



# Blended Diet

Een goed recept is het halve werk

## **Blended Diet: een goed recept is het halve werk**

Deze receptenbundel is ontwikkeld als handvat voor ouders en verzorgers die hun sondegevoede kind (willen) voeden met voeding die ze zelf bereid hebben: blenderised tube feeding, ook wel blended diet genoemd.

De receptenbundel bestaat uit vijf hoofdstukken; algemene tips en informatie en vier hoofdstukken waarin receptuur aan de hand van dagmenu's wordt beschreven.

Deze bundel vormt een aanvulling op de begeleiding van de diëtist. Bespreek de dagmenu's en/of recepten voor uitvoering dan ook altijd met de begeleidende diëtist. Het kan zijn dat er voor uw kind individuele aanpassingen gedaan dienen te worden op basis van bijvoorbeeld energiebehoefte of een allergie.

De maat van sondes wordt uitgedrukt in 'Charrière' (Ch). Veel voorkomende maten zijn Charrière 8, 10, 12 en 14.

AB betekent: Aanvaardbare Bovengrens  
µg betekent: microgram

### **Heeft u nog vragen?**

*Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling diëtetiek; op werkdagen te bereiken van 08.30 - 17.00 uur.  
Telefoon (073) 553 20 19*

© Jeroen Bosch Ziekenhuis

# 1. Algemene tips en informatie

## 1.1 Persoonlijke aanpassingen

Deze receptenbundel is algemeen opgesteld, maar kunt u aanpassen naar uw wens.

- Alle recepten binnen een dagmenu kunnen samengevoegd worden om zo één blend te creëren, die in porties over de dag gegeven kan worden. Hiervoor is een blender met een grote inhoud nodig.
- Elk recept betreft één portie. Echter kunnen de recepten ook in grotere hoeveelheden gemaakt worden door de hoeveelheid ingrediënten te verdubbelen (of te verdriedubbelen, etc.). De porties kunnen individueel worden bewaard in de diepvries en/of koelkast.
- In de recepten worden geen kruiden en specerijen vermeld. Deze kunt u naar voorkeur zelf toevoegen. Houd daarbij rekening dat een kindermaag gevoeliger is dan een volwassen maag. Wees dus zuinig met het toevoegen van kruiden en specerijen.
- Verschillende fruit- en groentesoorten worden in de supermarkt ook verkocht als diepvriesproduct, deze kunnen ook worden gebruikt. Zorg er dan wel voor dat het product ontdooid is. Leg het bijvoorbeeld een dag van tevoren in de koelkast of ontdooi het product in de magnetron.
- Bij een dagje uit kunnen benodigde porties meegenomen worden. Dit kan worden bewaard in een koeltas, de portie kan bevroren worden meegenomen, of ongekoeld worden toegediend binnen twee uur.
- De ingrediënten kunnen worden vervangen door iets vergelijkbaars. Bijvoorbeeld een peer door een appel, pindakaas door amandelpasta en zonnebloemolie door lijnzaadolie. Echter veranderen eigenschappen zoals kleur, voedingswaarde, energiedichtheid en structuur van de voeding wanneer u ingrediënten vervangt. Let bij aanpassing van het recept op de dikte van de voeding; kan het worden toegediend door de desbetreffende maat sonde? Ook moet u letten op de voedingswaarde, hier kan uw diëtist u mee helpen.

## 1.2 Toedienings- en bewaaradvies

### Toediening

- Laat de voeding niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan. Toediening kan op kamertemperatuur, maar indien gewenst kunt u de voeding opwarmen tot op lichaamstemperatuur.
- Soms kan het toedienen van de voeding wat stroef gaan. In dit geval kan het werken om het rubberen gedeelte van de spuit glad te maken met wat olie, zoals zonnebloemolie. Er zal dan minder druk nodig zijn om de voeding toe te dienen.

### Bewaren in de koelkast

- Voeding die (gekookt) fruit, groente en/of granen bevat is 2-3 dagen in de koelkast houdbaar op 4.5 °C.
- Voeding die vlees, vis of ei bevat is 1 dag in de koelkast houdbaar op 4.5 °C.
- Ontdooi bevroren voeding een dag van tevoren in de koelkast. Haal de voeding minimaal een half uur voor toediening uit de koelkast om een geschikte toedieningstemperatuur te bereiken.

### Bewaren in de vriezer

- De voeding kan 1 maand worden bewaard in de vriezer. Vries het recept per toedieningsportie in. Op deze manier kunnen de porties afzonderlijk in de koelkast worden ontdooid. Zorg dat de voeding voor toediening, indien nodig, nogmaals wordt geblend. Controleer hierbij of de voeding is ingedikt. Vul deze indien nodig aan met een kleine hoeveelheid dunne vloeistof, zoals water.



