

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Voedingsadvies

na een nissenoperatie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies na een nissenoperatie. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtiëk.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089 80 68 10

INHOUDSTAFEL

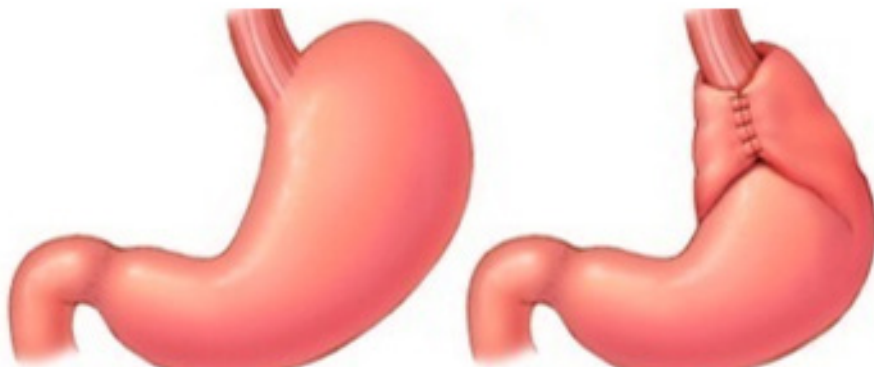
1. Voedingsadvies na een nissenoperatie	3
2. Voedingsdriehoek	4
3. Bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen gezonde voeding	12
6. Extra info	24

Inhoudsverantwoordelijke: Mevr. D. Buekers
(Diensthoud Diëtiëk) | Mei 2026

01 VOEDINGSADVIES NA EEN NISSENOPERATIE

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies na een nissenoperatie.

Een nissenoperatie wordt uitgevoerd om veelvuldige gastro-oesofagale reflux aan te pakken. Deze reflux ontstaat door een slecht werkende sluitspier tussen de maag en de slokdarm. Tijdens de operatie wordt een deel van de maag vrijgemaakt en als een kraag rond de slokdarm vastgemaakt. De kraag vormt een nieuwe overgang tussen de slokdarm en de maag. De nieuwe kraag zal een zure terugvloed vanuit de maag naar de slokdarm verhinderen. Doordat de maag nu een deel van de slokdarm functie overneemt, wordt de maaginhoud zelf kleiner. U zal sneller een verzadigd gevoel ervaren dan voorheen. In deze brochure vindt u tips om zo min mogelijk last hiervan te ondervinden.



02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 **Zit minder lang stil én beweeg meer.**
- 2 Pak het **stap voor stap** aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
- 3 Ga voor een **gezonde gewoonte** en wissel elke dag zitten, staan én bewegen af.
- 4 **Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
- 5 **Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.
- 6 Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 7 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. **Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houdt je vol.
- 8 **Stel een plan op** en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
- 9 **Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

Hieronder staan enkele algemene tips opgesomd:

- neem talrijke, kleine maaltijden op geregelde tijdstippen;
- eet rustig, kauw goed;
- drink niet bij de maaltijd, wacht met drinken 30 minuten voor tot 30 minuten na de maaltijd.
- vermijd zware inspanningen onmiddellijk na de maaltijd;
- gebruik geen te koude of te warme, te zure of sterk gekruide voedingsmiddelen;
- neem geen bruisende dranken.

Na de operatie wordt er best een stappenplan gevolgd:

1. de eerste twee weken volwaardige vloeibare voeding, eventueel met bijvoeding;
2. de derde week volwaardige half vaste voeding;
3. vanaf de vierde week gezonde vaste voeding.

4.1 Volwaardige vloeibare voeding

Best neemt u de eerste twee weken na de operatie enkel vloeibare voeding. Om ervoor te zorgen dat deze voeding volwaardig is, wordt aanbevolen om bijvoeding te nemen. In paragraaf 6 vindt u meer uitleg hierover. Omwille van mogelijke dumping is het aangeraden om in het begin **suikers** te beperken (maak eventueel gebruik van een beperkte hoeveelheid **zoetstof**). In paragraaf 6 vindt u meer uitleg hierover.

Bij een beperkte inname gaat de voorkeur uit naar het gebruik van bijvoeding (3x/dag), omwille van zijn grote hoeveelheid calorieën en eiwitten.

