

8 t/m 11 maanden

Voorbeeld dagmenu

± 7.00 uur

Borst- of kunstvoeding

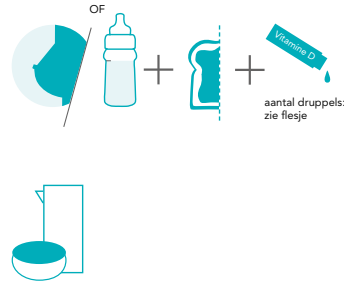
+ ½ tot 1 boterham met margarine

+ beleg zoals geprakte avocado, banaan, of roerbak-ei, of 100% pindakaas,

100% notenpasta, hummus (zonder zout), hüttenkäse of zuivelspread light

En/of granenpap

+ Vitamine D



± 10.00 uur

½ stuk fruit + water



± 12.00 uur

Borst- of kunstvoeding

+ 1 boterham met margarine

+ eventueel beleg



± 15.00 uur

Cracker, soepstengel of snackgroente

(komkommer, tomaat, wortel)

+ water



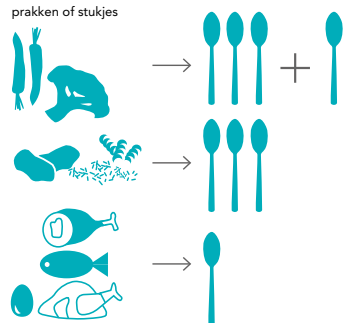
± 18.00 uur

3 tot 4 eetlepels groente

+ 3 eetlepels aardappel, zilvervliesrijst, volkorenpasta, couscous of bulgur

+ 1 eetlepel vlees, ei of peulvruchten (zoals bonen of linzen)

+ 1 theelepel margarine of olie



± 19.00 uur

Borst- of kunstvoeding