# 2

## Dagmenu 1

1000 kcal

**Mangosmoothie**

**Broodje gezond**

**Go green!**

## Geschikt voor sondes van Charrière 8 en groter

Totale volume ± 1000 mL  
1,0 kcal/mL

### Voedingswaarde totale dag

Energie 1030 kcal

Koolhydraten 116 g

Eiwit 30 g

Vet 47 g (waarvan verzadigd 7 g)

Voedingsvezels 12 g

Vitamines	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid	Mineralen	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid
Vitamine A	623 µg	1-3 jaar: 300-350 µg AB: 800 µg 4-8 jaar: 350-400 µg AB: 1100-1500 µg	Natrium	620 mg	1-3 jaar: 1 g AB: 1,2 g 4-8 jaar: 1,2 g AB: 1,8 g
Vitamine B1	0,4 mg	1-3 jaar: 0,3 mg 4-8 jaar: 0,5 mg	Calcium	940 mg	1-3 jaar: 500 mg 4-8 jaar: 700 mg
Vitamine B2	0,4 mg	1-3 jaar: 0,5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg	Kalium	1150 mg	1-3 jaar: 1400-1800 mg 4-8 jaar: 1800-2000 mg
Vitamine B3	6,2 mg	1-3 jaar: 4 mg 4-8 jaar: 7 mg	Magnesium	215 mg	1-3 jaar: 85-215 mg 4-8 jaar: 120-200 mg
Vitamine B6	0,4 mg	1-3 jaar: 0,4 mg AB: 5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg AB: 7-10 mg	IJzer	6 mg	1-3 jaar: 8 mg 4-8 jaar: 8-9 mg
Foliumzuur (B11)	150 µg	1-3 jaar: 85 µg 4-8 jaar: 150 µg	Zink	6 mg	1-3 jaar: 5-6 mg AB: 7 mg 4-8 jaar: 6-7 mg
Vitamine B12	230 µg	1-3 jaar: 0,7 µg 4-8 jaar: 1,3 µg	Jodium	42 µg	1-3 jaar: 70-90 µg AB: 200 µg 4-8 jaar: 90-120 µg
Vitamine C	53 mg	1-3 jaar: 25-30 mg 4-8 jaar: 30-40 mg	Selenium	20 µg	1-3 jaar: 20-25 µg AB: 60 µg 4-8 jaar: 25-30 µg
Vitamine E	17 mg	1-3 jaar: 4-5 mg AB: 100 mg 4-8 jaar: 5-6 mg			

Ontbijt

# Mangosmoothie



## *Ingrediënten*

140 gram (halve) mango, in stukjes  
15 gram pindakaas (100% pinda's)  
15 gram (3 el) havermout  
200 mL ongezoete rijstdrink

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## *Voedingswaarde*

Energie 340 kcal  
Koolhydraten 86 g  
Eiwit 7 g  
Vet 11 g (Waarvan verzadigd 1,5 g)  
Voedingsvezels 4,5 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend de mango, de pindakaas en de havermout in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Mango** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, perzik, nectarine, appel, blauwe bessen, aardbeien of peer. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Pindakaas** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan. Voorbeelden hiervan zijn amandelpasta en cashewpasta.
- **Havermout** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of volkorenbrood.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energiebehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



Lunch

# Broodje gezond

## Ingrediënten

1 snee volkorenbrood  
 $\frac{1}{2}$  ei, gekookt  
25 gram komkommer  
15 gram leverpastei  
15 gram (1 el) avocado  
10 gram (1 el) vloeibare margarine  
200 mL ongezoete rijstdrink

## Materiaal

Weegschaal  
Maatbeker  
Kookpan  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 370 kcal  
Koolhydraten 34 g  
Eiwit 10 g  
Vet 20 g (Waarvan verzadigd 3,5 g)  
Voedingsvezels 3 g

## Bereidingswijze

1. Blend het volkorenbrood, het ei, de komkommer, de leverpastei, de avocado en de vloeibare margarine in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of havermout.
- **Ei** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals tofu, peulvruchten, vlees, vis of gevogelte. **Komkommer** is te vervangen door een andere waterrijke groente, zoals ijsbergsla, radijs of tomaat (zonder pitjes).
- **Leverpastei** is te vervangen door ander eiwitrijk broodbeleg, zoals paté, cottage cheese, een gekookt ei of hummus.
- **Avocado** is te vervangen door een andere bron van goede vetten, zoals een klein handje noten of een eetlepel notenpasta.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie of arachideolie.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink of haverdrink worden gebruikt.





Avondmaaltijd

# Go Green!

## *Ingrediënten*

60 gram tofu  
60 gram bereide quinoa (20 gram onbereid)  
50 gram gekookte of gestoomde broccoli  
10 gram (1 el) vloeibare margarine  
200 mL ongezoete rijstdrink

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Kookpan  
Blender  
Fijne zeef

## *Voedingswaarde*

Energie 325 kcal  
Koolhydraten 32 g  
Eiwit 12,5 g  
Vet 15 g (Waarvan verzadigd 2 g)  
Voedingsvezels 4,5 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend de tofu, de quinoa, de broccoli en de vloeibare margarine in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Tofu** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals ei, peulvruchten, vis, vlees of gevogelte.
- **Quinoa** is te vervangen door een andere bron van granen, zoals volkoren couscous, volkoren pasta of zilvervliesrijst.
- **Broccoli** is te vervangen door een andere zachte groente, zoals bloemkool, wortel, pastinaak of pompoen.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



# 2

## Dagmenu 2

1000 kcal

**Havermoutpap met  
appel en pindakaas**

**Broodje appelstroop**

**Couscous met zalm en  
wortel**

## Geschikt voor sondes van Charrière 8 en groter

Totale volume ± 1080 mL  
1,0 kcal/mL

### Voedingswaarde totale dag

Energie 1020 kcal

Koolhydraten 115 g

Eiwit 35 g

Vet 45 g (waarvan verzadigd 8 g)