Ontbijt

Grote portie gladde pap* (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel)

1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de voormiddag)

Tussendoor (keuze uit:)

- gladde drinkbare pudding;
- natuuryoghurt (eventueel met zoetstof of grenadine zonder suiker);
- een glas halfvolle chocolademelk, bereid met pure cacaopoeder.

1 uur voor de maaltijd

- 1 kom dun gemixte of gezeefde groentesoep

Middagmaal

De warme maaltijd is een drinkbare (eventueel gezeefde) maaltijd, deze bevat:

- + bouillon
 - + puree
 - + zeer mals vlees of vis
 - + zeer zacht gekookte groenten
- > Mix alles tot een glad geheel

Tussendoor (keuze uit:)

- gladde drinkbare pudding;
- magere natuuryoghurt (eventueel met zoetstof of grenadine zonder suiker);
- een glas halfvolle chocolademelk, bereid met pure cacaopoeder;
- milkshake van halfvolle melk gemixt met zacht fruit.

1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de namiddag)

Avondmaal

Grote portie gladde pap* (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel)

1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de avond);

1 kom dun gemixte of gezeefde groentesoep.

Tussendoor (keuze uit:)

- gladde drinkbare pudding;
- natuuryoghurt (eventueel met zoetstof of grenadine zonder suiker);
- een glas halfvolle chocolademelk, bereid met pure cacaopoeder.

*In paragraaf 6.3 vindt u een recept hiervan terug

4.2 Volwaardige half vaste voeding

Als tweede stap na de operatie neemt u best gedurende de derde week half vaste voeding. Bij eventuele klachten van dumping **suiker** vervangen door **zoetstof**.

Ontbijt (keuze uit:)

- wit of lichtgrijs brood zonder korst besmeerd met margarine en zacht beleg (bijvoorbeeld smeerkaas, vleesmousse of zacht vlees,...);
- grote portie gladde pap* (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel)
1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de voormiddag).

Tussendoor (keuze uit:)

- gladde pudding*;
- fruityoghurt;
- een glas chocolademelk, bereid met pure cacaopoeder.

1 uur voor de maaltijd

1 kom gemixte groentesoep (eventueel met room)

Middagmaal

De warme maaltijd:

- + puree
- + zeer mals of gemalen vlees, vis of ei
- + zeer zacht gekookte of gemixte groenten

Tussendoor (keuze uit:)

- gladde pudding*;
- fruityoghurt;
- een glas chocolademelk, bereid met pure cacaopoeder;
- milkshake van melk gemixt met zacht fruit.

Avondmaal (keuze uit:)

- wit of lichtgrijs brood zonder korst besmeerd met margarine en zacht beleg (bijvoorbeeld smeerkaas, vleesmousse of zacht vlees,...);
- grote portie gladde pap* (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel)
1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de avond).

EN 1 kom gemixte groentesoep (eventueel met room).

Tussendoor (keuze uit:)

- gladde pudding*;
- fruityoghurt;
- een glas chocolademelk, bereid met pure cacaopoeder.

* In paragraaf 6.4 vindt u een recept hiervan terug

4.3 Gezonde vaste voeding

Als laatste stap kan u overgaan op gezonde vaste voeding, met de voedingsdriehoek als richtlijn.

Mocht u nog moeilijkheden ondervinden bij bepaalde voedingsmiddelen, kan u deze best nog even mijden en op een later moment terug invoeren.

Ondervindt u nog moeilijkheden i.v.m. de portiegrootte, dan is het aangeraden om kleine, talrijke maaltijden te nemen daar dit beter verdragen wordt.

4.4 Dranken

Keuze uit:

- water (eventueel met een smaakje);
- thee;
- lichte koffie.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevelen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom "aanbevelen" zijn de gezondste keuze. De kolom "te mijden" bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden. Maar er wordt wel aanbevolen deze voedingsmiddelen in beperkte mate te gebruiken.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water	Groentesap	(Light) frisdranken en energysdranken
Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof		Sportdranken
Koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof		Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of room
		Fruitsappen en smoothies
		Tafelbier, alcohol, alcoholvrije bieren

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten Diepvriesgroenten (onbereid) Groentesoep met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Diepvriesgroenten (bereid) Conserven of gepekeld groenten, olijven Groentesoep met room, vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Groentechips Groentefrietjes Soep o.b.v. pakjes

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoegingen Fruit uit blik of glas op eigen sap	Gedroogd of gevries-droogd fruit Fruit uit blik of glas op siroop	Confituur, confituur met verlaagd suiker-gehalte, stroop,...

