



KAALUKIRURGIA KESKUS



Hea kaalukirurgia patsient!

Oled jõudnud uue teekonna algusesse. Esimesed kaks nädalat pärast kaalukirurgiat on olulised, et seedetrakt saaks järk-järgult toimunud muutustega kohaneda. Sellel perioodil soovitame süüa vedela konsistentsiga püreestatud toite, mida on lihtne süüa väikestes kogustes ja mis ei koorma seedetrakti.

Selles raamatus oleme Sinu jaoks kokku pannud retseptide ideed, mida võid soovi korral kasutada. Retseptidest on koostatud kahe nädala näidismenüü. Kuna esimeste nädalate toiduportsjonid on väikesed, on näidismenüü üles ehitatud nii, et kahel järjestikusel päeval on sama menüü ning toidud korduvad ka päeva lõikes.

Üldised soovitused söögivalmistamisel

Toidu valmistamine

- Keetmist vajavate toitude valmistamisel soovitame kasutada väikese diameetriga potti, kuna nii katab vedeliku tase paremini teised komponendid ning valmimine toimub ühtlasemalt ja kiiremini.
- Soovitame toitu keeta madalal temperatuuril kaane all, nii aurustub vähem vedelikku ja toidu kadu on väiksem.
- Valmistoidu kogus võib erineda sõltuvalt sellest, kas püree on valmistatud saumikseri või blenderiga. Saumikseriga on kadu väiksem, sest püree kättesaamine on lihtsam.

Soolaste toitude maitsestamine

- Soovitame toitu maitsestada vähese soolaga.
- Püreesuppide tegemiseks soovitame kasutada puljongit, mis annab maitsele sügavust.
- Suppide tegemisel võib kasutada vähesel määral maitseürte, millega saad supi koostisosasid eelnevalt töödelda: kas küpsetades ahjus või poti põhjas enne keetmist. Suuremas koguses ei soovita maitseürte toidu sisse püreestada, kuna need sisaldavad seedetrakti ärritavaid eeterlikke õlisid.

Magusate toitude maitsestamine

- Peamiselt soovitame maitsestada puuviljadega (nt banaan, pirnipüree, õunapüree, mangopüree) ja marjadega (nt mustikad, maasikad).
- Maitsetäiendajatena võib proovida kaneeli ja naturaalse vanilje ekstrakti sobivust. Neid tuleks kasutada mitte maitse kujundajana, vaid kerge maitseenüansi lisamiseks.

Toidu säilitamine

Valmistatud toite võib säilitada külmkapis 2–3 päeva temperatuuril +2 kuni +6 °C.

❄️ Pikemaks perioodiks soovitame toidud sügavkülmutada. Toidud, mille põhimassiks on piimatooted, ei sobi üldjuhul külmutamiseks, kuna külmumisel tekivad jääkristallid ning sulatamisel võib toidu konsistents muutuda.

Valgupulbri kasutamine

Püreetoidu perioodil soovitame lisada igale toidukorrale 2 g maitsestamata valgupulbrit. Antud retseptiraamatu koostamisel on kasutatud B.Braun Evo Plus valgupulbrit, mis lahustub toidus kergemini, kui mõned teised tooted. Valgupulber on soovitatav lisada vahetult enne söömist, kuna seistes võib see muuta toidu konsistentsi paksemaks.



Vesi & beebitoit

Esimesel päeval haiglas olles saad juua toatemperatuuril vett.

Teisel päeval koju minnes antakse Sulle haiglast kaasa beebitoit. Sega beebitoit pooleks maitsestatamata vedelama jogurtiga ja söö korraga maksimaalselt 60 g toitu või kuni täiskõhutunde tekkeni.

Vaja läheb:

- 120 g mustikaid või külmutatud mustikaid
- 120 g maitsestatamata kreeka jogurtit
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta



Mustikajogurt ❄️



Valku 60 g portsjonis 4 g

Saumikserda mustikad püreeks. Ülejääk jagada portsjoniteks ja säilitada külmikus.

Võta ühe päeva portsjoniks: 60 g kreeka jogurtit ja 60 g püreestatud mustikaid ning sega kokku. Lisa portsjonile 2 g valgupulbrit. Söö korraga maksimaalselt 60 g või täiskõhutunde tekkeni.

Vaja läheb:

- 80 g maasikaid
- 40 g banaani
- 120 g keefiri
- 20 g avokaadot
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta.



Maasika-banaanismuuti



Valku 60 g portsjonis 3 g

Pane koostisosad blenderisse ja püreesta, kuni konsistents on siidine. Jälgi, et maasikaseemned saaksid purustatud. Lisa portsjonile 2 g valgupulbrit. Söö korraga maksimaalselt 60 g või täiskõhutunde tekkeni.