Voedingsvezels 13 g

Vitamines	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid	Mineralen	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid
Vitamine A	890 µg	1-3 jaar: 300-350 µg AB: 800 µg 4-8 jaar: 350-400 µg AB: 1100-1500 µg	Natrium	779 mg	1-3 jaar: 1 g AB: 1,2 g 4-8 jaar: 1,2 g AB: 1,8 g
Vitamine B1	0,5 mg	1-3 jaar: 0,3 mg 4-8 jaar: 0,5 mg	Calcium	715 mg	1-3 jaar: 500 mg 4-8 jaar: 700 mg
Vitamine B2	0,6 mg	1-3 jaar: 0,5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg	Kalium	1570 mg	1-3 jaar: 1400-1800 mg 4-8 jaar: 1800-2000 mg
Vitamine B3	9 mg	1-3 jaar: 4 mg 4-8 jaar: 7 mg	Magnesium	180 mg	1-3 jaar: 85-215 mg 4-8 jaar: 120-200 mg
Vitamine B6	0,5 mg	1-3 jaar: 0,4 mg AB: 5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg AB: 7-10 mg	IJzer	7,7 mg	1-3 jaar: 8 mg 4-8 jaar: 8-9 mg
Foliumzuur (B11)	105 µg	1-3 jaar: 85 µg 4-8 jaar: 150 µg	Zink	4,5 mg	1-3 jaar: 5-6 mg AB: 7 mg 4-8 jaar: 6-7 mg
Vitamine B12	98 µg	1-3 jaar: 0,7 µg 4-8 jaar: 1,3 µg	Jodium	91 µg	1-3 jaar: 70-90 µg AB: 200 µg 4-8 jaar: 90-120 µg
Vitamine C	30 mg	1-3 jaar: 25-30 mg 4-8 jaar: 30-40 mg	Selenium	17 µg	1-3 jaar: 20-25 µg AB: 60 µg 4-8 jaar: 25-30 µg
Vitamine E	17 mg	1-3 jaar: 4-5 mg AB: 100 mg 4-8 jaar: 5-6 mg			



Ontbijt

# Havermoutpap met appel en pindakaas

## Ingrediënten

15 g (3 el) havermout  
15 gram pindakaas (100% pinda's)  
halve appel  
5 gram vloeibare margarine  
150 mL ongezoete rijstdrink

## Materiaal

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 300 kcal  
Koolhydraten 35 g  
Eiwit 6,5 g  
Vet 14 g (Waarvan verzadigd 2 g)  
Voedingsvezels 3,5 g

## Bereidingswijze

1. Blend de havermout, de pindakaas, de halve appel en de vloeibare margarine in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Havermout** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of volkorenbrood.  
**Pindakaas** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan. Voorbeelden hiervan zijn amandelpasta en cashewpasta.
- **Appel** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, perzik, nectarine, mango, blauwe bessen, aardbeien of peer. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



Lunch

# Broodje appelstroop

## Ingrediënten

1 snee volkorenbrood  
20 gram appelstroop (verrijkt met ijzer)  
100 mL ongezoete rijstdrink  
50 mL water

## Materiaal

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 190 kcal  
Koolhydraten 37 g  
Eiwit 4,5 g  
Vet 2 g (Waarvan verzadigd 0,5 g)  
Voedingsvezels 3 g

## Bereidingswijze

1. Blend het volkorenbrood, de appelstroop en de rijstdrink in de blender op een hoge stand tot een egaal mengsel.
2. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of havermout.
- **Appelstroop** is te vervangen door bijvoorbeeld perenstroop of jam. Let bij het vervangen van appelstroop op dat het een bron van ijzer is.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink of haverdrink worden gebruikt.



Avondmaaltijd

# Couscous met zalm en wortel

## Ingrediënten

75 gram bereide volkoren couscous (ongeveer 25 gram onbereid)  
65 gram gekookte of gestoomde wortel  
40 gram zalm zonder huid, gebakken  
10 gram (1 el) zonnebloemolie  
100 mL water  
100 mL halfvolle melk

## Materiaal

Kookpan  
Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 330 kcal  
Koolhydraten 25 g  
Eiwit 17 g  
Vet 17,5 g (Waarvan verzadigd 3,5 g)  
Voedingsvezels 4 g

## Bereidingswijze

1. Blend de couscous, de wortel, de zalm, de zonnebloemolie en het water in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de halfvolle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Volkoren couscous** is te vervangen door een andere bron van granen, zoals quinoa, volkoren pasta of zilvervliesrijst.
- **Wortel** is te vervangen door een andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, pastinaak of pompoen.
- **Zalm** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals ei, tofu, peulvruchten, vlees, gevogelte of een andere vissoort.
- **Zonnebloemolie** is te vervangen door vloeibare margarine en verschillende soorten olie, zoals olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



# Vitamine boost

## *Ingrediënten*

halve appel  
50 gram broccoli, gekookt  
10 gram (1 el) vloeibare margarine  
150 mL halfvolle melk

## *Materiaal*

Kookpan  
Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## *Voedingswaarde*

Energie 200 kcal  
Koolhydraten 16,5 g  
Eiwit 7 g  
Vet 10,5 g (Waarvan verzadigd 2,5 g)  
Voedingsvezels 3 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend de appel, de broccoli en de vloeibare margarine in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de halfvolle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Appel** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, perzik, nectarine, mango, blauwe bessen, aardbeien of peer. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Broccoli** is te vervangen door een andere zachte groente, zoals bloemkool, wortel, pastinaak of pompoen.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of volle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



# 3

## Dagmenu

1200 kcal

**Bananenpap**

**Vegetarische Hollandse  
lunch**

**Kleurrijke spinaziesalade**

**Energieboost**

## Geschikt voor sondes van Charrière 8 en groter

Totale volume ± 1080 mL  
1,0 kcal/mL

### Voedingswaarde totale dag

Energie 1215 kcal

Koolhydraten 129 g

Eiwit 33 g

Vet 58,5 g (waarvan verzadigd 12 g)

