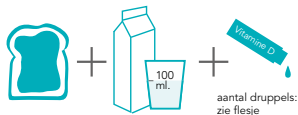


1 tot en met 3 jaar Voorbeeld dagmenu

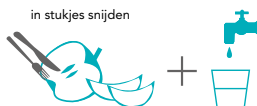
± 7.00 uur

1 volkoren boterham met margarine
+ beleg bijv. geprakt fruit (banaan), geprakte avocado of roerbak-ei of 100% notenpasta, 100% pindakaas, zuivelspread light, hüttenkäse of hummus zonder zout.
+ borstvoeding of halfvolle melk
+ vitamine D



± 10.00 uur

1 stuk fruit
+ water of thee



± 12.00 uur

1 à 2 volkoren boterhammen met margarine
+ beleg (voorbeelden zie boven)
+ 1 bekertje halfvolle melk



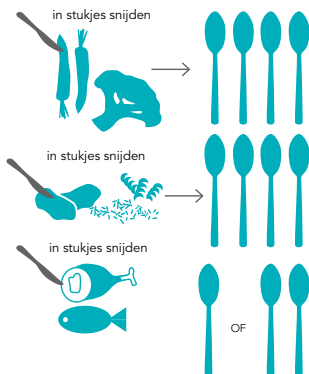
± 15.00 uur

Snackgroente zoals komkommer, paprika, tomaat of wortel
+ half stuk fruit
+ water



± 18.00 uur

4 eetlepels groente
+ 4 eetlepels aardappel, zilvervliesrijst, volkorenpasta, couscous of bulgur
+ 1 of 2 eetlepels vis, vlees, ei of peulvruchten (zoals bonen of linzen)
Maak de maaltijd klaar met 1 eetlepel olie of margarine per persoon.



± 18.30 uur

Borstvoeding of melk of ongezoete yoghurt

