Miękka dieta po zabiegu w jamie ustnej

1. Przecier jabłkowy, może być z dodatkiem brzoskwini/nektarynki
2. Zmiksowane awokado z solą, cytryną i miodem
3. Koktajl bananowy
4. Smoothie (np. z jabłek, cukinii i brokułów)
5. Napoje mleczne
6. Rosół warzywny, na kurczaku lub wołowinie (schłodzony)
7. Zupy krem (marchew, pomidor, kurczak itp.)
8. Warzywa duszone (w dużej ilości naparu)
9. Sernik na zimno (może być w wersji z nutellą)
10. Kuskus
11. Serek wiejski, może być w wersji z warzywami
12. Jajecznica, jajka w koszulce
13. Jajecznica z serem ricotta
14. Tuńczyk w drobnych kawałkach
15. Lody (bez kawałków orzechów, czekolady itp.)
16. Jogurt mrożony
17. Swieżo wyciskany sok z owoców lub warzyw, schłodzony
18. Makaron z serem – ugotowane na bardzo miękko
19. Puree z ziemniaków lub kalafiora
20. Kluski
21. Masło orzechowe, migdałowe, dobrze utarte
22. Shake z masłem orzechowym
23. Pudding
24. Mus owocowy, czekoladowy, czekoladowy z awokado
25. Kisiel, schłodzony
26. Budyń, schłodzony
27. Risotto – ugotowane na bardzo miękko
28. Miękki ryż z jabłkiem
29. Pasta fasolowa
30. Ciasteczka maczane w mleku (bez orzechów itp.)
31. Gulasz – ugotowany na bardzo miękko
32. Szpinak
33. Tapioka
34. Herbata, letnia
35. Tofu
36. Jogurt grecki z miodem
37. Hummus
38. Sałatka Caprese pomidor + mozarella + bazylia + vinegret
39. Sałatka Caprese mango + mozarella + bazylia + vinegret
40. Gotowe jogurty wysoko kaloryczne np. Nutridrink