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Volkoren-, rogge- of meergranenbrood	Bruin brood	Croissant, koffiebiter-koeken
Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pita-brood	Wit-, toast-, suiker-, rozijnen- of melkbrood	Alle soorten koek en gebak
Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd	Witte pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pitabrood	Fantasie ontbijtgranen
Volkorenmeel en broodmix	Witte beschuit, crackers	
Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...	Witte bloem, broodmix	
Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder chocolade en/of suiker	Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...	
Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen	Muesli en/of granola met chocolade of suiker	
	Volkoren ontbijtgranen met chocolade of suiker	

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Gekookte aardappelen	Gebakken aardappelen	Frieten, kroketten
Puree bereid zonder boter	Puree bereid met boter	Aardappelpuree in poedervorm
Volkoren deegwaren en rijstnoedels	Witte deegwaren	(Light) chips
Bruine rijst, zilervlies-rijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh	Witte rijst of couscous	

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Peulvruchten (linzen, kikker-erwten, bruine en witte bonen,...) Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan Eieren	Vleesvervangers zoals: groenteburgers, gepaneerde groenteburgers, gepaneerde quorn	

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Ongezoeten noten en zaden Notenpasta zonder toevoeging	Gezoeten noten Dranken op basis van noten Notenpasta met suiker, vet of zout	Kokosnoot Nootjes met korstje (paprikanootjes) Nootjes met chocolade (M&M's) Chocopasta met noten

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkasttemperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlootje of vloeibaar) Alle oliën Frituurolie (mix van plantaardige oliën)		Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur)

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Verse en diepgevroren vis</i>	<i>Toevoeging van olie</i>	<i>Toevoeging van zout of mayonaise</i>
Onbereid en niet gepaneerd	Gerookte of gepaneerde vis	Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaa-kroketten
Vis in blik (eigen nat)	Surimi	
Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus)	Vissalade (kant-en-klaar)
	Vissalade (zelfbereid)	

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Vers vlees</i>	<i>Vers vlees, bewerkt</i>	<i>Bewerkt vlees / charcuterie</i>
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel)	Spek
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)	Filet américain, beuling, vleessalades, salami, paté
Kalkoenborst, kip	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham	
Vers paardenvlees of schapenvlees		
Haas, ree		
Wild gevogelte		

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Mager of halfvol</i>	<i>Mager of halfvol met toevoegingen</i>	<i>Vol</i>
Melk, Kefir, Ayrar, karnemelk	Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt-drinks,...)	Dessert op basis van room (bv. roomijs, choco-mousse, tiramisu,...)
Yoghurt natuur	Yoghurt met suiker of zoetstof	Slagroom, gesuikerd
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur	Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)	
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruit-smaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja	
	Room, koffieroom Plantaardig alternatief voor room, light room	

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>≤ 20g vet per 100g kaas</i> Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella	<i>> 20g vet per 100g kaas</i> Brusselse kaas (hoog zoutgehalte) Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas, mascarpone	Snacks met kaas (smaak) Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse en gedroogde kruiden (bv. oregano, tijm) Specerijen (bv. kaneel, peper) Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes	Dressing, vinaigrette Ketchup, mosterd, Pickles	(Light) mayonaise Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en de alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

06 EXTRA INFO

6.1 Bijvoeding

Zoals de naam het zelf al zegt, betekent bijvoeding dat indien u onvoldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt met de gewone voeding, u tijdelijk gebruik kan maken van deze flesjes bijvoeding. Ze bevatten in een kleine portie toch een grote hoeveelheid energie, eiwitten en vele gunstige voedingsstoffen.

TIP: neem de tijd om zo'n flesje leeg te drinken. Doordat ze een grote hoeveelheid energie, eiwitten en voedingsstoffen bevatten, kunnen ze als zwaar aanvoelen.

U kan de bijvoedingen aankopen in de apotheek en online.

Hieronder vindt u een overzicht van verschillende merken en soorten:

MERK:	BIJVOEDING suikerarm:
Nutricia:	Fortimel DiaCare
Nestlé:	Resource Diabet
Fresenius:	Fresubin DB
BS Nutrition:	Delical HP-HC sans sucre

6.2 Dumping

Dumping kan een neveneffect zijn na de operatie. Er bestaan twee soorten dumping; vroege en late dumping.

