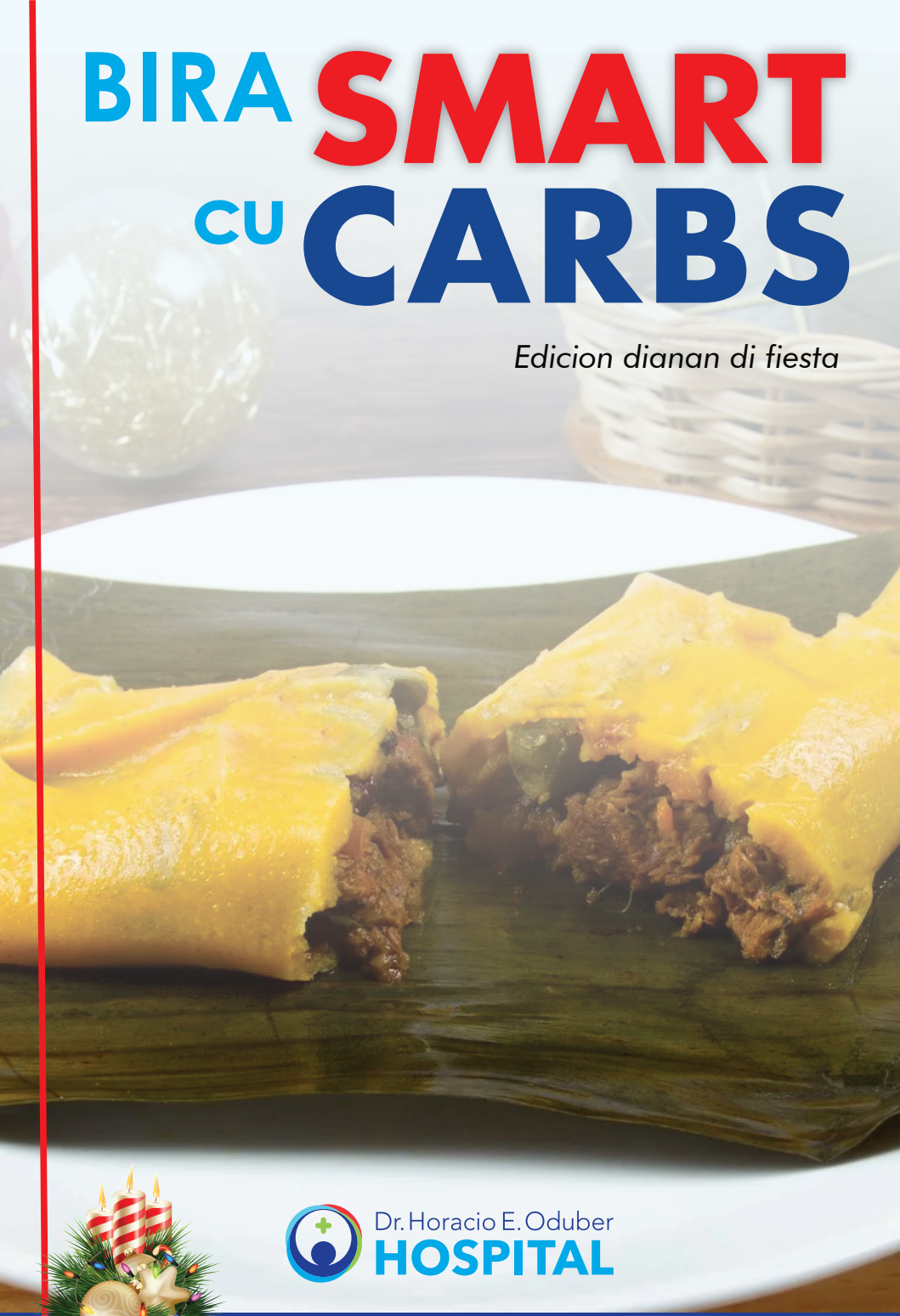
BIRA SMART CU CARBS

Edicion dianan di fiesta



Dr. Horacio E. Oduber
HOSPITAL

TIPS pa maneha bo sucu durante dianan di fiesta

BIRA SMART CU CARBS

- No salta cuminda durante dia pa come extra na un cena di pasco.
- Mantene apetizer abou na carbs, p.e. sopi, salada of carpacio.
- Si e dinner of buffet ta bin cu hopi variacion di cuminda, limita na maximo 2 carbs p.e.1 porcion chikito di aros y batata.
  Hunto ta cubri ¼ tayo.
- Scohe suficiente berdura.
- Mantene e bebidanan mas tanto posibel sin sucu manera:
  awa, diet softdrinks, sodawater cu lamunchi, etc.
- Limita alcohol na maximo 1 consumo pa dia y no tur dia.
- Keda haci movecion diariamente y controla bo sucu.