Smuutil olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Vaja läheb:

- 150 g forellifileed
- 50 g porgandit
- 50 g kartulit
- 50 g suvikõrvitsat
- 130 g puljongit
- 2 tl oliiviõli
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta
- Maitsestamiseks: soola, veidi tilli ja sidrunimahla



Forellipüreesupp ❄️



Valgu kogus 60 g portsjonis 9 g

Puhasta forell luudest ja lõika tükkideks. Koori suvikõrvits ning tükelda, samuti tükelda porgand ja kartul, haki till (eemalda kõik varre osad). Pane poti põhja oliiviõli ja küpseta kergelt supi materjal läbi.

Seejärel vala peale puljong ja keeda supp valmis ning püreesta. Lisa portsjonile 2 g valgupulbrit. Söö korraga maksimaalselt 60 g või täiskõhutunde tekkeni.

Suppi võib sügavkülmutada jääkuubikute vormis või jäätise vormides.

Näidispäev

Kellaajad kohanda enda järgi.

Toitude järjekorda ja korduste arvu võid muuta.

9.00 Mustikajogurt

Vee joomine

11.00 Forellipüreesupp

Vee joomine

13.00 Maasika-banaanismuuti

Vee joomine

15.00 Forellipüreesupp

Vee joomine

17.00 Mustikajogurt

Vee joomine

19.00 Maasika-banaanismuuti

Vee joomine



Vaja läheb:

- 120 g maitsestatamata kohupiimapastat rasvasusega alla 5%
- 1 hurmaa
- 60 g pirnipüreed (kuumtöödeldud, ilma lisatud suhkruta, näiteks Salvest)
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta



Puuviljakohupiimakreem ❄️



Valgu kogus 60 g portsjonis 5 g

Koori ja püreesta hurmaa. Sega kokku 60 g pirnipüreed, 60 g püreestatud hurmaad ning 120 g kohupiimapastat. Lisa portsjonile 2 g valgupulbrit.

Söö korraga 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni. Alles jäänud hurmaa püree võid jääkuubikuvormis sügavkülmutada. Kasuta hooajalisi puuvilju.

Toidul olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Vaja läheb:

- 100 g kanamaksa
- 1 kana poolkoib, ilma nahata
- 100 g porgandit
- 50 g kartulit
- 50 ml puljongit
- Maitsestamiseks: soola, 1 loorberileht, veidi tüümiani.
- 1 sl oliiviõli
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta



Maksapasteet ❄️



Valgu kogus 60 g portsjonis 8 g

Pane poti põhja õli ja küpseta maks ning kanakoivad koos maitseürtidega. Eemalda maitseürdid. Lisa puljong, loorberileht, tükeldatud porgand ning kartul ja keeda tasasel tulel 20–25 minutit. Lase jahtuda, eemalda kana kondid ning püreesta. Lisa portsjoni kohta 2 g valgupulbrit.

Söö korraga 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni. Säilita kinnises nõus ning ülejäägi võid sügavkülmutada jääkuubikute alusel.

Toidul olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Vaja läheb:

- 150 g kanafileed
- 50 g lillkapsast
- 50 g porgandit
- 50 g kartulit
- 50 g kodujuustu
- 130 ml puljongit
- Maitsestamiseks mõned petersellilehed (mitte varred), soola maitse järgi
- 2 tl oliiviõli
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta



Kana-köögiviljasupp ❄️



Valgu kogus 60 g portsjonis 9 g

Tükelda lillkapsas, porgand ja kartul ning haki petersellilehed. Pane poti põhja oliiviõli ja küpseta köögiviljad koos peterselliga kergelt läbi ning maitsesta soolaga. Vala peale puljong ja keeda 15–20 minutit tasasel tulel kaane all, kuniks köögiviljad on pehmed. Püreesta ja lase veidi jahtuda. Siis lisa kodujuust ja püreesta veelkord kergelt läbi.

Kodujuustu ei soovita kuuma supi sisse kohe panna, samuti uuesti soojendamisel mitte lasta keema. Lisa portsjonile 2 g valgupulbrit. Söö korraga maksimaalselt 60 g või täiskõhutunde tekkeni. Suppi võib sügavkülmutada jääkuubikute vormis või jäätise vormides.

Supil olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Päevad 5 & 6

Näidispäev

Kellaajad kohanda enda järgi.

Toitude järjekorda ja korduste arvu võid muuta.

9.00 Puuviljakohupiimakreem

Vee joomine

11.00 Kana-köögiviljapüreesupp

Vee joomine

13.00 Maksapasteet

Vee joomine

15.00 Puuviljakohupiimakreem

Vee joomine

17.00 Kana-köögiviljapüreesupp

Vee joomine

19.00 Maksapasteet

Vee joomine

Vaja läheb:

- 1 suurem või 2 väiksemat õuna
- 140 g maitsestatamata kohupiimapastat
- Väike näpuotsatäis kaneeli maitse nüansi lisamiseks.