De vroege dumping: Bij vroege dumping treden de klachten vrij snel na de maaltijd op. De klachten bij vroege dumping hebben te maken met grote stukken en/of suikerrijk voedsel die de maag niet voldoende heeft kunnen fijn malen en verteren. Wanneer deze geconcentreerde voedselbrij in de dunne darm terecht komt, wordt er vocht onttrokken vanuit de omliggende weefsel en bloedvaten. Ook drinken bij het eten veroorzaakt een snellere lediging van de maag en geeft dumping klachten. De klachten die dan ontstaan zijn: een opgeblazen gevoel, diarree, slaperigheid, hartkloppingen, duizeligheid, neiging tot flauwvallen en mogelijk misselijkheid.

De late dumping: Bij late dumping treden de klachten meestal op na anderhalf uur. Het voedsel komt nu veel sneller in de dunne darm. Hierdoor zijn de productie van insuline en de stijging van de bloedsuikerspiegel niet meer op elkaar afgestemd. Suikers worden zeer snel opgenomen in het bloed maar de productie van insuline komt te laat op gang. Insuline wordt hierdoor nog steeds geproduceerd wanneer de bloedsuikers al uit de bloedbaan zijn verdwenen. Hierdoor ontstaat een te lage bloedsuiker (hypoglycemie). De klachten die dan ontstaan zijn: trillen, zweten, hoofdpijn, slapt, verwardheid, vermoeidheid,...

Om deze klachten te voorkomen kan u zich best aan onderstaande adviezen houden:

- eet traag en kauw goed;
- drink tot 30 minuten voor en na de maaltijd, niet tijdens de maaltijd;
- vermijd snelle suikers zoals frisdranken, snoep, koek en gebak,...

Heeft u vaak last van dumping en neemt u bijvoeding? Kijk dan na dat deze suikerarm is.

6.3 Recept: STAP 1 volwaardige vloeibare voeding

In de voedingsadviezen wordt meermaals een pap vernoemd. Hieronder vindt u mogelijke recepten om zelf zulke pappen te bereiden:

Gladde pap (2 porties)

Ingrediënten:

- 500ml (half)volle melk of 1 flesje bijvoeding zonder suiker + 300ml (half)volle melk
- 40g bloem of maïzena
- Zoetstof naar smaak
- Smaak naar keuze (cacao, pindakaas, vanille-extract,...)

Bereidingswijze:

1. Meng de bloem in een kommetje met 100ml melk.
2. Breng de rest van de melk of bijvoeding zonder suiker aan de kook. Roer af en toe.
3. Giet vervolgens al roerend het bloempapje erbij.
4. Laat even goed doorkoken. Voeg eventueel extra melk toe om het vloeibaarder te maken.
5. Voeg eventueel zoetstof of een smaak naar keuze toe.
6. Giet de pap in bekertjes.

6.4 Recepten: STAP 2 volwaardige half vaste voeding

In de voedingsadviezen wordt meermaals een pap en pudding vernoemd. Hieronder vindt u mogelijke recepten om het zelf te bereiden:

Havermoutpap (2 porties)

Ingrediënten:

- 500ml (half)volle melk of 1 flesje bijvoeding zonder suiker + 300ml melk
- 50g havermout
- Smaak naar keuze (cacaopoeder, pindakaas, zacht fruit,...)

Bereidingswijze:

1. Breng de melk of bijvoeding met melk aan de kook.
2. Voeg al roerend de havermout toe.
3. Blijf zo'n 10 minuten goed roeren totdat de pap de juiste dikte heeft.
Voeg eventueel zoetstof of eens maak naar keuze toe.
4. Giet de pap in kommetjes.

Chiapudding (1 portie)

Ingrediënten:

- 25g chiazaadjes
- 150ml ongezoete amandelmelk of (half)volle melk
- Smaak naar keuze (cacaopoeder, kaneel, vanille-extract, zacht fruit,...)

Bereidingswijze:

1. Roer de chiazaadjes door de melk. Blijf zeker roeren, zodat het niet gaat klonteren.
2. Voeg uw gekozen smaak toe.
3. Laat 5 minuten rusten.
4. Roer er een laatste keer door.
5. Laat minstens 2 uur in de koelkast staan.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be