Cantidad

Cana pa min

Caloria

Core/jog pa min

Carbohidrato pa gram

Core bais pa min

** E cantidad di carbohidrato ta depende di e receta.*

BIRA SMART CU SALO

1 Saco = 1 gram

E recomendacion total di consumo di salo pa dia:
Maximo 6 gram di salo = 6 saco chikito.

Pa mas informacion tuma contacto cu
Departamento di Nutricion y Dieta na telefoon ***527-4650***

Ayaca*

	kcal				
1 pida	570	67	110 min	45 min	71 min

Banketstaaf/-letter

25gr

	kcal				
1 pida	113	13	22 min	9 min	14 min

Bolo di cashupete*

	kcal				
1 slice	594	56	115 min	47 min	74 min

Bolo di manteca*

	kcal				
1 slice	326	33	63 min	26 min	41 min

Speculaas yena

30gr

	kcal				
1 pida	144	16	28 min	11 min	18 min

Krentenbrood cu spijs

40gr

	kcal				
1 slice	121	21	23 min	10 min	15 min

Kerststol cu spijs

55gr

	kcal				
1 slice	155	30	30 min	12 min	19 min

Kerstkransje

25gr

	kcal				
1 pida	113	13	22 min	9 min	14 min

Melkchocoladeletter

100gr

	kcal				
¼ pida	140	16	27 min	11 min	18 min

Kruidnoten

10gr

	kcal				
10 pida	40	8	8 min	3 min	5 min

Kruidnoten chuculati

10gr

	kcal				
10 pida	50	6	10 min	4 min	6 min

Pan yena seafood

	kcal				
1 slice	350	21	44 min	18 min	28 min

Oliebol plain

65gr

	kcal				
1 pida	161	21	21 min	13 min	20 min

Oliebol cu rasenchi

65gr

	kcal				
1 pida	170	25	33 min	14 min	21 min

Pan de Jamon

	kcal				
1 slice	346	50	67 min	27 min	43 min

Appelflap

100gr

	kcal				
1 pida	360	35	70 min	28 min	45 min

Quesillo

	kcal				
½ punt	168	42	33 min	13 min	21 min

Biña blanco seco

150ml

1 glas	kcal 100	1	19 min	8 min	13 min

Biña blanco zoet

150ml

1 glas	kcal 144	9	28 min	11 min	18 min

Biña cora

150ml

1 glas	kcal 121	5	23 min	10 min	15 min

Biña rosé

150ml

1 glas	kcal 106	4	21 min	8 min	13 min

Champagne

85ml

1 glas	kcal 57	1	11 min	5 min	7 min

Ponche crema* homemade

150ml

1 glas	kcal 285	33	55 min	23 min	36 min

Rum

35ml

1 glas	kcal 81	0	16 min	6 min	10 min

Whiskey

35ml

1 glas	kcal 86	0	17 min	7 min	11 min

Cola

240ml

1 glas	kcal 100	25	19 min	9 min	13 min

Fruit punch

240ml

1 glas	kcal 194	45	38 min	15 min	24 min

Corda come y bebe saludabel durante dianan di fiesta.

RECETA BEBIDA FESTIVO REDUCI NA SUCU

RASPBERRY LIME-FIZZ

Ingredientenan:

2 cuchara di syrup di raspberry “0% suiker toegevoegd”
15 ml juice di lamunchi
150 ml soda water
3 raspberry fresco,
2 blachi di menta
1 slice di lamunchi pa adorno
Ijs

Den un glas ta combina e syrup y e lamunchi.
Yena e glas cu e cantidad di ijs cu ta desea.
Agrega e soda water y mesclanan bon.
Dorna e bebida festivo cu raspberry, menta y slice di lamunchi.

Nota:
E receta por ser adapta na propio preferencia.
Por scohe pa otro sabor di siroop sin sucu y
uza awa en bes di soda water.