Voedingsvezels 19 g

Vitamines	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid	Mineralen	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid
Vitamine A	1347 µg	1-3 jaar: 300-350 µg AB: 800 µg 4-8 jaar: 350-400 µg AB: 1100-1500 µg	Natrium	484 mg	1-3 jaar: 1 g AB: 1,2 g 4-8 jaar: 1,2 g AB: 1,8 g
Vitamine B1	0,7 mg	1-3 jaar: 0,3 mg 4-8 jaar: 0,5 mg	Calcium	1036 mg	1-3 jaar: 500 mg 4-8 jaar: 700 mg
Vitamine B2	0,9 mg	1-3 jaar: 0,5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg	Kalium	2721 mg	1-3 jaar: 1400-1800 mg 4-8 jaar: 1800-2000 mg
Vitamine B3	6,3 mg	1-3 jaar: 4 mg 4-8 jaar: 7 mg	Magnesium	300 mg	1-3 jaar: 85-215 mg 4-8 jaar: 120-200 mg
Vitamine B6	1 mg	1-3 jaar: 0,4 mg AB: 5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg AB: 7-10 mg	IJzer	6,5 mg	1-3 jaar: 8 mg 4-8 jaar: 8-9 mg
Foliumzuur (B11)	182 µg	1-3 jaar: 85 µg 4-8 jaar: 150 µg	Zink	6,5 mg	1-3 jaar: 5-6 mg AB: 7 mg 4-8 jaar: 6-7 mg
Vitamine B12	124 µg	1-3 jaar: 0,7 µg 4-8 jaar: 1,3 µg	Jodium	48 µg	1-3 jaar: 70-90 µg AB: 200 µg 4-8 jaar: 90-120 µg
Vitamine C	41 mg	1-3 jaar: 25-30 mg 4-8 jaar: 30-40 mg	Selenium	13 µg	1-3 jaar: 20-25 µg AB: 60 µg 4-8 jaar: 25-30 µg
Vitamine E	17,3 mg	1-3 jaar: 4-5 mg AB: 100 mg 4-8 jaar: 5-6 mg			



Ontbijt

# Bananenpap

## Ingrediënten

120 gram banaan  
20 gram (4 el) Brinta  
15 gram notenpasta (100% noten)  
5 gram zonnebloemolie  
250 mL ongezoete rijstmelk

## Materiaal

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 50 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## Voedingswaarde

Energie 440 kcal  
Koolhydraten 64 g  
Eiwit 7,5 g  
Vet 16 g (Waarvan verzadigd 1,5 g)  
Voedingsvezels 6,5 g

## Bereidingswijze

1. Blend de banaan, de Brinta, de notenpasta en de zonnebloemolie in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Banaan** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals appel, perzik, nectarine, mango, blauwe bessen, aardbeien of peer. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Brinta** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals havermost of brood.
- **Notenpasta** kan verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan betreffen. Voorbeelden hiervan zijn amandelpasta en cashewpasta.
- **Zonnebloemolie** is te vervangen door vloeibare margarine en verschillende soorten olie, zoals olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink of haverdrink worden gebruikt.



Lunch

# Vegetarische Hollandse lunch

## Ingrediënten

75 gram gekookte of gestoomde wortel  
60 gram tofu  
60 gram doperwtten (diepvries, ontdooid)  
40 gram gekookte of gestoomde aardappel  
15 mL (1,5 el) zonnebloemolie  
75 mL volle melk  
75 mL ongezoete rijstdrink

## Materiaal

Weegschaal  
Kookpan  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 360 kcal  
Koolhydraten 32 g  
Eiwit 15 g  
Vet 17,5 g (Waarvan verzadigd 4 g)  
Voedingsvezels 7 g

## Bereidingswijze

1. Blend de wortel, de tofu, de doperwtten, de aardappel en de zonnebloemolie in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de volle melk en de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Wortel** is te vervangen door een andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, pastinaak of pompoen.
- **Tofu** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals ei, peulvruchten, vis, vlees of gevogelte.
- **Doperwtten** zijn te vervangen door zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, wortel, pastinaak of pompoen of door andere soorten peulvruchten, zoals kikkererwtten.
- **Aardappel** is te vervangen door een andere zetmeelbron, zoals zoete aardappel, knolselderij of pastinaak.
- **Zonnebloemolie** is te vervangen door vloeibare margarine en verschillende soorten olie, zoals olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Volle melk** en ongezoete rijstdrink kunnen, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of halfvolle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



Avondmaaltijd

# Kleurrijke spinazie-salade

## Ingrediënten

80 gram gekookte bieten  
50 g gekookte of gestoomde zoete aardappel  
25 gram rauwe spinazie  
10 gram (1 blokje) witte kaas  
10 gram (1 el) olijfolie  
50 mL water  
150 mL volle melk

## Materiaal

Kookpan  
Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 286 kcal  
Koolhydraten 21 g  
Eiwit 9 g  
Vet 17,5 g (Waarvan verzadigd 6 g)  
Voedingsvezels 4 g

## Bereidingswijze

1. Blend de gekookte bieten, de zoete aardappel, de spinazie, de witte kaas, de olijfolie en het water in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de volle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Gekookte bieten** zijn te vervangen door een andere zachte groente, zoals wortel, bloemkool, broccoli, pastinaak of pompoen.
- **Zoete aardappel** is te vervangen door andere zetmeelrijke groente, zoals pastinaak of knolselderij.
- **Spinazie** is te vervangen door andere bladgroenten, zoals andijvie, boerenkool of sla.
- **Witte kaas** is te vervangen door een andere witte kaas, zoals feta, mozzarella of geitenkaas.
- **Olijfolie** is te vervangen door vloeibare margarine en verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Volle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of halfvolle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



# Energieboost

## *Ingrediënten*

40 gram ( $\frac{1}{4}$ ) avocado  
150 mL bietensap

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender

## *Voedingswaarde*

Energie 130 kcal  
Koolhydraten 12,5 g  
Eiwit 2 g  
Vet 8 g (Waarvan verzadigd 1 g)  
Voedingsvezels 2 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend de avocado en de bietensap op een hoge stand tot een egaal mengsel.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Avocado** is te vervangen door zachte groente, zoals wortel, bloemkool, broccoli, pastinaak of pompoen.
- **Bietensap** is te vervangen door andere groentesappen, zoals wortelsap of tomatensap.