Ahjuõuna kohupiimakreem



Valgu kogus 60 g portsjonis 5 g

Eemalda õunalt süda, lisa veidi kaneeli ja küpseta koos koorega 170-kraadises ahjus kuniks õun on küpsenud. Eemalda koored ja püreesta. Sega ahjuõun ja kohupiimapasta kokku, lisa portsjoni kohta 2 g valgupulbrit.

Söö korraga 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni.

Vaja läheb:

- 2 kana poolkoiba ilma nahata
- 100 g pastinaaki
- 30 g brokkoli õisikuid
- 40 g kartulit
- 150 g puljongit
- Maitsestamiseks: sool.
- 2 tl oliiviõli
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta



Pastinaagi-brokkoli püreesupp



Valgu kogus 60 g portsjonis 7 g

Pane poti põhja õli ning küpseta kana kergelt läbi. Lase kana puljongis keema, eemalda vaht. Tükelda pastinaak, kartul ja brokkoli ning lisa supile. Keeda tasasel tulel kaane all kuni valmimiseni ja püreesta.

Söö korraga maksimaalselt 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni.

Supi peal olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Vaja läheb:

- 200 g maitsestatamata kreeka jogurtit
- 1 väiksema suurusega banaan
- 3–4 sl kanget espresso kohvi
- 5 g kookossuhkrut valikuliselt, kui talute lisatud suhkrut. Lisab karamellist maitset
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta



Mocca dessert



Valgu kogus 60 g portsjonis 5 g

Püreesta saumikseriga banaan ja sega jogurtiga. Lisa espresso, soovi korral veidi kookossuhkrut ja sega korralikult läbi. Lisa 2 g valgupulbrit portsjoni kohta.

Söö korraga 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni.

Näidispäev

Kellaajad kohanda enda järgi.

Toitude järjekorda ja korduste arvu võid muuta.

9.00 Mocca dessert

Vee joomine

11.00 Pastinaagi-brokkoli püreesupp

Vee joomine

13.00 Ahjuõunakohupiimakreem

Vee joomine

15.00 Mocca dessert

Vee joomine

17.00 Pastinaagi-brokkoli püreesupp

Vee joomine

19.00 Ahjuõunakohupiimakreem

Vee joomine

Vaja läheb:

- 20 g tatrahelbeid
- 170 g puljongit
- 20 g kreeka jogurtit portsjoni kohta,
- 1 tl oliiviõli
- Maitsestamiseks soola
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta



Tatrabelbepuder



Valgu kogus 60 g portsjonis 5 g

Pane tatrahelbed puljongisse keema, lisa sool. Lase madalal kuumusel keeta umbes 20 minutit. Püreesta puder ning lisa oliiviõli. Söö korraga 40 g putru ja 20 g kreeka jogurtit, lisa jogurtisse 2 g valgupulbrit.

Toidul olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Vaja läheb:

- 150 g kanafileed
- 200 g tomatipastat või püreed
- 80 g bataati
- 100 ml puljongit
- Maitsestamiseks: soola, mõned basiilikulehed ja tüümiani
- 2 tl oliiviõli
- 2 g valgupulbrit 60 g portsjoni kohta



Tomatipüreesupp ❄️



Valgu kogus 60 g portsjonis 8 g

Lõika kanafilee väiksemateks tükkideks. Tükelda bataat. Sega bataat ja kanafilee kokku soola ja tüümiani vartega. Pane poti põhja oliiviõli ja küpseta kana ja bataat kergelt läbi. Eemalda tüümiani varred. Lisa puljong ja lase supp keema. Vahu tekke korral eemalda see. Keeda tasasel tulel u 15 minutit ning lisa tomatipüree ja lase uuesti keema. Lisa mõned basiiliku lehed. Püreesta. Soovi korral võid lisada veidi kreeka jogurtit, mis muudab supi kreemisemaks. Lisa portsjonile 2 g valgupulbrit. Söö korraga maksimaalselt 60 g või täiskõhutunde tekkeni. Ülejäänud koguse võid sügavkülmutada jääkuubiku vormides või jäätisevormides.

Supi peal olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Päevad 9 & 10

Vaja läheb:

- 1 keskmise suurusega banaan
- 70 g ricotta kohupiima
- 100 g kreeka jogurtit
- Maitsestuseks: sidrunmeliss, apelsinist pressitud mahl soovi korral
- 2 g valgupulbrit 60 g portsjoni kohta



Ricotta-ahjubanaani kreem



Valgu kogus 60 g portsjonis 5 g

Sega ricotta kohupiim jogurtiga korralikult läbi. Pese banaan, lõika koore sisse ava, pane veidi oliiviõli ja sidrunmelissi lehti ning küpseta ahjus 170-kraadises kuumuses kuni banaan on läbi küpsenud.