1 glas	35 kcal	7

Ham di pasco

1 slice (3 oz = 85 gram)

2 g salo=800 mg sodio

Spam tempera

3 bloki (45 gram)

1.6 g salo=619 mg sodio

Kroket

1 pida

0.5 g salo=200 mg sodio

Cocktail sausage

3 pida den salsa rosada

0.5 g salo=200 mg sodio

Keshi y worst

1 bloki di keshi (15 gram) y
1 bloki di worst (15 gram)

1 g salo=384 mg sodio

NOTA:
Consumo halto di salo por hisa preshon di sanger. Si bo ta conoci cu preshon halto ta recomendabel pa reduci e consumo di snacks y productonan halto na salo y sigui e TIPS nan menciona pa gosa e dianan di fiesta cu un bon salud.

RECETA REDUCI NA SALO

SOPI PAMPUNA

Ingredientenan:

1 kg Pampuna
1 Ciboyo cora chikito
75 g Ginger fresco
Azeta di oleifi extra virgin
1 liter di "Unsalted vegetable stock"*
125 ml Coconut milk
½ Cuchara di Chili powder
1 Lamunchi
Specerij fresco: Chives y Menta

*

Corta e pampuna na bloki, ciboyo y raspa e ginger.
Corta e specerijnan fresco fini. Pone poco azeta den weya y hasa e pampuna, ciboyo y ginger te ora cu nan bira poco suave. Agrega e bouillon, coconut milk, chili powder y season na smaak y laganan herbe riba candela abou pa mas o menos 40 minuut. Blend e sopi den un food processor y sirbi'e cu specerij fresco, poco lamunchi y coconut milk.

NOTA: Por traha bo propio bouillon di berdura sin salo:

1 ciboyo	1 wortel	4 korrel di peper	1.5 liter di awa
1 prei	2 stengel di celder	1 bayleaf	

Specerijnan fresco na smaak: peterselie, cilantro, etc.

Corta e berduranan chikito. Kibra e peperkorrel.
Pone tur ingrediente den un weya y agrega 1.5 liter di awa.
Herbe esaki pa mas o menos 1 ora riba candela abou. Sefta e bouillon.

Contenido: SALO 0.18 g = **SODIO** 70 mg

NOTA: Uzando bouillon cu salo lo contene 2.7 g salo = 1094 mg sodio.

Tip: Por reparti e bouillon aki den porcionnan chikito y warda den freezer. Esaki por ser uza como base pa diferente sopi y saus

TIPS pa evita consumo halto di salo durante dianan di fiesta.

• Cushina mas tanto cu ta posibel cu ingredientenan fresco en bes di ingredientenan procesa cu ta bin den bleki, paki y pochi di glas. E gran parti di salo cu nos ta uza ta bin den productonan procesa.

• Traha bo propio saus, sopi, stuffing pa galiña of calacuna ect. en bes di cumpra esaki kant en klaar. Adapta e ingredientenan rico na salo den bo receta, pa alternativanan menos salo.

• Haci uzo di bo recetanan faborito cu bo haya riba website special pa dietanan "Low Salt".

• Specerijnan fresco, manera: cilantro, thyme, oregano, yerb'i hole (basilicum), rosemary, ciboyo, knoflook, celder, ect. ta duna hopi smaak na cuminda y uzando esakinan por uza menos salo.

• Scoge mas tanto posibel pa condimentonan seco cu no ta contene salo en bes di bouillon y otro condimentonan mixto cu ta salo.

• Compara productonan cu otro ora cu ta haci compras pa lesa cual ta contene menos salo. Salo ta ser indica riba e empake bou di nomber: "sodium"/"natrium" of "salt".

• Miho usa 1 slice di ham di pasco den pan en bes di usa ham di pasco como snack. Den forma di snacks tin tendencia di sigui coy mas.

• Snacksnan, manera chips, salted peanuts, pasa palo di keshi y worst ta contene hopi salo. Alternativanan pa snacks menos salo ta: pinda y noten "unsalted", pasa palo cu fruta, berdura cu dip saus traha di propio receta abou na salo.

Dr. Horacio E. Oduber
HOSPITAL

Dr. Horacio E. Oduber
Boulevard # 1

Oranjestad, Aruba

(+297) 527-4000

communicatie@hoharuba.com

www.arubahospital.com

Den cooperacion cu: INSTITUTO MEDICO SAN NICOLAS ImSan
Where people meet care.