

Hauptmahlzeit nach Adipositas-OP

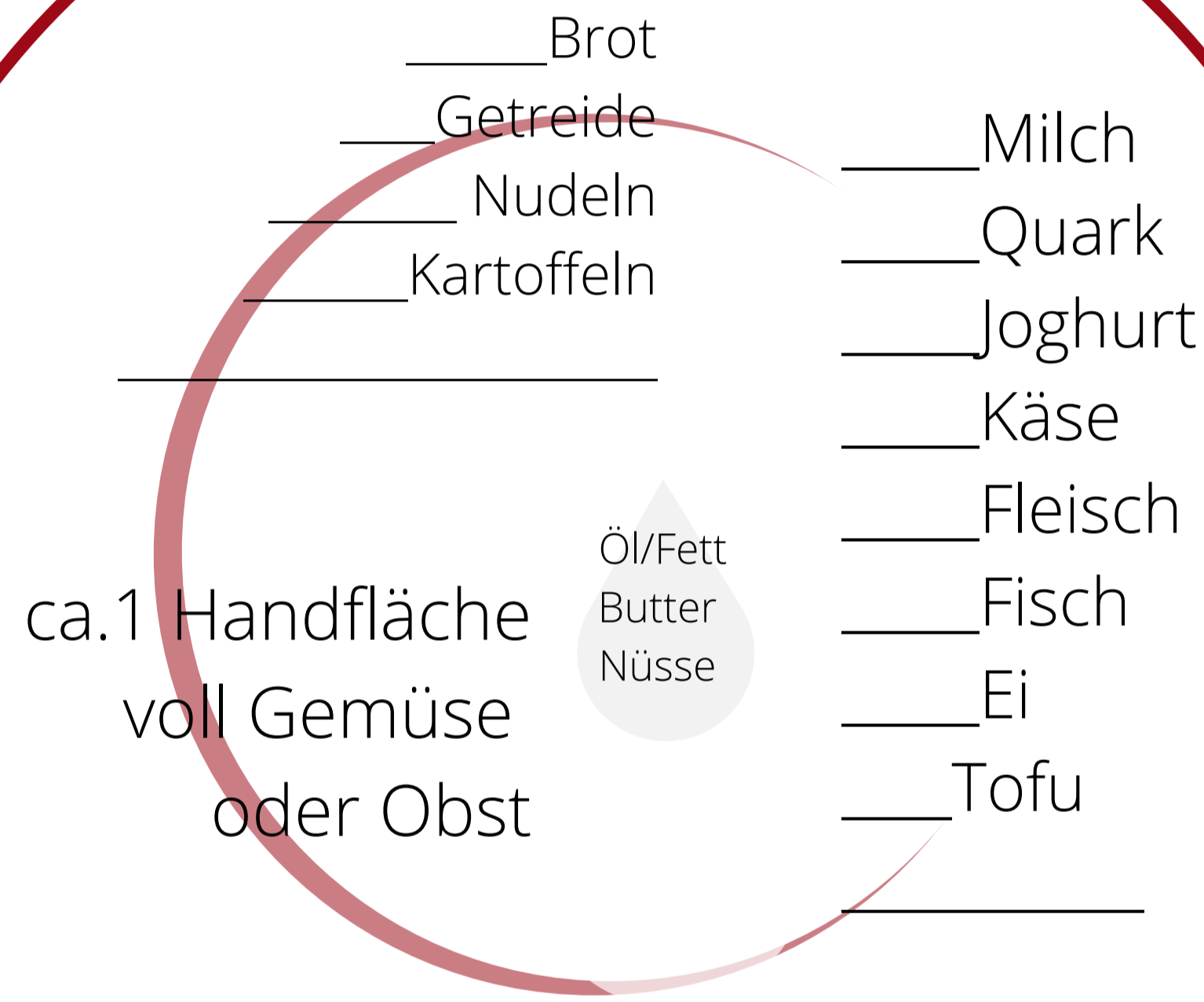
2-3 pro Tag

Vorschlag für Portionsgröße:*

2 Mahlzeiten Untertasse
1 Mahlzeit Kaffeeteller

Wasser, Tee erst
nach 30 Minuten

**ca. 15% des
Tellers:
Stärke/
komplexe KH**



**ca. 30% des Tellers:
Gemüse/Obst**

**50% des Tellers:
Eiweiß
mit wenig Fett**

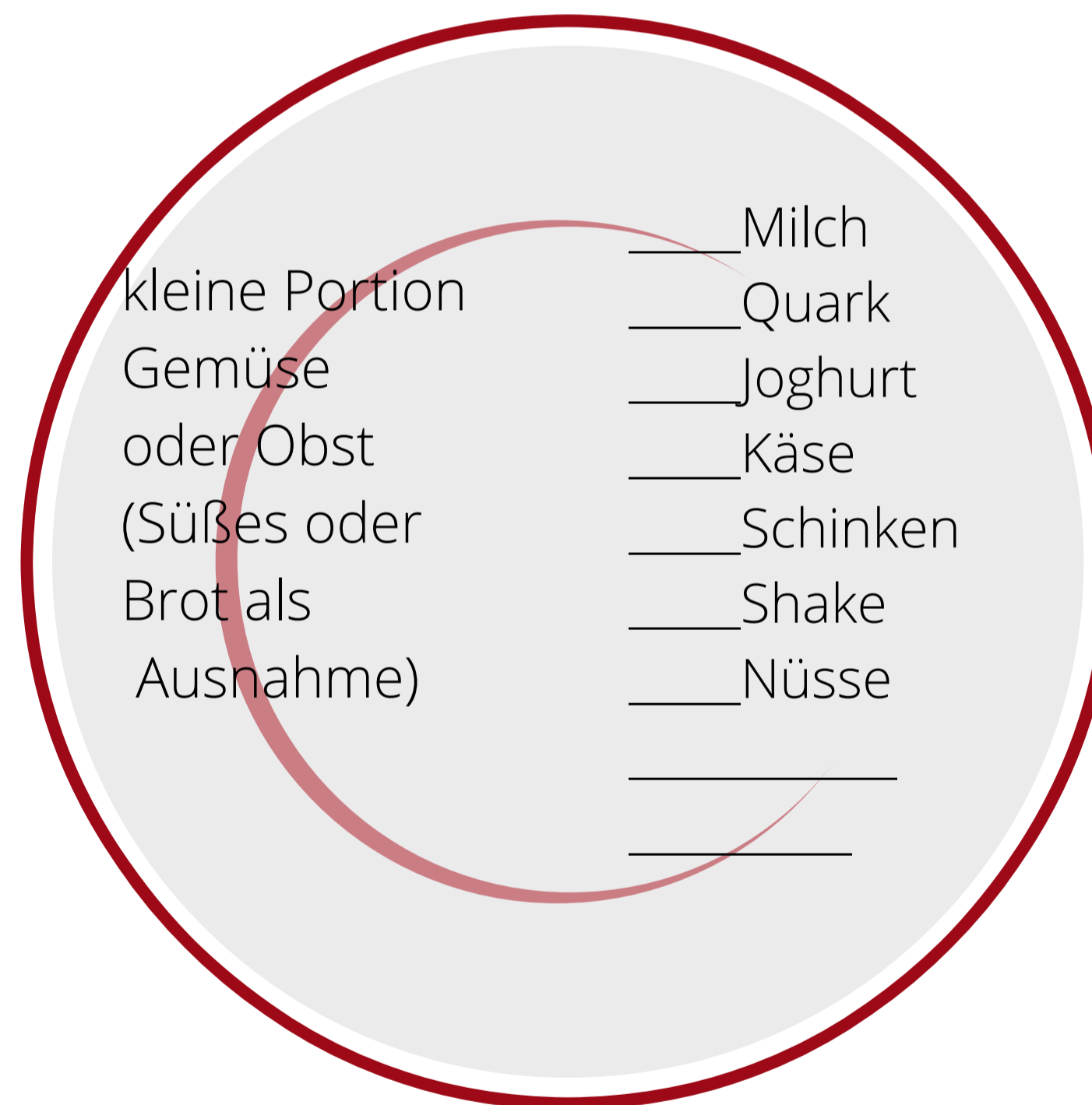
*die sinnvolle Portionsgröße kann je nach Ihrer Situation stark hiervon abweichen!

Zwischenmahlzeit nach Adipositas-OP

1-2 pro Tag (anfangs evtl. 3)

Vorschlag für Portionsgröße*

in der Abnehmphase: Untertasse Espressotasse
in der Erhaltungsphase: Untertasse Kaffeetasse



trinken:
30 Minuten später



50% des Tellers:
Gemüse/Obst
evtl. 20%
Brot/Flocken, 30%
Gemüse/Obst

50% des Tellers:
Eiweiß
mit wenig Fett

