

Weisheitszahn-OP

Was darf ich nach der OP essen?



Proteinreiche Kost: z.B. Eier, Fleisch, grünes Gemüse, Kartoffeln ...



Vitamin A: z. B. Süßkartoffeln, Möhren, Brokkoli, Spinat ...



Weiche Kost: z. B. Brühen, Suppen, Püree, Apfelmus, Rührei, Haferbrei, Pfannkuchen ...



Kalte Lebensmittel: z.B. Eis, Wassereis, Wackelpudding, Pudding (ohne Milch) ...



Alkohol



Koffein (z. B. Kaffee, schwarzer Tee, Energy Drinks)



Milchprodukte



Früchte mit kleinen Kernen:
Weintrauben, Rosinen, Kirschen, Beeren



Krümelige Lebensmittel: z. B. Nüsse, Walnüsse, Körner



Scharfes Essen

ZPKHERNE
○○○●○○



Montag – Freitag: 7.00 - 20.00 Uhr



info@zpk-herne.de



02325 71945