# 4

## Dagmenu 1

1500 kcal

**Zoete ontbijtblend**

**Broodje hummus en  
kipfilet**

**Pasta bolognese**

**Fruitige boterham**

## Geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter

Totale volume ± 1200 mL  
1,2 kcal/mL

### Voedingswaarde totale dag

Energie 1485 kcal

Koolhydraten 177,5 g

Eiwit 50 g

Vet 55 g (waarvan verzadigd 15,5 g)

Voedingsvezels 24 g

Vitamines	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid	Mineralen	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid
Vitamine A	253 µg	1-3 jaar: 300-350 µg AB: 800 µg 4-8 jaar: 350-400 µg AB: 1100-1500 µg	Natrium	996 mg	1-3 jaar: 1 g AB: 1,2 g 4-8 jaar: 1,2 g AB: 1,8 g
Vitamine B1	0,5 mg	1-3 jaar: 0,3 mg 4-8 jaar: 0,5 mg	Calcium	951 mg	1-3 jaar: 500 mg 4-8 jaar: 700 mg
Vitamine B2	1 mg	1-3 jaar: 0,5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg	Kalium	2379 mg	1-3 jaar: 1400-1800 mg 4-8 jaar: 1800-2000 mg
Vitamine B3	12,6 mg	1-3 jaar: 4 mg 4-8 jaar: 7 mg	Magnesium	263 mg	1-3 jaar: 85-215 mg 4-8 jaar: 120-200 mg
Vitamine B6	1 mg	1-3 jaar: 0,4 mg AB: 5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg AB: 7-10 mg	IJzer	14,6 mg	1-3 jaar: 8 mg 4-8 jaar: 8-9 mg
Foliumzuur (B11)	253 µg	1-3 jaar: 85 µg 4-8 jaar: 150 µg	Zink	9,2 mg	1-3 jaar: 5-6 mg AB: 7 mg 4-8 jaar: 6-7 mg
Vitamine B12	116,4 µg	1-3 jaar: 0,7 µg 4-8 jaar: 1,3 µg	Jodium	172 µg	1-3 jaar: 70-90 µg AB: 200 µg 4-8 jaar: 90-120 µg
Vitamine C	186 mg	1-3 jaar: 25-30 mg 4-8 jaar: 30-40 mg	Selenium	30 µg	1-3 jaar: 20-25 µg AB: 60 µg 4-8 jaar: 25-30 µg
Vitamine E	17,4 mg	1-3 jaar: 4-5 mg AB: 100 mg 4-8 jaar: 5-6 mg			





Ontbijt

# Zoete ontbijtblend

## *Ingrediënten*

80 gram perzik uit blik  
40 gram blauwe bessen  
20 gram (4 el) Brinta  
10 g (1 el) zonnebloemolie  
150 mL ongezoete rijstdrink  
50 mL volle melk

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 70 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## *Voedingswaarde*

Energie 335 kcal  
Koolhydraten 46 g  
Eiwit 5 g  
Vet 13,5 g (Waarvan verzadigd 2,5 g)  
Voedingsvezels 4 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend de perzik, de blauwe bessen, de Brinta en de zonnebloemolie in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink en de volle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- *Perzik* en blauwe bessen zijn te vervangen door andere (zachte) fruitsoorten, zoals appel, banaan, nectarine, mango, aardbeien of peer. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- *Brinta* is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals havermost of brood.
- *Zonnebloemolie* is te vervangen door vloeibare margarine en verschillende soorten olie, zoals olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- *Ongezoete rijstdrink* en volle melk kunnen, afhankelijk van de energiebehoefte worden vervangen door magere of halfvolle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



Lunch

# Broodje hummus en kipfilet

## Ingrediënten

2 sneden volkorenbrood  
30 gram hummus  
30 gram (2 plakjes) kipfilet voor op brood  
50 mL water  
150 mL volle melk

## Materiaal

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 50 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## Voedingswaarde

Energie 390 kcal  
Koolhydraten 38,5 g  
Eiwit 20 g  
Vet 16 g (Waarvan verzadigd 5 g)  
Voedingsvezels 6,5 g

## Bereidingswijze

1. Blend het volkorenbrood, de hummus, de kipfilet en het water in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de volle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of havermout.
- **Hummus** is te vervangen door ander eiwitrijk broodbeleg, zoals cottage cheese, leverpastei, paté of een gekookt ei.
- **Kipfilet** is te vervangen door andere vleeswaren, zoals achterham, kalkoenfilet of boterhamworst. Ook kan het vervangen worden door een gekookt ei.
- **Volle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of halfvolle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



Avondmaaltijd

# Pasta bolognese

## Ingrediënten

135 gram (1) gekookte of gestoomde paprika  
80 gram gekookte of gestoomde bloemkool  
50 gram gebakken mager gehakt  
45 gram gekookte volkorenpasta (ongeveer 20 gram ongekookt)  
80 gram gezeefde tomaat of pastasaus  
10 g (1 el) lijnzaadolie  
150 mL volle melk

