

Bariatrische chirurgie

Gezond leren eten zonder te diëten





Volgende recepten zijn opgesteld volgens de richtlijnen van gezonde voeding en houden rekening met de tips die je moet volgen na een bariatrische ingreep.

De porties die omschreven staan zijn gemiddelden voor een volwassen persoon, maar kunnen variëren afhankelijk van de fase na de ingreep, geslacht, dagelijkse fysieke activiteit, ...

Na een operatie is het heel normaal dat je niet méér kan eten dan de inhoud van een klein koffiekopje.



De broodmaaltijd

Beleg en extraatjes

CHIA-CONFITUUR

Ingrediënten voor een potje:

- ✓ 250 gram aardbeien
- ✓ 1 eetlepel zoetstof (candarel sugarly)
- ✓ scheutje citroensap
- ✓ 2 eetlepels chiazaad



EIWITRIJKE CHOCO

Ingrediënten voor een potje:

- ✓ 250 gram ricotta
- ✓ 30 gram ontpitte dadels
- ✓ 30 gram pure chocolade
- ✓ 10 gram pure cacaopoeder
- ✓ 1 mespuntje zout
- ✓ optioneel: een snufje kaneel of een eetlepel oploskoffie
- ✓ optioneel: een snufje extra zoetstof



GEZONDE EIERSALADE

Ingrediënten voor een potje:

- ✓ 4 eieren
- ✓ 1 sjalotje
- ✓ snufje paprikapoeder
- ✓ snufje currypoeder
- ✓ 1 koffielepel mosterd
- ✓ 1 eetlepel light mayonaise
- ✓ 1 eetlepel magere yoghurt of platte kaas
- ✓ peper en zout



GEZONDE TONIJSALADE

Ingrediënten voor 1 potje:

- ✓ 1 blik tonijn op eigen nat
- ✓ 1 eetlepel light mayonaise
- ✓ 1 eetlepel magere yoghurt of platte kaas
- ✓ peper en zout
- ✓ 1 verse pijpajuin of ½ rode ui



SMOSSALADE

Ingrediënten voor 1 potje:

- ✓ 100 gram gekookte beenham
- ✓ 1 eetlepel light mayonaise
- ✓ 1 eetlepel magere yoghurt of platte kaas
- ✓ 1 eetlepel zilvervliesuitjes
- ✓ 1 augurkje
- ✓ ¼ tomaat
- ✓ 1 pijpajuin
- ✓ peper en zout
- ✓ een eetlepel fijngesneden verse peterselie



VOLKOREN CHOCOLADEBROOD

Ingrediënten voor 1 broodje:

- ✓ 450 g volkoren meel
- ✓ 250 ml magere melk
- ✓ 1 zakje instant gist
- ✓ 1 ei
- ✓ snufje zout
- ✓ 60 gram fondant chocoladedruppels







Tussendoortjes en desserts

SUIKERVRIJE PUDDING

Ingrediënten voor 6 porties:

- ✓ 750 ml magere melk
- ✓ 1 zakje Imperial vanille of chocolade puddingpoeder
- ✓ 7,5 gram candarelpoeper



FROZEN YOGHURT-REPEN

Ingrediënten voor 4 repen:

- ✓ 2 magere of plantaardige natuur yoghurtjes van 125 gram
- ✓ 1 eetlepel vloeibare honing
- ✓ 1 koffielepel pindakaas
- ✓ een handje bessen naar keuze
- ✓ 1 klein handje suikerarme granola naar keuze



EIERMUFFINS

Ingrediënten voor 6 stuks:

- ✓ 6 middelgrote eieren
- ✓ scheutje magere melk
- ✓ peper & zout
- ✓ Italiaanse kruiden
- ✓ een handje hamblokjes
- ✓ groenten naar keuze (bv: tomaat, paprika en courgette)



ANANAS KARNEMELKIJS

Ingrediënten voor 4-6 porties:

- ✓ 1 verse ananas
- ✓ 1 banaan
- ✓ 2 el citroensap
- ✓ 2 dl karnemelk
- ✓ snufje zout
- ✓ 5 eetlepels candarel-sucralose



Lunch of diner

EIERWRAP

Ingrediënten voor 2 porties:

- ✓ 4-5 middelgrote eieren
- ✓ scheutje magere melk
- ✓ 1 bol licht mozzarella
- ✓ peper en zout
- ✓ 1 eetlepel verse basilicum
- ✓ rucolasla, kerstomaatjes en geraspte wortelen
- ✓ 2 koffielepels vloeibare bakmargarine
- ✓ optioneel: een scheutje balsamicodressing



SALADE MET KIKKERERWTEN

Ingrediënten voor 2 porties:

- ✓ 80 gram ongekokt gewogen quinoa
- ✓ 200 gram prinsessenboontjes
- ✓ 2 koffielepels pesto
- ✓ 150 gram kikkererwten
- ✓ peper en zout
- ✓ 1 lente ui





GEZONDE MINIQUICHE

Ingrediënten voor 4 stuks:

- ✓ 4 sneden volkoren brood
- ✓ 6 middelgrote eieren
- ✓ klein scheutje plantaardige light room of kookroom
- ✓ peper & zout
- ✓ Italiaanse kruiden of andere kruiden naar keuze
- ✓ 1 broccoli
- ✓ 160 gram gerookte zalm
- ✓ 1 paprika
- ✓ 1 handje light geraspte kaas



SOEP MET LINZEN

Ingrediënten voor 2 porties:

- ✓ 1 ui en 1 teen look
- ✓ 1 stengel bleekselderij
- ✓ 200 g linzen uit blik
- ✓ 2 eetlepel olijfolie
- ✓ 1 tl kaneel, peper en zout
- ✓ 200 g tomatenblokjes uit blik
- ✓ 500 ml water
- ✓ 1 blokje groentebouillon
- ✓ ½ citroen
- ✓ optioneel: verse koriander



FRISSE ZOMERSALADE MET FETA

Ingrediënten voor 4 porties:

- ✓ 1 krop sla
- ✓ 1 komkommer
- ✓ 150 gram kerstomaatjes
- ✓ een bussel radijzen
- ✓ ¼ watermeloen
- ✓ 1 pakje feta kaas
- ✓ peper en zout
- ✓ 4 eetlepels yoghurt
- ✓ 1 eetlepel citroensap
- ✓ oregano



SCAMPIBROCHETTE MET ANANAS

Ingrediënten voor 2 personen:

- ✓ 8 scampi
- ✓ 2 schijven ananas
- ✓ peper en zout
- ✓ 300 gram wokgroenten



lets leuk gezien? Vraag jouw recepten-
bundel aan de diëtiste!

Diëtiste Lori Van Craeymeersch
Lori.vancraeymeersch@azr.be



CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 506484

versie: 20/10/2021

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Lori Vancraeymeersch, dietiste campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

