

Komkommer-appelsmoothie (2 porties):

Bron: uit het boek 'Gezond eten rond chemotherapie', José van Mil en Christine Archer-Mackenzie

Ingrediënten:

- 1/2 komkommer geschild en fijngesneden
- 1/4 sneetje volkorenbrood zonder korst
- 2 muntblaadjes (1 blaadje, indien minder sterke smaak gewenst)
- 150ml gewone volle yoghurt of sojayoghurt
- 100ml appelsap
- Snuifje zout en peper, voeg 1eetl. honing toe voor een zoetere smaak.

1 portie (250 ml)

114 kcal

4,3g eiwit

Werkwijze:

- Pureer alle ingrediënten met een staafmixer zo fijn mogelijk.

Meer recepten op
www.gezondthuis.be/recepten.

Energie- en eiwitrijke drankjes bij verminderde eetlust

Heb je last van slijmvorming? Kies drankjes op basis van karnemelk, yoghurt, sojamelk of vruchtensap.

Zorg dat je mond (of gebit) proper is bij het begin van de maaltijd/het drankje. Poets regelmatig je tanden en spoel je mond na het eten.

Havermoutsmoothie met banaan en frambozen (4 porties)

Bron: <https://alshetevenmoeilijkis.nl/recept/recepten>

Ingrediënten:

- 400ml volle yoghurt
- 250g frambozen (diepvries of vers)
- 1 banaan
- 80g havermout
- 8 maatjes dextrine-maltose, vb. Fantomalt, Resource (40g)

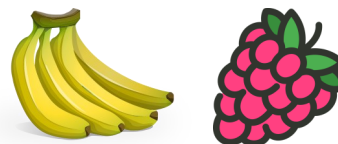
1 portie (220 ml)

224 kcal

7,7g eiwit

Werkwijze:

- Doe de banaan, de frambozen, havermout, dextrine-maltose en yoghurt in de blender (of hoge maatbeker en gebruik dan de mixer).
- Maak er een glad mengsel van.
- Laat nog 30 min. staan zodat de havermout opgenomen wordt.



Chocoladeshake met cruesli (4 porties)

Bron: <https://www.voedingenkankerinfo.nl/recepten>

Ingrediënten:

- 500ml volle melk
- 300g volle platte kaas
- 1 afgestreken eetl. cacao-poeder
- 1 eetl. honing (wens je zoeter, dan kan je meer honing gebruiken)
- 1 eetl. cruesli (kan je ook weglaten)
- (voeg je dextrine-maltose toe, dan heb je per maatje (5g) 20kcal extra)

Werkwijze:

- Doe alles in de blender (of in een hoge maatbeker en met staafmixer) en maak alles fijn.
- Voeg naar smaak nog wat honing en/of cruesli toe. Fris opdienen.
- Voor hoger aantal kcal, voeg dan dextrine-maltose toe.

Avocado-tomatendrank (4 porties)

Bron: <https://www.kanker.be/recepten>

Ingrediënten:

- 2 avocado's, geschild en ontpit
- 4 kleine/ 2 grote groene paprika's
- 2 teentjes knoflook
- 600ml tomatensap
- 80ml limoensap



1 portie (250ml)

207 kcal

9,9g eiwit

- 100g volle platte kaas
- Snuifje zout
- Peper volgens smaak

Werkwijze:

- Snij de avocado in stukjes, ontpit de groene paprika's en snij ze in kleine stukjes. Snipper de knoflook fijn.
- Doe alle ingrediënten in een hoge kom en mix fijn met een staafmixer.
- Zet de drank 1u in de koelkast en kruid daarna bij met peper en zout volgens smaak. Na koelen liefst meteen verbruiken.
- Best niet langer dan 1 dag bewaren en omroeren voor gebruik.

1 portie (350ml)

279 kcal

6,2g eiwit

Preisoep met makreel (3 porties)

Bron: <https://www.malnucare.nl/recepten.htm>

Ingrediënten:

- 250g prei
- 25g boter
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 75ml slagroom
- 1/2 tuinkruidenbouillonblokje
- 100g gerookte makreel
- Peper en zout

1 portie (250ml)

277 kcal

9,3g eiwit