## Materiaal

Kookpan  
Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 125 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## Voedingswaarde

Energie 430 kcal  
Koolhydraten 30 g  
Eiwit 20 g  
Vet 13 g (Waarvan verzadigd 7,5 g)  
Voedingsvezels 7 g

## Bereidingswijze

1. Blend de paprika, de bloemkool, het gehakt, de volkorenpasta, de gezeefde tomaat of pastasaus en de lijnzaadolie in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de volle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Paprika en bloemkool** zijn te vervangen door andere zachte groente, zoals broccoli, wortel, pastinaak of pompoen.
- **Mager gehakt** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals tofu, ei, peulvruchten, vis, vlees of gevogelte.
- **Volkoren pasta** is te vervangen door een andere bron van granen, zoals quinoa, volkoren couscous of zilvervliesrijst.
- **Lijnzaadolie** is te vervangen door vloeibare margarine en verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie en arachideolie.
- **Volle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of halfvolle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



# Fruitige boterham

## *Ingrediënten*

1 snee volkorenbrood  
30 gram appelstroop  
20 gram jam (laag in suiker)  
halve peer  
150 mL ongezoete rijstdrink

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## *Voedingswaarde*

Energie 335 kcal  
Koolhydraten 63 g  
Eiwit 5 g  
Vet 2,5 g (Waarvan verzadigd 0,5 g)  
Voedingsvezels 7 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend het volkorenbrood, de appelstroop, de jam en de halve peer in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of havermout.
- **Appelstroop** is te vervangen door bijvoorbeeld perenstroop of jam. Let bij het vervangen van appelstroop op dat het een bron van ijzer is. Jam is te vervangen door bijvoorbeeld perenstroop, appelmoes of compote of door extra appelstroop.
- **Peer** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals appel, banaan, nectarine, mango, blauwe bessen, aardbeien of perzik. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energiebehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.

# 4

## Dagmenu 2

1500 kcal

**Hartig granenontbijt**

**Frisse sandwich**

**Aziatische groentestoof  
met falafel**

**Carrotcake met banaan**

## Het dagmenu is geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter.

Voor toediening via sondes van Charrière 8 wordt waar nodig bij het recept de vereiste vochtaanvulling benoemd.

Totale volume ± 1450 mL  
1,0 kcal/mL

### Voedingswaarde totale dag

Energie 1500 kcal

Koolhydraten 165 g

Eiwit 40 g

Vet 70 g (waarvan verzadigd 11 g)

Voedingsvezels 25 g

Vitamines	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid	Mineralen	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid
Vitamine A	538 µg	1-3 jaar: 300-350 µg AB: 800 µg 4-8 jaar: 350-400 µg AB: 1100-1500 µg	Natrium	1862 mg	1-3 jaar: 1 g AB: 1,2 g 4-8 jaar: 1,2 g AB: 1,8 g
Vitamine B1	0,72 mg	1-3 jaar: 0,3 mg 4-8 jaar: 0,5 mg	Calcium	848 mg	1-3 jaar: 500 mg 4-8 jaar: 700 mg
Vitamine B2	0,95 mg	1-3 jaar: 0,5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg	Kalium	2658 mg	1-3 jaar: 1400-1800 mg 4-8 jaar: 1800-2000 mg
Vitamine B3	10 mg	1-3 jaar: 4 mg 4-8 jaar: 7 mg	Magnesium	297 mg	1-3 jaar: 85-215 mg 4-8 jaar: 120-200 mg
Vitamine B6	1,4 mg	1-3 jaar: 0,4 mg AB: 5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg AB: 7-10 mg	IJzer	8,2 mg	1-3 jaar: 8 mg 4-8 jaar: 8-9 mg
Foliumzuur (B11)	248 µg	1-3 jaar: 85 µg 4-8 jaar: 150 µg	Zink	6,9 mg	1-3 jaar: 5-6 mg AB: 7 mg 4-8 jaar: 6-7 mg
Vitamine B12	106,3 µg	1-3 jaar: 0,7 µg 4-8 jaar: 1,3 µg	Jodium	127 µg	1-3 jaar: 70-90 µg AB: 200 µg 4-8 jaar: 90-120 µg
Vitamine C	203 mg	1-3 jaar: 25-30 mg 4-8 jaar: 30-40 mg	Selenium	24 µg	1-3 jaar: 20-25 µg AB: 60 µg 4-8 jaar: 25-30 µg
Vitamine E	26,2 mg	1-3 jaar: 4-5 mg AB: 100 mg 4-8 jaar: 5-6 mg			



Ontbijt

# Hartig granenontbijt

## Ingrediënten

20 gram (4 el) Brinta  
 $\frac{1}{2}$  gekookt ei  
50 gram avocado  
10 g (1 el) vloeibare margarine  
75 mL ongezoete rijstdrink

## Materiaal

Weegschaal  
Kookpan  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 50 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## Voedingswaarde

Energie 310 kcal  
Koolhydraten 21 g  
Eiwit 6,5 g  
Vet 21 g (Waarvan verzadigd 3 g)  
Voedingsvezels 4,5 g

## Bereidingswijze

1. Blend de Brinta, het ei, de halve avocado en de vloeibare margarine in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Brinta** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals haverhout of brood.
- **Ei** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals tofu, peulvruchten, vis, vlees of gevogelte.
- **Avocado** is te vervangen door een andere bron van goede vetten, zoals een klein handje noten of een eetlepel notenpasta.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie of arachideolie.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energiebehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



