



帮助您战胜肥胖与体重过重

术后营养指南

Lic. Alexandra Gutiérrez Hoyos

术前营养评估

电话. (81)14770340

手机. 9993228237

电子邮箱: alegutierreznutriologa@gmail.com

第一阶段：清流质饮食

开始日期: _____

➤ 手术后第二、三天

- ✓ 洋甘菊茶和代糖 (品牌: Stevia 或 splenda) 。
- ✓ 零卡路里运动饮料：品牌: vitamin wáter **zero**, powarade **zero** , 所有**零系**列的运动饮料。
- ✓ 滤过且无油的牛肉、鸡肉、鱼或蔬菜汤/肉汤。
- ✓ 苹果、葡萄和蓝莓汁 (低热量) 。
- ✓ 低热量果冻。
- ✓ 无糖糖果。
- ✓ 无糖、无果肉的冰棒 (水制) 。
- ✓ 柠檬水 (纯天然 , 可用代糖 Stevia 或 splenda) 。

备注: 以上流质饮食必须慢慢啜饮 (每 30 分钟喝 30-60 毫升) , 即每半小时喝 3-5 口。

用餐量 : 1 杯 240 毫升

每天总量 : 1 公升半 , 分 6 次喝

菜单范例：

天数	早餐	点心	午餐	点心	晚餐	点心
1	洋甘菊茶	运动饮料	鸡汤	低热量果冻	蔬菜汤	苹果汁
2	苹果汁	低热量果冻	牛肉汤	洋甘菊茶	牛肉汤	冰棒

第二阶段：全流質飲食

➤ 手术后第 4 到第 10 天

开始日期：

ISOPURE 早餐（或者任何乳清蛋白液品牌，每勺 25 至 30 克蛋白质，零碳水化合物）（1 勺乳清蛋白液+ 300 毫升的水、奶制品（规定可喝的）、低热量果汁、希腊酸奶(无乳糖)或低热量酸奶（能加入规定的水果、无咖啡因咖啡、可可、冰品））。

可以使用的调味料：大蒜，洋葱，月桂树，Sannus(蔬菜调味料)，粗盐，喜马拉雅山盐。

蛋白质食谱

1. 1 勺香草蛋白+ 300 毫升规定的奶制品+香蕉+冰
2. 1 勺香草蛋白+ 300 毫升规定的奶制品+ 1 勺咖啡+冰
3. 1 勺巧克力蛋白+300 毫升规定的奶制品+规定的水果
4. 1 勺蛋白液+酸奶冰砂或味道轻淡的冰砂+冰

- 高蛋白营养补充：品牌有 Glucerna, enterex Diabetic, ensure.
- 减肥奶昔 Slim Fast(高蛋白)
- 利乐包 (Tetra pak)蛋白饮料
- 低热量酸奶
- 原味或有口味的希腊酸奶（不含果酱或果肉）。
- 所有无含乳糖的谷糠产品加水喝。
- 奶制品（无乳糖且低热量的，杏仁、椰子、核桃、大豆）。
- 无糖椰子水
- 低热量 Ades 豆奶
- 花茶或水果茶（不含咖啡因）。
- V8 蔬菜汁
- Gerber 嘉宝果泥(第二期水果)
- 酸奶果冻(品牌有 Lala 或 Svelty)
- 酸奶冰棒(可用代糖 Stevia 或 splenda)

- 非碳酸饮料（可用代糖 Stevia 或 splenda）。
- 天然果汁（规定的水果有：木瓜、香蕉、苹果、梨子和柠檬）。
- 豆类和扁豆汤（滤过）
- 鸡汤，牛肉汤，蔬菜或鱼汤（无油且滤过）
- 蔬菜浓汤（纯天然、土豆、佛手瓜、胡萝卜、苜蓿菜、菠菜、磨菇、玉米、大葱、四季豆、芦笋、甜椒（无籽）(可以混搭蔬菜并加入茅屋奶酪或白奶酪，打碎并滤过)。

