

Het Ziekenhuisdieet Schema

Iedere ochtend:

1 sinaasappel of grapefruit
1 beschuit of geroosterde boterham
koffie of thee zonder suiker of melk

Koffie en thee zonder suiker of melk, en mineraalwater mag je onbeperkt drinken.

<p>Maandagmiddag:</p> <p>1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekertjes yoghurt, halfvol of vol 2 beschuiten of geroosterde boterhammen</p> <p>Maandagavond:</p> <p>2 tomaten 2 eieren 1 beker yoghurt, halfvol of vol 2 beschuiten of geroosterde boterhammen halve krop sla eventueel met wat olie, azijn en zout.</p>	<p>Dinsdagmiddag:</p> <p>1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekertjes yoghurt, halfvol of vol 2 beschuiten of geroosterde boterhammen</p> <p>Dinsdagavond:</p> <p>1 sinaasappel of grapefruit 1 tomaat 1 beker yoghurt, halfvol of vol 1 beschuit of geroosterde boterham 1 bief tartaar eventueel gegrild</p>
<p>Woensdagmiddag:</p> <p>1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekertjes yoghurt, halfvol of vol 2 beschuiten of geroosterde boterhammen</p> <p>Woensdagavond:</p> <p>1 sinaasappel of grapefruit 125 gram biefstuk gegrild 1 beker yoghurt, halfvol of vol 1 beschuit of geroosterde boterham</p>	<p>Donderdagmiddag:</p> <p>125 gram kwark 1 tomaat 1 zure augurk 1 beschuit of geroosterde boterham</p> <p>Donderdagavond:</p> <p>1 appel 2 tomaten 1 bief tartaar eventueel gegrild 1 beschuit of geroosterde boterham</p>
<p>Vrijdagmiddag:</p> <p>200 gram vis naar keuze 1 tomaat 1 beschuit of geroosterde boterham</p> <p>Vrijdagavond:</p> <p>1 ei 1 tomaat halve krop sla eventueel met wat olie, azijn en zout</p>	<p>In het weekend mag je normaal eten.</p>