Lase jahtuda. Pane kaussi kohupiim, jogurt ja banaan ning püreesta saumikseriga. Maitse tuleb väga mahe, kui soovid maitsele rohkem iseloomu, pigista apelsinist veidi mahla ja sega sisse. Lisa 2 g valgupulbrit 60 g toiduportsjoni kohta. Söö korraga 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni.

Toidul olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Päevad 9 & 10

Näidispäev

Kellaajad kohanda enda järgi.

Toitude järjekorda ja korduste arvu võid muuta.

9.00 Tatrahelbepuder

Vee joomine

11.00 Ricotta-ahjubanaanikreem

Vee joomine

13.00 Tomatipüreesupp

Vee joomine

15.00 Tatrahelbepuder

Vee joomine

17.00 Ricotta-ahjubanaanikreem

Vee joomine

19.00 Tomatipüreesupp

Vee joomine

Vaja läheb:

- 20 g täistera kiirkaerahelbeid
- 170 ml piima
- 1 tl oliiviõli
- Maitsestuseks soola
- 20 g kreeka jogurtit portsjoni kohta
- 10 g mangopüreeid portsjoni kohta
- 2 g valgupulbrit portsjoni kohta.



Kaerapuder mangopüree ja kreeka jogurtiga



Valgu kogus 60 g portsjonis 5 g

Pane kaerahelbed 100 ml piimaga külmikusse seisma, minimaalselt 30 minutit, parem üleöö. Püreesta segu. Pane tasasele tulele keema, lisa ülejäänud piim ja sool. Keeda 15–20 minutit, jäta kaane alla tahenema. Puder tuleb keskmise vedelusega, kui talud ainult vedelamaid toite, lisa piima ja keeda veelkord läbi.

Serveeri 30 g putru koos 20 g kreeka jogurti ja 10 g mangopüreega. Lisa kreeka jogurtile 2 g valgupulbrit. Söö korraga maksimaalselt 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni.

Vaja läheb:

- 150 g kanafileed
- 150 g kõrvitsat
- 60 g valgeid konserveeritud ube
- 130 g puljongit
- Maitsestamiseks tüümiani, soola, soovi korral kaneeli
- 2 sl värskelt pressitud apelsinimahla
- 2 tl oliiviõli
- 2 g valgupulbrit 60 g portsjoni kohta



Kõrvitsapüreesupp kanaga ❄️

 Valgu kogus 60 g portsjonis 9 g

Tükelda kõrvits ja kanafilee. Pane poti põhja õli ja kuumuta selles koos tüümianiga kanafilee ja kõrvits, seejärel eemalda tüümian.

Lisa puljong ja voolava vee all loputatud oad, sool ja keeda u 15-20 minutit. Lisa apelsinimahl ja soovi korral kaneeli. Püreesta.

Lisa 60 g portsjoni kohta 2 g valgupulbrit. Söö korraga maksimaalselt 60 g või kuni täiskõhutunde tekkeni. Suppi võib sügavkülmutada.

Supil olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Vaja läheb:

- 70 g kodujuustu
- 50 g tuunikala
- 20 g hapukurki
- 70 g keedetud porgandit
- 50 g keedetud kartulit
- 1-2 sl keefiri vedeldamiseks
- Soovi korral veidi tilli (ilma varre osadeta)



Kodujuustu-tuunikalapüree



Valgu kogus 60 g portsjonis 7 g

Saumikserda tuunikala, hapukurk, porgand, till, kartul ja keefir. Lisa kodujuust, püreesta kergelt. Liigne püreestamine muudab segu liiga vedelaks. Söö korraga maksimaalselt 60 g ja lisa 2 g valgupulbrit portsjoni kohta.

Toidul olev kaunistus ei ole mõeldud söömiseks.

Näidispäev

Kellaajad kohanda enda järgi.

Toitude järjekorda ja korduste arvu võid muuta.

9.00 Kaerahelbepuder

Vee joomine

11.00 Kodujuustu-tuunikalapüree

Vee joomine

13.00 Kõrvitsapüreesupp

Vee joomine

15.00 Kaerahelbepuder

Vee joomine

17.00 Kodujuustu-tuunikalapüree

Vee joomine

19.00 Kõrvitsapüreesupp

Vee joomine





Nendel päevadel võid süüa toitusid, mille oled varasemalt sügavkülmutanud või vali eelnevast hulgast toidud, mis sobisid hästi.

Lisa igale portsjonile 2 g valgupulbrit.



KAALUKIRURGIA KESKUS