Lunch

# Frisse sandwich

## Ingrediënten

2 snee volkorenbrood  
20 gram cottage cheese  
20 gram hummus  
50 gram komkommer  
10 g (1 el) zonnebloemolie  
175 mL halfvolle melk

## Materiaal

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 420 kcal  
Koolhydraten 38 g  
Eiwit 16,5 g  
Vet 20 g (Waarvan verzadigd 4,5 g)  
Voedingsvezels 6 g

## Bereidingswijze

1. Blend het volkorenbrood, de cottage cheese, de hummus, de komkommer en de zonnebloemolie in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de halfvolle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of havermout.  
In plaats van het toevoegen van cottage cheese én hummus, kan ook worden gekozen voor één van de twee ingrediënten of één à twee gekookte eitjes, tofu, leverpastei of paté.
- **Komkommer** is te vervangen door een andere waterrijke groente, zoals ijsbergsla, radijs of tomaat (zonder pitjes).
- **Zonnebloemolie** is te vervangen door vloeibare margarine en verschillende soorten olie, zoals olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of volle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.





Avondmaaltijd

# Aziatische groentestoof met falafel

## Ingrediënten

135 gram gekookte of gestoomde paprika  
60 gram falafel, onbereid  
60 gram gekookte of gestoomde pastinaak  
50 gram bereide zilvervliesrijst (ongeveer 15 gram onbereid)  
50 gram gekookte of gestoomde courgette  
10 g (1 el) vloeibare margarine  
200 mL ongezoete rijstdrink

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 75 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## Materiaal

Kookpan  
Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 450 kcal  
Koolhydraten 58 g  
Eiwit 9 g  
Vet 17 g (Waarvan verzadigd 2 g)  
Voedingsvezels 10 g

## Bereidingswijze

1. Blend de paprika, de falafel, de pastinaak, de zilvervliesrijst, de courgette en de vloeibare margarine in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de rijstdrink toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Paprika, pastinaak en courgette** zijn te vervangen door andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, wortel of pompoen.
- **Falafel** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals tofu, peulvruchten, ei, vis, vlees of gevogelte.
- **Zilvervliesrijst** is te vervangen door een andere bron van granen, zoals quinoa, volkoren couscous of volkoren pasta.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie of arachideolie.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de energiebehoefte worden vervangen door magere, halfvolle of volle melk. Ook kunnen andere soorten (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



# Carrotcake met banaan

## *Ingrediënten*

100 gram (1 kleine) banaan  
20 gram (4 el) Brinta  
10 g (1 el) vloeibare margarine  
150 mL puur wortelsap  
100 mL halfvolle melk

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 50 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## *Voedingswaarde*

Energie 330 kcal  
Koolhydraten 48 g  
Eiwit 7,5 g  
Vet 11 g (Waarvan verzadigd 2,5 g)  
Voedingsvezels 5 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend de banaan, de Brinta, de margarine en het wortelsap in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de halfvolle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Banaan** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals appel, perzik, nectarine mango, blauwe bessen, aardbeien of peer. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Brinta** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals haverhout of brood.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie of arachideolie.

# 5

## Dagmenu

1750 kcal

**Oranje boven**

**Broodvrije lunch**

**Curry met zalm en  
kikkererwtten**

**Peachy sandwich**

## Het dagmenu is geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter.

Voor toediening via sondes van Charrière 8 wordt waar nodig bij het recept de vereiste vochtanvulling benoemd.

Totale volume ± 1750 mL  
1,0 kcal/mL

### Voedingswaarde totale dag

Energie 1800 kcal

Koolhydraten 205 g

Eiwit 71 g

Vet 69 g (waarvan verzadigd 17 g)

Voedingsvezels 27 g

Vitamines	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid	Mineralen	Hoeveelheid in recept	Aanbevolen hoeveelheid
Vitamine A	856 µg	1-3 jaar: 300-350 µg AB: 800 µg 4-8 jaar: 350-400 µg AB: 1100-1500 µg	Natrium	907 mg	1-3 jaar: 1 g AB: 1,2 g 4-8 jaar: 1,2 g AB: 1,8 g
Vitamine B1	1,1 mg	1-3 jaar: 0,3 mg 4-8 jaar: 0,5 mg	Calcium	1014 mg	1-3 jaar: 500 mg 4-8 jaar: 700 mg
Vitamine B2	2 mg	1-3 jaar: 0,5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg	Kalium	4228 mg	1-3 jaar: 1400-1800 mg 4-8 jaar: 1800-2000 mg
Vitamine B3	14,5 mg	1-3 jaar: 4 mg 4-8 jaar: 7 mg	Magnesium	410 mg	1-3 jaar: 85-215 mg 4-8 jaar: 120-200 mg
Vitamine B6	1,8 mg	1-3 jaar: 0,4 mg AB: 5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg AB: 7-10 mg	IJzer	13,4 mg	1-3 jaar: 8 mg 4-8 jaar: 8-9 mg
Foliumzuur (B11)	324 µg	1-3 jaar: 85 µg 4-8 jaar: 150 µg	Zink	7,9 mg	1-3 jaar: 5-6 mg AB: 7 mg 4-8 jaar: 6-7 mg
Vitamine B12	6,5 µg	1-3 jaar: 0,7 µg 4-8 jaar: 1,3 µg	Jodium	196 µg	1-3 jaar: 70-90 µg AB: 200 µg 4-8 jaar: 90-120 µg
Vitamine C	96 mg	1-3 jaar: 25-30 mg 4-8 jaar: 30-40 mg	Selenium	46 µg	1-3 jaar: 20-25 µg AB: 60 µg 4-8 jaar: 25-30 µg
Vitamine E	21,4 mg	1-3 jaar: 4-5 mg AB: 100 mg 4-8 jaar: 5-6 mg			