蔬菜浓汤食谱

1. 用果汁机打碎四季豆、胡萝卜和奶酪。可以加入粗盐、喜马拉雅山盐或蔬菜调味料 (Sannus) 。
2. 用果汁机打碎芦笋+茅屋奶酪+大蒜+蔬菜调味料 (Sannus) 。
3. 用果汁机打碎煮熟的土豆+四季豆+蔬菜调味料 (Sannus) 。
4. 用果汁机打碎甜椒 (无籽) +玉米+白奶酪+蔬菜调味料 (Sannus) 或喜马拉雅山盐

备注:

- ✓ 不可超过 1 杯：每餐 240 毫升。
- ✓ 一旦有饱足感就可以停止进食。
- ✓ 避免摄取：柑橘类水果，调味用胡椒，姜黄 (会刺激)

菜单范例：

天数	早餐	点心	午餐	点心	晚餐	点心
1	Isopure 乳清蛋白液	希腊酸奶	土豆泥	低热量 Ades 豆奶	豆子汤	酸奶果冻
2	Isopure 乳清蛋白液	果汁	豆子汤	V8 蔬菜汁	低热量酸奶	苹果汁
3	Isopure 乳清蛋白液	Gerber 嘉宝果泥	蘑菇浓汤	冰棒	杏仁奶	Gerber 嘉宝果泥
4	Isopure 乳清蛋白液	低热量果冻	鸡汤	果汁	蔬菜浓汤	V8 蔬菜汁

第三阶段：浓汤

开始日期：_____

➤ 手术后第 10 到第 21 天：

早餐继续喝 **EL ISOPURE** 乳清蛋白液，一天必须喝 1.5 至 2 公升的水分(每天)。

继续喝第一和第二阶段的流质饮品 (每天分成 5 至 6 次喝 (每次不超过 240 毫升，慢慢喝，且每餐间隔时间不超过 3 小时))。

在浓汤和肉汤里可添加 100 毫升的：鱼、火鸡、豆泥、扁豆泥、奶酪 (白色或茅屋奶酪，打碎且滤过) 。

蔬菜浓汤食谱

1. 用果汁机打碎四季豆、胡萝卜和鱼。可以加入粗盐、喜马拉雅山盐或蔬菜调味料 (Sannus) 。
2. 用果汁机打碎芦笋+茅屋奶酪+大蒜+蔬菜调味料 (Sannus) 。
3. 用果汁机打碎煮熟的土豆+四季豆+豆泥+蔬菜调味料 (Sannus) 。
4. 用果汁机打碎甜椒 (无籽) +玉米+茅屋奶酪+蔬菜调味料 (Sannus) 或喜马拉雅山盐

第四阶段：细碎食物

开始日期：_____

➤ 手术后第 22 到第 30 天：

可以继续吃前三个阶段的食物，早餐也可以不用喝 **EL ISOPURE** 乳清蛋白液，但在一天当中仍须要找时间喝（如早餐、点心或晚餐，建议在运动后喝最适当）。

- 燕麦（可加入规定的奶制品、代糖 Stevia 或 splenda）。
- 炒鸡蛋（只能添加火鸡胸肉、白奶酪或规定蔬菜）。
- 鸡胸卷。
- 酱汁白奶酪（用无籽西红柿煮成）。
- 水果配茅屋奶酪或希腊酸奶（规定的水果）。
- 水果牛奶或奶昔（使用奶制品或酸奶，以及规定的水果）
- 鸡肉色拉（用土豆和胡萝卜，可以加入 1 勺的蛋黄酱或天然希腊酸奶）。
- 金枪鱼色拉（用规定的蔬菜，可以加入 1 勺的蛋黄酱或天然希腊酸奶）。
- 烤鸡（无皮，最好是鸡腿）。
- 肉燥或肉丸子
- 鱼排或鲑鱼排（用铁板煎或包铝箔纸煮）。
- 烤土豆（自制，可以加入 1 茶匙黄油，白奶酪或瓦哈卡低热量奶酪）。
- 藜麦配蔬菜（规定的）。
- 红酱鸡肉（无皮，切碎，用无籽西红柿煮成）。