüchten ca. 50 g (in den ersten Wochen erreichst du wahrscheinlich noch nicht die empfohlene Eiweißmenge)

* Verträglichkeit vorsichtig austesten!

Leckere Kombinationen:

Möhre - Kartoffel - rote Linsen mit Curry und Ingwerpulver abgeschmeckt

Rote Beete - Kartoffel - Meerrettich-Frischkäse

Spinat - Kartoffel - Fetakäse

Broccoli - Kartoffel - Räucherlachs

Erbsen - Kartoffel - Kapern - Thunfisch aus der Dose

Sellerie - Kartoffel - Schinkencreme (feine Teewurst) ->



„Flüssigphase“:

In den ersten 1-2 Wochen nach der OP alles fein pürieren (evtl. mehr Wasser hinzufügen).

„Breiphase“:

anschließend 1-2 Wochen lang mit der Gabel (oder der Zunge am Gaumen) zerdrücken, so dass es beim Schlucken breiig ist.

So beobachtest du die Verträglichkeit:

Plane in den ersten Wochen nur sehr kleine Portionen ein. 2-3 Löffel voll oder 50 Gramm können schon ausreichen. Wenn du alles gut verträgst, achte bitte trotzdem darauf, dass du höchstens 150 g/ml isst. Iss langsam und beobachte deinen Körper. Sobald du merkst, dass er genug ist, lass den Rest stehen.

Im Laufe der ersten Wochen findest du heraus, ob du lieber warm oder kühl isst, ob dir sehr flüssige Suppe oder eine breiige Konsistenz besser bekommt, ob du empfindlicher auf Salz oder Gewürze reagierst als vor der OP...

Wenn du dich mit mir und ca. 200 netten Adipositas-Operierten bzw. Op-Interessierten austauschen möchtest, komm gern in meine Facebook-Gruppe <https://facebook/groups/adipositasopmeinweg/>

Oder nutze einen kostenlosen Telefon- oder Zoom-Termin für deine Fragen. Unter <https://antjemueller.de/telefon> kannst du ihn buchen.

Guten Appetit wünscht dir

Deine Antje Müller

willkommen@antjemueller.de
<https://antjemueller.de>

