

20.3.2024

NESTEMÄINEN RUOKAVALIO (ruoka on rakenteeltaan sellaista, että se voidaan syödä lusikalla, juoda mukista tai imeä paksun pillin läpi)

Esimerkkipäivä:

AAMUPALA → täysjyvävelliä, energialisänä kasviöljyä tai voita
täysmehua tai siivilöityä marjakeittoa
kahvia tai teetä

VÄLIPALA → täydennysravintojuoma

LOUNAS → sosekeittoa
maitoa tai piimää
marjakeittoa

VÄLIPALA → pirtelöä
täysmehua

PÄIVÄLLINEN → sosekeittoa
maitoa tai piimää
jäätelöä

ILTAPALA → velliä, jogurttia, täysmehua, teetä

Ruoka-aineiden valinta:

Riittävän energiasisällön turvaamiseksi nestemäisen rakenteen ruoissa käytetään rasvaisia maitovalmisteita, kuten kevytmaitoa, kermaa ja sulatejuustoa.

Liha ja kana toimii soseutettuna keitoissa, samoin peruna ja kasvikset. Marjoja voi käyttää keitoina, kiisseleinä, mehuina.

Riittävän energiansisällön turvaamiseksi nestemäisiin ruokiin lisätään rasvaa, kuten kasviöljyä, kasviöljypohjaista margariinia tai juoksevaa rypsiöljyvalmistetta.

HUOM! Suolistoleikkaukseen tulevan tulee huomioida, että 3 päivän ajan ennen leikkausta vältettävä punajuurta, mustaherukkaa, pinaattia, lehtikaalia, punaista lihaa, sieniä, pähkinöitä sekä siemeniä sisältäviä ruokia (marjakeitot siivilöitävä).