

VOEDING EN HERSTEL NA CORONA

Mensen besmet met corona kunnen te maken krijgen met verschillende voedingsgerelateerde klachten, zoals:

- Verminderde eetlust
- Slikmoeilijkheden
- Droge mond
- Keelpijn
- Smaakaversie
- Diarree
- Vermoeidheid
- ...



Hierdoor kan de voedingstoestand in het gedrang komen. Een aangepast voedingsadvies tijdens en na de ziekte zorgt voor een beter herstel.

Een herstellende voeding vertrekt vanuit de basisprincipes van een gezonde voeding. Een evenwichtige voeding rijk aan vitaminen en mineralen.



En is bovendien:

- Energierijk
- Eiwitrijk
- Zacht
- Licht verteerbaar



Receptidee: eiwitrijke omeletwrap

- 2 eieren
- 50 g gerookte zalm of kip
 - 1 handje spinazie
- 2 eetlepels tomatenpuree
- Peper en zout naar smaak
- 1 el kokosolie om in te bakken
 - 50 g Hüttenkäse

1. Bak een dunne omelet van 2 eieren in een koekenpan met kokosolie en breng op smaak met peper en zout.
2. Leg de omelet op een bord en besmeer met de tomatenpuree.
3. Beleg de omelet met spinazie de zalm of kip en de Hüttenkäse.

Denk aan makkelijke voeding zoals pap, desserts, ontbijtdrank, melk, eiwitrijke yoghurt, kaas, ei, banaan, blikfruit, smoothie, milkshake, puree, pasta, tofu, vis, maaltijdsoep ...