Ontbijt

# Oranje boven

## *Ingrediënten*

140 gram ( $\frac{1}{2}$ ) mango  
100 gram (1 kleine) banaan  
20 gram (4 el) Brinta  
10 g (1 el) zonnebloemolie  
150 mL wortelsap

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## *Voedingswaarde*

Energie 460 kcal  
Koolhydraten 70 g  
Eiwit 10 g  
Vet 14 g (Waarvan verzadigd 3 g)  
Voedingsvezels 7 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend de mango, de banaan, de Brinta, de zonnebloemolie en het wortelsap in de blender op een hoge stand tot een egaal mengsel.
2. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Mango en banaan** zijn te vervangen door andere (zachte) fruitsoorten, zoals perzik, nectarine, appel, blauwe bessen, aardbeien of peer. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Brinta** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals haver, rogge of brood.
- **Zonnebloemolie** is te vervangen door vloeibare margarines en verschillende soorten olie, zoals olijfolie, lijnzaadolie en arachideolie.
- **Wortelsap** is te vervangen door andere groentesappen, zoals bietensap of tomatensap.



Lunch

## Broodvrije lunch

### Ingrediënten

halve avocado  
1 ei, gekookt  
50 gram gekookte of gestoomde zoete aardappel  
50 gram gezeefde tomaat  
200 mL halfvolle melk

### Materiaal

Kookpan  
Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 75 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

### Voedingswaarde

Energie 400 kcal  
Koolhydraten 25 g  
Eiwit 16 g  
Vet 25 g (Waarvan verzadigd 6 g)  
Voedingsvezels 6 g

### Bereidingswijze

1. Blend de avocado, het ei, de zoete aardappel en de gezeefde tomaat in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de halfvolle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

### Variatiemogelijkheden

- **Avocado** is te vervangen door een andere bron van goede vetten, zoals een klein handje noten of een eetlepel notenpasta.
- **Ei** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals tofu, peulvruchten, vis, vlees of gevogelte.
- **Zoete aardappel** is te vervangen door andere zetmeelrijke groente, zoals pastinaak of knolselderij.
- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of volle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.



Avondmaaltijd

# Curry met zalm en kikkererwten

## Ingrediënten

70 gram zalm zonder huid, gebakken  
60 gram kikkererwten  
40 gram bereide quinoa (ongeveer 15 gram onbereid)  
25 gram gekookte of gestoomde bloemkool  
15 gram currypasta  
150 mL bietensap  
10 mL (1 el) kookroom, light  
100 mL halfvolle melk

## Materiaal

Kookpan  
Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

## Voedingswaarde

Energie 430 kcal  
Koolhydraten 38 g  
Eiwit 30 g  
Vet 17 g (Waarvan verzadigd 5 g)  
Voedingsvezels 6 g

## Bereidingswijze

1. Blend de zalm, de kikkererwten, de quinoa, de bloemkool, de currypasta en het bietensap in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de kookroom en de halfvolle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## Variatiemogelijkheden

- **Zalm** is te vervangen door een andere eiwitbron, zoals ei, tofu, vlees, gevogelte of een andere vissoort.
- **Kikkererwten** zijn te vervangen door andere peulvruchten, zoals bonen of linzen.
- Quinoa is te vervangen door een andere bron van granen, zoals volkoren couscous, volkoren pasta of zilervliesrijst.
- **Bloemkool** is te vervangen door een andere zachte groente, zoals broccoli, wortel, pastinaak of pompoen.
- **Bietensap** is te vervangen door andere groentesappen, zoals wortelsap of tomatensap.
- **Kookroom en halfvolle melk** kunnen, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of volle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink, haverdrink en plantaardige kookroom worden gebruikt.



# Peachy sandwich

## *Ingrediënten*

2 sneden volkorenbrood  
20 gram appelstroop  
2 halve perziken op siroop  
halve peer  
10 g (1 el) vloeibare margarine  
200 mL halfvolle melk

## *Materiaal*

Weegschaal  
Maatbeker  
Blender  
Fijne zeef

Voor toediening middels een sonde van Charrière 8 dient 25 mL dunvloeibare vloeistof, zoals water, toegevoegd te worden.

## *Voedingswaarde*

Energie 430 kcal  
Koolhydraten 73 g  
Eiwit 16 g  
Vet 69 g (Waarvan verzadigd 3 g)  
Voedingsvezels 8 g

## *Bereidingswijze*

1. Blend het volkorenbrood, de appelstroop, de perziken, de halve peer en de vloeibare margarine in de blender op een hoge stand tot een zo egaal mogelijk mengsel.
2. Voeg de halfvolle melk toe.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

## *Variatiemogelijkheden*

- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta of havermout.
- **Appelstroop** is te vervangen door bijvoorbeeld perenstroop of jam. Let bij het vervangen van appelstroop op dat het een bron van ijzer is.
- **Perzik en peer** zijn te vervangen door andere (zachte) fruitsoorten, zoals appel, banaan, nectarine, mango, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Vloeibare margarine** is te vervangen door verschillende soorten olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie of arachideolie.
- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de energie- en eiwitbehoefte worden vervangen door magere of volle melk. Ook kunnen (ongezoete) plantaardige zuivelvervangers, zoals amandeldrink, kokosdrink, sojadrink en haverdrink worden gebruikt.